

Mit verschiedenen Aktionen motiviert PUR – Die Initiative® die Berufskraftfahrer und Mitarbeiter eines Verkehrsunternehmens zu einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung. Davon haben alle Vorteile:

Die Unternehmen

- sorgen gut für ihre Mitarbeiter
- senken die Ausfallzeiten
- verringern die Zahl der Unfälle
- steigern die Wirtschaftlichkeit ihrer Arbeit
- optimieren ihren Unternehmenserfolg



Die Mitarbeiter

- sind gesünder und fühlen sich wohler
- können sich besser konzentrieren und mehr leisten
- kommen sicher und wohlbehalten wieder nach Hause
- gefährden keine anderen Verkehrsteilnehmer

Die Familien der Mitarbeiter

- haben Spaß am Gesundheitstag
- bekommen viele Tipps und Informationen
- können etwas für ihre Gesundheit tun

Alle Bürger

- profitieren von mehr Sicherheit auf den Straßen

Machen Sie mit

Wollen auch Sie in Ihrem Unternehmen für bessere Ernährung und mehr Bewegung sorgen und damit die Sicherheit und Leistungsfähigkeit erhöhen? Dann wenden Sie sich einfach an den Ansprechpartner für das PUR – Die Initiative® Projekt:

Eckard Steffin
Leiter Netzwerk Gesundheit
BAHN-BKK
Voltastraße 81
60486 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 77 0 78 – 165
Telefax: 069 / 77 0 78 – 85 165
E-Mail: eckard.steffin@bahn-bkk.de



Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.pur-initiative.de

Fotos: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn, iStockphoto, fotolia: © Werner Stoffberg



Die Initiative für
ausgewogene Ernährung
und Bewegung bei
Berufskraftfahrern



Ausgewogen essen und mehr
bewegen für bessere Leistung
und mehr Sicherheit

„Machen Sie mit!“

PUR – die Ziele

PUR – Die Initiative® hat sich zum Ziel gesetzt, Berufskraftfahrer von den Vorteilen einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung zu überzeugen. Mit vielfältigen erlebnisorientierten Aktionen, Spiel und Spaß regt PUR – Die Initiative® die Mitarbeiter der Verkehrsunternehmen und ihre Familien zu einer Änderung ihrer Gewohnheiten an – damit die Fahrer gesund und sicher ankommen und keine anderen Verkehrsteilnehmer gefährden.

Den Verkehrsunternehmen bietet PUR – Die Initiative® ein maßgeschneidertes Aktionskonzept, um die Bedeutung von Ernährung und Bewegung zu vermitteln. PUR – Die Initiative® hilft bei der Planung und Durchführung der Aktionen und unterstützt die Unternehmen in der internen und externen Kommunikation.

PUR – die Träger

PUR – Die Initiative® wird getragen von der BAHN-BKK und dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

Die **BAHN-BKK** ist eine der größten betrieblichen Krankenversicherungen in Deutschland. Sie ist spezialisiert auf Beschäftigte und Unternehmen der Verkehrsbbranche, für die sie spezielle Services und Zusatzleistungen entwickelt hat.

Ziel des **Deutschen Verkehrssicherheitsrates e.V.** ist es, die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer zu erhöhen. Der Verein koordiniert die vielfältigen Aktivitäten seiner 260 Mitglieder und entwickelt eigene Programme zur Verbesserung der Verkehrssicherheit.



Ausgewogen essen und mehr bewegen für bessere Leistung und mehr Sicherheit

Mitarbeiter, die sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen, sind topfit und können volle Leistung bringen. Sie sind seltener krank und fühlen sich einfach wohl in ihrer Haut.

Ernährung und Bewegung sind bestimmende Faktoren für

- Konzentrations-, Reaktions- und Leistungsfähigkeit
- Gesundheit und Wohlbefinden

und damit auch für die **Sicherheit und sichere Fahrweise der Berufskraftfahrer**. Denn ein Drittel der schweren LKW-Unfälle ist auf Müdigkeit oder Unaufmerksamkeit zurückzuführen, so die Bundesanstalt für Straßenwesen.

(Pressemitteilung Nr.: 17/2005 vom 20.10.2005)

Wussten Sie schon?

Viele Berufskraftfahrer essen unregelmäßig und lassen öfter mal Frühstück und/oder Mittagessen ausfallen. (Studie: PUR – Die Initiative®)

- Der Blutzuckerspiegel sinkt und die **Konzentration lässt nach**.

Viele Berufskraftfahrer trinken zu wenig und nicht das Richtige.

- Das Gehirn besteht zu 84% aus Wasser. Erhält es nicht genug Flüssigkeit (1,5 – 2 l/Tag), sind **Konzentration und Leistungsfähigkeit eingeschränkt**.

Viele Berufskraftfahrer treiben kaum Sport und verbringen ihre Pausen passiv.

- Das Risiko für Durchblutungsstörungen und Übergewicht steigt. Körperliche und seelische Anspannung wird nicht abgebaut und **beeinträchtigt die Konzentration und Leistungsfähigkeit**.

PUR – die Angebote für Verkehrsunternehmen

- Individuelles Aktionskonzept rund um Ernährung und Bewegung
- Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit und das interne Marketing
- Persönliche Beratung durch kompetente Partner
- Intensive Begleitung bei der Umsetzung
- Spezielle Informations- und Schulungsangebote
- Weiterführende Maßnahmen



Der Gesundheitstag – ein Spaß für die ganze Familie

Den Startschuss für die PUR-Aktionen im Unternehmen bildet der Gesundheitstag. Hier sind alle Mitarbeiter und ihre Familien eingeladen, zusammen zu feiern, Spaß zu haben und jede Menge Tipps und Ideen mit nach Hause zu nehmen.

Informationstafeln erklären zum Beispiel, warum ausreichend Trinken so wichtig ist und mit welchen Zwischenmahlzeiten man schnell neue Energie tankt. Aktionstische präsentieren leckere fettarme Mahlzeiten und zeigen, wie Berufskraftfahrer sich auf längeren Fahrten gesund und preiswert verpflegen können. Beim Ernährungs-Check erfahren die Mitarbeiter, wie gut sie mit Nährstoffen versorgt sind. Das Fitness-Forum bewegt Groß und Klein mit viel Spaß.

Die verschiedenen Elemente des Gesundheitstages können je nach Bedarf und vorhandenen Ressourcen für jedes Unternehmen passend zusammengestellt werden.