

# HANDWERKSKAMMER HEILBRONN-FRANKEN

## Jederzeit wieder

Fleischermeister Harald Schäfer hat drei junge Männer aus Gambia und Afghanistan erfolgreich ausgebildet **VON RAMONA FRITZ**

Eine Ausbildung im Handwerk ist für viele Geflüchtete nach wie vor attraktiv. Im Jahr 2020 kamen 7,4 Prozent der Auszubildenden im Handwerk aus den sogenannten Asylzugangsländern Syrien, Afghanistan, Irak, Iran, Eritrea, Nigeria, Pakistan, Somalia und Gambia. 2017, als die Handwerkskammer diese Zahlen zum ersten Mal gesondert erhob, waren es noch rund drei Prozent.

### Prüfung bestanden

Zu den damals 146 Auszubildenden aus den Asylzugangsländern zählten auch Famara Bojang und Omar Jammeh aus Gambia sowie Mohomad Hussain aus Afghanistan. Sie begannen im Jahr 2016 ihre Ausbildung bei Fleischermeister Harald Schäfer in Forchtenberg. Die Deutsche Handwerks Zeitung berichtete bereits 2017 über den engagierten Inhaber der Schäfer Hohenloher Fleisch und Wurst GmbH & Co KG, der sich damals noch über die Rekordzahl von vier Azubis gleichzeitig freute. Das hatte es in seinem Betrieb zuvor noch nie gegeben. Einer der vier Azubis hat die Ausbildung abgebrochen. Aber drei haben im vergangenen Jahr ihre Gesellenprüfung bestanden. „Sie haben allerdings bisher nur ein Abgangszeugnis, weil ihnen noch ein Zertifikat über ausreichende Deutschkenntnisse fehlt“, räumt Schäfer ein. Eine Folge der Corona-Pandemie, der auch die meisten Sprachkurse zum Opfer fielen.

Die Sprache war auch tatsächlich das Einzige, das Schäfer im Nachhinein als Hürde in der Ausbildung



Fleischermeister Harald Schäfer (2.v.r.) ist stolz, dass Mohomad Hussain, Famara Bojang (v.l.) und Omar Jammeh trotz mancher sprachlicher Hürden ihre Ausbildung zum Fleischer in seinem Betrieb erfolgreich abgeschlossen haben. Azubis wie sie würde er gerne wieder ausbilden. Foto: Kerstin Colak

angibt. Das sehen auch die drei jungen Fleischer so. Während der gesamten Lehrzeit gab es für sie deswegen Nachhilfe und Unterstützung von der Berufsschule. „Die Lehrer waren sehr bemüht“, lobt Schäfer. Mohomad Hussain, Famara Bojang und Omar Jammeh waren froh über die zusätzliche Hilfe beim Deutschlernen. Schließlich brauchten sie die Sprach-

„Ich würde es ohne zu zögern wieder machen.“

Harald Schäfer  
Fleischermeister

kenntnisse nicht nur bei der Arbeit, sondern auch für viele andere Lebenslagen in Deutschland. Denn weg will so schnell keiner: „Ich bleibe hier bis zur Rente“, steht für Famara Bojang fest.

### Gas gegeben

Harald Schäfers Sorgen, wie seine Azubis sich aufgrund der Sprachbar-

riere in den Prüfungen schlagen würden, erwiesen sich zumindest teilweise als richtig. „Die Zwischenprüfungen waren nicht so toll. Aber im letzten Lehrjahr haben sie nochmal richtig Gas gegeben“, erzählt der Fleischermeister.

### Viel Unterstützung

Auch die anderen Gesellen und Meister im Betrieb hätten sie dabei unterstützt und mit ihnen schon mal nach Feierabend für die Prüfungen geübt. „Am Ende lief es dann besser als gedacht“, so Schäfer. Im Nachhinein, sagt er, würde er nicht viel anders machen, außer vielleicht noch mehr die Sprachkenntnisse fördern. „Es sind halt auch anständige Jungs“, betont der Fleischermeister nicht ohne Stolz. Sie hätten nie gefehlt und keine Probleme verursacht. Allerdings machten Gesetze und Vorschriften es Geflüchteten und ihren Arbeitgebern in Deutschland nicht gerade leicht.

„Die Behörden haben sich zwar auch bemüht. Aber nur einer von ihnen muss sich nicht mehr vor einer Abschiebung fürchten. Für die anderen bleibt die Unsicherheit“, kritisiert Harald Schäfer. Für die Zukunft wünscht er sich, noch einmal solche Azubis zu bekommen. „Ich würde es ohne zu zögern wieder machen“, betont er.

**Handwerksbetriebe**, die Geflüchtete ausbilden möchten, finden Unterstützung bei: Birgit Obenland, Handwerkskammer Heilbronn-Franken, Tel. 07131/791-157, E-Mail: Birgit.Obenland@hwk-heilbronn.de oder unter www.hwk-heilbronn.de/integration

### NACHRUF

#### Ulrich Baumann verstorben

Ulrich Baumann, Installateur- und Heizungsbaumeister, ist nach schwerer Krankheit Ende Juni im Alter von 64 Jahren verstorben. Baumann war über 20 Jahre als Ausbilder für den Beruf zum Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik bei der Handwerkskammer Heilbronn-Franken beschäftigt. Seit der Eröffnung des Bildungs- und



Ulrich Baumann  
Foto: Foto Haass

Technologiezentrums (BTZ) profiierten Azubis und Kollegen von seinem Fachwissen und seiner Kompetenz. Insbesondere war er bei seinen Azubis, die er überbetrieblich mit größtem Engagement und voller Leidenschaft für sein Handwerk ausbildete, hoch angesehen. Auch mit den Betrieben, Herstellern, Lieferanten, Berufsschulen und Innungen pflegte er, zum Wohle des Handwerks, immer gute Kontakte. Durch sein Pflichtbewusstsein und seine Zuverlässigkeit erfuhr er eine hohe Anerkennung und Wertschätzung. Die gesamte Handwerkskammer sowie das BTZ werden Ulrich Baumann noch lange und in guter Erinnerung behalten und ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

### KARRIERE IM HANDWERK

#### Seminare und Lehrgänge

- Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten, 16. bis 27. August
- Einstieg in die Ausbildung leicht gemacht!, 9. September
- Geprüfte/r Betriebswirt/-in nach der HwO, 15. September bis 14. Oktober
- Computerschein B (Business Professional), 17. September bis 18. Dezember
- Computerschein D (Business Management), 17. September bis 18. Dezember
- Fachkraft für Solartechnik, 17. September 2021 bis 22. Januar
- Betriebswirt/-in für Informationstechnik (HWK), 18. September bis 18. Dezember
- Präsentationstechnik mit Powerpoint, 20. September bis 20. Oktober
- EIB/KNX: Der Europäische Installationsbus, 21. September bis 9. Oktober
- Geprüfte/r Fachmann/-frau für die kaufmännische Betriebsführung nach der HwO, 24. September bis 12. April 2022
- Softwaregestützte Auftragsbearbeitung, 4. bis 8. Oktober

**Weitere Informationen** und Anmeldung: Lea Gretzki, Tel. 07131/791-2702. Ein Überblick über das Weiterbildungsangebot unter [www.hwk-heilbronn.de](http://www.hwk-heilbronn.de)

### IMPRESSUM

Handwerkskammer Heilbronn-Franken

Allee 76, 74072 Heilbronn  
Tel. 07131/791-102,  
Fax 07131/791-200,  
E-Mail: [info@hwk-heilbronn.de](mailto:info@hwk-heilbronn.de)  
Verantwortlich:  
Hauptgeschäftsführer Ralf Schnör

## Fotoaktion zum Tag des Handwerks

Handwerker können ab sofort mitmachen und ihren persönlichen Blick ins Handwerk zeigen

Handwerkerinnen und Handwerker können auch in diesem Jahr wieder den Tag des Handwerks mitgestalten. Unter dem Motto „Wir tun, was bleibt - (D)ein Blick ins Handwerk“ wird eine große Fotogalerie zeigen, wie vielfältig, schön und bedeutend das Handwerk ist.

### Wer kann mitmachen?

Bis zum 15. August können die Fotos auf der Aktionsplattform [www.handwerk.de/thd](http://www.handwerk.de/thd) hochgeladen werden. Mitmachen können alle, die in einem Betrieb arbeiten, der Mitglied der Handwerkskammer ist. Die Fotos können die Handwerker selbst zeigen, aber auch Kollegen oder den Arbeitsplatz. Wichtig ist der Bezug zum Handwerk und zur Tätigkeit. Dabei kann auch mit Licht, Farben und Perspektiven oder Filtern gearbeitet werden.

### Welche Fotos sind geeignet?

Jeder Teilnehmer kann beliebig viele Fotos einreichen. Bilder können nur einzeln hochgeladen werden. Die Fotos müssen im Dateiformat JPG, PNG oder TIFF hochgeladen werden und sollten eine Dateigröße von ca. 2 MB bis max. 15 MB haben. Ein komprimiertes Bild, das z.B. vorher per WhatsApp verschickt wurde, entspricht leider nicht den Qualitätsanforderungen.

### Blick ins Handwerk

Die eingereichten Fotos werden ab dem Tag des Handwerks am 18. September 2021 zusammen mit einer kurzen Bildbeschreibung in einer großen Fotogalerie auf [handwerk.de](http://handwerk.de) veröffentlicht. Besucher sollen so erleben, wie glücklich und erfüllt Menschen in ihrem Handwerk sind. Denn ganz gleich, ob am Ende eines Arbeitstags ein Werkstück für die Ewigkeit entstanden ist oder ein Produkt für einen kleinen Genussmoment - handwerkliches Schaffen geht immer einher mit dem guten Gefühl, etwas zu tun, was Sinn macht.

**Ausführliche Teilnahmebedingungen** und Datenschutzhinweise gibt es auf der Aktionsplattform [www.handwerk.de/thd21](http://www.handwerk.de/thd21)



Handwerker können zum Tag des Handwerks ihren ganz persönlichen Blick aufs Handwerk zeigen. Foto: DHKT

## Ein guter Schritt vorwärts

Impfaktionen für Handwerker in der Region

Weil die Mehrheit der Handwerksbetriebe keinen eigenen Betriebsarzt hat, über den sie Impfungen gegen das Corona-Virus für ihre Mitarbeiter organisieren könnten, wandte sich die Handwerkskammer im Juni an die Landkreise sowie die Stadt Heilbronn und forderte Angebote in den Kreissimpfzentren speziell für kleine Betriebe. Die Stadt Heilbronn sowie die Landkreise Heilbronn, Hohenlohe und Schwäbisch Hall reagierten und stellten kurzfristig Termine zur Verfügung. Bis Ende Juni hatten Betriebe bereits rund 300 Impftermine für ihre Mitarbeiter vereinbart.

### Weg aus der Krise

Als einer der Ersten im Stadtkreis Heilbronn meldete sich Kai Kölle bei der Handwerkskammer. Er selbst, seine Frau sowie ein Mitarbeiter seines Textilreinigungsbetriebs ließen sich im Kreissimpfzentrum (KIZ) in Horkheim impfen. „Die Impfung ist doch der einzige Weg aus der Misere“, ist der 41-Jährige überzeugt. Er hätte gerne noch mehr Mitarbeiter angemeldet. Über die Hälfte seien aber bereits geimpft. Andere hätten noch Vorbehalte. Dabei sind seine knapp 30 Mitarbeiter von der Corona-Pandemie direkt betroffen. „Wir haben seit März letzten Jahres Kurzarbeit angemeldet“, erzählt der Textilreinigermeister.

### Von hundert auf null

Er habe sich nie vorstellen können, dass die Umsätze des Familienunter-



Alles bestens: Kai Kölle (rechts) und seine Frau Stefanie sowie Mitarbeiter Pasang Sherpa (Mitte) freuen sich über die Möglichkeit zur Impfung im KIZ Horkheim. Foto: privat

„Die Impfung ist der einzige Weg aus der Misere.“

Kai Kölle  
Textilreinigermeister

nehmens, das er in zweiter Generation führt, so schnell wegbrechen könnten. Denn Anlässe, um Festtags- oder Businesskleidung zu tragen, gab es kaum. Gaststätten oder Kindergärten, die auch zu Kölles Kundschaft zählen, waren geschlossen. „Nach dem ersten Lockdown 2020 hat es

vier Monate gedauert, bis wir wieder annähernd 80 Prozent des Umsatzes erreicht haben“, erinnert er sich.

### Sorgen um neue Varianten

Staatliche Hilfen hat er zwar bekommen, sieht diese aber eher als Schadensersatz. Im Moment gehe es etwas aufwärts und er denke darüber nach, die verkürzten Öffnungszeiten wieder auszuweiten. „Meine größte Hoffnung ist, dass die Impfung auch bei neuen Varianten schwere Verläufe verhindert“, sagt Kai Kölle. Er wisse nicht, ob Betriebe wie seiner einen weiteren Lockdown überstehen könnten.



## Podcasts für Handwerker

Interessante Kanäle zum Thema Digitalisierung

Vieles läuft in Handwerksbetrieben digital: Kundenanfragen, Angebote, Rechnungen. Es stecken aber noch viel mehr Möglichkeiten in der Digitalisierung. Zum Beispiel die Erstellung digitaler Aufträge, Videoberatung oder das automatische Nachfassen bei Kunden für Wartungstermine. Doch wie findet man heraus, was es alles gibt und was man als Betrieb wirklich benötigt? Einen möglichen Weg stellt die DHZ hier vor: Podcasts zum Thema Digitalisierung hören. Und zwar solche, die speziell für das Handwerk gemacht werden.

### Das Wissen anderer nutzen

Im Gespräch mit Handwerkern und Experten wird in diesen Podcasts erklärt, wie eine erfolgreiche Digitalisierung in unterschiedlichen Gewerken aussehen kann. Es wird über Praxisbeispiele gesprochen, welche Software sich am besten für Handwerksbetriebe eignet, was man bei der Anschaffung beachten sollte oder wie man ältere Mitarbeiter in digitales Neuland mitnimmt.

### Reinhören lohnt sich

▪ **Digicast:** Dieser Podcast wird vom Kompetenzzentrum digitales Handwerk gemacht, das zum

Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH) gehört. Der Podcast setzt sich mit verschiedenen Bereichen der Digitalisierung auseinander und bringt Handwerksbetrieben die Möglichkeiten und Vorteile der Digitalisierung anschaulich näher. In einigen Ausgaben kommen Betriebe aus verschiedenen Gewerken zu Wort, um ihre Erfahrungen zu schildern.

▪ **Handwerkerfrühstück:** Die Handwerker Frank Baertz und Mark Wichert sprechen mit ihren Gästen über deren Erfahrungen und ihren Umgang mit der Digitalisierung. Die Gäste sind Handwerksunternehmer, Softwareentwickler, Dienstleister in der Beratung von Handwerksunternehmen, Neudenker. Die Gäste erzählen, welche Schritte der Digitalisierung sie in ihrem Unternehmen bereits gegangen sind, welche Tools und Prozesse sie dafür genutzt haben und welche Möglichkeiten der Förderung es gibt.

▪ **MacherCast:** Der Podcast richtet sich an Macher und Vordenker aus Handwerk, Mittelstand und Digitalisierung. Wie werde ich wieder Herr meiner Daten? Wie komme ich vom Denken zum Machen? Der MacherCast zeigt an erfolgreichen Beispielen, wie die digitale Transformation zur echten Chance für Betriebe wird.

**Weitere Informationen:** In den nächsten Ausgaben stellt die DHZ noch mehr hörens-werte Podcast-Kanäle vor

### Podcast-Tipps

Die hier vorgestellten Podcast-Kanäle sind über die Webseite der Handwerkskammer zu erreichen: [www.hwk-heilbronn.de/podcast](http://www.hwk-heilbronn.de/podcast).



Expertentipps, Ideen und Impulse – Podcasts können dabei helfen, den Betrieb noch besser aufzustellen. Foto: Tero Vesalainen/Shutterstock

## Erstuntersuchung für Azubis

Jugendliche müssen vor der Ausbildung von einem Arzt untersucht werden – was Betriebe dazu wissen sollten

Bevor Jugendliche in die Ausbildung starten, schreibt das Jugendarbeitsschutzgesetz vor, dass sie sich von einem Arzt untersuchen lassen müssen. Besonders wer zum ersten Mal ausbildet, sollte das beachten. Denn die Handwerkskammer darf einen Ausbildungsvertrag mit Lehrlingen unter 18 Jahren nur dann eintragen, wenn die entsprechende ärztliche Bescheinigung über diese Erstuntersuchung vorgelegt wird.

### Von Kopf bis Fuß

Die Untersuchung soll gewährleisten, dass die Jugendlichen den Arbeiten in der Ausbildung gesundheitlich gewachsen sind. Dabei werden die Jugendlichen von Kopf bis Fuß untersucht: Körperliche Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, innere Organe, Gliedmaßen, Wirbelsäule, Herz-Kreislauf- und Nervensystem sind etwa Teil der umfangreichen Checkliste. Auf Basis der Untersuchungen gibt der Arzt anschließend eine Empfehlung ab, ob der Jugendliche die Arbeiten in der Ausbildung uneingeschränkt ausüben kann oder diese aus seiner Sicht die Gesundheit des Jugendlichen gefährden.

### Hilfe bei Einschränkungen

Diese Bescheinigung bekommt auch der Arbeitgeber. „Eine Kopie

davon schicken Betriebe dann mit dem Ausbildungsvertrag an uns“, erklärt Wilfried Jürgens, Ausbildungsberater der Handwerkskammer.

„Das Original sollte dagegen in der Personalakte des Auszubildenden abgelegt werden“, empfiehlt er. In den allermeisten Fällen gibt es zwar keine Einschränkungen für die künftigen Azubis. „Sollte das doch der Fall sein, muss das nicht heißen, dass der Jugendliche die Ausbildung nicht starten kann“, beruhigt Jürgens. In dem Fall sollten sich Betriebe an ihre Berufsgenossenschaft wenden, um eine Lösung zu finden und weitere Informationen zu erhalten.

### Check vor Zwischenprüfung

Ist der Auszubildende ein Jahr nach Beginn der Ausbildung immer noch minderjährig, muss eine Nachuntersuchung stattfinden. Damit sollen eventuelle Auswirkungen der Beschäftigung auf die Gesundheit und die Entwicklung der Jugendlichen festgestellt werden können. Wichtig zu wissen: Die Nachuntersuchung ist in dem Fall auch Voraussetzung, um zur Zwischenprüfung zugelassen zu werden.

**Weitere Informationen:** Wilfried Jürgens, Tel. 07131/791-169, E-Mail: [Wilfried.Juergens@hwk-heilbronn.de](mailto:Wilfried.Juergens@hwk-heilbronn.de)

## Kompetenzen durch Tandemberatungen bündeln

Die Personalberater der Zukunftsinitiative Handwerk 2025 unterstützen sich auch gegenseitig. Tobias Fichtel von der Metzgerei Mayer GmbH erzählt von seinen Erfahrungen

Im Rahmen der Zukunftsinitiative Handwerk 2025 gibt es seit 2018 für Mitgliedsbetriebe einer baden-württembergischen Handwerkskammer das kostenlose Angebot der Personalberatung. Betriebe erhalten dabei bei allen personalpolitischen Themen und Fragen in ihrer zuständigen Handwerkskammer kompetente und erfahrene Beratung und Begleitung. In manchen Fällen bietet sich die Möglichkeit für eine Beratung durch zwei verschiedene Personalberater, als sogenannte Tandemberatung, an.

### Tandemberatung hilfreich

„Diese ist immer dann sinnvoll, wenn ein Betrieb zum Beispiel Filialen in unterschiedlichen Kammergebieten hat oder wenn die Beratungsthemen so vielfältig sind, dass die Expertise von verschiedenen Beratern dem Betrieb einen deutlichen Mehrwert bringt“, sagt Carmen Bender, Personalberaterin der Handwerkskammer Heilbronn-Franken.

### Metzgerei Mayer GmbH

So zum Beispiel im Fall der Metzgerei Mayer GmbH, die je eine Filiale in Ilsfeld und Pleidelsheim betreibt. Geschäftsführer Tobias Fichtel nahm die Möglichkeit einer Personalberatung in seinem Betrieb in Anspruch und wird nun von den Personalberaterinnen Carmen Bender von der Handwerkskammer in Heilbronn und Nicole Heymann, Handwerkskammer Region Stuttgart, im Tandem beraten.

Die Tandemberatung empfindet Fichtel als „sehr positiv“. „Die doppelte Kompetenz der Fachberaterin-



Tobias Fichtel, Metzgermeister und Betriebswirt (HwO) ist mit der Tandemberatung sehr zufrieden. Foto: Metzgerei Mayer GmbH

nen und manchmal auch verschiedene Sichtweisen ergeben eine perfekte Gesprächsrunde mit hervorragenden Lösungsansätzen“, bewertet der Metzgermeister.

Bedingt durch die Corona-Pandemie fanden die Beratungen gemeinsam in Online-Gesprächsrunden statt. „Dieses Format ist für Tandemberatungen grundsätzlich eine gute Lösung, da manche Kammern sehr weit auseinanderliegen“, sagt Bender. Auch Fichtel sieht die Tandemberatung als deutlichen Mehrwert für

seine Filialen. „Durch die zwei verschiedenen Fachberater wird ein erweitertes Spektrum an Fachwissen abgedeckt, was für unser Unternehmen bei gleichem Zeitaufwand eine höhere Qualität im Bereich der Personalberatung bietet“, so Fichtel. Die Frage, ob er die Tandemberatung wieder in Anspruch nehmen möchte oder sie gar weiterempfehlen würde, beantwortete er so: „Auch hier wieder ein ganz klares Ja. Ich bin sehr zufrieden mit den Fortschritten im Bereich der Mitarbeiterführung, seit

wir mit der Tandemberatung begonnen haben. Ich freue mich auf die weiteren Gesprächsrunden und hoffe noch auf eine lange Zusammenarbeit in dieser Konstellation, daher kann ich nur all meinen Kolleginnen und Kollegen raten, diesen Service in Anspruch zu nehmen.“

**Ansprechpartnerin** und weitere Informationen: Carmen Bender, Handwerkskammer Heilbronn-Franken, Tel. 07131/791-172, E-Mail: [Carmen.Bender@hwk-heilbronn.de](mailto:Carmen.Bender@hwk-heilbronn.de) und unter [www.hwk-heilbronn.de/Personalberatung](http://www.hwk-heilbronn.de/Personalberatung)

## Durch gesunde Ernährung volle Leistung bringen

Ernährungsberaterin gibt Tipps für den Alltag

Viele Handwerker müssen körperlich schwer arbeiten, das erfordert Energie. Mit ausgewogener Ernährung bleibt man fit und leistungsfähig. Die Umsetzung im Alltag, gerade auf der Baustelle, fällt oft schwer. Döner oder Currywurst mit Pommes sollten nicht die Regel sein. Nathalie Mazingue, Gesundheitsmanagerin der IKK classic, gibt Tipps, wie man seine Essgewohnheiten in den Griff bekommen kann und das persönliche Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit steigert. Acht Tipps für die Umsetzung:

- 1 Frühstück Sie**  
Lassen Sie keine Mahlzeiten weg, sonst kommt der Heißhunger.
- 2 Reduzieren Sie Ihr Esstempo**  
Das Sättigungsgefühl kommt erst nach 20 Minuten.
- 3 In Ruhe**  
Essen Sie im Sitzen und in Ruhe.
- 4 Salat oder Rohkost**  
Salat oder Rohkost vor der Mahlzeit – so ist der Magen bereits etwas gefüllt und Sie haben schon eine Portion Vitamine abgedeckt.
- 5 Vorbereitung**  
Bereiten Sie am Abend zuvor das Essen für den nächsten Arbeitstag vor.
- 6 Getränke**  
Nehmen Sie sich ausreichend Getränke mit.



Um Energie für den restlichen Arbeitstag zu tanken, muss man eine Pause machen. Dazu gehört auch ein gesundes Vesper. Foto: Adobe Stock, Friends Stock

### 7 Nachtisch

Wenn Sie Obst oder Süßigkeiten essen, dann essen Sie diese als Nachtisch.

### 8 Tipps ohne Tun haben keinen Nutzen

Setzen Sie sich ein bis zwei Ziele und schreiben Sie Ihre Ziele auf. Am besten hängen Sie diese an einem gut sichtbaren Platz auf.

### Zubereitung und Einkauf

Damit die Umsetzung leichter fällt, rät Mazingue, gleich die doppelte Portion zu kochen, „so haben Sie Essen für zwei Tage vorbereitet oder



**Nathalie Mazingue**  
IKK Gesundheitsmanagerin M.B.A., Ökotrophologin (B.Sc.), Diätassistentin  
Foto: privat

man kann eine Portion einfrieren.“ Praktisch ist außerdem, wenn man das Essen in einer Kühltasche mitnimmt. Auch beim Kochen von Beilagen wie Nudeln oder Kartoffeln kann man die doppelte Menge zubereiten und sie weiterverwenden. Und wenn es am Feierabend mal schnell gehen muss, lassen sich Tiefkühlprodukte mit frischen, gesunden Lebensmitteln aufpeppen.

Die IKK classic bietet betriebliches Gesundheitsmanagement zum Thema Ernährung an. **Kontaktperson** für die Region Heilbronn-Franken ist: Frank Ruhnu, Tel. 0621/30078 15019, E-Mail: [Frank.Ruhnau@ikk-classic.de](mailto:Frank.Ruhnau@ikk-classic.de)