



KEYNOTE

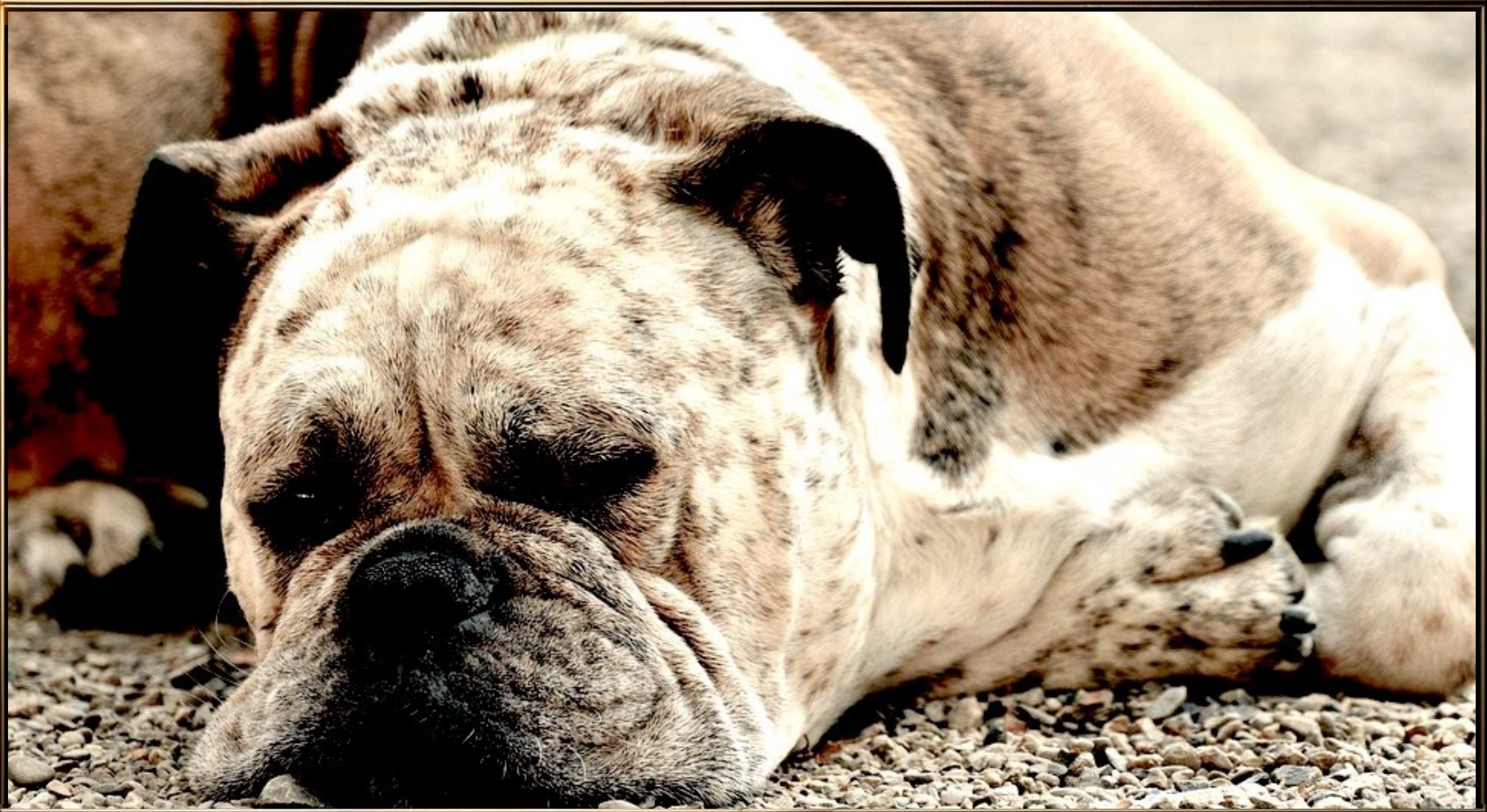
MIT

Frédéric Jetzner



BGM
NEU DENKEN

Frédéric Letzner





„GESUNDHEIT HAT
EINEN BITTEREN
BEIGESCHMACK“

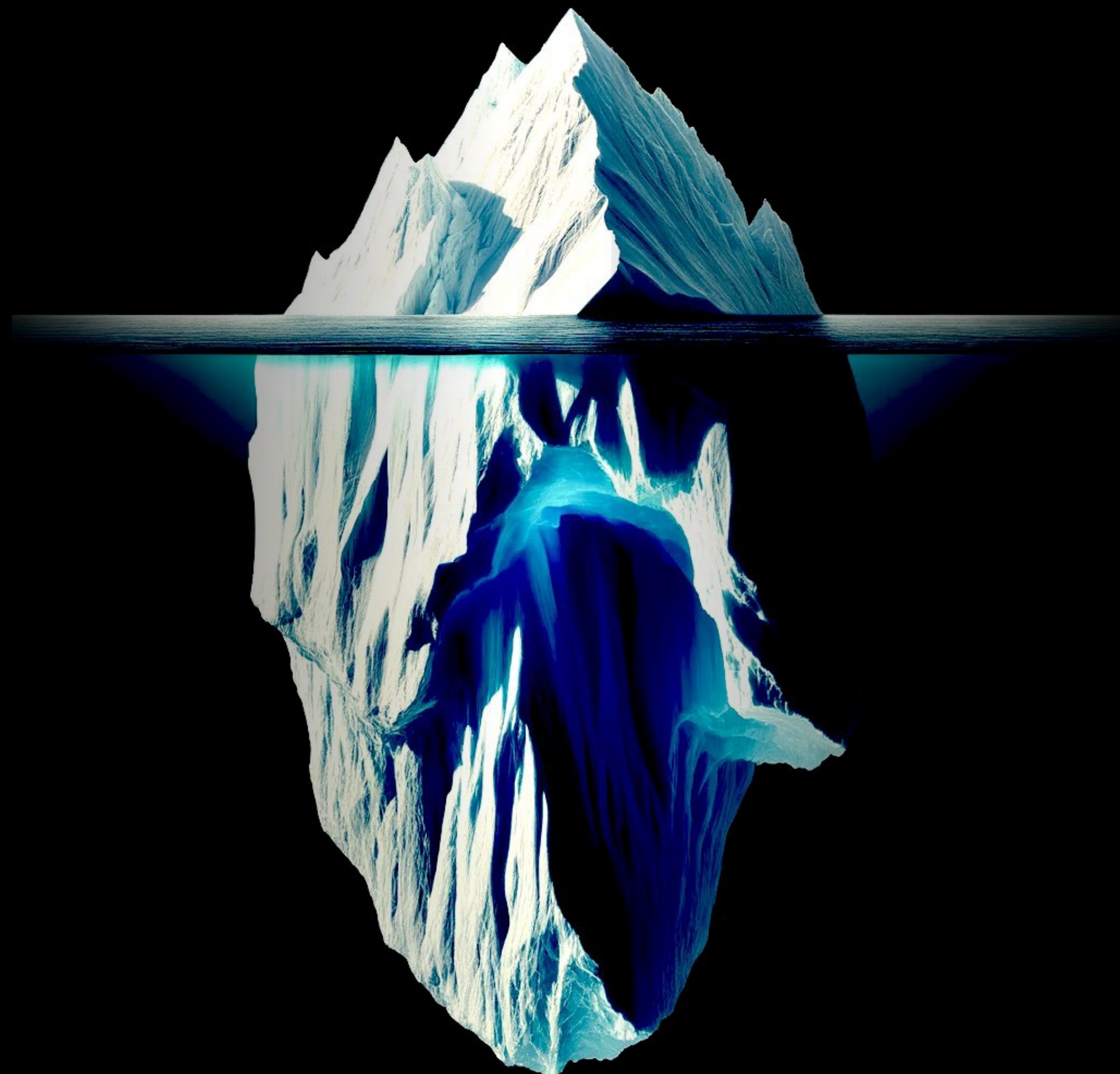
„WENN DU DEIN GEMÜSE ISST,
DANN BEKOMMST DU ETWAS SÜßES“

Frédéric Letzner



WISSEN

Frédéric Letzner



PSYCHOLOGIE

Frédéric Letzner

RELEVANTE ZIELGRUPPE ERREICHEN?
WEN?



Frédéric Letzner



ANFÄNGERFEHLER

Frédéric Letzner



MARKETING-FEHLER

ZIELGRUPPENPARADOXON

Frédéric Letzner

Ernährungs- & FitnessCoach
Frédéric Letzner

Gesundheitsförderung
Frédéric Letzner
Beratung & Coaching



Frédéric Letzner

Regeln des gesunden Schlafes:

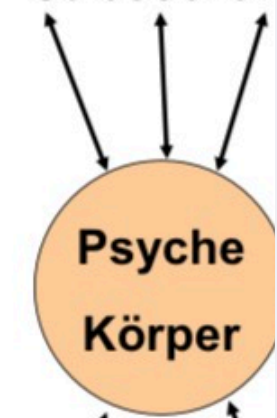
- Halten Sie jeden Tag regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein. Sollten sich Zeiten verschieben, erwarten Sie mehrere Tage, bis sich der Körper daran gewöhnt hat.
- Verbringen Sie im Bett so wenig Zeit wie möglich. Das Bett sollte nur zum Schlafen und zu sex. Aktivitäten genutzt werden. Essen, Trinken, Fernsehen, Lesen und insbesondere anderer Medienkonsum sollte außerhalb des Bettes erfolgen. Handys und deren Licht stören die Ausschüttung von Hormonen, die für einen guten Schlaf notwendig sind.

Lyon-Herz-Studie 1988 – 96

600 Herzinfarktpatienten wurde entweder eine **klassische Western-type Herzdiät** oder eine **mediterrane Ernährung a la Kreta** empfohlen. **Nach 3 Jahren war die Sterblichkeit in der Kretagruppe um 56 % geringer!!**

Merkmale Stressbegriff

Stressoren



Stressreaktion

Merkmale einer „mediterranen“ Ernährung



- Frische durch heimische und saisonale Lebensmittel
- Obst und Gemüse sind die Basis
- Hülsenfrüchte als sättigende Grundlage schmackhafter Gerichte
- Der Brotkorb fehlt auf keinem Tisch

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT STÄRKEN!

Psychosoziale Gesundheit - Definition

... und des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten schöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv sein kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen. Psychosoziale Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess der neben sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen, natürlichen Umweltfaktoren beeinflusst wird - Determinanten (vgl. WHO Global Action Plan 2013-2020)

... abiles Selbstwertgefühl

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT STÄRKEN!

Erfahrungsaustausch ... Empfehlungen

Zielgruppe Kinder und Jugendliche	Wie?
Resilienz, Empowerment und Kompetenz stärken von Kindern, die in belastenden Situationen leben	Stärker direkt beteiligen, Familie wo möglich einbeziehen und generationenübergreifend denken
Welche Aktivitäten bewirken bei Kindern eine Verbesserung von Resilienz und Selbstkompetenz? (mögliche Studie UKE)	Frühe Hilfen weiter stärken Settingbezogene bewährte Ansätze flächendeckend verbreiten Zugang über Lebenswelten Kita und Schule

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT STÄRKEN!

Empfehlungen ...

Empfehlungen ...	Rahmenbedingungen
... Erwachsenen in Situationen (z.B. ...)	Gesundheitsförderungs- und Präventionsketten sozialräumlich aufbauen ...
... Patient*innen in Situationen (z.B. ...)	Psychosoziale Beratung für Belastete frühzeitig zur Verfügung stellen; Sozialpsychiatrische Dienste sollten sich öffnen und stärker auf andere Einrichtungen zugehen, z.B. Wohnungsbau-gesellschaften
Zielrunde:	Was wollen wir für Hamburg erreichen, was konkret soll sich verbessern?

Schnittstellen gestalten

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Energie- und Nährstoffbedarf

- Energie:**
 - Gesamtenergiebedarf entspricht ...
 - sollte individ. ermittelt werden
 - zur Orientierung: mobile Patient
- Eiweiß**
 - 1,2-1,5 g/kg KG
 - (bis zu 2g/kgKG bei ausgeprägter ...)
- Fett**
 - mind. 35 % der Gesamtenergiezu
 - (bis zu 50 % der Nichteiweiß-Ene
- Vitamine, Mineralstoffe**
 - Spuren
 - es gelten die Empfehlungen für g

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Energie- und Nährstoffbedarf des Tumormilieus

- individ. Speiseplan und gehaltvoller ge:**
- Energie-, Nährstoff-Dichte**
- § fettreiche Lebens (bes. vollfette Mil, Olivenöl, Fleisch)
- § auf gute, ausreic (Ei, Fisch, Fleisch)
- § Gerichte mit Fett
- § mehrere gehaltv

Lebensmittel der traditionellen Mittelmeerküche (Ernährungsweise der 60er Jahre)



- Gemüse, Gemüse, Gemüse - möglichst frisch und wenig verarbeitet
- Pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln, Pasta, Brot, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- Knoblauch und frische Kräuter zum Würzen
- Jeden Tag frisches Obst
- Olivöl (Rapsöl) zum Kochen und für Salate
- Regelmäßig Milchprodukte (Joghurt, Käse) aber nur in mäßigen Mengen
- Fisch mehrmals pro Woche
- Eier und Fleisch nur selten

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Achtsamkeitstraining

- formelle** Übungen
- in allen Körperpositionen, wobei die Achtsamkeit auf das Erleben in der aktuellen Situation gerichtet wird.
- informelle** Übungen
- durch achtsamen Vollzug alltäglicher Verrichtungen

Während und nach der Krebserkrankung

- Essen Sie wenig rotes Fleisch; essen Sie r Fleisch /Fleischwaren. (insges. max. 500 g
- Trinken Sie keinen bis wenig Alkohol. (Männer max. 250 ml Wein od. 500 ml Bier Frauen max. 125 ml Wein od. 250 ml Bier
- Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum.
- Essen Sie keine verschimmelten, angefaul Lebensmittel!
- Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf durch Le (Nahrungsergänzungsmittel sind nur in Aus

offbedarf des

Am Arbeitsplatz:

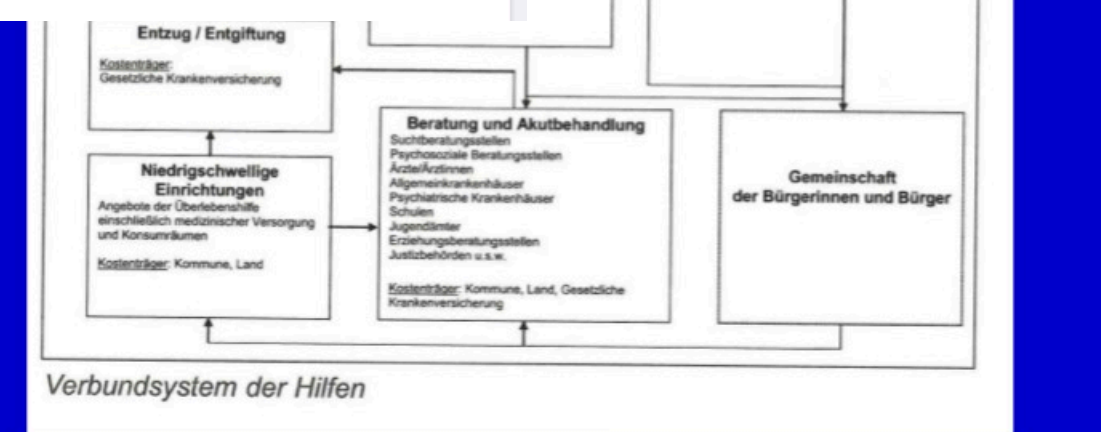
Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit und sehen Sie sich ganz bewusst an Ihrem Arbeitsplatz um. Beschauen Sie jedes Detail. Benennen Sie im Kopf alles, was Sie sehen. Aber: Denken Sie nicht weiter darüber nach, sondern gehen Sie gemächlich im Kopf weiter zum nächsten Gegenstand. Sie können auch die Heftklammer einzeln anfassen, das kühle Metall an der Fingerspitze spüren oder den Notblock wie ein Daumenkino durchblättern und dabei den Inhalt im Gedächtnis behalten.

lenken: Was befindet sich zwischen zwei Büroschränken? Zwischen Büchern und Klebstift, zwischen den Köpfen von Kollegen?

lang ganz genau auf den Geschmack des Gerichts. Tasten Sie das Essen mit der Gabel an. Beobachten Sie, wie Ihr Speichel fließt und spüren Sie, wie Ihr Getränk im Mund ankommt.

nehmen, sie gemächlich aufschneiden, daran rechen und hineinbeifßen. Spüren

Soziale Rehabilitation in Deutschland



(nach Leune 2012)



Frédéric Letzner



PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT STÄRKEN

Erfahrungsaustausch ... Empfehlungen

Zielgruppe Kinder und Jugendliche	Wie?	Rahmenbedingungen
Resilienz, Empowerment und Kompetenz stärken von Kindern, die in belastenden Situationen leben	Stärker direkt beteiligen, Familie wo möglich einbeziehen und generationenübergreifend	Strukturorientiertes Vorgehen und Peer-Ansätze (Erwachsene als Multiplikator*innen nicht vergessen); Beratung und Begleitung von Schul- und Kitapersonal beim Erkennen und Einordnen von psychischen Auffälligkeiten

Merkmale einer „mediterranen Ernährung“

... heimische und regionale Lebensmittel
... Obst und Gemüse sind die Basis
Hülsenfrüchte als sättigende Grundlage schmackhafter Gerichte
Der Brotkorb fehlt auf keinem Tisch

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Ostifel

Nähe zu Betroffenen/ Patient*innen stärken: Bessere Vernetzung der Versorgungslandschaft im Rahmen sozialräumlicher Ansätze, mehr Beteiligung und Mitgestalten ermöglichen (Selbstwirksamkeit)

Frage aus der Expertenrunde:

Achtsamkeitstraining

- **formelle** Übungen
- in allen Körperpositionen, wobei die Achtsamkeit auf das Erleben in der aktuellen Situation gerichtet wird.
- **informelle** Übungen
- durch achtsamen Vollzug alltäglicher Verrichtungen

Mitwochkolloquium 1. April 2015

Frédéric Letzner

ERWARTUNGEN BRECHEN

MUTIG SEIN

PERSPEKTIVWECHSEL

Frédéric Letzner



„STIMMUNGSKILLER“

Frédéric Letzner



CHALLENGES CHECK-UPS

Frédéric Letzner

Regeln des gesunden Schlafes:

1. Halten Sie jeden Tag regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein. Sollten sich Zeiten verschieben, erwarten Sie mehrere Tage, bis sich der Körper daran gewöhnt hat.
2. Verbringen Sie im Bett so wenig Zeit wie möglich. Das Bett sollte nur zum Schlafen und zu sex. Aktivitäten genutzt werden. Essen, Trinken, Fernsehen, Lesen und insbesondere anderer Medienkonsum sollte außerhalb des Bettes erfolgen. Handys und deren Licht stören die Ausschüttung von Hormonen, die für einen guten Schlaf notwendig sind.

Lyon-Herz-Studie 1988 – 96

600 Herzinfarktpatienten wurde entweder eine **klassische Western-type Herzdiät** oder eine **mediterrane Ernährung a la Kreta** empfohlen
Nach 3 Jahren war die Sterblichkeit in der Kretagruppe um 56 % geringer!!

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT STÄRKEN!

st psychosoziale Gesundheit - Definition

... und des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten schöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv sein kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen. Psychosoziale Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess der neben individuellen Aspekten maßgeblich von sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und natürlichen Umweltfaktoren beeinflusst wird - Determinanten (vgl. WHO Global Action Plan 2013-2020)

... abiles Selbstwertgefühl

... Verhältnis zum eigenen Körper

... erundungs- und soziales Bewusstsein

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT STÄRKEN!

Erfahrungsaustausch ... Empfehlungen

Zielgruppe Kinder und Jugendliche	Wie?
Resilienz, Empowerment und Kompetenz stärken von Kindern, die in belastenden Situationen leben	Stärker direkt beteiligen, Familie wo möglich einbeziehen und generationenübergreifend denken
	Frühe Hilfen weiter stärken Settingbezogene bewährte Ansätze flächendeckend

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Energie- und Nährstoffbedarf

- **Energie:**
 - Gesamtenergiebedarf entspricht
 - sollte individ. ermittelt werden
 - zur Orientierung: mobile Patient
- **Eiweiß**
 - 1,2-1,5 g/kg KG
 - (bis zu 2g/kgKG bei ausgeprägter)
- **Fett**
 - mind. 35 % der Gesamtenergie
 - (bis zu 50 % der Nichteiweiß-Energie)
- **Vitamine, Mineralstoffe**
 - Spuren
 - es gelten die Empfehlungen für gesunde Menschen

Lebensmittel der traditionellen Mittelmeerküche (Ernährungsweise der 60er Jahre)

- Gemüse, Gemüse, Gemüse - möglichst frisch und wenig verarbeitet
- Pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln, Pasta, Brot, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- Knoblauch und frische Kräuter zum Würzen
- Jeden Tag frisches Obst
- Olivöl (Rapsöl) zum Kochen und für Salate
- Regelmäßig Milchprodukte (Joghurt, Käse) aber nur in mäßigen Mengen
- Fisch mehrmals pro Woche
- Eier und Fleisch nur selten

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

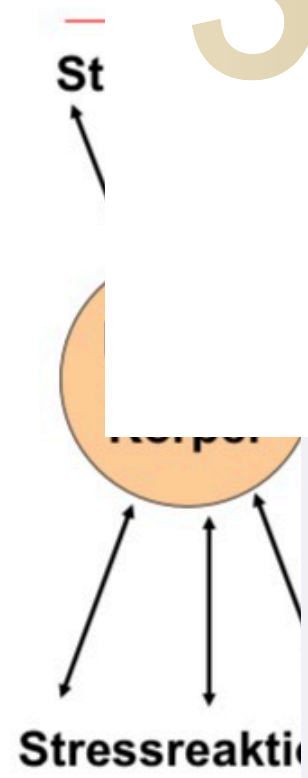
Energie- und Nährstoffbedarf des Tumormilieus

- **individ. Speiseplan** und **gehaltvoller** getrunken

Ernährungsempfehlungen für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung Patiententag 9. April 2016 Astrid Baumeister

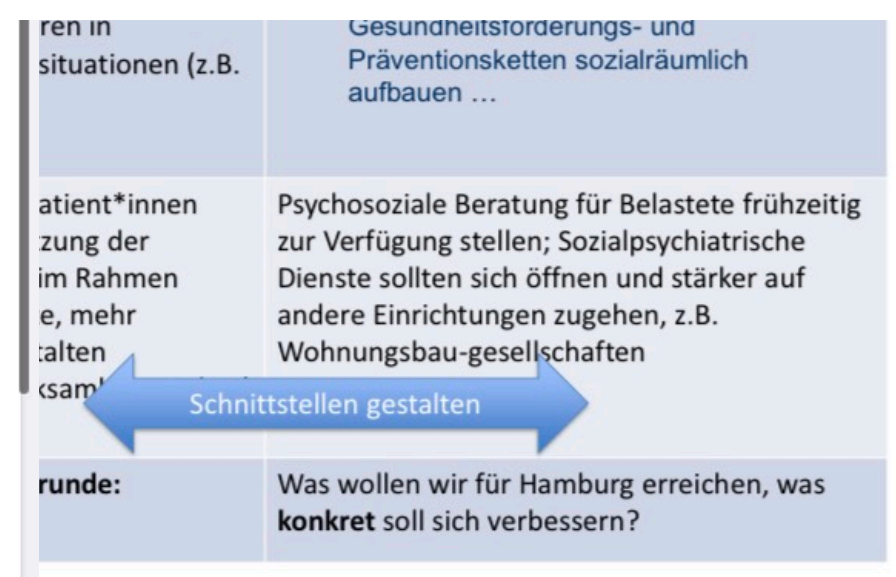
Achtsamkeitstraining

SERIÖS = LANGWEILIG => UNPROFESSIONELL



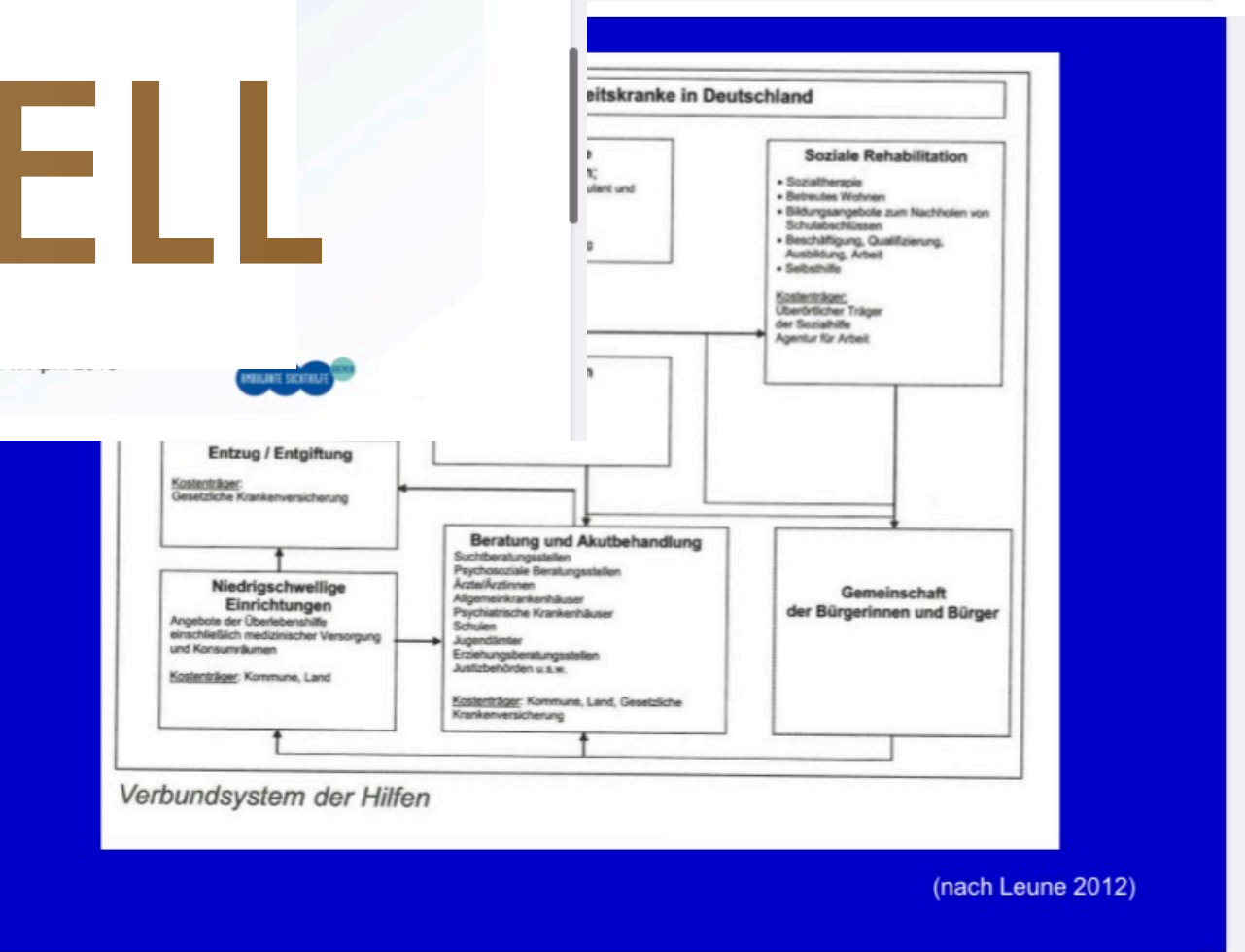
Obst und Gemüse sind die Basis
 Hülsenfrüchte als sättigende Grundlage schmackhafter Gerichte
 Der Brotkorb fehlt auf keinem Tisch

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel



während und nach der Krebserkrankung

- Essen Sie wenig rotes Fleisch; essen Sie rotes Fleisch / Fleischwaren. (insges. max. 500 g)
- Trinken Sie keinen bis wenig Alkohol. (Männer max. 250 ml Wein od. 500 ml Bier Frauen max. 125 ml Wein od. 250 ml Bier)
- Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum.
- Essen Sie keine verschimmelten, angefauln Lebensmittel!
- Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf durch Lebensmittel ab (Nahrungsergänzungsmittel sind nur in Ausnahmefällen notwendig)



Cooler TITEL

... dann eben nicht 🤔

Frédéric Letzner

BEST PRACTICE



BEST PRACTICE

LIVE MUSIK | STERNEKOCH | PODCASTS | GAMIFICATION
VERLOSUNG/GEWINNSPIEL | TALK-FORMATE | FUCK-UPS |
~~GESUNDHEITSTAG~~ „PEOPLE & CULTURE“ ODER
„MITARBEITERTAG“ | FREIBIER/SEKT | AKTUELLER ANLASS
WAFFELN & CURRYWURST | TEASER VIDEOS | KICKOFFS |
PROMINENZ | COMEDY | POETRY- & SCIENCE-SLAMMS |
CALL TO ACTION | KREATIVE LOCKMITTEL ...

Frédéric Letzner

Bunte Eintrittskarte

Eintrittskarte

FRÉDÉRIC LETZNER
PROVOKANTES
GESUNDHEITSMANAGEMENT

Dienstag,
10.09.2019

15.00 - 16.00 Uhr
Kantine Hi220

„Wenn der Humor ernstgenommen wird, hört der Spaß auf!“



**Frédéric Letzner:
Mach's mal anders!**

Eigentlich wissen wir alle, was wir für unsere Gesundheit tun könnten: Ein bisschen mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung... Trotzdem zeigt sich immer wieder: Viel Wissen alleine nutzt nichts. Warum tun wir uns mit der Umsetzung oft so schwer?

Frisch, frech, fachlich fundiert: Frédéric Letzner findet neue Wege, unseren Umgang mit der Gesundheit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und dabei den Humor nicht zu verlieren.

Ihren [redacted] t die [redacted]

30 Jahre BKK in Hildesheim!

statt
doofer Flyer

Frédéric Letzner

„DENKEN WIE EINE
REDAKTION“

Frédéric Letzner

FERNSEHEN, MAGAZINE, WERBUNG SIND CLEVER, NICHT INTELLIGENT

Frédéric Letzner

FERNSEHEN, MAGAZINE, WERBUNG SIND CLEVER, NICHT INTELLIGENT

REDAKTIONEN NUTZEN FAST IMMER EINEN AKTUELLEN BEZUG

Frédéric Letzner

FERNSEHEN, MAGAZINE, WERBUNG SIND CLEVER, NICHT INTELLIGENT

REDAKTIONEN NUTZEN FAST IMMER EINEN AKTUELLEN BEZUG

STEILE THESEN, GEILE TITEL, SIGNALFARBEN UND MUSIK

Frédéric Letzner

FERNSEHEN, MAGAZINE, WERBUNG SIND CLEVER, NICHT INTELLIGENT

REDAKTIONEN NUTZEN FAST IMMER EINEN AKTUELLEN BEZUG

STEILE THESEN, GEILE TITEL, SIGNALFARBEN UND MUSIK

EINFACHE SPRACHE, DISKURS, PERSPEKTIVEN - DIALOG VOR MONOLOG

Frédéric Letzner

FERNSEHEN, MAGAZINE, WERBUNG SIND CLEVER, NICHT INTELLIGENT

REDAKTIONEN NUTZEN FAST IMMER EINEN AKTUELLEN BEZUG

STEILE THESEN, GEILE TITEL, SIGNALFARBEN UND MUSIK

EINFACHE SPRACHE, DISKURS, PERSPEKTIVEN - DIALOG VOR MONOLOG

SUCHE DIE ECHTEN PAIN-POINTS MIT MAXIMALER RELEVANZ

Frédéric Letzner

FERNSEHEN, MAGAZINE, WERBUNG SIND CLEVER, NICHT INTELLIGENT

REDAKTIONEN NUTZEN FAST IMMER EINEN AKTUELLEN BEZUG

STEILE THESEN, GEILE TITEL, SIGNALFARBEN UND MUSIK

EINFACHE SPRACHE, DISKURS, PERSPEKTIVEN - DIALOG VOR MONOLOG

SUCHE DIE ECHTEN PAIN-POINTS MIT MAXIMALER RELEVANZ

SORGEN SIE FÜR UNTERHALTUNG, DAMIT SICH MENSCHEN UNTERHALTEN

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

ES DARF EHRlich, AUTHENTISCH UND OHNE KLISCHEES SEIN

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

ES DARF EHRlich, AUTHENTISCH UND OHNE KLISCHEES SEIN

ES DARF SICH ETWAS MEHR NACH WEIHNACHTSFEIER ANFÜHLEN

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

ES DARF EHRlich, AUTHENTISCH UND OHNE KLISCHEES SEIN

ES DARF SICH ETWAS MEHR NACH WEIHNACHTSFEIER ANFÜHLEN

LIEBER HIGHLIGHTS STATT BAUHLADEN

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

ES DARF EHRlich, AUTHENTISCH UND OHNE KLISCHEES SEIN

ES DARF SICH ETWAS MEHR NACH WEIHNACHTSFEIER ANFÜHLEN

LIEBER HIGHLIGHTS STATT BAUHLADEN

APPELL AN DIE VERNUNFT REICHT NICHT - MACHEN SIE WERBUNG / LOCKMITTEL

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

ES DARF EHRlich, AUTHENTISCH UND OHNE KLISCHEES SEIN

ES DARF SICH ETWAS MEHR NACH WEIHNACHTSFEIER ANFÜHLEN

LIEBER HIGHLIGHTS STATT BAUHLADEN

APPELL AN DIE VERNUNFT REICHT NICHT - MACHEN SIE WERBUNG / LOCKMITTEL

TITEL+THESEN DÜRFEN NACH SPAß KLINGEN + ANGEMESSENE INHALTE

Frédéric Letzner

WAS BEDEUTET DIES FÜR IHR UNTERNEHMEN?

ES DARF EHRlich, AUTHENTISCH UND OHNE KLISCHEES SEIN

ES DARF SICH ETWAS MEHR NACH WEIHNACHTSFEIER ANFÜHLEN

LIEBER HIGHLIGHTS STATT BAUCLADEN

APPELL AN DIE VERNUNFT REICHT NICHT - MACHEN SIE WERBUNG / LOCKMITTEL

TITEL+THESEN DÜRFEN NACH SPAß KLINGEN + ANGEMESSENE INHALTE

VERMEIDEN SIE SYMBOLISCHE FEHLER

Frédéric Letzner

RELEVANTE INHALTE?

DIE GESUNDHEITSKOMMUNIKATION
DER LETZTEN JAHRZEHNTE VERSAGT

Frédéric Letzner



REFLEXION

Frédéric Letzner

ZEIT
ZEIT

Frédéric Letzner

REDNER & AUTOR FÜR GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

Frédéric Letzner



SCAN ME

Frédéric Letzner

