



Gesundheit im Büroalltag

Ein kleiner Leitfaden
fürs Wohlfühlen im Büro

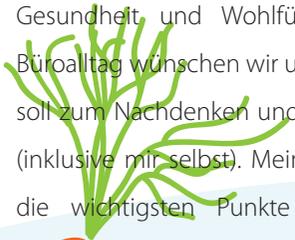


ERNÄHRUNG
BEWEGUNG
WELLNESS
SPASS
TRINKEN





Liebe Kolleginnen und Kollegen!



Gesundheit und Wohlfühlen trotz stressigem Büroalltag wünschen wir uns alle! Dieser Leitfaden soll zum Nachdenken und Nachmachen anregen (inklusive mir selbst). Meiner Meinung nach sind die wichtigsten Punkte gesunde Bewegung, richtige Ernährung, ausreichend Trinken, Wellness und Spaß, Spaß, Spaß! Ich wünsche Dir, dass Du Dein persönliches Rezept für einen besseren Alltag findest!

Ich freue mich auf unser gemeinsames Gesundheitsprojekt und dass wir als Team in Zukunft in einem gesunden Büro arbeiten können.

Alles Liebe

Ratha

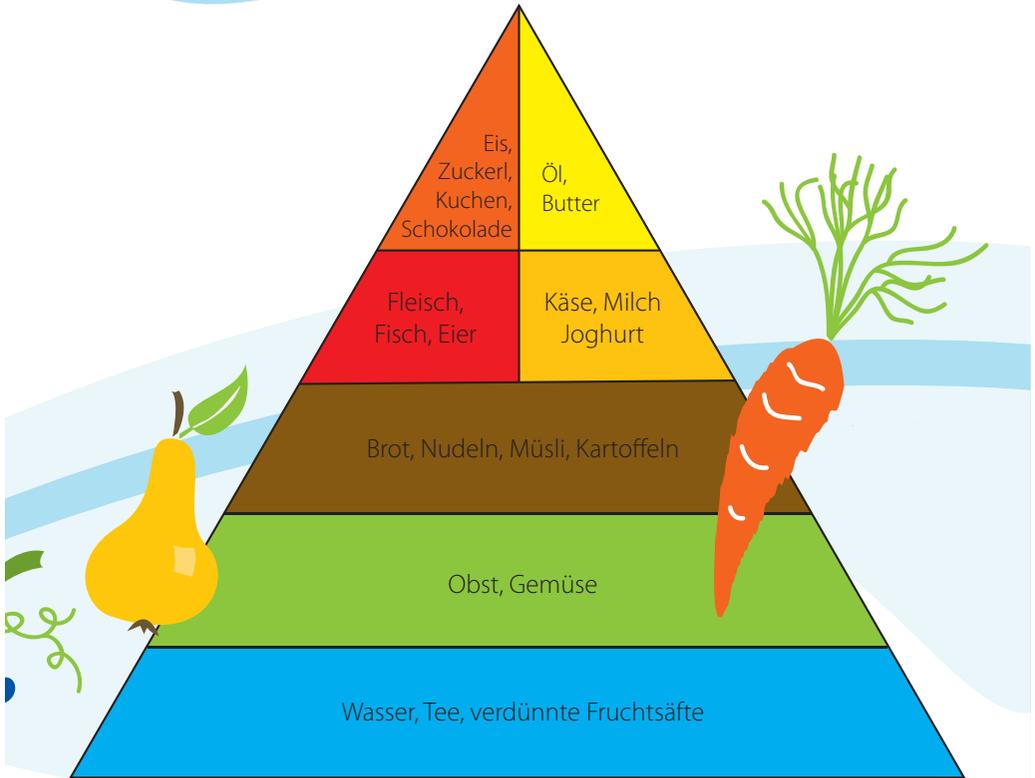


ERNÄHRUNG

- Ausgiebig Frühstück, am besten kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot und Müsli (ohne Zucker).
- Mittags fettes Essen meiden sonst sehnt man sich nach einem Mittagsschlafer!
- Gut kauen - Bissen für Bissen genießen.
Besteck während des Essens öfters beiseite legen. Unsere Sättigung wird über das Gehirn gesteuert. Wir spüren erst nach 20 Minuten ein Sättigungsgefühl.
- Mahlzeiten in Ruhe genießen und nicht schnell-schnell am Weg in die Arbeit bzw. am Schreibtisch runterschlingen
- Als Zwischenmahlzeit Obst und Gemüse knabbern, einen Müsliriegel oder etwas Joghurt genießen.



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



MONTAG

Müsli mit Früchten

2 EL Haferflocken, 1 EL Kürbiskerne, 1 TL Zucker, 1-2 EL Rosinen, 2 getrocknete Marillen, 1 TL Leinsamen, 100g Joghurt, 1 Saftorange, 150g Früchte der Saison (zB. Pfirsiche, Birnen, Heidelbeeren, Zwetschken,...)

Geflügelsalat

1 gebratene Hendlbrust, 1 Orange, 150g Champignons, 2 EL Salatcreme, Salz, Pfeffer, Salatblätter, 1 Portion Reis, 2 EL Schnittlauch

Eier mit Senfsauce

3 Kartoffeln, Salz, 2 Eier, 1 EL Senf, 1 EL Creme fraiche, 2 EL Wasser, 1 Beet Kresse, 1/3 Salatgurke, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Pfeffer





Rosinen, Marillen und Kürbiskerne fein hacken und mit Leinsamen, Haferflocken und Zucker vermischen. Joghurt und Orangensaft verrühren. Früchte klein schneiden, mit dem Müsli und dem Joghurt anrichten.

Hendelfleisch kleinschneiden. Die Orange halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte schälen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Salatcreme mit Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hendelfleisch, Orangenstücke und Champignons zur Sauce geben und vermischen. Salatblätter, Reis und Geflügelsalat darauf verteilen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Kartoffeln schälen und 20 min. in Salzwasser kochen. Die Eier 5 min wachweich kochen. Senf, Creme fraiche und Wasser verrühren und kurz in einem Topf aufkochen lassen und gut umrühren. Kartoffeln auf dem Teller anrichten, die Eier schälen und in die Mitte setzen. Die Senfsauce darüber gießen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Hälfte über die Eier streuen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Salatteller anrichten und mit der restlichen Kresse bestreuen.

DIENSTAG

Käse-Frühstück

1 Mehrkornweckerl, 2 EL Landfrischkäse, 1 Kiwi, 1 TL Ahornsirup, 1 EL Ketchup, etwas Rucola-Salat, 20g Käse nach Belieben, Currypulver

Nudelsalat mit Estragon-Pesto

75 g Nudeln (z.B. Penne Rigate) 1/2 Stück kleine Zucchini, 50 g Zuckerschoten, 1 Handvoll Estragon, 1 Stück kleine Knoblauchzehe, 1 EL Pinienkerne, 1 EL Parmesan gerieben, 1 Prise Bio-Zitronenschale, gerieben, 15 ml Olivenöl, 10 ml Zitronensaft, 10 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Gefüllte Zucchini

2 Zucchini, 150 g gekochter Reis, 150g angebratenes Faschiertes, Schafskäse, Tomaten, italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, Olivenöl, passierte Tomaten



Die Weckerlhälften toasten. Die eine Hälfte mit Landfrischkäse und ein paar Kiwischeiben belegen und mit Sirup beträufeln. Die andere Hälfte mit Ketchup bestreichen, mit Rucola, Käse- und Kiwischeiben belegen und mit Currypulver bestreuen. Restliche Kiwi dazu anrichten.

Pasta kochen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren, ca. 4 Minuten kochen. Zucchini und Zuckerschoten in Öl ca. 4 Minuten anbraten, salzen, pfeffern. Gemüse kurz abkühlen lassen, dann mit der Pasta mischen. Estragonblätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch hacken. Mit dem Estragon, den Pinienkernen, geriebenem Parmesan, der Zitronenschale, der Hälfte des Öls und der Hälfte des Zitronensafts fein pürieren. Die Pesto mit restlichem Öl, Zitronensaft und der Brühe verrühren, salzen, pfeffern und unter den Salat mischen. Mit gehobeltem Parmesan servieren.

Zucchini halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Einen Teil des Zucchini-Fruchtfleischs in eine Schüssel geben und zur Seite stellen. Schafskäse und Tomaten kleinschneiden und mit dem Reis und dem Faschierten in die Schüssel geben. Die Mischung mit passierten Tomaten vermengen. Salzen und pfeffern. Etwas Öl dazu geben. Die Masse in die Zucchinihälften füllen, mit italienischen Kräutern bestreuen. 25 bis 30 Minuten im Backrohr backen. Eventuell mit Kartoffeln servieren.

MITTWOCH

Frühstück mit Ei

1 Ei, 2 Scheiben Vollkornbrot, 3-4 EL Topfen, Kräutersalz, 1 Tomate,
1 EL Schnittlauchröllchen, 2 TL Marmelade, ½ Kiwi



Tramezzini mit Ricotta und Parmaschinken

2 Scheiben Sandwich-Toast, 1 Scheiben Parmaschinken, 2 Stück getrocknete,
in Öl eingelegte Tomaten, 1 Handvoll Rucola, 1 Handvoll Basilikumblätter,
25 g Ricotta, 2 TL Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer

Nudelauflauf mit Champignons und Spinat

125 g Nudeln Penne, 125 g Champignons braun, ¼ mittelgross Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, ¼ Pk. Spinat tiefgefroren, 125 ml Obers, 125 ml Milch,
50 g Käse gerieben, 25 g Schmelzkäse



Das Ei hart oder weich kochen, Vollkornbrot mit der Hälfte des Topfens bestreichen und mit Kräutersalz bestreuen. Tomatenscheiben drauflegen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Die zweite Scheibe Vollkornbrot mit restlichem Topfen und Marmelade bestreichen und mit Kiwischeiben belegen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die harten Stiele des Rucola abknipsen. Die Basilikumblätter je nach Geschmack klein zupfen. Den Ricotta mit etwas Tomatenöl und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Beide Toastscheiben dünn mit dem Ricotta bestreichen. Eine Scheibe mit dem Parmaschinken, getrockneten Tomaten, Rucola und Basilikumblättchen belegen. Die zweite Brotscheibe darauf legen, andrücken und mit dem Messer diagonal halbieren.

Nudeln halb gar kochen, abschrecken und in eine flache Auflaufform geben. Die Champignons säubern, blättrig schneiden und unter die Nudeln mischen. Spinat-Würfel unter die Nudeln mischen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein würfeln und in etwas Öl zusammen anschwitzen, mit Obers und Milch aufgießen. Etwas köcheln lassen und den Schmelzkäse darin auflösen, salzen und pfeffern. Die Flüssigkeit über die Nudeln geben, etwas vom geriebenen Käse einmischen, den Rest über den Auflauf streuen. Bei 160° 30-45min backen (Käse muss goldbraun sein!)

DONNERSTAG

Schinken-Gurken-Sandwich

2-3 EL Landfrischkäse, 1-2 TL Senf, gehackte Kräuter, Kräutersalz, Pfeffer, Vollkornbrot, 40g Salatgurke, 30g Grill- oder Farmerschinken, 250 g Kefir, 2-3 EL Tiefkühlbeeren, 1 TL Zucker

Eintopf mit Reis und Lauch

1 EL Butter, 1 Zwiebel, fein gehackt, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 2 Tassen Vollkornreis, 1 Tasse Weisswein, 4 Tassen Wasser, Bouillonpaste, 1 EL Butter, 400 g Lauch, in feine Streifen, Saurer Halbbram, Butterflocken, Bergkäse, gerieben



Steirischer Bauernsalat mit Schafkäse

100 g Blattsalat (Bummerlsalat, Lollo Rosso etc.), 1 Salatgurke (klein), 1 Tomate, 50 g Schafkäse, 2 TL Kürbiskernöl, 1 EL Weinessig, 1-2 EL Kürbiskerne, Petersilie (gehackt), Basilikum (gehackt), Salz, Pfeffer



Landfrischkäse, Senf und Kräuter verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken, Brot rösten. Mit Frischkäse bestreichen und mit Gurken- und Schinkenscheiben belegen. Kefir, Tiefkühlbeeren und Zucker pürieren und dazutrinken

Zwiebeln, Knoblauch und Reis in der Butter glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Das Wasser nach und nach dazugeben. Reis 15 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Mit wenig Bouillon würzen. Inzwischen die Lauchstreifen in der Butter dünsten. Zum Reis geben und knapp 15 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt noch etwas quellen lassen. Mit dem Sauerrahm, einigen Butterflockchen und geriebener Bergkäse abschmecken. Im Büro in der Mikrowelle aufwärmen.

Die gewaschenen Salate in mundgerechte Stücke teilen. Gurke in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und leicht salzen. Die Tomate waschen und in Scheiben, den Schafkäse in Würfel schneiden. Salat in eine Schüssel geben. Salzen und pfeffern. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie schön prall sind, und gemeinsam mit den Tomaten, Kräutern sowie Gurken begeben. Mit Weinessig sowie Kürbiskernöl marinieren und alles sanft durchmischen. Den Schafkäse über den Salat streuen.

FREITAG

Obstsalat

200g Früchte nach Wahl, 100g Joghurt, 1 EL gehackte Nüsse

Ciabatta mit Tomaten

1 Ciabattabrötchen, Butter, grüner Salat, 1 Tomate, Salz, Pfeffer,
1 Kugel Mozzarella, frisches Basilikum



Chilli

250 g rote Bohnen, 1/2 l Wasser, 125 g geräucherter Speck, 2 Zwiebeln, Öl,
500 g Rindfleisch, 3 grüne Paprika, 1 scharfe Peperoni, 5 Tomaten,
1-1 1/2 EL Chilipulver, Pfeffer, Salz



Früchte kleinschneiden. Die Früchte mit dem Joghurt vermischen und mit den Nüssen bestreuen

Die Brötchen aufschneiden und die Hälften mit Butter bestreichen. Die Salatblätter waschen, trocknen und die unteren Brötchenhälften damit belegen. Die Tomate waschen, trocknen, in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben auf die Salatblätter legen und alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Mit etwas frischem Basilikum belegen und mit der oberen Brötchenhälften bedecken.

Rote Bohnen in 1/2 l Wasser abends vorher einweichen. Geräucherten Speck in Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Zusammen in heissem Öl anbraten. (erst Speck dann die Zwiebeln). Rindfleisch (Gulasch klein geschnitten) dazugeben und anbraten. Dann die Bohnen mit dem Einweichwasser dazugeben und ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Inzwischen Paprika und Peperoni in Streifen schneiden. Diese dann zu den Bohnen geben und 25 Minuten mitkochen lassen. Tomaten pellen und vierteln. Auch diese kommen in den Topf und werden noch 5 Minuten mitgekocht. Mit Chilipulver, Pfeffer und Salz würzen. Wenn nötig etwas einkochen lassen, damit es dicker wird. Dazu: Stangenweissbrot. Kann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt, bzw. eingefroren werden.

TRINKEN

Wir brauchen täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit. Durch Hitze und körperliche Betätigung noch mehr. Die besten Durstlöcher sind Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees. Auch Fruchtsäfte sind zu empfehlen; da sie jedoch viel Zucker und daher auch viele Kalorien enthalten, sollten sie verdünnt werden. Dadurch schmecken sie leichter und man kann, nebenbei bemerkt, etwas Geld sparen.

Kaffee wirkt harntreibend und so geht das Wasser auf natürliche Art wieder verloren. 2 Häferl Kaffee sind durchaus in Ordnung, trinke aber am besten je ein Glas Wasser dazu.

Stell Dir am besten einen Krug oder eine Flasche mit Wasser auf Deinen Schreibtisch und trinke ganz bewusst jede Stunde 1/4 Liter Flüssigkeit.





BEWEGUNG

- nach dem Motto „Walk for a talk“ ins Nebenzimmer gehen um mit einem/einer Kollegen/Kollegin persönlich sprechen anstatt zu mailen oder quer durchs Großraumbüro brüllen
- Jede Stunde 5 Minuten Pause machen und sich recken und strecken
- am Weg zur Arbeit eine Station früher aussteigen und zu Fuß gehen
- statt zu sagen „Kannst Du mir xy mitbringen“, geh selbst!

WELLNESS IM BÜRO

Der Blick in die Ferne

Durch die Arbeit am Computer ist unser Blick ständig auf dem Bildschirm fokussiert. Wende Deinen Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster oder einem anderen weiter weg gelegen Punkt und lass Deine Augen etwas herumschweifen. Das wirkt beruhigend und entspannt die Augen.

Small-Talk

Steh hin und wieder auf, geh zu einem/einer Kollegen/Kollegin und halte ein kurzes Schwätzchen. Ein wenig plaudern zwischendurch hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen.





Düfte entspannen

Bestimmte Düfte können erheblich zur Entspannung beitragen. Dazu ein paar Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Eukalyptus) auf das Taschentuch und dann ein paar tiefe Atemzüge mit dem Taschentuch vor der Nase.

Entspannung mit dem Unendlich-Zeichen

Eine wirksame Entspannungsübung ist das Malen von Unendlich-Zeichen ∞ . Dieses Zeichen sieht aus wie die liegende Zahl 8. Ganz langsam ein paar solcher Zeichen auf Papier bringen. So zwei drei Minuten lang. Einfach und wirksam!

Eine Tasse Tee

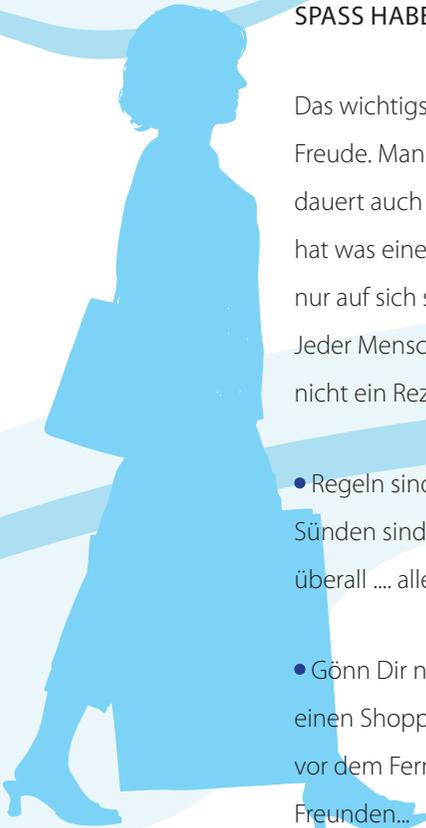
Genussvoll eine Tasse Tee trinken wirkt sehr beruhigend. Es kann sogar zu einem richtigen Entspannungs-Ritual gemacht werden.

2 Minuten in der Karibik

Such dir ein ruhiges Plätzchen, setz dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne Deine Muskeln. Jetzt stell Dir vor Du gehst einen schönen weißen Strand mit Palmen entlang, im Hintergrund hörst Du Meeresrauschen...

Du kannst Dir natürlich jedes Deiner Lieblingsplätzchen vorstellen. Diese Entspannung erfordert etwas Übung, aber wenn man es des öfteren wiederholt kann man sich sehr schnell zwischendurch entspannen und mit viel Elan weiterarbeiten.





SPASS HABEN

Das wichtigste überhaupt ist der Spaß und die Freude. Man sollte sich zu nichts zwingen. Und es dauert auch eine Zeit bis man heraus gefunden hat was einem gut tut und was nicht. Man muss nur auf sich selbst hören.

Jeder Mensch ist anders und daher kann man nicht ein Rezept/Konzept über alle drüberstülpen.

- Regeln sind da um sie zu brechen! Kleine Sünden sind erlaubt (zB. Schokolade). Aber wie überall alles mit Maß und Ziel.
- Gönn Dir nach der Arbeit einen Kinobesuch, einen Shoppingbummel, einen faulen Abend vor dem Fernseher, einen Cocktailabend mit Freunden...

- Dekoriere Deinen Arbeitsplatz mit Gegenständen die Dich glücklich machen, wie Blumen und Bildern von Deiner Familie.
- Schreib Dir Deine Notizen während der Arbeit anstatt mit einem 08/15 Kugelschreiber mit einem Stift in deiner Lieblingsfarbe.
- Streu eine Prise Zimt in deinen Kaffee
- Lächle auch wenn Dir nicht danach ist. Probier es aus! Du bist gleich besser drauf.

Und vieles mehr!
Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!







katharina.gross.design

