

GidW - Gesund in der Wohnungswirtschaft



*„Der Fokus meiner Arbeit liegt bei
„Ernährung“, dem Was und dem Wie, denn entgegen der verbreiteten
Meinung geht es nicht vordringlich ums Abnehmen, sondern um die
Grundlage unseres Organismus‘ zur Vitalität.“*

Dr. Herma Portsteffen.
Biologin, Expertin für „brain food“ und Gesundheitsstrategien



Was Menschen einschränkt

Menschen am Arbeitsplatz berichten häufig von

- **rascher Ermüdbarkeit,**
- **Abgeschlagenheit**
- **und fehlender Dynamik.**

Begriffe wie Erschöpfung, Energielosigkeit, Langeweile, Verlust von Interesse und verminderte Vitalität werden in diesem Zusammenhang häufig synonym verwendet. Menschen empfinden oft ein Schwächegefühl sowie ein starkes Verlangen nach Schlaf. Als Gründe werden Alter, Depression, Burnout, Angstzustände und körperliche Einschränkungen in den Vordergrund gestellt.

Tatsächlich liegt die Ursache jedoch tiefer und dennoch greifbar nah: Viele Fehlfunktionen und 80% der chronischen Erkrankungen liegen in der alltäglich gewordenen Ernährung begründet.



Essen ist dein Freund

Ernährung - war das nicht das Thema Abnehmen? Hört man ja immer wieder. Und nein, Ernährung hat nichts mit Abnehmen zu tun, Ernährung ist Lieferant von

Gute-Laune-Zutaten

Kraft

Ausdauer

Bewegungslust

Konzentration

Mit Ernährung selbst zu Gesundheit und Gelassenheit beitragen. Ursachen von Krankheiten verhindern - das ist faszinierend und kann Begeisterung auslösen!

Ernährungsexpertin und Dipl.-Biologin Dr. Herma Portsteffen:

„**Nahrung ist die wirksamste Medizin**, die wir haben. Ich setze alles daran, die Zusammenhänge von Ernährung und persönlichem Wohlbefinden erlebbar zu machen. Mit Überzeugungskraft werbe ich für Einsicht in die Zeiträume, die es braucht, um mich dann mit jedem über die Glücksmomente der Veränderung zu freuen.“

Den Körper über Ernährung zu entlasten hat Priorität. Dies geht einher in das Training persönlicher Kompetenz im Umgang mit Stress. Anspannung nach Anspannung ertragen können ist etwas ganz anderes als Entspannung herbeiführen und erleben können. Mit Ernährung zu Gesundheit und Gelassenheit ist das Anliegen von deine 3G, Dr. Herma Portsteffen. Dazu sind Wissensvermittlung, Erleben, Erhellendes zu Gewohnheiten und Selbstmanagement in das Thema Ernährung eingebunden mit dem Ziel Fähigkeit zu Freude, Lebenslust und Aktivität zurück zu gewinnen.



<https://www.deine3g.de>



Was ist nun GidW für Unternehmen und deren Mitarbeiter?

Gesund in der Wohnungswirtschaft bietet ein Basisprogramm zu Ernährung und Gelassenheit. Es umfasst einen Zeitraum von 12 bis 15 Monaten. Es beginnt mit einem mitreißenden, aufklärenden Vortrag im Unternehmen über Basics der täglichen Ernährung und Wechselwirkungen innerhalb des menschlichen Körpers. Der Vortrag zeigt, ob und in welcher Ausprägung Interesse im Unternehmen geweckt werden kann. Interessierte nehmen an Workshops und Einzelberatungen zum Thema Ernährung teil. Dabei legen sie ihre individuellen Gesundheitsstartpunkte und Wege fest. Offen für alle sind die „Probierwochen“ mit Kostproben, Fragerunden sowie die Teilnahme an weiteren spezifischen Vorträgen.

Das Programm wurde von Frau Dr. Portsteffen für die Wohnungswirtschaft entwickelt und bereits 2018 aus der Taufe gehoben. Mittlerweile wird es über die Branche hinaus angeboten, damit Menschen überall zufrieden arbeiten und sich gesund und lebendig fühlen können. Jeder einzelne profitiert; der Mitarbeiter selbst, sein Team, sein Unternehmen, seine Familie.

„Nur einen Obstkorb in den Büroräumen aufstellen reicht nicht,“ fand auch Werner Roche, kaufmännischer Vorstand des Erbbauverein Köln eG. Deshalb hatte er die Idee die Ernährungsexpertin zu engagieren und seinen Mitarbeitern das Programm **Gesund in der Wohnungswirtschaft** anzubieten.

Wie es dann weiterging, können Sie im Mitgliedermagazin des Erbbauverein Köln eG nachlesen.



<https://www.erbbauverein.de>

Auf der Zeitachse wird deutlich wie ein möglicher Ablauf des Programms ausgestaltet werden kann:



Warum also betriebliches Gesundheitsmanagement für Mitarbeiter?

Gesund ernährt empfindet sich jeder Mensch körperlich und geistig etwa 10 Jahre jünger, entwickelt gesundheitsliebende Gewohnheiten und sieht voller Zuversicht und neuem Antrieb den Tag sowie die eigene Zukunft.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Faktor in der Fachkräftegewinnung

Dass gut eingearbeitete Fachkräfte zu früh aus dem Erwerbsleben ausscheiden, geht vielfach auf gesundheitliche Einschränkungen zurück.

Die Ursachen für die meisten chronischen Erkrankungen gehen auf den heute typischen Ernährungsstil und weniger auf die in der Familie üblichen Krankheiten zurück.

Bei vollständiger Versorgung des Organismus durch Ernährung lassen Krankheitssymptome nach. Bei Gesunden vervielfachen sich Lebendigkeit, Motivation und Ideenreichtum.

Wenn Menschen wenig Energie zur Verfügung haben, können Sie aus gesundheitlichen Gründen nur mit halber Kraft am Leben teilnehmen, ohne zu ahnen, dass da viel mehr für sie möglich ist.

Ernährung ist selbstverständlich eng verzahnt mit Lebensstil und Überzeugung, die im innersten Kern des Menschen gespeichert vorliegen. Gute Gewohnheiten ersparen Kraft.

Sollten Sie Interesse an dem Programm haben, können Sie sich gerne bei Frau Dr. Portsteffen, qualifizierte Trainerin und Biologin mit 25jähriger Erfahrung rund um das Thema Ernährung, persönlich melden.

Telefon: 01575 / 61 60 167 oder E-Mail: nachricht@deine3g.de



Gesundheitsförderung mit System

„Ernährung“ ist mehr als Lebensmittellisten und Rezepte; Ernährung ist Prägung, Gewohnheiten und ein Weg, gut zu sich selbst zu sein“, definiert sie den ansonsten eher sachlich beschriebenen Begriff.

Rezepte

Wir möchten Ihnen gerne
auf den folgenden Seiten
noch 2 gesunde & leckere
Rezepte an die Hand geben
und wünschen Ihnen viel
Freude bei der Zubereitung.

Golden Milk

Golden Milk hat ihre leuchtende Farbe von dem Wurzelstock des Ayurveda-Lebensmittels Kurkuma. Ihm wird reinigende und energisierende Wirkung zugesprochen. Kurkuma enthält antioxidative und entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Es lässt sich beobachten, dass der Verzehr die Verdauung begünstigen und den Stoffwechsel regulieren kann. Als wärmendes Winterabendgetränk ist Golden Milk sehr gut geeignet die Götter der Kälte milde zu stimmen.

Zutaten traditionell

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 EL Ghee
- 1 EL Honig
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Frisch gemahlene schwarzen Pfeffer

Wasser, Ghee und Kokosmilch erhitzen, Kurkuma mit einem Schneebesen gründlich einrühren. Vom Herd nehmen und Honig einrühren. In Gläser geben, mit schwarzem Pfeffer überstreuen und servieren.

Ein paar Gewürze mehr, eine Prise Maca und es wird ein Geheimrezept für einen tiefen, ruhigen Schlaf

- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL Zimt
- 1 TL Macapulver
- Etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 400 ml Pflanzendrink (Hafer, Mandel oder Reis)
- 1 TL bis 1 EL Ghee oder Kokosöl
- ½ TL bis 1 EL Honig

Die Zutaten miteinander gründlich verrühren, kurz aufkochen lassen, in zwei Gläser verteilen und servieren.

Tipp: Weitere Rezepte findet man unter den Suchbegriffen Turmeric Tea und Golden Milk Kurkuma Latte!



Tagesstarter-Smoothie



Zutaten

Eine gute Handvoll grüner Salatblätter nach Saison, z. B. Spinat, Grünkohl, Feldsalat
Ein paar Blätter Minze, Zitronenmelisse oder Koriander
1 Apfel
1 Orange
½ -1 Banane
300 ml Wasser
(Eventuell nur 200 ml Wasser und dazu einige Eiswürfel)

Zubereitung

In einem guten Standmixer für eine Minute bei höchster Geschwindigkeit zu einem glatten, smoothen Mix pürieren.
Schmecken lassen und feiern, dass der Tag schon grün beginnt.