

# PORTFOLIO

2025/26

Beratung - Vorträge - Gesundheitstage

**CorporaHealth**  
BERLIN

**We make  
Mondays better.**





# Das Team



## Gründerin

### Christin Weil

M.Sc. Pharmazeutische Forschung  
Ernährungsberaterin & Fitnesstrainerin  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin  
Universitätsdozentin  
Zertifikate: Ernährungspsychologie, Positive Psychologie,  
Gesundheitspsychologie, MHFA

## Freiberufliches Netzwerk



**Dr. Arghavan Rahimi**

ÄRZTIN



**Maria Hubert**

KOMMUNIKARIONS-  
WISSENSCHAFTLERIN



**Dr. Elliot Brown**

KLINISCHER  
NEUROWISSEN-  
SCHAFTLER



**Jana Bidese**

CROSS FIT COACH,  
FRAUENGESUNDHEIT



**Lisa Fütterer**

PSYCHOLOGIN



**Dr. Saria Almarzook**

GLOBAL HEALTH  
SPEZIALISTIN



**Axel Schiffler**

SPORT-  
WISSENSCHAFTLER



Weitere freiberufliche  
Teammitglieder aus den  
Bereichen Psychologie,  
Sport- & Ernährungs-  
wissenschaften & mehr

## Kooperationspartner



Pronova  
BKK



**Mobil**  
KRANKENKASSE





Das Wichtigste zuerst:

Bei uns gibt es **kein BGM**  
**“von der Stange”.**

Alle genannten Themen werden immer individuell  
für jede Anfrage überarbeitet und angepasst.

**Say No to #GießkannenPrinzip**





# Für Unternehmen

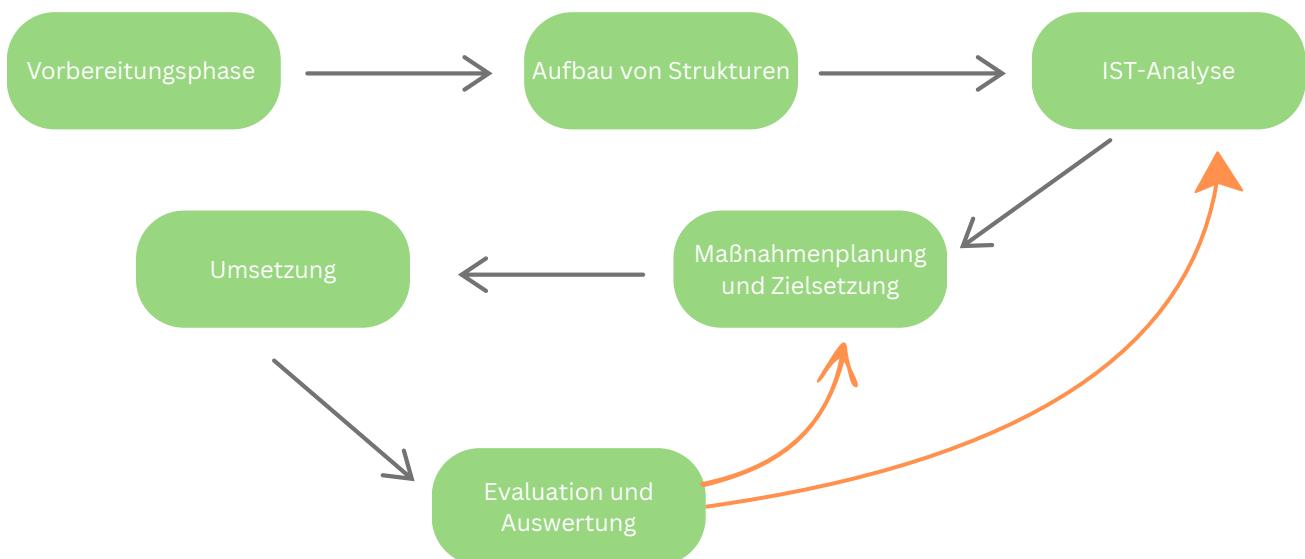
## Unterstützung und Beratung - Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wie wir euch unterstützen können:

- Wir planen gemeinsam euren Einstieg und Aufbau.
- Mitarbeiter-Befragungen & Analysen – Damit wir wissen, was wirklich gebraucht wird.
- Maßnahmen & Umsetzung – Zusammen mit unseren Partnern und Krankenkassen.
- Evaluation & Weiterentwicklung – Damit euer BGM nicht stehen bleibt, sondern wächst.

Ihr habt schon ein BGM? Super!

Wir bieten gern den Blick von Außen um zu schauen, wie euer BGM noch effektiver werden kann.





# Für Führungskräfte

## Workshops

### Resilienz für Führungskräfte: Stabil bleiben, wenn's drauf ankommt

- Eigene Ressourcen erkennen und gezielt stärken
- Mit Belastung und Druck konstruktiv umgehen
- Resilienz als Schlüsselkompetenz im Führungsalltag nutzen



### Gesunde Selbstführung - Langfristig leistungsstark

- Eigene Gesundheit als Grundlage wirksamer Führung verstehen
- Ernährung, Bewegung und Entspannung bewusst in den Alltag integrieren
- Langfristig Leistungsfähigkeit, Klarheit und Vorbildfunktion stärken

## Vorträge

### Stark unter Druck? – Suchtmittelkonsum im Management verstehen und vorbeugen

Suchtmittelkonsum im Management ist ein oft übersehenes, aber reales Thema. Dieses Format schafft Bewusstsein für Risiken, Hintergründe und unterstützt bei der Entwicklung gesunder Copingstrategien.

### Tabu Thema: Arbeitssucht - Wenn Leistung zur Abhängigkeit wird

Leistung wird oft belohnt – doch wo ist die Grenze zur Selbstgefährdung? Der Workshop beleuchtet das Phänomen Arbeitssucht, zeigt Risikofaktoren auf und lädt zur ehrlichen Selbstreflexion ein.



# Für Schichtarbeitende

## Workshop

Schichtarbeit bringt den natürlichen Rhythmus unseres Körpers aus dem Takt, doch mit dem richtigen Wissen und passenden Strategien lässt sich viel für die Gesundheit tun.



Inhalte:

- Zirkadianer Rhythmus verstehen und gezielt unterstützen
- Ernährungstipps: Was stärkt, was belastet?
- Schlaf fördern: Routinen & Einschlafhilfen
- Bewegung: Aktiv gegen Müdigkeit und Verspannungen
- Mentale & Soziale Gesundheit

# Für Außendienstler

## Vorträge

### Fit on the Road – gesund unterwegs im Außendienst

Diese Inhalte zeigen, wie sich Bewegung, gesunde Routinen und einfache Ausgleichsübungen auch unterwegs integrieren lassen – trotz engem Zeitplan und viel Sitzen. Ziel ist es, die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf Reisen zu erhalten.



### Ernährung to go – gesund essen bei wenig Zeit & viel Fahrt

Der Vortrag vermittelt Strategien für eine gesunde Ernährung auf Dienstreisen – von smarter Snack-Auswahl bis hin zur nachhaltigen Vorbereitung. Im Fokus stehen Meal Prepping und clevere Einkaufsstrategien.



# Für Azubis



## MODUL 1: ERNÄHRUNG

- Grundlagen gesunder Ernährung
- Ernährungspsychologie
- Ernährung im Arbeitsleben
- Körperbild und Social Media
- Werbung und Trends



## MODUL 2: BEWEGUNG, SPORT, REGENERATION

- Empfehlungen zu Bewegung und Sport
- Unterschied: Prävention und Leistung
- Motivationspsychologie
- Schlaf und Erholung - warum ist Schlaf so wichtig?



## MODUL 3: SUCHT UND MEDIENSUCHT

- Definition "Sucht"
- Suchtmittel und deren Wirkweise: Alkohol, Nikotin, Cannabis, harte Drogen
- Definition: Mediensucht
- Ein gesunder Umgang mit Social Media



## MODUL 4: MENTALE GESUNDHEIT

- Basics der positiven Psychologie
- Neuroplastizität & Resilienz
- Agilität und Change Management
- Methoden für erfolgreiches Stressmanagement



## MODUL 5: FUTURE SKILLS

- Kommunikation mit künstlicher Intelligenz - ChatGPT und Co.
- Medienkompetenz
- Interkulturelle und soziale Kompetenzen



# Für Alle

## Impulsvorträge



### Ernährung & Ernährungspsychologie

- Gesunde Ernährung - die Basics
- Meal Prep - Essen einfach vorbereiten
- Ernährungsmythen-Quiz: Wissenschaftliche Fakten vs. populäre Irrtümer
- Ernährungspsychologie: Warum wir essen, was wir essen
- Einkaufscoaching: Interaktive Lebensmittelanalyse

**Special: 4-teiliger aufeinander aufbauender Ernährungskurs (a 1 h)**



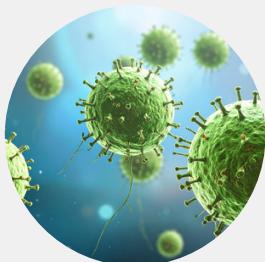
### Lifestyle Erkrankungen

- Prävention von Lifestyle Erkrankungen
- Entstehung von Atherosklerose - Prävention von Herzinfarkt und Schlaganfall
- Prävention von Diabetes Mellitus II
- Krebsentstehung - eine Übersicht zur Aufklärung
- Cholesterin Werte verstehen (und senken)
- Depressionen & Angststörungen - was passiert im Gehirn?
- Darmgesundheit und mentale Gesundheit - Zusammenhänge verstehen

### Special:

### Winter & Immunsystem

- Tipps gegen den Winterblues
- Immun Boost - der richtige Lifestyle fürs Immunsystem





# Für Alle

## Impulsvorträge

### Sucht & Mediensucht

- Social Media Sucht - Einfluss auf unser Gehirn & Selbstwert
- Suchtentstehung im Gehirn und die Auswirkung verschiedener Suchtmittel
- Tabu Thema: Arbeitssucht
- Emotional (online) Shopping: wie Algorithmen unseren Konsum steuern

### Mentale Gesundheit & Stressmanagement

- Stress - was passiert im Körper und welche Strategien helfen nachweislich?
- Welchen Einfluss Achtsamkeit und Meditation auf unser Gehirn haben
- Wie wir unseren inneren Schweinehund nachhaltig überwinden
- Financial Wellbeing

### Special: Epigenetik

Wie wir durch alltägliche Entscheidungen die Aktivität unserer Gene – und damit unseren Stoffwechsel – beeinflussen können.





# Für eure Gesundheitstage



## Ernährungsberatung - Speed Dating

In 20–30 Minuten erhalten Mitarbeitende eine individuelle Beratung inkl. Ernährungscoaching und Berechnung des persönlichen Kalorienbedarfs.

Inhalte der Beratung:

- Analyse der aktuellen Ernährung
- Persönliche Empfehlungen & Zielsetzung
- Berechnung des Energiebedarfs
- Strategien gegen Stress- und emotionales Essen

Im Anschluss: Handouts mit praktischen Tipps



## Fitnesscoaching - Speed Dating

In 20–30 Minuten erhalten Mitarbeitende ein individuelles Fitnesscoaching – abgestimmt auf ihre Ziele, Bedürfnisse und den Arbeitsalltag.

Inhalte der Beratung:

- Analyse von Bewegungsverhalten & Alltagssitzzeiten
- Individuelle Trainingsimpulse & Zieldefinition
- Tipps für Muskelaufbau, Mobilität oder Ausdauer
- Motivation & Strategien zur Integration von Bewegung

Im Anschluss: Handouts mit praktischen Tipps

# Zufriedene Kunden



**SCHWARZ**



Mercedes-Benz



**kuraray**



**KNORR-BREMSE**



**MERCK**



**NADLER**  
GROUP

Schleswig-Holstein  
Netz

**ARDEN**  
UNIVERSITY

**GANT**



## Kontakt

[www.corpora-health.com](http://www.corpora-health.com)  
[hello@corpora-health.de](mailto:hello@corpora-health.de)  
01738572007  
Kurfürstenstraße 148, 10785 Berlin