HANDOUT ERNÄHRUNG

Gut essen. Besser fühlen. Mehr leisten.

Was bedeutet GESUNDE ERNÄHRUNG eigentlich?

„Gesunde Ernährung enthält in der richtigen Menge alle notwendigen Inhaltsstoffe, die für die Gesundheit, sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit benötigt werden.“

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Makro- & Mikronährstoffe

Makronährstoffe:

- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette

Mikronährstoffe:

- Vitamine & Mineralien sind essentiell für die Produktion von Enzymen, Hormonen & weiteren Substanzen, welche die Entwicklung & Funktion unseres Fortpflanzungs- und Immunsystems regulieren.

Wichtige Mineralien:

- Eisen (essentiell für die Hämoglobinbildung und die Zellatmung)
- Kalzium (grundlegend für die Entwicklung unserer Knochen und die Muskelkontraktion)
- Iod (Stabilisation der Schilddrüsenfunktionen)
- Kalium (Zellenaustausch)
- Phosphor (Knochen- und Muskelapparats / Nervensystems)

Wichtige Vitamine

- Fettlöslich: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K
- Wasserlöslich: Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin (Vitamin B3), Pantothensäure (Vitamin B5), Vitamin B6, Biotin, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin C

Mediterraner Chicken-Wrap

Zutaten:

- 100g Hähnchenbrustfilets
- 1EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 6 getrocknete Tomaten
- 10 Schwarze Oliven, entsteint
- 100g Rucola
- 10 Kirschtomaten
- 100g Feta
- Tortillafladen

Zubereitung:

- 1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrust scharf anbraten. Thymian im Ganzen zugeben und alles bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Thymian entfernen und Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Feta zerbröseln. Rucola waschen und trocken schütteln. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

- 3. Tortillafladen mit Rucola, Tomaten, Oliven, getrockneten Tomaten, Hähnchenbrust und Feta belegen. Mit 1 EL Öl der getrockneten Tomaten beträufeln und fest einrollen.

HANDOUT SUCHT

Zwischen Genuss und Gewohnheit – wo stehst du?

Was bedeutet eigentlich SUCHT?

Sucht ist ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch 4 Kriterien:

- Ein unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels,
- Eine Tendenz zur Dosierungssteigerung (Toleranzerhöhung),
- Die psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge,
- Die Schädlichkeit für den Einzelnen und/oder die Gesellschaft."

WHO Expert Committee on Addiction-Producing Drugs: seventh report, 1957. S.9-10.

- Sucht und Abhängigkeit werden oft als Synonyme verwenden.
- Wenn Menschen von mehreren Stoffen abhängig sind, spricht man von Polytoxikomanie (Mehrfachabhängigkeit).

Ways out

- **Bewusst werden des eigenen Konsumverhaltens**
- **Arbeit an den eigenen Bedürfnissen und Problemen / Herausforderungen**
- **Eigener Anstoß / intrinsische Motivation nötig**
- **Ernährung: neue Lebensmittel, neue Gerichte ausprobieren - Dopamin-Produktion wird angeregt**
- **Alternativen suchen, die das Belohnungszentrum ansprechen**
- **Hilfe von außen möglich (Hilfe zulassen)**
- **Körperliche Bewegung (z.B. Sport, Spaziergänge etc)**
- **Etc.**

Digitale Gesundheit

Tipps für digitales Fasten im Alltag:

- **Handy in den Flugmodus schalten**
- **Bewusste Pausen setzen, in denen Smartphone und Internet unbeachtet bleiben**
- **Keine beruflichen Mails in der Freizeit beantworten**
- **Apps zur Unterstützung der Smartphone-Auszeit**
- **Handy vom Esstisch oder zur Nachtruhe aus dem Schlafzimmer verbannen**

Das Phänomen „Second Screen":
Dieses Phänomen beschreibt die Nutzung eines zweiten Bildschirms (typischerweise ein internetfähiges Smartphone oder Tablet) parallel zum laufenden Fernsehprogramm. Jeder zweite Fernsehzuschauer ab 14 Jahren verwendete vergangenes Jahr beim Fernsehen mindestens ein zweites Gerät parallel.

Wichtig:
Trotz allen Phänomenen, Besonderheiten sowie Vor- und Nachteilen ist Social Media ein Teil unserer Gesellschaft – Sie ist aus unserem Leben nicht mehr weg zu denken – aber ein achtsamer Umgang damit ist auf jeden Fall wichtig!

HANDOUT WAHLMODULE

Healthy Structures, Mental Health, Gesundheit & Nachhaltigkeit, Gesundheit & Diversity

Healthy Structures

Übung: Ausfallschritte mit Rumpfrotation

- Schulterbreiter Stand, Arme gerade nach vorn strecken.
- Abwechselnd rechts und links einen großen Schritt nach vorn machen.
- Hinteres Knie bleibt über dem Boden, Knie-Fuß-Achse beachten.
- In der Endposition den Rumpf zum vorderen Bein rotieren, Blick folgt den Händen.
- Danach zurückdrehen und in die Ausgangsposition kommen.

Mental Health

Achtsamkeit üben & stärken:

- Achtsamkeits-Morgenübung im Bett - z.B. Body-Scan
- Alltägliche Aufgaben als Achtsamkeitsübungen nutzen
- Erfahrungen innerlich dokumentieren
- Achtsam atmen
- Achtsam essen und trinken
- Achtsam warten
- Tagesrückblick: Dankbarkeitstagebuch als Achtsamkeitsübung
- Etc.

Nachhaltigkeit

„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen."
Weltkommission für Umwelt und Entwicklung, 1987

Drei-Säulen-Modell der nachhaltigen Entwicklung: Ökologie, Ökonomie und Soziales

Themen:

- Klimawandel
- Green Economy
- Erneuerbare Energien
- Artenvielfalt
- Ökologische Land-wirtschaft
- Umwelt- und Naturschutz

Diversity

Am 26. Mai ist der bundesweite Diversity-Tag!

Diversity Dimensionen:
Innere: Alter, Geschlecht, geschlechtliche Identität, sexuelle Orientierung, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, ethnische Herkunft, Nationalität
Äußere: geografische Herkunft, Einkommen, Lebensstil, Gewohnheiten, Freizeitverhalten, Berufserfahrung, Bildungsweg, Auftreten, Elternschaft, Familienstand
Organisatorische: Funktion, Hierarchiestufe, Aufgabenbereich, Tätigkeitsfeld, Zugehörigkeit zu Abteilung oder Team, Dauer der Betriebszugehörigkeit, Gewerkschaftszugehörigkeit, Arbeitsort, Management- oder Führungsstatus

Was die MTU noch für deine Gesundheit tut? - Hier erfährst du es: https://mtuaero.sharepoint.com/sites/Gesundheit

Für weitere Impulse zum Thema - Klick hier: Cook & Fit: Welche Ernährung lässt Muskeln wachsen? | Audi BKK Magazin

Kontakt Audi BKK:
Frank König
Leitung Service-Center Hannover
Mobil: +49160 97273037
frank.koenig@audibkk.de