MEINGLEICHGEWICHT

!Begeisterung steckt an!

Vorwort der Projektleiterinnen

Uns - Frau Oser, Ressortleiterin für die geschützen Arbeitsplätze und Job Coaching sowie Frau Ateya,PychologinMsc und Mitarbeiterin im Coachingteam der gaw - liegen das Wohlbefinden der Mitarbeiter, wie auch unser eigenes, sehr am Herzen. Aus dem Grund entschieden wir uns im letzten Sommer 2011 den Workshop meingleichgewichtin Zürich zu besuchen. Begeistert von den bereits vollendenden Projekten anderer Institutionen, kamen wir zurück und liessen uns von dieser Freude anstecken „Gleichgewicht“ für die MiterabteirInnen in die gaw zu bringen.

Frau Oser war dabei vor allem wichtig, unseren Mitarbeitenden die Projektarbeit als solches näher zu bringen, Begegnungsmomente im Arbeitsalltag zu schaffen, Erfolgsmomente zu teilen und so durch Normalität einen Beitrag zum Gleichgewicht zu leisten. Das Ziel dieses Projektes sollte sein, Gleichgewicht nicht nur bezüglich des Themas „Mein Körper und ich“, sondern auch bezüglich den Themen Bewegung, Begegnung und Entspannung zu ermöglichen.

Aufgrund einer Umfrage zum betrieblichen Gesundheitsmanagement 2011, entschieden wir uns den Fokus im Jahr 2012 auf die Themen: Ernährung und Begegnung zu setzen. So arbeiteten wir in einer Gruppe von insgesamt 8 Personen ein Konzept zu diesen zwei Themen aus. Einerseits entstand dieses Buch zum Thema meingleichgewicht und andererseits organisierte die Projektgruppe einen Workshoptag für die MitarbeiterInnen auf geschützten Arbeitsplätzen.

Frau Ateya hat die Zeit und Arbeit in der Projektgruppe gelehrt, wie ich mit einfachen Hilfsmitteln meine Ernährung gesunder machen kann, Begegnungen schaffen kann, indem ich für das Projekt Nachforschungen anstellen musste und andere mit der Begeisterung für ein ausgewogenes Leben anstecken kann.

Frau Oser hat erneut festgestellt, dass Projektarbeit unter Miteinbezug der Mitarbeitenden sinnvoll und wichtig ist. Erfahrungen und Ressourcen werden ausgetauscht und erweitert, Bedürfnisse werden erkannt, Wissen generiert und sie selber durfte die Mitarbeitenden durch diese Arbeitsweise von einer anderen Seite kennenlernen. Insgesamt nehme ich viele positive Momente aus dieser Projektzeit mit.

Alice Ateya

Msc Psychologin

Margrit Oser

Ressortleiterin GAp/Stellen-Coaching

Vorwort der ProjektteilnehmerInnen

Wieso nehme ich an der Arbeitsgruppe „ Mein Gleichgewicht“ teil?

- Weil ich mich für die Ernährung und Ernährungslehre interessiere
- Ich war zuerst skeptisch gegenüber dem Projekt, finde es nun sehr aufschlussreich und habe gute Erfahrungen innerhalb der Gruppe gemacht
- Da ich geistig gefordert werde und es Spass macht etwas auf die Beine zu stellen
- Die G.A.W. gibt uns Gelegenheit sich innerhalb der Firma zu engagieren
- Ich kann meine Lust zu schreiben miteinbringen

Was habe ich während der Projektgruppe erlebt und was hat sich verändert?:
Ich habe eine gute Zusammenarbeit erlebt und konnte Kollegen/-innen von anderen Abteilungen kennenlernen. Was mich erstaunt war die Kreativität an Ideen wenn verschiedene Menschen sich zusammentun und ein Projekt erarbeiten. Persönlich hat sich für mich in Sachen Ernährung nicht viel geändert, da ich schon vorher mich gesund ernährt habe. Ich habe ein paar interessante Aspekte von Herrn Imboden erfahren (hoher Salzgehalt und Algen).
Schöpfer Michel

Zur Projektgruppe „meingleichgewicht“ bin ich durch einen Hausarztbesuch gestossen. Dort wurde bei einem Routinecheck-up ein Übergewicht von 110kg festgestellt – ich ass zu viel. Jetzt ernähre ich mich bewusster – mehr Salat, Früchte und Müesli.

Zimmerli

Seit ich bei der Projektgruppe mitmache, esse ich gesünder. So esse ich zu Hause gar kein Fleisch mehr.

Ich esse kein Süsses und fast keine Kohlenhydrate mehr am Abend

Ich nehme an der Projektgruppe teil weil es einmal was Anderes ist und weil man was tun kann, damit man gesünder lebt.

Milva Pérez

Für diese Kochbuch haben wir einfache, ausgewogene und gesunde Rezepte zusammengestellt. Interessante Menüs, welche das Gleichgewicht zwischen Essen und Trinken berücksichtigen. Essen ist genussvoll, soll Spass machen und liefert dem Körper die nötige Energie. Das Zusammensteller der Rezepte machte mir viel Freude. Ich hoffe, dass Sie sich davon anstecken lassen, viel nachkochen und wünschen Ihnen beim Essen und Geniessen „e Guete".

Wir haben gemeinsam etwas auf die Beine gestellt. Das Zusammensein, nicht nur bei der Arbeit, sondern ausserhalb des üblichen Rahmens, war bereichernd.

Grauwiler Rita

Mir machte es Spass in diesem Projekt teilzunehmen. Alls Team machen wir ein Kochbuch.

Übersax Kevin

Wird nachgereicht

Durst Sabine

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist uns als Projetteam wichtig (Beurteilungskriterien) S.5
2. Entstehungsleitfaden S.7
    a. Workshops S.11
    b. Evaluation S.15
3. Ernährungstheorie S.17
    a. Ernährungspyramide S.19
    b. Gesunde Snacks und Dessert S.20
    c. Getränke S.22
    d. Bewegung und Sonne S.24
    e. Das Auge isst mit S.25
4. Lieblingsrezepte S.26
    a. Cocktails S.26
        i. Guard the Body S.26
        ii. „Michel“ ma belle S.27
        iii. Aloa S.28
        iv. Mut tut gut S.29
    b. Hauptmahlzeiten S.30
        i. Rotes Thai-Curry S.30
        ii. Älplermagronen mit Apfelmus S.32
        iii. Teigwaren mt Pilzen an Curry-Bolognaise S.34
        iv. Pilzpfanne S.35
        v. Canelloni S.36
        vi. Knoblauchspaghetti mit Chili (scharf) S.38
        vii. Ebli Eintopf S.39
        viii. Pizza Salami S.40
    c. Desserts S.41
        i. Fondant au chocolat S.41
5. Schlusswort S.42

Anhang A: Projektantrag S.43

Anhang B: Anmeldeflyer für’s Projekt S.45

Anhang C: Umfrage bei den Mitarbeitenden S.46

Anhang D: Anmeldetalon für die Workshop’s S.47

Anhang E: Feedbackfragebögen zu den Workshops S.48

1. Was ist uns als Projektteam wichtig

1. Partizipation, Chancengleichheit und Integration
   Die Herausforderung für die gaw bestand darin, alle Mitarbeitenden auf geschützen Arbeitsplätzen an den diversen Standorten miteinzubeziehen. Dies sowohl beim Generieren der Zielsetzung, wie auch im Anschluss an die Möglichkeit der Teilnahme am Projekt. Mit ca. 120 Mitarbeitenden und 6 verschiedenen Standorten im Raum Basel und Münchenstein, haben wir dies versucht auf folgende Arten zu lösen: Einerseits setzte sich de Projektgruppe aus 3 Standorten zusammen. Andererseits wurde mit Hilfe einer Umfrage die Interessen und Wünsche in die Projektgruppe eingebracht. Teilschritte wurden von den Projektmitgliedern an ihre ArbeitskollegInnen kommuniziert. Der Workshoptag wird zweimal pro Jahr durchgeführt, so dass alle die möchten, teilnehmen können.

2. Zielsetzung und Qualitätssicherung
   Aus der Umfrage heraus setzten wir uns folgende Ziele:
   - Erarbeitung eines Gesundheitstages für alle Mitarbeitenden. Im Jahr 2013 mit den Schwerpunkten: Ernährung und Begegnung.
   - Evaluation mit Hilfe eines Fragebogens am Ende des Gesundheitstages
   - Etablierung des Gesundheitstages im gaw Kalenderjahr. Das heisst jedes Jahr sollen 2 Tage den Themen des Gleichgewichts der Mitarbeitenden gewidmet werden.
   - Erarbeitung des FIT Kochbuches mit der Projektgruppe.

   Die Projektgruppe beschäftigte sich intensiv mit den Themen: Wie gehe ich auf andere zu, wie lerne ich jemanden kennen, Bewegung im Arbeitsalltag und dem Thema Ernährung auseinander. Die Verhaltensänderung sollte mit Hilfe der praktisch ausgelegten Workshops initialisiert werden und mit Hilfe des FIT Kochbuches sollen die interessierten Mitarbeitern zum Thema sensibilisiert werden.

3. Umsetzung
   Der Gesundheitstag mit den vier angebotenen Workshops konnte in die gaw Struktur integriert werden. So wurde für den Kochkurs die Küche, welche wir in der Alterssiedlung Dalbehof betreiben, genutzt werden. Der Kochkurs sowie der Kurs Cocktail und Müesli wurden von unseren zwei qualifizierten Köchen gehalten. Durch das aufnehmen des Themas Gleichgewicht in allen vier Bereichen wurde einerseits die Vorgesetzten sensibilisiert wie auch die Mitarbeitenden darauf aufmerksam gemacht. Wir hoffen und wünschen uns, dass durch die Regelmässigkeit des Gesundheitstages, auch eine längerfristige Verhalten- sowie Einstellungssänderung möglich wird. Der nächste Gesundheitstag findet im Frühling 2014 statt.

4. Good Practice
   Der Leitfaden zur Umsetzung des Projektes ist in dieses FIT-Kochbuch integriert. Vor allem Punkt 1 sowie die Anhänge helfen, das Projekt in einer ähnlichen Institution umsetzten zu können, oder Anregungen zu liefern.

5. Projekteingabe
   Am 29.11.13 haben wir das FIT Kochbuch auf die Homepage geschalten. Die Bilder, zu welchen die abgebildeten Personen bereit waren zu Zwecken dieses Projektes zu benutzen, soll die Begeisterung des Projektteams wie auch der Teilnehmer des Workshops vermitteln.

2. Entstehungsleitfaden

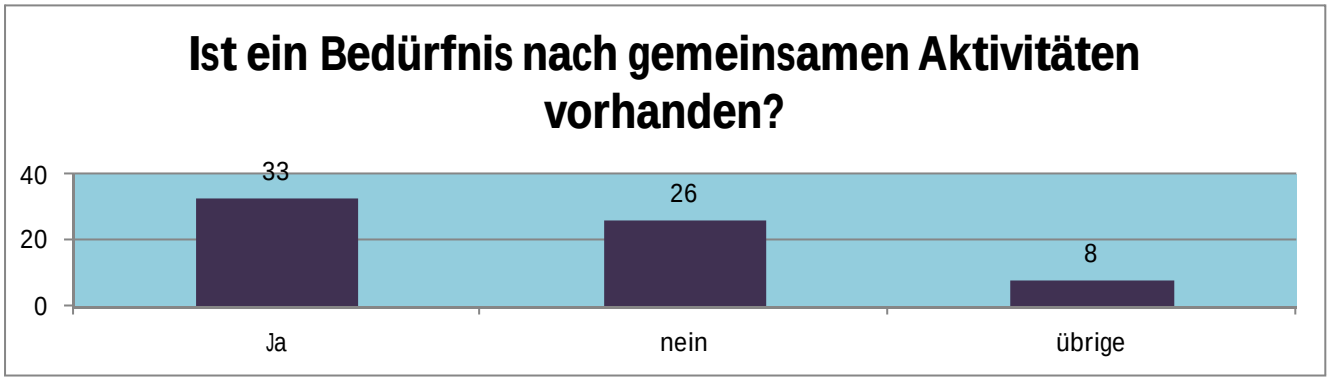
Nachdem die Geschäftsleitung anhand des ***Projektantrages*** (siehe Anhang A) informiert und hinter der Umsetzung stehen konnte, erhielt das Projekt sein Leben, als im Herbst 2012 die ***Anmeldeflyer*** (siehe Anhang B) für die Projektteilnahme an alle Mitarbeiter auf geschützten Arbeitsplätzen versendet wurden.

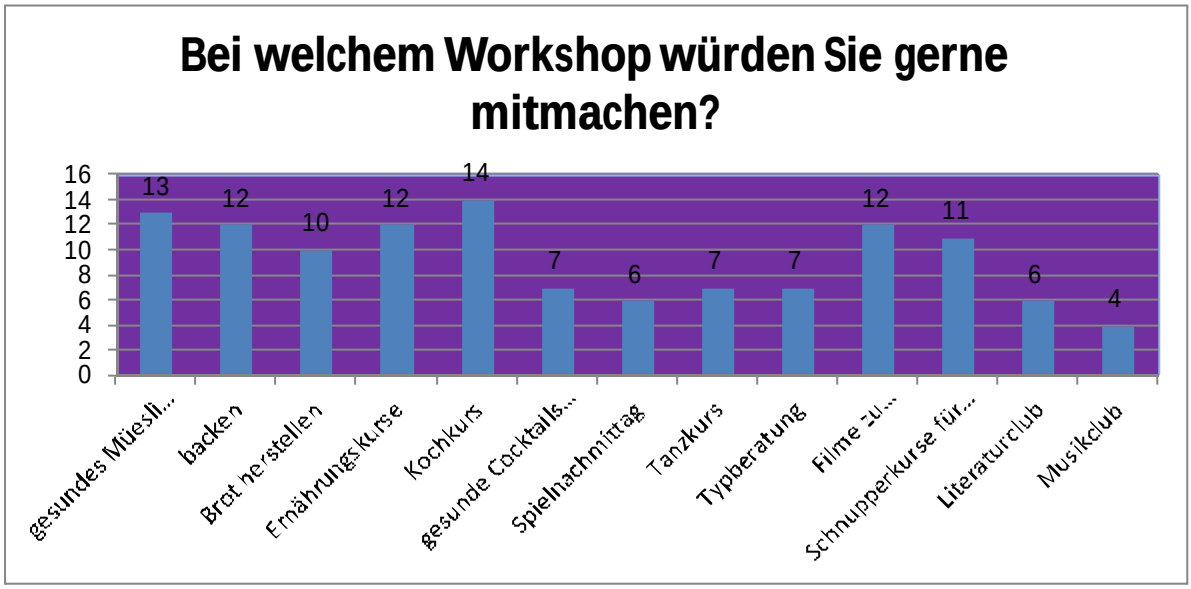
Wir hatten das Glück und die Freude, dass alle 6 Interessenten in die Projektgruppe aufgenommen werden konnten.

Am Anfang stand das Thema der ***Begegnung*** im Mittelpunkt und die Teilnehmer, welche sich noch nicht alle kannten machten miteinander ein Partnerinterview.

Mit viel Elan, Begeisterung und tollen Ideen startete das Projekt mit einer ***Umfrage*** (siehe Anhang C) bei den Mitarbeitenden bezüglich ihrer Interessen zum Projekt.

Hier die Resultate der Umfrage:





Es stellte sich heraus, dass einige sich gemeinsame Aktivitäten wünschten und praktisch ähnlich viele Personen nicht daran interessiert waren. Auf Nachfragen hin kam oft die Antwort, dass sie gerne arbeiten kommen und auf der Arbeit nicht fehlen möchten aufgrund des Projekttages. Dies ist ein gutes Feedback für uns. Trotzdem haben wir uns entschieden ein Angebot zu erarbeiten für alle Interessierten und ihnen so die Möglichkeit zu bieten, sich mit dem Thema Gleichgewicht auseinanderzusetzte. Gerade im Arbeitskontext ist dies ein wichtiger Faktor und wird mit dem öffentlichen Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung immer wieder angesprochen.

In den nächsten Projektsitzungen wurde die Umfrage ausgewertet. Immer ein Projektmitglied schrieb das Protokoll mit Unterstützung der Projektleitung.

Die Antworten wurden immer wie mehr zusammengefasst. Wir haben gemerkt, dass wir einerseits ein Gesundheitstag für alle Mitarbeitenden auf die Beine stellen und andererseits auch noch etwas Spezielles nur für die Projektgruppe erarbeiten möchten. Die Ideen für die grosse Gruppe ist mit G gekennzeichnet und die anderen Ideen mit P wie Projektgruppe.

Daraus entstanden mit der Zeit 4 Workshops zu den Themen: Ernährung – Begegnung – Entspannung – Bewegung. Der Gesundheitstag findet 2 mal pro Jahr statt, da aus wirtschaftlichen Gründen nicht alle Mitarbeitenden gleichzeitig teilnehmen können. Eine interessierte Gruppe darf im Herbst 2013 teilnehmen und die zweite Gruppe im Frühjahr 2014. So dass alle die Chance erhalten mit an Bord zu sein!

Der Geschäftsleiter segnete unser Budget ab und so konnten wir den **Anmeldetalon** (Anhang D) im Herbst 2013 versenden.

Am 18.10.2013 fand der erste Projekttag „Begeisterung steckt an“ statt!

18 Mitarbeitende nahmen insgesamt an den verschiedenen Workshops teil.

2a. Workshops

Workshop: Begegnung im gaw - KINO

Begegnung im gaw – KINO

HERZLICH WILLKOMMEN!

WANN: 18.10.13 um 09:00Uhr – 12:00 Uhr / ORT wird bekannt gegeben

Jeder darf von zu Hause oder von Freunden eine DVD-Auswahl mitbringen und die gaw stellt ebenfalls ein paar DVD zur Verfügung!

Zu Beginn wird abgestimmt, welcher FILM gesehen wird, dann folgen:

POPCORN - GESUNDE SNACKS – TRINKEN

UND VORHANG AUF FÜR

Einen gemütlichen Filmnachmittag auf deutsch und mit Untertitel, wenn erwünscht!

(Internet vom 03.09.13 unter: http://www.motor-talk.de/blogs/hyundaigetz/kino-dafuer-werden-filme-gemacht-t2340608.html)

Nutzt die Gelegenheit eure ArbeitskollegInnen auch einmal anders zu erleben, Zeit für ein Gespräch zu haben, miteinander zu lachen und etwas schönes zu erleben.

Wir freuen uns auch weitere Anmeldungen von euch!

Meldet euch noch bis zum 13.09.13 bei Frau OSER

Mit freundlichen Grüssen

Alice Ateya und Margrit Oser sowie das Projektteam mgg (alphabetisch): Frau Durst, Frau Grauwiler, Frau Perez, Herr Schoepfer, Herr Uebersax, Herr Zimmerli

Dies war der Werbeflyer um unsere Mitarbeitenden zu motivieren ***sich zu begegnen***. Am 18.10.13 um 09:00 Uhr lies die gaw die Leinwand herunter und der Beamer strahlte den Film „Good Will Hunting“ aus. Es gab Popcorn und eine Früchteschale sowie Mineralwasser zum Trinken.

Im Anschluss wurde miteinander diskutiert!

Workshop: Bewegungsparcour

WER HAT ANGST VOR DEM „WILDEN“ MANN? -NIEMAND?

JA, Dann herzlich WILKKOMEN im gaw – Bewegungsparcour!

Speziell für SIE – eingeladen ein erfahrender **Fitnessinstruktor**!

(Internet vom 03.09.13: http://www.ergo-sport.ch/html/bew_allg.html)

- DIE Gelegenheit gemeinsam mit der gaw einfache Bewegungsübungen zu erlernen – JEDER SO WIE ER KANN!
- GEMEINSAM FREUDE ENTDECKEN an Bewegungen, Übungen mit dem Stuhl, Übungen mit einem Ball UND UNDUND
- Erfahren: BEWEGEN – LACHEN – FREUDE HABEN
- SICH GEMEINSAM ZEIT nehmen sich zu ENTSPANNEN

WANN: 18.10.13 um 09:00 Uhr – 12:00 Uhr / ORT wird bekannt gegeben

MUTIGE VOR – Probiert es aus

Bitte meldet euch noch bis zum 13.09.13 bei Frau Oser an!

Mit freundlichen Grüssen

Alice Ateya und Margrit Oser sowie das Projektteam mgg (alphabetisch): Frau Durst,

Leider ist der Fitnessinstruktor verunfallt und der Workshop muss bis zum Frühjahr 2014 verschoben werden.

Wir freuen uns schon sehr darauf!

Workshop: Kochkurs

Zum Thema ***Ernährung*** organisierte die Projektgruppe gleich zwei Workshops.

Erstens einen Kochkurs:

Herbstzauber

Vorspeise: Marronisuppe

Hauptspeise: sautierter Fisch mit Kürbis und Kartoffeln sowie Spinat

Dessert: Quittencreme

Am 18.10.13 um 14Uhr schritten die Teilnehmenden mutig in den Workshop und hantierten mit hartnäckigen Marroni und Kürbissen und kamen in den Genuss von Fisch. Angeleitet durch einen erfahrenen Koch meisterten sie alle widerspenstigen Gemüsearten und konnten im Anschluss bei dem gemeinsamen Abendessen ihr Werk geniessen und gemütlich beisammen sein.

Workshop: Cocktail und Müesli

Zweitens ein munteres Cocktail mixen und Müesli zubereiten – einfachen einen guten Start in den Tag!

Ein fruchtiger Nachmittag begann in der hauseigenen Cafeteria, zusammen mit einem unserer Köche.

Ein kleiner Spaziergang an der frischen Herbstluft führte uns in die von uns geführte Migros Partner Filiale.

Hier lernten wir die Kunst des Einkaufens kennen. Anschliessend beschäftigten wir uns mit unseren Einkäufen und rüsteten und pürierten die Früchte und das Gemüse – jämii – Lecker!

Der Koch unterhält uns mit wertvollen Tipps zur Ernährung! Danke!

Die Rezepte findet ihr unter Punkt 3b! Viel Spass beim Ausprobieren!

2b. Evaluation

Gleich im Anschluss an die Workshops füllten die Teilnehmer die **Feedbackbögen** aus.

Hier folgen nun die Auswertung sowie die daraus gezogenen Schlüsse für das kommende Jahr.

	++	+	0	–	– –
Die Kursleiter haben die Inhalte verständlich vermittelt.	9	1			
Die Kursleiter sind auf uns eingegangen.	11	1			
Der Kurs war für mich nützlich.	8	4			
Der Kurs hat mir Spaß gemacht.	10	2			
Den Kurs halte ich für meine Entwicklung für wichtig.	9	2	1		
Das Arbeitsklima im Kurs war gut.	12				
Ich würde den Kurs weiterempfehlen.	11	1			

Im Total sollten alle Fragen auf 12 Meinungen kommen. Es gab bei einigen Fragen Enthaltungen. Der Kinoevent wurde für die persönlcihe Entwicklung und bezüglich der Nützlichkeit vermehrt mit 0 oder einem + gewertet, als die anderen Workshops.

Das fand ich besonders gut:

- Das Essen
- Kleine Gruppe, so konnte jeder Teilnehmer seine Fragen stellen.
- Kurze, aber sehr gute theoretische Einführung über die Ernährungsgrundlagen
- Sehr gute Arbeitsaufteilung un dbetreuung seitens Kursleiter
- Gute und unterhaltsam, spannend und lehrreich
- Sehr gute Atmosphäre im Kochkurs
- Cocktailkurs wiederholen mit Sommercocktails – Crushed Ice
- Filmauswahl war gut und war intellektuell
- Über Filminhlat ind er Gruppe diskutieren

Das sollte geändert oder besser gemacht werden:

- Nichts

- Alles in Ordnung
- Bei einer Weiterführung des Kochkurses (sollte unbedingt ins Auge gefasst werden), könnte das Menu mit dem Kursleiter diskutiert und zusammengestellt werden.
- Kochkursteilnehmer möchte für den Workshop mehr Werbung machen, damit noch mehr teilnehmen beim nächsten Mal.
- Findet kürzere oder Actionfime spannender

Ausblick:

Die Evaluation ergab, dass im kommenden Jahr der Kochkurs sowie Cocktails beibehalten werden soll. Das Thema Ernährung bewegt unsere Mitarbeiter. Ebenso haben wir ein Feedback, dass mehr Werbung für die Workshops gemacht werden sollte, damit mehr Teilnehmer sich melden.

Da der Bewegungsworkshop verschoben werden musste, haben wir vermehrt Stimmen gehört, welche daran interessiert sind und sich schon jetzt auf diesen Workshop freuen. Auch dieses Angebot erachten wir als wichtig, da besonders beim Thema Bewegung Hemmungen wie auch motivationale und finanzielle Hindernisse im Wege stehen.

2. Ernährungstheorie

Ernährung beginnt mit dem Einkaufen!

Vorzugsweise mit vollem Magen einkaufen gehen.

Mit einer Einkaufsliste in die Geschäfte gehen.

Zutaten auf der Packung anschauen: Inhalte, welche an erster Stelle stehen sind am meisten enthalten, jene am Schluss sind am wenigsten enthalten.

Sich selber kennen – wenn ich weiss, dass ich nur schwierig auf Süsses oder Salziges verzichten kann, oder gleich die ganze Packung fertig essen muss: Kaufe es nicht ein, oder eine kleine Packung. Denn es gilt in der Ernährung der Spruch: Die Menge macht's aus!

Eine weitere Idee kann sein, die Süssen oder sehr salzigen Snacks zu ersetzen mit gluschtigen gesünderen Knabbereien.

Merkblatt: Ernährung

Chili

Capsaicin, der aktive Wirkstoff der Chilischote nützt gegen Krebs und senkt den Cholesterinwert.

Knoblauch

Schon eine Knoblauchzehe täglich versorgt den Körper mit den Vitaminen A, B und C. Außerdem enthält Knoblauch zahlreiche Mineralstoffe wie z.B. Selen, Jod, Kalium, Eisen, Calcium, Zink und Magnesium. Knoblauch ist am wirksamsten, wenn er frisch aus der Knolle verwendet wird, da er kurz nachdem er zerdrückt wurde, bereits an Wirksamkeit einbüßt.
Die Inhaltsstoffe der Knoblauchs wirken Krebsvorbeugend, senkt den Blutdruck und den Cholesterinwert.

Vollkorn-Pasta

Vollkorn-Pasta enthaltenen Ballaststoffe, die im Magen aufquellen und füllen ihn somit. Man fühlt sich satt und das für eine längere Zeit, als bei Weißmehl-Pasta. Wichtig ist aber, dass man viel Flüssigkeit zu sich nimmt, damit die Ballaststoffe auch aufquellen können. Ballaststoffe werden, wie der Name schon sagt, vom Körper nicht verwertet. Sie werden daher wieder ausgeschieden. Dadurch sind

Vollkorn-Pasta ideal, für eine Diät aber auch um seinen Körper gesund zu halten.

Milch & Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten viele Nähr- und Wirkstoffe, unter anderem Kalzium. Ist der Vitamin-D Spiegel im Körper zu gering, kann der Körper auch nur 15 bis 20 % des Kalziums aufnehmen, welcher man ihm durch die Ernährung anbietet. Schon durch 15 Minuten Sonneneinstrahlung täglich kann der Körper genügend Vitamin-D produzieren.
Empfehlenswert sind pro Tag Milchprodukte in der Menge von etwa 2dl Milch, ein Joghurt und 30g Käse.

Öle

Kaltgepresstes Olivenöl wird auch als „nativ“ oder – bei besonders guter Qualität – auch als „nativ extra“ bezeichnet. Es besteht bis zu 80 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, hat einen hohen Vitamin E-Anteil und außerdem wird ihm ein schützender Effekt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugesprochen. Außerdem ist es mit 130-175 Grad Celsius für ein unraffiniertes Öl vergleichsweise hitzebeständig. Es eignet sich daher nicht nur hervorragend für **kalte Speisen**, sondern auch zum**Dünsten** und zum **Braten** bei **geringer Hitze**.

Kaltgepresstes Rapsöl hat einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren – und mit einem Rauchpunkt von 130-190 Grad Celsius einen vergleichsweise hohen Rauchpunkt. Es ist daher gesund und ideal für **kalte Speisen** sowie zum **Dünsten und Braten** bei **geringer Hitze**.

*Die Heißpressung oder Raffination ist ein Verfahren, um Öle haltbarer zu machen und um evtl. störende Geruchs- oder Geschmacksstoffe zu entfernen. Sie sind geschmacks- und geruchsneutral sowie farblos. Die meisten raffinierten Öle haben einen Rauchpunkt von 200 Grad oder höher. Sie eignen sich daher hervorragend **zum Braten und Frittieren**. Allerdings geht beim Raffinieren auch ein Teil des in den Ölen enthaltenen Vitamin E verloren. Für kalte Speisen gibt es daher „gesündere“ Öle.*

Salz

Der Mensch besteht zu 180 - 300 gr aus Salz und muss pro Tag etwa 3 bis 5 Gramm ersetzen. Wenn er viel schwitzt oder anderweitig zu viel Flüssigkeit ausscheidet, kann der Tagesbedarf bis zu 20 gr ansteigen. Eine tödliche Tagesdosis für Erwachsene liegt ab ca. 100 gr.! Der Abstand zwischen nötiger und lebensbedrohlicher Salzdosis ist also nicht sehr gross.
Zusammen mit Wasser hilft Salz dem Körper Flüssigkeiten in den Zellen zu halten, damit sie eine gewisse Prallheit besitzen.

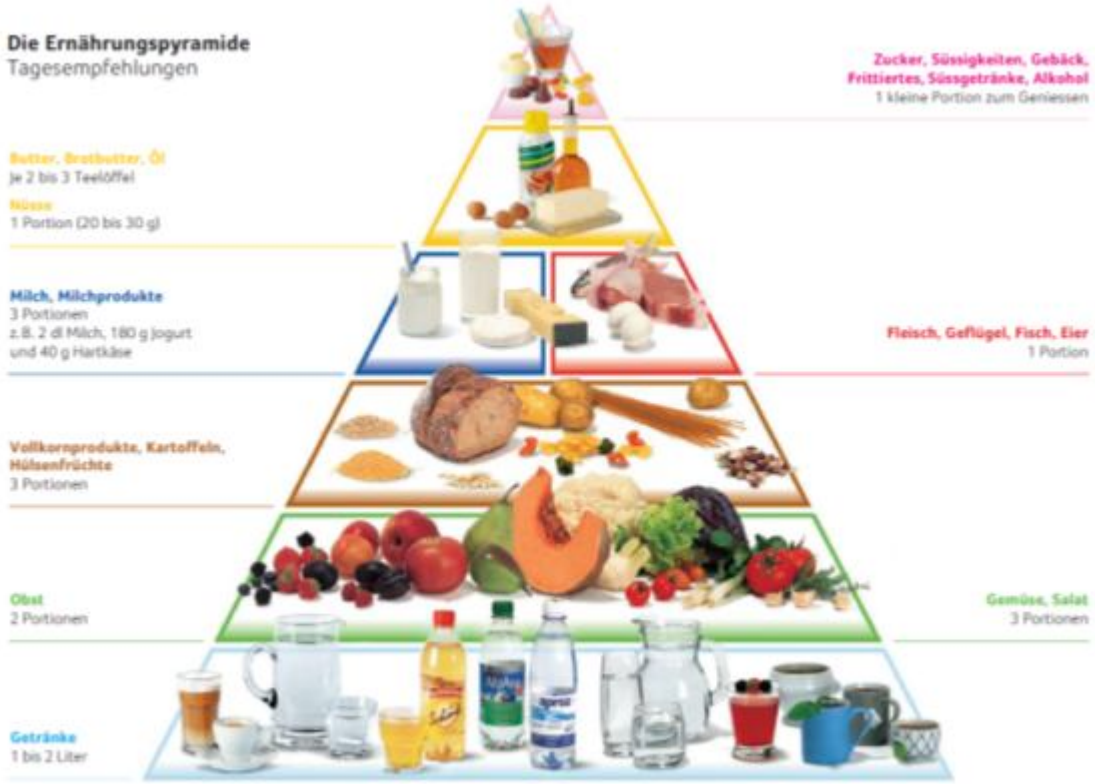
Light Getränke

Künstliche Süssstoffe können das natürliche Hungergefühl stören. Denn der süsse Geschmack regt das Ausschütten von Insulin an. Damit bereitet sich der Körper auf den Abbau der kommenden Zuckerflut vor. Folgt nun kein «echter» Zucker, sondern Süssstoff, ist das Insulin vergeblich im Blut. Es verarbeitet stattdessen einen Teil des Blutzuckers, was wiederum Hungergefühle auslöst.

Merkblatt von Herrn Imboden, Koch im Restaurant Balade in Basel

2a Die Ernährungspyramide

Internet vom 29.11.13, http://www.swissmilk.ch/de/gesund-essen-leben/ernaehrung/ernaehrungspyramide.html



Tipps für die gute Wahl
und fürs Wohlbefinden

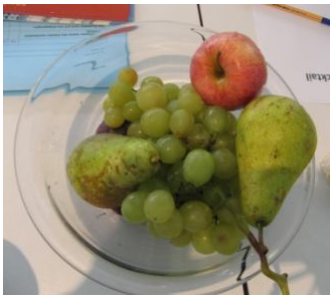
- 1 kleine Portion auswählen und geniessen.
  Süssgetränke und Alkohol massvoll konsumieren.
- Butter und Rapsöl als natürliche, einheimische Fette bevorzugen.
  Zum Braten nur hoch erhitzbare Fette wie Bratbutter verwenden.
- 1 Portion entspricht 100 bis 120 g Rohgewicht oder 2 Eiern.
  Schweizer Produkte bevorzugen.
  Fettarm zubereiten.
- Vollmilch und Vollmilchprodukte bevorzugen, denn nur sie liefern das ganze Angebot der wertvollen Milchbestandteile. 1 Portion entspricht 2 dl Milch/Buttermilch, 180 g Jogurt, 40 g Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 200 g Frischkäse wie Quark/Hüttenkäse.
- 2 von 3 Portionen als Vollkornprodukte wählen.
  1 Portion entspricht 1 Handvoll in zubereiteter Form.
  Einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen.
  Fettarme Zubereitungen bevorzugen.
- 1 Portion entspricht mindestens 120 g oder 1 Handvoll.
  Einheimische Saisonprodukte bevorzugen.
  Schonend zubereiten.
- Ungesüsste Getränke bevorzugen: z.B. Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern, Blüten und Obstschalen. Abwechslung bieten auch mit Wasser verdünnter Apfel- und Traubensaft (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft).

Täglich Bewegung an der frischen Luft, gezieltes Entspannen und der Verzicht aufs Rauchen sind ebenso Teil eines gesunden Lebensstils wie ausgewogenes Essen und Trinken.

2b Gesunde Snacks und Dessert

Wichtig bei diesem Thema ist, dass jede Person, die sich gesunder ernähren möchte, sich an die Regel hält, gesunde Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Dies ist natürlich schwieriger als gesagt, aber mit einer guten Motivation sollte sich dies trotz süssen Versuchungen bewerkstelligen lassen. Mein Tipp ist, dass sich jede/jeder am Abend nach dem Abendessen oder vor dem Schlafen gehen mit einem Stück Schokolade belohnt als Zeichen, dass sie/er es wieder geschafft hat. Ich mache dies auch so, wenn ich Lust auf etwas Süsses verspüre, denn meiner Ansicht nach wird jede/r einmal schwach und dies ist eine gute Methode sich zu belohnen und nicht abzudriften.

Das Thema gesunde Snacks ist sehr vielfältig. Bei meiner Suche im Internet bin ich auch auf verschiedene Seiten gestossen, von einem Ernährungsmagazin, von Getreideriegeln bis zu einer Diät- und Ernähungsberaterin bei einem deutschen Gesundheitsportal. Wichtig ist, dass wir nicht zu grosse Mahlzeiten zu uns nehmen sondern insgesamt fünf- bis sechsmal am Tag etwas zu uns nehmen, die Hauptmahlzeiten sind schon einberechnet. Wichtig ist ein ausgewogenes Frühstück mit Getreideflocken (am besten ohne Zucker/sondern selbstgemacht mit Joghurt oder Milch sowie Früchten), wer einmal Lust verspürt kann ja durchaus mal ein gekauftes zu sich nehmen. Ein Glas Fruchtsaft (am bestem frischgepresst oder vielleicht verdünnt mit Wasser wenn gekauft), Brot mit ein wenig Butter und Marmelade sind wichtig für einen guten Start in den Tag, da unser Körper eine gewisse Menge an Kohlehydraten, Eiweissen und Fetten benötigt. Ein Joghurt mit Früchten ist auch ideal wer am Morgen noch nicht mag. Ich ziehe Kaffee mit Milch, ein Marmeladenbrot und ein Stück Käse vor und ab und zu eine Frucht und nachher noch einen Tee.



Im Büro ist es gut wenn wir Fingerfood, das heisst zum Beispiel klein geschnittene Karotten, Gurken oder Radieschen mitnehmen. Nadja Greiner, obenerwähnte Ernähungsberaterin rät, dass man kontrolliert essen sollte, das bedeutet, dass kleine und gesunde Zwischenmahlzeiten helfen sollten, das Hungergefühl bis zum Mittag zu verkleinern.

Am Mittag sollte es nicht zu fettig sein, am besten nicht schwere Speisen (Pommes frites, Kartoffelgratin oder Rahmschnitzel) zu sich nehmen sondern zum Beispiel

einen Salatteller mit Pouletbrust. Gesunde Snacks sind wichtige Nährstoff- und Vitamin-lieferanten und helfen den Heisshunger zu senken, wenn wir in die Kantine oder in das Fast-Food-restaurant gehen.

Auf Süssigkeiten sollte verzichtet werden, da der Blutzuckerspiegel zwar nach dem Konsum ansteigt, nachher absackt und Hunger entfacht. Es kann auch zu Konzentrationsproblemen kommen. Am besten machen wir unsere Zwischenmahlzeiten selber, zum Beispiel mit einem Roggen- oder Vollkornbrot mit Frischkäse oder Trutenbrust oder einem zuckerfreien Fruchtaufstrich. Es gibt natürlich noch viele andere Möglichkeiten wie ein Quark mit einem geschnittenen Apfel oder einer Banane aber auch wie schon erwähnt ein Müesli. Als Süssmittel eignet sich eine Prise Vanillezucker. Gemüsedips sind natürlich auch sehr in Mode und gesund, wir benötigen dazu nur Quark und klein geschnittenes Gemüse. Am Abend empfiehlt es sich nicht mehr so viel zu sich zu nehmen, da es uns schwer aufliegen könnte. Ein leichter Salat oder Müesli oder ein bisschen Trockenfleisch mit Vollkornbrot ist eine Alternative. Ich wäre froh, wenn ich Sie zu einer abwechslungsreicheren Kost und Zwischenverpflegung inspiriert habe und Sie neue Ideen ausprobieren würden.

Text von Herr Schöpfer

2c Trinken und Getränke

Über die Nahrungsaufnahme nimmt der Körper Flüssigkeit auf. Weil das aber nicht genügt, müssen wir dem Körper zusätzlich Flüssigkeit zuführen.

Wie viel Wasser ist nun empfehlenswert? Ein gesunder Erwachsener sollte so viel trinken, wie er Durst hat. An heissen Tagen oder wenn man viel geschwitzt hat, hat man einen höheren Flüssigkeitsbedarf und sollte entsprechend mehr trinken.

Ideale Durstlöscher sind:

- Wasser, am besten stilles Wasser
- Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker

- Verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3 (d.h. drei Teile Wasser, ein Teil Saft
- Verdünnte Gemüsesäfte

100 %ige Fruchtsäfte und Smoothies zählen wie Milchgetränke zu den Lebensmitteln und sind deshalb nicht in der Getränkeliste enthalten. Ein Schluck Milch im Kaffee ist aber durchaus drin.

Nun zum Kaffee :

Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit. Seit man Kaffee trinkt, müssen sich Liebhaber des schwarzen Heißgetränks mit diesem Vorurteil auseinander setzen. Doch im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung, ist das nur ein Ernährungsmythos.

Wenn man den Wasserhaushalt im Körper betrachtet, spielt es keine Rolle, ob man ein Glas Wasser oder ebenso viel Kaffee trinkt. Der einzige Unterschied ist, dass Kaffee die Filterfunktion der Nieren stimuliert. Dadurch muss man nach dem Genuss einer Tasse Kaffee früher austreten als nach einem Glas Wasser. Die Stimulation der Niere hält aber nicht lange vor. Und die Menge, die man ausscheidet, ist bei beiden Flüssigkeiten nahezu gleich.

Süssgetränke:

Cola und diverse Sorten von Eistees sind sehr beliebt, enthalten aber sehr viel Zucker und sind deshalb als Durstlöscher ungeeignet. Verzichten muss man deshalb trotzdem nicht auf sie. Wichtig ist allerdings der Umgang mit ihnen. Werden sie als Genussmittel angesehen und nur ab und zu in kleinen Mengen getrunken, sind sie nicht schädlich.

Alkohol:

Er ist ebenfalls kein Durstlöscher, im Gegenteil. Wie bei den Süssgetränken sollte er nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen getrunken werden. Alkohol macht nicht nur dick sondern kann auch krank machen und zum Tode führen. Ausserdem lässt er Sie schlecht aussehen.

Text von Frau Grauwiler in Zusammenarbeit mit Frau Oser

2d. Bewegung und Sonne

Die Projetkgruppe setzten sich in einer ihrer Sitzungen mit dem Thema ***Bewegung*** am Arbietsplatz auseinander und probierten verschiedene Lockerungs – sowie Dehnübungen aus.

Zum Thema Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden gehört auch das Thema des Vitamin D's. Dieses Vitamin kann unser Körper über Bewegung an der frischen Luft aufnehmen. Das Sonnenvitamin hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Muskeln und der körperliche Fitness. Neben dem psychohygiensichen Effekt der Bewegung in der Sonne, ist auch der physiologische Aspekt hervorzuheben und unterstreicht die Wirkung: **Zwei Fliegen mit einer Klappe.**

Das Fit-Kochbuchteam wünscht viel Spass im Freien! Auch im Winter kann ein Spaziergang zur Arbeit wohl tun.

2e Das Auge isst mit

Das Projekt startet mit einem Selbstversuch. Wir testeten 6 verschiedene Joghurts, welche mit Hilfe von Lebensmittelfarbe alle gleich aussahen. Nun mussten wir nur mit der Zunge erraten, welche Geschmacksrichtung das Joghurt hatte. Dies war nicht immer einfach. Auch bemerkten wir, dass die grünlich - blaue Farbe der Joghurts komisch aussah.

Die Farbe eines Gerichtes hilft uns manchmal den Geschmack besser erraten zu können und kann uns motivieren etwas einmal zu probieren. Wenn uns das Gericht anlacht und gluschtig macht, essen wir es viel lieber und mit mehr Genuss.

3. Lieblingsrezepte

3a Cocktails

Diese Rezepte entstanden im Workshop: Cocktail und Müesli. Jeder Teilnehmer hat seinen eigenen Cocktail kreiert und probiert. Viel Spass beim Nachmachen!

4ai. Mein Cocktail – Guard the Body

Basis: Multifruchtsaft Bodyguard (Orange, Passionsfrucht, Pfirsich)

1/3 Banane

Mineralwasser

1/3 Apfel

Ein wenig Limette

2 Löffel Naturjoghurt

Damit der Cocktail eine schöne Farbe erhält: Ein wenig Cassissaft (schwarze Johannisbeere) zufügen.

4aii. Mein Cocktail – „Michel“ ma belle

Basis: Michel Orange Premium

1 / 3 Banane

Mineralwasser ohne Kohlensäure

Orangensaft mit Fruchtfleisch

1 / 2 TL Honig

Ein wenig Limette

4aiii. Mein Cocktail - Aloa

Basis: Ananaskonzentrat

1 ganze Kiwi fein gehackt

Mineralwasser

Orangensaft

4aiv. Mein Cocktail – Mut tut gut

Basis: Aprikosenkonzentrat

1 / 3 Banane

Tonic Water

Ein bisschen Limette

4 Trauben

2 EL Joghurt

3b. Hauptmahlzeiten

3bi. Rotes Thai-Curry

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
1	Zwiebel	
4	Kaffirlimettenblätter	
10	Babymaiskolben	
300g	Thai Auberginen	
1	Chilischote	
0.5 Bund	Thaibasilikum	
	Pfefferkörner	
	Erdnussöl zum Braten	Ersetzen durch Distelöl
1 EL	Rote Currypaste	
4dl	Kokosmilch	
1dl	Wasser	
1 EL	Palmzucker oder Rohzucker	
1 EL	Fischsauce	
1 TL	Limettensaft	
600g	Rindshuft am Stück	Magere Rindshuft, oder ersetzen durch Poulet

- Zwieblen grob hacken.
- Kaffirlimettenblätter in Streifen schneiden
- Maiskolben längs halbieren
- Thai Auberginen achteln
- Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken
- Thai Basilikum con den Zweigen zupfen

Öl erhitzen. Zwiebeln und Currypaste beigeben, sowie unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten.

Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen.

Auberginen, Babymaiskolben, Kaffirlimetten, Chili und Pfefferkörner beigeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Palmzucker, Fischsauce, Limettensaft, Thaibasilikum und Currypaste abschmecken.

Rindshuft in feine Streifen schneiden und in wenig Öl anbraten. Zum Curry geben, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

Internet vom 29.11.13, http://www.chefkoch.de/rezepte/1811311293449900/Rotes-Thai-Curry-mit-Rind-und-Thai-Auberginen.html

3bii. Älplermagronen mit Apfelmus

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
500g	Festkochende Kartoffeln	
7dl	Salzwasser	
250g	Älplermagronen	
2dl	Rahm	Ersetzen durch Naturjoghurt
1 TL	Muskat	
Wenig	Pfeffer	
200g	Rezenten Bergkäse, gerieben	Käse gehört zu den Älplermagronen, Option: weniger Käse beifügen.

Ofen auf 100 Grad vorheizen, Form vorwärmen

Kartoffeln in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden und offen ca. 5 Minuten kochen.

Magronen beifügen, al dente kochen, so dass die Flüssigkeit knapp aufgesogen ist.

Rahm über die Kartoffeln und Teigwaren giessen, würzen.

Lageweise mit dem Käse in die Form füllen, mit Käse abschliessen.

Apfelmus

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
1kg	Äpfel (z.B. roter Boskop)	
2 dl	Wasser	
3 EL	Zucker	Zucker ganz weglassen oder evt. ein bisschen Honig verwenden
1	Unbehandelte Zitrone	

Äpfel mit Schale und Kerngehäuse vierteln.

Zitrone: 2 Streifen dünn abgeschälte Schale. Gebraucht wird die Schale und 2 EL Saft.

Wasser mit Zucker, Zitronenschale und –saft aufkochen, Äpfle beigeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze wich kochen. Äpfel mit der Flüssigkeit durchs Passe-vite direkt in eine Schüssel treiben, auskühlen lassen.

Zwieblenringe

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
	Bratbutter zum Anbraten	
2	Zwiebeln in Ringe schneiden	
2 EL	Mehl oder Knöpflimehl	

Bratbutter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln mit dem Mehl mischen, abschütteln, portionenweise bie mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten.Auf Haushaltspapier warm stellen.

Internet vom 29.11.13, http://www.myswitzerland.com/de-ch/aelplermagronen-mit-apfelmus.html

3biii. Teigwaren mit Pilzen an Curry-Bolognaise

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
1kleine Dose	geschälte Tomaten	
1kleine Dose	Pilze	Ersetzen durch frische Pilze
1 kleine Dose	Tomatenmark	
Handvoll	Teigwaren	Ersetzen durch Vollkornteigwaren
1 TL	Currypulver mild	
1 TL	Mango Chutney	

Die Pilze im auf 180 Grad erhitzen Öl in einer Pfanne anbraten und mit Wein ablöschen.

Darauf die geschälten Tomaten und das Tomatenmark beigeben und mit einer Holzkelle verrühren.

Zuletzt Currypulver und Mango Chutney beigeben und verrühren. Das Ganze ca. 20 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.

Teigwaren im Salzwasser kochen und etwas Öl beigeben, damit die Teigwaren nicht verkleben.

Zum Schluss die Teigwaren und die Pilzsauce zusammenfügen und vermengen.

Empfehlung: Dazu einen gemischten Salat servieren.

3biv. Pilzpfanne

Internet vom 29.11.13, http://www.chefkoch.de/rezepte/4961811441887 70/Pilzpfanne-mit-Kaese.html

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
3 EL	Olivenöl	
1	Zwiebel	
	Austernpilze und Champignons	
0.5 dl	Rotwein	
0.5	Gemüseboullion	
50g	Rucola	
150g	Weichkäse	
	Gewürze nach Belieben: Salz, Pfeffer, Kräuter	
		Dazu passt: gebratenes fettarmes Kalbsnierstück und Vollkornteigwaren

3bv. Canelloni

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
500g	Gemischtes Hackfleisch	Ersetzen durch reines, mageres Rindfleisch
1	Zwiebel	
2	Eier	
2 EL	Mehl	
50g	Butter	
1l	Milch	
2 Dosen	Geschnittene Pelati	
1	Zwiebel	
	Gewürze nach belieben	
1 Pck	Canelloni	Vollkorncanelloni

Fleisch:

Eier hartkochen.

Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Am Schluss mit Gewürzen abschmecken (Pfeffer, Salz). Jetzt die gekochten Eier kleinschneiden und unter das gebratene Hackfleisch mischen.

Bechaimelle-Sauce:

Die Butter flüssig machen.

Das Mehl in die Pfanne geben und etwas anbraten lassen.

Langsam die Milch beigeben und unter ständigem Rühren dick werden lassen.

Tomatensauce:

Die Pelati mit den kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten lassen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 1 h köcheln lassen.

Canelloni füllen:

Einwenig Tomatensauce in die Auflaufform geben. Die ausgekühlte Hackfleischmasse in die Canelloni füllen und in die Form legen. Zum Schluss die restliche Tomatensauce über die Canelloni giessen und oben drauf die Bechaimellesauce.

Variante: Anstelle von Fleisch, kann auch eine Spinat-Ricottafüllung gewählt werden.

Internet vom 29.11.13, http://www.pastamontegrappa.com/piatti-pronti/cannelloni-alla-carne/1207

3bvi. Knoblauchspaghetti mit Chili (scharf)

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
	Spaghetti	Vollkornspaghetti
	Knoblauch	
1 EL	Olivenöl	
	Chili	

Chili und Knoblauch schneiden

Spaghetti in siedendem Salzwasser kochen.

In die Bratpfanne einige Tropfen Wasser geben sowie Knoblauch und Chili beigeben - dämpfen.

Spaghetti in die Bratpfanne dazugeben und zusammen warm werden lassen.

Als Tellerdekoration eignet sich beispielsweise Shcnittlauch.

Internet vom 29.11.13, http://static.chefkoch-cdn.de/ck.de/rezepte/5/5878/57852-960x720-knoblauchspaghetti-ii.jpg

3bvii. Ebli Eintopf

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
3 Zehen	Knoblauch	Ist ein fittes Menu ☺
1	Zwiebel	
2	Karotten	
1	Peperoni	
1 Stengel	Lauch	
2 Tassen	Ebli	
	Boullion	
1 Bund	Grüne Spargel	

Alle Zutaten klein Schneiden

In der WOK Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch andämpfen.

Karotten und Spargeln in die Pfanne geben

Boullion hinzufügen

Später die geschnittene Peperoni beigeben.

Gegen Ende, den Ebli beigeben und darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit in der Pfanne vorhanden ist.

Zum Schluss Pilze und Lauch beifügen und mit Gewürzen nach Belieben verfeinern.

Dekoration auf dem Teller: Peterli

Internet vom 29.11.13, http://static.chefkoch-cdn.de/ck.de/rezepte/103/103400/557408-960x720-ebly-pfaennchen-mit-gemuese.jpg

3bviii. Pizza Salami

Internet vom 29.11.13, http://www.colourbox.com

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
250g	Mehl	Dinkelmehl oder Vollkornmehl
1 EL	Olivenöl	
20g	Hefe	
1/8 L	Wasser	
1 EL Olivenöl		
1 Dose	Tomaten	
1	Zwiebel	
	Knoblauch	
	Pfeffer, Salz	
	Oregano	
120g	Emmentaler	Light Käse oder weniger davon nehmen
40g	Salami	Weniger davon,
15	Oliven	Weniger nehmen

Mehl, Salz, Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Hefe im Wasser auflösen und in die Schüssel beifügen. Zum Teig verkneten. 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Auf einem Backpapier dünn ausrollen und auf ein Backblech legen. Anschliessend die Dosentomaten auf dem teig verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zwiebel und Knoblauch jeweils halbieren und in Scheiben schneiden sowie die Pizza damit belegen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und die Samalischeiben darauf verteilen.

Ofen auf 250 Grad vorheizen und auf der mittleren Schiene 9-10Minuten backen.

3c Dessert

3ci. Fondant au chocolat

(Für 2 Personen)

Menge	Zutaten	Ersetzen durch FIT-Produkt
50g	Schokolade	Wäre schade, da sich der Geschmack verändern würde. Tipp: **FIT Tipp: Kleinere Portionen machen. Anstelle auf 2 Backformen verteilen, auf 4 Backförmchen.**
50g	Zucker	
50g	Mehl	
50g	Butter	
2	Eier	

1. Ofen auf 180C bei Umluft vorheizen.

2. Zwei kleine ofenfeste Förmchen mit Butter ausstreichen und mit feinem Zucker auspudern.

2. Schokolade zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten beifügen und vermengen sowie in die Förmchen verteilen.

3. ca. 15 Minuten backen

Die Küchlein sollten noch einen zartschmelzenden Schokoladekern haben.

Internet vom 29.11.13, http://recetterecipe.com/recette-fondant-au-chocolat-facile/

4. Schlusswort

Sehr geehrte Leser/-in, lieber G.A.W.ler-/in,

zum Schluss möchte ich nochmals die wichtigsten Punkte zusammenfassen: am Anfang stand die Idee an einem Wettbewerb teilzunehmen der von der Migros lanciert wurde zu den vier Themen Bewegung, Begegnung, Ernährung und Entspannung. Wir wählten Bewegung und Ernährung aus und arbeiteten vier Workshops aus (Kochkurs, Kurs für gesunde Cocktails, Bewegungskurs und Filmvorführung und anschliessende Diskussion). Die Idee war, dass wir die Mitarbeitenden auf geschützten Arbeitsplätze animieren etwas für die Gesundheit zu tun und für das Wohlbefinden. Dies gehört zur betrieblichen Gesundheitsförderung die allen zugute kommt: den Arbeitnehmern und der G.A.W. als Arbeitgeberin die von energievollen und schwungvollen sowie motivierten Mitarbeitern profitiert. Selbstverständlich kann man nicht jeden Tag fit sein und es tönt vollmundig und übertrieben, jedoch sollte es ein Anreiz sein sich gesünder zu ernähren und Sport zu treiben, um sich selbst etwas Gutes tun und liebevoll mit sich umzugehen.

Die Anmeldequote war gar nicht so schlecht, sie hätte besser sein dürfen, die meisten wollten gar nicht kommen da sie lieber arbeiteten, die Teilnahme hätte als Arbeitszeit gegolten. Wir haben alle im Team, so denke ich gute Erfahrungen gemacht und Spass gehabt auch wenn es phasenweise so aussah als würden wir im Moment vor einem Berg stehen und nicht vorwärtskommen. Dieses Koch-
buch soll dazu dienen zum Kochen und zu einer gesünderen Lebensweise zu verführen auch wenn es nicht Betty Bossi oder ein Johann Laffer-Kochbuch ist. Wir hoffen Ihnen ein interessantes und zeitweiliges Werk präsentieren zu dürfen und verabschieden uns von Ihnen:

Ihr Fitkochbuchteam: Alice Ateya, Sabrina Durst, Rita Grauwiler, Margrit Oser, Milva Perez, Michel Schöpfer, Kevin Uebersax und Stefan Zimmerli

Anhang A

Projektantrag

Projektname	meinlgeichgewicht.ch
	q Vorprojekt q Projekt q Projektanpassung
Ausgangslage/ Problemstellung:	Auch Menschen mit einer kognitiven, körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung können Gewichtsprobleme haben. Sie werden aber von der Gesundheitsförderung und der Übergewichts-Prävention bisher kaum angesprochen. Doch alle Menschen sollen die gleiche Chance auf ein gesundes Körpergewicht haben. Aus diesem Grund lanciert das Migros-Kulturprozent in Zusammenarbeit mit Partnern «meingleichgewicht – monéquilibre – gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung» und vergibt jährlich einen Award und drei Preise für herausragende Projekte. Die Institutionen und Wohnstätten werden ermuntert, Projekte für ein gesundes Körpergewicht auszuarbeiten und konkrete Angebote zu schaffen. Gleichzeitig bringt meingleichgewicht diese Akteure näher zusammen und weckt in der Öffentlichkeit Interesse für das Thema. meingleichgewicht nutzt hierzu drei Instrumente: 1. www.meingleichgewicht.ch Die Internetplattform informiert über das Thema «Gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung». Sie motiviert Behinderteninstitutionen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, und ermöglicht ihnen, eigene Projekte vorzustellen und sich mit anderen Einrichtungen über Methoden und Inhalte auszutauschen. Die von den Initianten der Projekte zur Verfügung gestellten Informationen werden im Internet veröffentlicht und dienen anderen als Anregung zur Entwicklung eigener Gesundheitsförderungsprojekte. **2. Einführungs-Workshops** meingleichgewicht führt in der Westschweiz, in der Ostschweiz und der Nord- und Zentralschweiz Veranstaltungen für Exponenten von Behinderteninstitutionen durch. Diese Workshops bieten eine Einführung in die Gesundheitsförderung von Menschen mit Behinderung und Gelegenheit für einen ersten Ideenaustausch und Gespräche darüber, wie solche Angebote am besten gestaltet und eingeführt werden können. **3. Award** meingleichgewicht zeichnet jedes Jahr drei herausragende Projekte aus. Der Award mit einer Preissumme von total 25'000 Franken will Anreize setzen, um gezielte Massnahmen zur Förderung eines gesundes Körpergewichts in Behinderteninstitutionen zu entwickeln. Quelle: meingleichgewicht.ch Die Umfrage in der gaw zur betrieblichen Gesundheitsförderung hat ergeben, dass Menschen auf geschützten Arbeitsplätzen die Themen körperliche Schmerzen, zu wenig Bewegung und zu wenig Arbeit beschäftigen. Die daraus resultierenden Empfehlungen zeigen, dass MA auf GAp speziell am Thema Ernährung interessiert scheinen.

Mussziele:	- Fördern von gesunder Ernährung, Begegnung, Entspannung und Bewegung von Menschen mit Behinderung - Das Projekt soll soweit möglich gemeinsam mit Menschen mit Behinderung entwickelt werden - Die Angebote motivieren Mitarbeitende, Bewohnerinnen und Bewohner und Personal zur Förderung eines gesunden Gleichgewichts - Bereits vorhandene Teilprojekte aus Kundenbefragungen, MitareiterInnen- und BewohnerInnen-Sitzungen, peer-to-peer (Gesundheit ist ansteckend) Veranstaltung aus dem Jahre 2008, Beitrag Fitnessabo, Arbeitsergonomie usw. fliessen mit ein
Wunschziele:	- Die Gesundheitsförderungsmassnahmen sind nachhaltig und werden genutzt - Gewinn des Awards mit einer Preissumme im Wert von Fr. 25.000.--
Chancen:	- Besseres Körperbewusstsein und evtl. bessere Gesundheit erlangen - Kommunikation fördern und stärken durch Begegnungen
Risiken:	- Das Thema findet bei den Mitarbeitenden nicht genügend Anklang
Rahmenbedingungen / Restriktionen, (Ge-setzliche Grundla-gen)	- Öffentlicher Auftritt im Internet über das Projekt „meingleichgewicht.ch" - Daten- und Persönlichkeitsschutz
Grobkonzept:	- Workshop am 7.6.12 - Projektantrag bei „meingleichgewicht.ch" - Zusammentragen der bestehenden und bereits abgeschlossenen Beiträge (Workshops, Vorträge, Veranstaltungen usw.) - Projektgruppe zusammenstellen ➢ Projekt in den Ressorts vorstellen ➢ Informationsflyer ➢ ProjektteilnehmerInnen nennen (Mitarbeitende auf GAp) ➢ Erstes Treffen festlegen - Feinkonzept ausarbeiten ➢ Projektgruppe ➢ Aufgaben verteilen - Implementierung - Bewertung ➢ Fragebogen zu den Angeboten - Überprüfen, anpassen und verfeinern - Projektabschluss und Bericht

Projektorganisation:	Funktion
	ProjektleiterInnen: Alice Ateya und Margrit Oser ProjektmitarbeiterIn: noch offen (die Idee wäre, aus jedem Ressort ein/e Mitarbeiter/in auf GAp) externe BeraterIn: meingleichgewicht.ch
Termine:	Projektstart 7.6.12 Projektende: November 2013
Budget:	CHF: noch offen, je nach Angeboten die daraus resultieren

Anhang B

Anmeldeflyer

An Alle Mitarbeitenden auf GAp und Bewohnerinnen und Bewohner

Von Margrit Oser und Alice Ateya

Datum 29.6.2012

Betrifft meingleichgewicht.ch

Liebe Mitarbeitende, liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Die Umfrage in der gaw zur betrieblichen Gesundheitsförderung hat ergeben, dass Menschen auf geschützten Arbeitsplätzen die Themen „körperliche Schmerzen", „zu wenig Bewegung" und „zu wenig Arbeit" beschäftigen. Die daraus resultierenden Empfehlungen zeigen, dass Mitarbeitende auf GAp speziell am Thema Ernährung interessiert scheinen.

Alle Menschen sollen die gleiche Chance auf ein gesundes Körpergewicht haben. Aus diesem Grund lanciert das Migros-Kulturprozent in Zusammenarbeit mit Partnern das Projekt «meingleichgewicht – monéquilibre – gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung» und vergibt jährlich einen Award und drei Preise für herausragende Projekte.

Wir haben uns entschlossen, an diesem Projekt teilzunehmen. Unser Anliegen ist es mit Ihnen zusammen ein nachhaltiges Angebot für die Bereiche Ernährung und Begegnung auszuarbeiten und umzusetzen. Aus diesem Grund suchen wir insgesamt 5 Personen aus den Bereichen Arbeit und Wohnen die gerne dieses Projekt mitgestalten, ihre Ideen miteinbringen und mitausarbeiten möchten, so dass die gaw abschliessend ein nachhaltiges Angebot für die Bereiche Ernährung und Begegnung hat.

Begegnen Sie uns in der Projektgruppe und der erste Schritt ist getan!

Was müssen Sie tun?

- Wenn Sie gerne an diesem Projekt mitarbeiten möchten, melden Sie sich bitte mit dem beiliegenden Talon an. Wenn wir mehr als fünf Anmeldungen haben, entscheidet das Los wer teilnehmen darf.

Was erwarten wir von Ihnen?

- Regelmässige und zuverlässige Teilnahme an den Projektsitzungen
- Frühzeitiges Abmelden bei Verhinderung
- Engagement

Welche Rechte haben Sie?

- Mitsprache- und Mitwirkungsrecht

Wie gross ist der Aufwand?
Vorerst soll 1 x Mt. eine Projektsitzung stattfinden, die für unsere Mitarbeitenden natürlich als Arbeitszeit berechnet wird. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht in der gaw arbeiten, gilt diese Arbeitszeitregelung leider nicht, dennoch freuen wir uns, wenn Sie sich ebenfalls für die Projektgruppe anmelden, Ihre Mitarbeit und Ihre Meinung sind uns sehr wichtig. Ab ca. Frühjahr 2013 finden die Treffen nur noch bei Bedarf statt. Das Projektende ist im November 2013.

Ort der Treffen: gaw, Breite (genauere Angaben werden mit der Einladung zum ersten Treffen verschickt).

Erstes Treffen: In der Kalenderwoche 35, Ende August.

Was ist Ihr Nutzen?

- Sie gestalten den Arbeitsalltag der gaw mit
- Sie erhalten praktische Einblicke in die Projektarbeit
- Sie leisten einen wichtigen Teil zur Unternehmenskultur

Für Fragen stehen Ihnen die Projektleiterinnen Frau Alice Ateya, 061 317 66 92 und Frau Margrit Oser, 061 317 66 99, gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Mit freundlichen Grüssen

Alice Ateya und Margrit Oser
Projektleitung

- - - - - - - - - - - - - bis am 17.8.2012 an Margrit Oser senden - - - - - - - - - - - - -

Anmeldung für die Teilnahme an der Projektgruppe

Name: _____ Vorname: _____

Ressort: _____ Datum: _____

Anhang C

Fragebogen meingleichgewicht.ch

Im vergangenen Sommer haben Sie von uns einen Informationsflyer zum Projekt „meingleichgewicht.ch“ erhalten, mit welchem wir Sie über das Projekt informierten. Unser Anliegen ist es mit Ihnen zusammen, im Rahmen der Gesundheitsförderung, ein nachhaltiges Angebot für die Bereiche Ernährung und Begegnung zu schaffen. Das Angebot soll attraktiv sein und von möglichst vielen Mitarbeitenden und BewohnerInnen genutzt werden. Das Angebot soll während der Arbeitszeit genutzt werden können. Um den Bedarf zu ermitteln bitten wir Sie deshalb, diesen Fragebogen auszufüllen.

Für Fragen stehen Ihnen die Projektleiterinnen Alice Ateya und Margrit Oser gerne zur Verfügung.

1. Ist ein Bedürfnis nach gemeinsamen Aktivitäten vorhanden?
   ☐ ja ☐ nein

   Begründung

   _____

2. Bei welchem Workshop würden Sie gerne mitmachen?
   (es können mehrere Antworten angekreuzt werden)

   ☐ Gesundes Müesli herstellen
   ☐ Gemeinsames Backen
   ☐ Gesundes Brot selber herstellen
   ☐ Ernährungskurse zu einem bestimmten Thema wie z.B. Diabetes, Cholesterin
   ☐ Kochkurs
   ☐ Gesunde Cocktails mixen (bartender Kurs)
   ☐ Gemeinsamer Spielvor-oder Nachmittag
   ☐ Tanzkurs
   ☐ Stil-/Typberatung
   ☐ Filme zu einem bestimmten Thema ansehen
   ☐ Schnupperkurs für z.B. Yoga, Pilates usw.
   ☐ Literaturclub (Bücher vorstellen und darüber diskutieren)
   ☐ Musikclub (Musik vorstellen und darüber diskutieren)

3. Wie kann die gaw sonst noch Momente der Begegnung schaffen?

   _____

   Bitte schicken Sie den Fragebogen bis spätestens am 14. Dezember 2012 an Frau A. Ateya.

Anhang D

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter

Es freut uns Ihnen mitteilen zu können, dass das Projekt mein Gleichgewicht von der Geschäftsleitung genehmigt wurde und nun realisiert werden kann.

Es gibt 4 Angebote, welche 2x/Jahr durchgeführt werden. Zur Auswahl stehen:

- Kochkurs (gemeinsames Kochen und Essen mit theoretischem Input zur gesunden Ernährung)
- Film (Gemeinsames Film sehen mit anschliessender Diskussionsrunde
- Müesli und Cocktail mixen (mit kleinem theoretischem Input)
- Rückengymnastik

Die ersten Workshops finden am 18.10.13 statt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Bei zu vielen Anmeldungen entscheidet für den 1.Block (18. Oktober 2013)das Los. Diejenigen, die nicht berücksichtigt werden können, werden im 2.Block (Frühling 2014) fest eingeplant.

Auf eine rege Beteiligung freuen wir uns.

Mit freundlichen Grüssen

Margrit Oser Alice Ateya

……zurücksenden an Frau Oser bis zum 6.9.13.....

Teilnahmetalon:

Ich nehme an folgendem Workshop teil. (Sie können nur einen wählen oder aber auch einen am Morgen und einen am Nachmittag)

- ☐ Sich im gaw-Kino begegnen, sich austauschen und entspannen 9.00 h – 12.00 h
- ☐ Fitness und Gymnastik einfach und sinnvoll 9.00 h – 12.00 h
- ☐ Kochkurs im Dalbehofmit gemeinsamen Abendessen, abgeschmeckt mit einer PriseErnährungslehre 14.00 h – 18.00 h
- ☐ Gesunde Cocktails und Müsli herstellen, ein genussvoller Start in den Tag 14.00 h – 17.00 h

Name: _____ Vorname: _____

Abteilung: _____

Anhang E

Feedbackbogen

Kursleitende: _____

Kurstitel: _____

	+ +	+	0	–	– –
Die Kursleiter haben die Inhalte verständlich vermittelt.					
Die Kursleiter sind auf uns eingegangen.					
Der Kurs war für mich nützlich.					
Der Kurs hat mir Spaß gemacht.					
Den Kurs halte ich für meine Entwicklung für wichtig.					
Das Arbeitsklima im Kurs war gut.					
Ich würde den Kurs weiterempfehlen.					

Das fand ich besonders gut: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Das sollte geändert oder besser gemacht werden: _____

_____

_____

_____