

ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT

VORTRAGSREIHE & WORKSHOPS FÜR UNTERNEHMEN
VON DR. MED. SUSANNA HUBER



DR. MED. SUSANNA HUBER – ÄRZTIN FÜR INTEGRATIV-, LONGEVITY- UND PRÄVENTIONSMEDIZIN



GESUNDHEIT IST KEINE WOHLFÜHLKATEGORIE UND KEINE PRIVATSACHE

Sie ist ein entscheidender Erfolgsfaktor für Unternehmen. Konzentration, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Motivation und emotionale Stabilität beeinflussen direkt Produktivität, Qualität von Entscheidungen und wirtschaftliche Ergebnisse. Damit wird Gesundheit zu einer betriebswirtschaftlich relevanten Größe – und zu einer Führungs- und Managementaufgabe.

Die Vortrags- und Workshopreihe **ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT** von GESUND IST BESSER richtet sich an Unternehmen, Führungskräfte und HR-Verantwortliche. Sie zeigt, wie sich mit gezielten, vergleichsweise kosteneffizienten Maßnahmen gleich mehrere zentrale Herausforderungen nachhaltig beeinflussen lassen: Fachkräftemangel, Fluktuation und der Wettbewerb um die besten Köpfe. Gesundheitsangebote werden damit zu einem spürbaren Vorteil in Kultur, Bindung und Recruiting.

Ziel ist es, Gesundheit nicht als Zusatzangebot oder Einzelmaßnahme zu verstehen, sondern als gestaltbaren Faktor mit messbarem Return on Investment.

WARUM DAS THEMA FÜHRUNGSKRÄFTE BETRIFFT

- Besonders Führungskräfte prägen, wie im Unternehmen über Gesundheit gedacht wird – und ob sie gelebt wird.
- Gesunde Mitarbeiter:innen sind keine Selbstverständlichkeit – sie sind das Ergebnis bewusster Entscheidungen und einer gesunden Unternehmenskultur.
- Wer Gesundheit als Kennzahl versteht, erkennt: Sie beeinflusst alle anderen Faktoren und Zahlen – von Motivation über Produktivität bis zum Ertrag.

ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT

WARUM INVESTITIONEN IN GESUNDHEIT MESSBAREN RETURN BRINGEN

Der Vortrag zeigt, warum Investitionen in die körperliche und seelische Gesundheit von Mitarbeiter:innen nicht nur sinnvoll, sondern wirtschaftlich relevant sind. Gesundheit wird als strategische Ressource verstanden, die Leistungsfähigkeit, Motivation, Bindung und Innovationskraft von Unternehmen nachhaltig beeinflusst.

Er macht deutlich, welche Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Produktivität und unternehmerischem Erfolg bestehen, und schafft eine gemeinsame Sprache für Management und HR. Damit bildet dieser Vortrag die inhaltliche Grundlage für alle weiteren Themen der Vortragsreihe.

Aufbauend auf diesem Fundament widmen sich die folgenden zehn Vorträge zentralen gesundheitlichen Hebeln, die im Unternehmensalltag wirksam sind. Alle Themen sind einzeln buchbar oder als aufeinander abgestimmte Reihen konzipiert. Sie können als Vortrag oder interaktiver Workshop umgesetzt werden.

1 WENN GENE GUTE LAUNE HABEN

Wie epigenetische Mechanismen Gesundheit, Stimmung und Energie beeinflussen

Gene reagieren sensibel auf Umwelt, Lebensstil und Stress. Epigenetische Prozesse entscheiden, ob Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten unseren Alltag beeinträchtigen. Im Fokus stehen veränderbare Einflussfaktoren – und die Rolle, die Arbeitsumfeld und Unternehmenskultur dabei spielen.

2 HORMONE – INNERE BALANCE ALS LEISTUNGSFAKTOR

Wie hormonelle Balance Energie, Fokus und emotionale Stabilität stärkt

Hormone beeinflussen Konzentration, Belastbarkeit, Schlafqualität, Stimmung und Entscheidungsfähigkeit. Innere Balance ist eine zentrale Voraussetzung für stabile Leistungsfähigkeit – besonders unter Dauerbelastung. Der Blick richtet sich auf alltagsnahe Einflussfaktoren, die Energie und Fokus nachhaltig prägen.

3 LANG UND SCHMERZLOS

Eine moderne Anleitung für schmerzfreie Mobilität und gesunde Haltung

Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen zählen zu den häufigsten Einschränkungen im Arbeitsalltag. Beweglichkeit, Haltung und gezielte Mikro-Impulse sind entscheidende Hebel für körperliche Resilienz – insbesondere bei sitzender Tätigkeit, hoher Reisetätigkeit und intensiven Arbeitsphasen.

4 SCHLAF IST NICHT VERHANDELBAR

Warum bester Schlaf die wichtigste Ressource ist

Schlaf ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Regeneration und emotionale Stabilität. Schlafmangel wirkt sich direkt auf Konzentration, Stressverarbeitung, Entscheidungsqualität und Gewicht aus. Im Mittelpunkt stehen realistische Stellschrauben, die erholsamen Schlaf möglich machen. In jedem steckt ein Superschläfer!

5 STARK UNTER DRUCK!

Stresskompetenz als Superkraft – und warum wir sie alle brauchen

Stress ist ein komplexer Mechanismus mit zwei Seiten: kurzfristige Leistungssteigerung und langfristige Erschöpfung. Entscheidend ist welche biologischen Prozesse und Konsequenzen, äußere Belastungen auslösen. Stresskompetenz wird als trainierbare Fähigkeit verstanden, die Fokus, Belastbarkeit und Stabilität im Arbeitsalltag stärkt.

6 MEHR RÜCKGRAT, BITTE!

Was starke Knochen wirklich brauchen

Knochengesundheit ist eine oft unterschätzte Grundlage für langfristige Stabilität und Belastbarkeit. Ernährung, Bewegung und Lebensstil beeinflussen Knochenstruktur und -festigkeit deutlich stärker als vielfach angenommen. Mythen werden eingeordnet, zentrale Einflussfaktoren klar benannt.

7 LONGEVITY IM BUSINESS

Die Kunst, gesund
Lebensjahre zu sammeln

Longevity bedeutet, Leistungsfähigkeit, mentale Klarheit und Vitalität langfristig zu erhalten. Prävention, Regeneration und ein systemischer Blick auf Gesundheit werden zu entscheidenden Faktoren, um über Jahre hinweg leistungsfähig und präsent zu bleiben – auch im beruflichen Kontext.

8 PROBLEMZONE MITTLERER RING

Wie das individuelle Wunschgewicht erreicht und langfristig gehalten wird

Gewicht ist das Ergebnis komplexer Wechselwirkungen zwischen Stoffwechsel, Stress, Schlaf und Routinen. Nachhaltige Stabilität entsteht nicht durch Disziplin, sondern durch funktionierende Systeme. Der Fokus liegt auf Zusammenhängen, die Gewicht langfristig beeinflussen.

9 FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Ein unterschätzter Erfolgsfaktor für Unternehmen durch Erfahrung, Kompetenz und Führungsstärke

Die Wechseljahre betreffen einen großen Teil weiblicher Leistungsträgerinnen und werden im Unternehmenskontext häufig unterschätzt oder tabuisiert. Die Erfahrung, Kompetenz und Führungsstärke weiblicher Mitarbeiterinnen in diesen Lebensjahren haben hohe Relevanz für Unternehmen. Ein holistischer Ansatz, der Frauen Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sichert.

10 ERNÄHRUNG UND NÄHRSTOFFE

Warum qualitativ hochwertige Ernährung schon lange nicht mehr reicht

Eine evidenzbasierte Ernährung bildet das Fundament jeder Gesundheitsstrategie und hat Priorität vor einer Supplementation. Doch Untersuchungen belegen, dass für optimale Leistungsfähigkeit und Resilienz der erhöhte Bedarf an Nährstoffen alleine mit der Nahrung nicht gedeckt werden kann. Für beste Regeneration und Schlafqualität, für die Balance des Hormon- und Stresssystems ist nicht nur der Ausgleich von Defiziten relevant, sondern die Versorgung muss strategisch über den Grundbedarf hinausgehen, um Spitzenleistung möglich zu machen.

VIER PAKETE

START

1

- 1 Thema
- Länge des Vortrags nach Absprache
- Auch als Workshop buchbar

MOMENTUM

2

- 3 frei wählbare Themen
- Länge der einzelnen Vorträge nach Absprache
- Auch als Workshop buchbar

PERFORMANCE

3

- 5 frei wählbare Themen
- Länge der einzelnen Vorträge nach Absprache
- Auch als Workshop buchbar

SIGNATURE

4

- Alle 10 Themen
- Länge der einzelnen Vorträge nach Absprache
- Auch als Workshop buchbar

PREISE

Abhängig von der gewünschten Dauer des Vortrags oder Workshops, dem Veranstaltungsort und den gewählten Paketen.

INFORMATION

Melden Sie sich gerne unter dr.susanna.huber@gmail.com oder telefonisch +43 664 1918277

ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT		ALLE THEMEN IM ÜBERBLICK
Startvortrag Vortrag oder interaktiver Workshop		Erfolgsfaktor Gesundheit
	1	Wenn Gene gute Laune haben
	2	Hormone – innere Balance als Leistungsfaktor
	3	Lang und schmerzlos
	4	Schlaf ist nicht verhandelbar
	5	STARK unter Druck!
	6	Mehr Rückgrat, bitte!
	7	Longevity im Business
	8	Problemzone mittlerer Ring
	9	Frauen in den Wechseljahren
	10	Ernährung und Nährstoffe

ÜBER MICH

DR. MED. SUSANNA HUBER

Ich bin Ärztin für Integrative-, Longevity- und Präventionsmedizin, Gründerin von GESUND IST BESSER in Salzburg und Expertin für systemische Gesundheitsstrategien in Unternehmen. Ich berate Menschen in meiner Praxis sowie online. Meine Stärke: komplexe Zusammenhänge verständlich, inspirierend und praxisnah zu machen.

Mehr Informationen unter www.gesundistbesser.com



GESUND IST BESSER. FÜR ALLE.

Gesundheit ist keine Privatsache – sie ist die Grundlage jedes unternehmerischen Erfolgs.

Wer gesunde Mitarbeiter:innen hat, steigert Produktivität, Kreativität und Stabilität – und gewinnt die entscheidende Ressource der Zukunft: Energie.

Ich zeige Ihnen, warum Gesundheit zur wichtigsten Führungsaufgabe unserer Zeit wird – messbar, wirksam, menschlich. Mit fundiertem Wissen, Humor und Haltung.

GESUND IST BESSER. Weil ohne Gesundheit nichts wachsen kann.



GESUND IST BESSER

Dr. med. Susanna Huber

Praxis für Integrativ-, Longevity- und Präventionsmedizin

Kaigasse 22, 5020 Salzburg

dr.susanna.huber@gmail.com

+43 664 1918277

www.gesundistbesser.com