Mercedes-Benz Niederlassung Köln ist GUT DRAUF-zertifiziert

|  |
| --- |
| Peter Lang (2. v. r.) übergibt das GUT DRAUF-Zertifikat an Oliver Rössel |
| Bild vergrößern |

Berlin/Köln 4.6.2014. Betriebliche Gesundheitsförderung beginnt bei **Mercedes-Benz** schon in der Berufsausbildung. Als **erster Betrieb** wurde die **Mercedes-Benz Niederlassung Köln** von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für ihre **Gesundheitsförderung von Jugendlichen zertifiziert**.
Damit fand ein gemeinsames Pilotprojekt der BZgA und des Mercedes-Benz Vertrieb Deutschland (MBVD) seinen erfolgreichen Abschluss. **Peter Lang**, Abteilungsleiter in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, übergab das Zertifikat in der Mercedes-Benz Niederlassung Köln.

**Gesundheitsförderung in Ausbildungsbetrieben** ist Teil der BZgA-Jugendaktion GUT DRAUF, die junge Menschen für gesundheitsförderliche Angebote begeistern, ihre Lebenskompetenzen stärken und ihre äußeren Lebensbedingungen verbessern möchte. Der MBVD ist bundesweit das erste Wirtschaftsunternehmen, das an dieser Aktion teilgenommen hat. In Zukunft werden Angebote zu gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung sowie Strategien zur Bewältigung von negativem Stress nach diesem Konzept **in die Berufsausbildung des MBVD integriert**.

„Als Ausbildungsbetrieb ist es uns ein wichtiges Anliegen, unseren Azubis neben beruflichen Kenntnissen auch Dinge für das tägliche Leben mit auf den Weg zu geben. Das Projekt GUT DRAUF ist ein nachhaltiger Ansatz für einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit. Wir sind stolz, Vorreiter dieses Projektes zu sein und sind überzeugt davon, dass es erfolgreich Kreise ziehen wird“, so **Oliver Rössel**, kaufmännischer Leiter der Mercedes-Benz Niederlassung Köln.

Im Projekt wurde ein **ganzheitlicher Ansatz zu Ernährung, Bewegung und Stressregulation** entwickelt, der nachvollziehbar Theorie und Praxis verknüpft. Die konkrete Umsetzung im Alltag wird durch praktische und nachlebbare Tipps erleichtert, wie beispielsweise „Fahr doch mit dem Rad zur Arbeit“ oder „Trinke mindestens 2 Liter Wasser am Tag“.
Die Auszubildenden lernen hinsichtlich einer **gesunden Ernährung** etwa die so genannte „Lebensmittel-Pyramide“ kennen und setzen die Erkenntnisse beim gemeinsamen Kochen in die Praxis um. Im Umgang mit Stress werden die Auszubildenden zur Selbstreflexion angeleitet und arbeiten anhand der eigenen Erfahrungen theoretische Aspekte heraus. Die Praxis besteht aus Entspannungsübungen und im Erlernen von **Stressbewältigungsmethoden**. Ein wesentlicher Bestandteil des Projektes GUT DRAUF ist die zielgerichtete Sensibilisierung der Jugendlichen. Auf diese Weise soll ihr Blick auf eine weiterführende und nachhaltige Prävention im privaten wie beruflichen Alltag gelenkt werden.

Nach dem Beginn mit der Mercedes-Benz Niederlassung Köln wird das Konzept zur Gesundheitsförderung von Auszubildenden nun sukzessive auch in den anderen Mercedes-Benz Niederlassungen in Deutschland eingeführt.
[Pressemitteilung der Mercedes-Benz Niederlassung Köln, 4.6.2014](http://media.daimler.com/dcmedia/0-921-1086040-49-1706987-1-0-1-0-0-1-12639-0-0-1-0-0-0-0-0.html?TS=1404131956403)

[Nach oben](https://www.gutdrauf.net/)