

BGF Newsletter

1. Ausgabe, 2. März 2021

Betriebliche
Gesundheits
Förderung

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

Hermann Hesse



Foto: Doris Bödeker

Startklar:

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Hermann Hesse*

Ein Beginn ist immer wieder etwas Besonderes. Er ist der Inbegriff des Loslassens alter Gepflogenheiten und des Planens neuer Abenteuer. Viele hoffen auf Neues, auf Besseres. Doch was genau ist diese Hoffnung auf Neues, auf Besseres, die in uns aufkeimt? Ist es überhaupt gut zu hoffen?

Hoffnung und Zuversicht sind zwei Begriffe, unter denen verschiedene Menschen sehr Unterschiedliches verstehen. Für die einen ist es eine wichtige antreibende Kraft, für andere jedoch nichts anderes als Wunschdenken. Der Psychologe Dr. Shane Lopez definierte Hoffnung einst als den Glauben, dass die Zukunft besser als die Gegenwart sein wird, gepaart mit dem Glauben, dass man selbst die Kraft hat dies umzusetzen. Deshalb hilft uns Hoffnung als Haltung und positive Emotion nach vorne zu denken und selbst in (scheinbar) aussichtslosen Situationen aufzublühen.

Warum brauchen wir Hoffnung und Zuversicht?
Wie kann Hoffnung in konkretes Handeln umgesetzt werden?

Wie können wir ein hoffnungsvolleres Denken zu unserem Alltag machen?



"Was ist wichtiger?", fragte der große Panda,
"Der Weg oder das Ziel?"

"Die Weggefährten", sagte der kleine Drache.

Bildquelle
unbekannt

Die betriebliche Gesundheitsförderung lebt von uns allen.

Ich möchte mich ganz herzlich bei Doris Bödeker für die Redaktion dieses Newsletters und bei allen Autor/innen für ihre Beiträge bedanken!

Gertrude Pirklbauer



Essbar:

Chili sin Carne

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Karotten – kleinwürfelig geschnitten
 - 1 Stk Zwiebel mittelgroß – fein gehackt
 - 1 Stk Knoblauchzehe – fein gehackt
 - 300 g Kidneybohnen (Dose)
 - 200 g Mais (Dose)
 - 1 Stk Paprika (rot oder grün) – würfelig geschnitten
 - 60 g Knollensellerie – kleinwürfelig geschnitten
 - 2 EL Tomatenmark
 - 400 g Tomaten – kleinwürfelig geschnitten
 - 200 ml Gemüsesuppe
 - 1 Stk Chilischote (rot) – fein gehackt
 - ½ Bund Petersilie – fein gehackt
 - Öl, Cayennepfeffer, Salz
- Optional:
- 200 g weiße Bohnen (Dose)
 - 100 g Sojagranulat

Zubereitung:

Die Bohnen und den Mais aus der Dose geben und mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In einem Topf Öl erhitzen, zuerst Zwiebel mit dem Knoblauch goldgelb anrösten.

Karotten, Paprika und Sellerie zufügen und kurz unter Rühren mitschwitzen lassen. Tomaten zufügen.

Mit Gemüsesuppe aufgießen. Das Tomatenmark hinzufügen.

Wer möchte kann jetzt das Sojagranulat dazu geben. Hier dann etwas mehr Gemüsesuppe und Tomatenmark zu fügen.

Salzen und pfeffern.

Für ca. 20 Min. auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Kurz vor Ende der Kochzeit Bohnen, Mais, Petersilie und Chili dem Gericht zufügen. Weiters mit Salz, Cayennepfeffer nach Geschmack würzen.

Mit Petersilie verfeinern.



Rezept und Bild von Birgit Frick



Essbar:

Leons Lieblingsrezept:

Dinkel-Müsli-Laibchen

Zutaten für ca. 14 Stück

QUELLSTÜCK (ALS ERSTES ZUBEREITEN)

60 g	Rosinen
30 g	Haferflocken
20 g	Dinkelflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
120 g	Dörrpflaumen (klein geschnitten)
150 g	Wasser (38 °C)

HAUPTTEIG

500 g	Dinkelmehl Universal
10 g	Salz
10 g	Backprofis Bio-Malz
10 g	Bienenhonig
10 g	Zucker
10 g	Butter (handwarm)
120 g	Haselnüsse (gehackt)
1 Pkg.	Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
200 g	Wasser (22 °C)

Dinkelflocken und Cornflakes
(ungezuckert) zum Wälzen

Zubereitung

1. Für das Quellstück alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Die restlichen Zutaten genau einwiegen, zum Quellstück geben und den Teig wie angegeben kneten.
3. Anschließend 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.
4. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu je 90 g auswiegen.
5. Teigstücke rund formen (schleifen), mit Wasser befeuchten und in den miteinander vermischten Dinkelflocken und Cornflakes wälzen.
6. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
7. 30–35 Minuten bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen.
8. Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.
9. Müsli-Laibchen vor dem Backen gut mit Wasser besprühen und in den Backofen schieben.
10. Mit viel Dampf goldbraun backen (während des Backens ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln in den Ofen stellen!).



Knetzeit:

4 Minuten langsam
6 Minuten etwas intensiver
Gesamt 10 Minuten

Teigruhe

nach dem Kneten:
20 Minuten

Teiggewicht pro Stk.:

90 g

Gehzeit:

30–35 Minuten

Backzeit:

ca. 18 Minuten
bei 200 °C Heißluft

Rezept und Bild von Christina Sturm



Vitaminbar:

Proteine

Teil 1:

Bausteine der Proteine: Die Aminosäuren (dazu in einem anderen Newsletter)

Die **Hauptaufgabe** der Proteine besteht im Aufbau und der Erneuerung körpereigener Proteine. Sie sind in jeder Zelle des Organismus enthalten. Die große Bedeutung der Proteine ist darin begründet, dass sie den Organismus mit essenziellen Aminosäuren versorgen.

Wo sind Proteine enthalten:

Außer in Fleisch in Kartoffeln, allen Arten von Bohnen, Kichererbsen, Mais, Reis, Soja und Linsen. Generell sind Hülsenfrüchten sehr gute Proteinquellen und haben außerdem den Vorteil eines überdurchschnittlich hohen Belaststoffanteils. Und für alle Figurbewussten: Hülsenfrüchte sind fettarm und daher auch kalorienarm.

Am besten kombiniert man Hülsenfrüchte mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln, wie Getreide oder auch Mais. Damit kann man die biologische Wertigkeit erhöhen. (=System zur Beurteilung der Qualität eines proteinhaltigen Lebensmittels. Gibt an, wie effektiv der Körper ein Nahrungsmittel verwertet.) Allerdings muss dies nicht in einer Mahlzeit geschehen, sondern kann über den Tag verteilt werden.

Optimale Proteinzufuhr:

0,9 g/kg Körpergewicht. Die tägliche Zufuhrempfehlung für Protein bezieht sich auf das Normalgewicht einer erwachsenen Person (BMI < 25). Menschen mit Übergewicht verwenden ihr theoretisches Optimalgewicht zur Berechnung.

Was passiert bei einem Mangel:

Da Proteine grundlegender Bestandteil der Zellen des Immunsystems, der Antikörper und weiterer Wirkstoffe dieses Systems sind, hat eine unzureichende Zufuhr vor allem für die Antikörperbildung und Schleimhautintegrität weitreichende Folgen. Allerdings ist die Ernährung in den Wohlstandsländern eher proteinreich, **womit Mangelerscheinungen eher selten sind.**

Quellen:

„Ernährung des Menschen“, Ibrahim Elmadfa u. Claus Leitzmann, Verlag utb.

„Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“, Niko Rittenau u. Sebastian Copien, Verlag DK

Beitrag von Birgit Frick

UTOPIA Saisonkalender
 THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL •

März

Fotos: Armin Neitzner / flickr.de, Colourbox.de / Christian Fischer, cyradid, Ergem. Kalender: iStockPhoto & design, Colourbox.de

☘ folgende Früchte werden frisch geerntet
 🍴 folgende Früchte gibt es aus Lagerung

UTOPIA



Nachahmbar: Tipps zur Erholung für Körper ...

Das Glück der Erde .

Oder: Warum Pferde wunderbare Gesundheitscoaches sind.

Ich verbringe einen großen Teil meiner Freizeit mit Pferden und stelle dabei immer wieder fest, wie mühelos es mir im Zusammensein mit diesen wundervollen Tieren gelingt, jegliche Alltags- oder Stressgedanken hinter mir zu lassen. Pferde leben im Hier und Jetzt und daher ist „Gemeinsamzeit“ mit diesen unglaublich sanften und in ihrem Verhalten absolut authentischen Tieren immer ein Verweilen im Augenblick - ein Loslassen und gleichzeitig Krafttanken.

In Zeiten von Smartphone und Co. fällt es uns immer schwerer, in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Stattdessen befinden wir uns ständig in Alarmbereitschaft, verlieren zunehmend das Abschalten und laufen langfristig Gefahr, stressbedingte Krankheiten zu entwickeln. Wie in unzähligen wissenschaftlichen Studien bewiesen helfen uns Pferde, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Reiten oder allein der Umgang mit Pferden wirkt sich nicht nur positiv auf Herz/Kreislauf, Organe und Knochen aus, sondern führt nachweislich zu Stressminderung und Entschleunigung. Pferde tun unserer Seele gut und vermögen es, viele Sehnsüchte des Menschen zu erfüllen. Wir können mit ihnen körperliche Nähe, Wärme und Geborgenheit erfahren, und sie schenken uns ein Gefühl von Getragensein und Freiheit. Die pferdegestützte Therapie basiert auf dem Wissen um die heilsame Wirkung und den pädagogischen Wert von Pferden. Mittlerweile sind die hochsensiblen Tiere auch immer gefragtere „Coaches“ im Rahmen von Führungskräfte- und Teamtrainings. Pferde spiegeln unsere Emotionen und unser Verhalten, reagieren mit äußerster Sensibilität auf menschliche Stimmungen und machen Handlungsweisen erfahrbar.

Sie folgen nur demjenigen, dem sie auch die Führung zutrauen. Gleichzeitig kann man mit dem Partner Pferd das eigene Selbstbewusstsein stärken und Ängste und Blockaden abbauen.

Zeit bei und mit Pferden zu verbringen bedeutet somit so viel mehr als reine Freizeitbeschäftigung. Ob Persönlichkeitsentwicklung, Körperbewusstseinstraining oder Burnout-Prävention: Pferde unterstützen uns in unserer Entwicklung und schenken uns nicht zuletzt auch ihre Freundschaft.



Text und Fotos:
Johanna Osterberger



... Geist ...

Einer meiner **Lieblingorte** ist am Traunsee. Vor allem im Sommer lässt sich dort wunderbar entspannte Familienzeit verbringen:

mit Sandstrand und klarem, erfrischendem Seewasser und toller Bergkulisse.



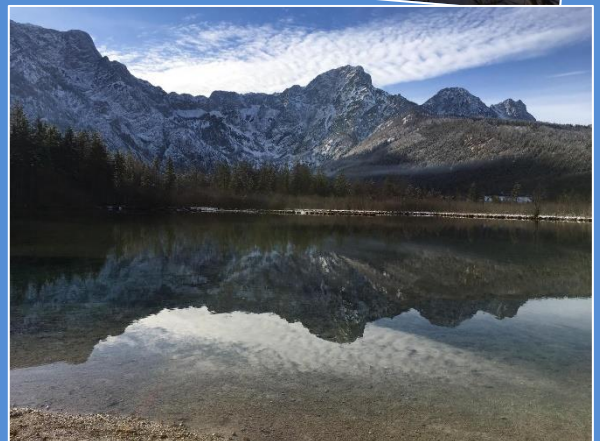
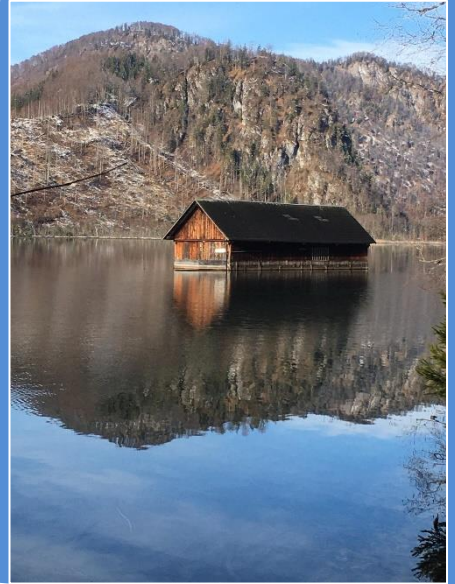
Erholungstipp von Elisabeth Hintermayr-Kronlachner

„Nicht höher, schneller, weiter, sondern achtsamer, langsamer und menschlicher.“



Entspannungstipp von Christina Sturm

Ausflugstipp: Wanderung rund um den Almsee – immer wieder **wunderschön!**



Erholungstipp von Claudia Schlenkrich



... und Seele.

Geh einfach los ...

Fühle ich mich im Alltag überlastet oder gilt es Entscheidungsfragen zu lösen und Wertigkeiten zurechtzurücken, suche ich die Antworten in der Natur. Ich gehe einfach los und folge meinem Herzen. In der Natur bin ich weniger kopforientiert und kann besser auf meine Intuition achten. Das faszinierende im Freien sind die Facetten, die nicht planbar sind. Das fängt beim Wetter an: Scheint die Sonne? Regnet es, oder schneit es? Meiner Erfahrung nach ist das Wetter immer passend zum Anliegen mit dem ich gerade unterwegs bin. In die Natur gehen heißt für mich intuitiv sein, nehmen was kommt und schauen welche Ideen und Gedanken sich daraus entwickeln. Alles ist möglich, nur nicht, dass ich so heimkomme wie ich gegangen bin!



Beitrag von Sabrina Wieland

Ich bin dann mal im Wald ...

Vor einiger Zeit habe ich eine Doku über „Waldbaden“ gesehen. Erst dachte ich „Was ist denn das schon wieder?“ Hängengeblieben bin ich dann aber trotzdem. Ein Vater nahm sich eine Auszeit mit bzw. für seinen 5-jährigen Sohn, der an einer Form von Autismus leidet. Sie gingen

jeden Tag in den Wald – langsam, mit offenen Augen, Ohren, Händen ... Es war beeindruckend, welche Fortschritte der kleine Bub machte! Grundsätzlich ging es in der Reportage um die positive Wirkung des Waldes auf den Menschen.

Ich gehe gerne Wandern, Walken, Spazieren – auch in den Wald. „Sport light“ halt. 😊 Durch die Sendung ist mir aufgefallen, dass man durch den Wald einfach mal langsamer, bewusster gehen sollte, denn - ich habe ein wenig im Internet recherchiert:

Der Ansatz des Waldbadens ist in Japan seit Jahrzehnten etabliert und wird den Menschen dort von einigen Fachärzten als Therapiemethode angeboten. „Shinrin Yoku“ ist dort auf Rezept erhältlich. Auch in den USA ist Waldbaden eine anerkannte Therapie.

Berufliche Erwartungen und sozialer Druck führen dazu, dass heute immer mehr Menschen unter Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen leiden. Damit einher gehen Schlafstörungen und innere Unruhe. Beim Waldbaden geht es darum, den Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und dem Alltag für eine Weile zu entfliehen.

Links für Interessierte:

<https://www.waldwelt.at/waldbaden/>

<https://www.aromapflege.com/waldbaden-wissenschaftlich-erklart>

<https://www.fitreisen.de/blog/waldbaden/#:~:text=Definition%3A%20Waldbaden%20%E2%80%93%20Was%20ist%20das,Europa%20praktiziert%20wird%3A%20das%20Waldbaden.>

Beitrag von Doris Bödeker



Lesbar:

Positive Bestärkung und Dinge mit Humor zu betrachten, das ist gerade in Zeiten wie diesen ganz wichtig!

Dazu ist mir gleich ein Buch eingefallen, in das ich immer wieder mal gerne hineinlese, da es kapitelweise gut möglich ist:

Dr. med. Eckart von Hirschhausen.
Glück kommt selten allein...

Beim Lesen kann ich auch über mich selbst schmunzeln, es macht gute Laune. Es werden darin, in einer Fachinformation von Dr. Manfred Spitzer, auch Ergebnisse der Hirnforschung zum Thema Glück vorgestellt.



Buchtipp von Elisabeth Hintermayr-Kronlachner

Nachahmbar:

„Familienkonferenz einmal anders“



Bild von Lenka Kleinthagauer

Lachhaft:

Videokonferenzen sind wie Geisterbeschwörungen:

„Sabine, kannst du uns hören?“

„Rolf, ist da noch jemand bei dir?“

„Anette, wenn du uns hören kannst, gib uns ein Zeichen!“

Stefan, wir sehen dich nicht.
Hörst du uns?“



Schlusslicht:

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
Ich bedanke mich bei allen, die mir bereits so produktiv, kreativ und positiv ihre Beiträge, Infos, Rezepte, Bilder uvm. zur Verfügung gestellt haben.

Ich freue mich über und bin auch weiterhin auf eure Unterstützung angewiesen, damit ich den Newsletter mit nur guten Nachrichten präsentieren kann und darf!

d.boedeker@planb-ooe.at

DANKE!

Wir hatten letzte Woche eine Steuerungsgruppensitzung. Die Ergebnisse und Informationen zu den verschiedenen Zielen bzw. Vorhaben übermitteln wir euch im nächsten Newsletter!

