



# **11 APOSTEL**

**WISTA und CHIC  
gemeinsam im**

**Gesundheitsnetzwerk  
Adlershof**

# 1 Gehaltvolle Getränke am Arbeitsplatz



## **Green Card Cocktail**

Avocado - gesunde Fette

Laut Experten können ungesättigte Fettsäuren, insbesondere aber das Enzym Lipase, dem Körper beim Fettabbau helfen. Lipase steuert die Fettverbrennung während der Verdauung, soll das Speichern vom Fett der Avocado verhindern und damit den Fettabbau im Körper beschleunigen.

Zutaten für zwei Drinks

- ein Bund Dill
- ein Bund Schnittlauch
- eine Avocado
- 400 Gramm Kefir
- Mineralwasser
- Zitronensaft
- Kardamompulver
- Salz & weißer Pfeffer

Zubereitung

- Die Kräuter waschen und klein schneiden.
- Die Avocado längs halbieren, den Stein heraustrennen. Das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen, zusammen mit den gehackten Kräutern und dem Kefir pürieren, mit etwas Mineralwasser verdünnen.
- Den Cocktail je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und in große gekühlte Gläser gießen.

# 2 Gehaltvolle Getränke am Arbeitsplatz



## Lavendeltee

Zurücklehnen und kurz durchatmen

Lavendel riecht gut und wirkt nebenbei beruhigend bei Unruhe.

Zutaten für 0,5 Liter

- 2 bis 3 Teelöffel getrockneter Lavendel
- 4 Blätter Zitronenmelisse
- 500 Milliliter Wasser

Utensilien

- Wasserkocher, Teesieb, Teekanne

Zubereitung

- Das Wasser aufkochen.
- Den Lavendel und die Zitronenmelisse in das Sieb füllen und in die Kanne geben.
- Das Wasser in die Kanne gießen und zehn Minuten ziehen lassen.

# 3

## Lunchbox



### Energy-Balls

In den kleinen Kugeln stecken viele ausgewogene Zutaten, die reichlich Energie liefern. Die Datteln süßen auf natürlich Weise ganz ohne raffinierten Zucker. Außerdem geht der Fruchtzucker langsam ins Blut. So gerät der Blutzuckerspiegel nicht so stark ins Schwanken und die Heißhungerattacken bleiben aus.

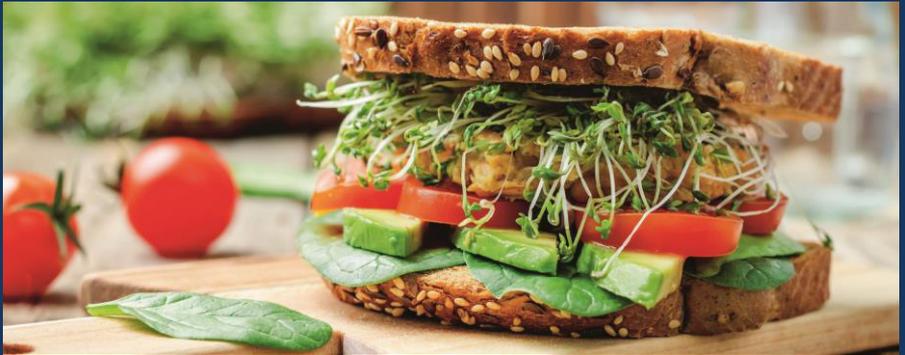
#### Zutaten für 35 Kugeln

- 100 Gramm Hafer-Vollkornflocken
- 400 Gramm getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 50 Gramm geschrotete Leinsamen
- 100 Gramm Mandeln (nussfreie Variante für Allergiker: Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne)
- 60 Gramm getrocknete Cranberrys (zuckerfrei und schwefelfrei)
- 2 Teelöffel Zimt
- 4 Esslöffel Kokosflocken
- 3 Teelöffel Mandelmus
- 2 Esslöffel Kokosraspel
- 2 Esslöffel geschälte Hanf-Samen
- 2 Esslöffel Sesam

#### Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder Küchenmaschine geben, bis ein grober Teig entsteht.
- Aus der Masse mit den Händen 35 Kugeln rollen und anschließend in Kokosraspeln, Hanfsamen und Sesam wälzen.

# 4 Lunchbox



## **Vegane Energiestulle mit Cashewmayo und Gemüse**

Das Brot liefert hochwertige Eiweiße, die länger sattmachen und das Immunsystem stärken. Das Gemüse liefert ABC-Vitamine.

Zutaten für 4 Portionen

- 50 Gramm Cashewkerne & 5 Gramm Knoblauch
- 20 Milliliter Sonnenblumenöl
- 5 Milliliter Zitronensaft & 5 Milliliter Agavendicksaft
- 5 Gramm Senf, mittelscharf
- Salz & Pfeffer
- 50 Gramm rote sowie gelbe Paprika & 50 Gramm Möhre
- 200 Gramm Eiweißbrot (4 Scheiben)
- 1 Gramm Basilikum (4 Blätter)

Zubereitung

- Cashewkerne in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. 2 Stunden einweichen lassen. Anschließend abgießen und dabei 20 ml Wasser auffangen.
- Für die Cashewmayonnaise Knoblauch schälen. Cashewkerne mit Öl, Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf, Knoblauch und Einweichwasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Paprikas waschen, trocken tupfen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
- Basilikumblätter waschen und trocknen. Brotscheiben mit Cashewmayonnaise bestreichen, mit Paprika- und Möhrenstreifen belegen und mit Basilikum garnieren.

# 5

## Erste-Hilfe-Tipps gegen Stress



### **Langsam und bewusst atmen**

Atmen Sie dabei tief in Ihren Bauch. Achten Sie bewusst darauf, wie die Luft in Ihre Lungen einströmt und sich Ihr Bauchraum weitet. Verlangsamen Sie Ihren Atem auf etwa fünf bis sieben Atemzüge pro Minute. Atmen Sie länger aus als Sie einatmen. Zum Beispiel fünf Sekunden fürs Einatmen, sieben Sekunden fürs Ausatmen. Nach ein paar derartigen Atemzügen kehren Sie zu Ihrem natürlichen Atem zurück.

### **Kräfte haushalten**

Rufen Sie sich das sogenannte „Pareto-Prinzip“ in Erinnerung, auch als 80:20-Regel bekannt. Sie besagt, dass 80 Prozent der Arbeit mit 20 Prozent des Gesamtaufwands erledigt werden kann. Und stellen sich selbst eine einfache provokante Frage: Sind die restlichen 20 Prozent auch noch nötig oder „perfektionistisch“ und von wem erwartet?

# 6

## Erste-Hilfe-Tipps gegen Stress



### **Perspektive wechseln**

Eine Methode, die Sie auch schon bei weniger Stress anwenden können: Gehen Sie gedanklich auf Distanz. Fragen Sie sich zum Beispiel, wie Sie selbst in zehn Jahren oder in einem Jahr über die Situation denken werden, die Sie jetzt als stressig erleben. Wenn Sie in einem Konflikt stecken, fragen Sie sich, was ein wohlwollender Beobachter darüber denken würde, der die Situation von außen betrachtet. Das schafft Abstand und kann Ihre Gefühle beruhigen.

### **Häufige kurze Pausen sind besonders günstig - Power-Nap?**

Faustregel: Regelmäßige Auszeiten von rund fünf Minuten pro Stunde halten Sie fit. Am Anfang der Pause ist der Erholungseffekt am größten. Wie wäre es mit einem Power-Nap? Viele Menschen profitieren vom lange verpönten Mittagsschlaf. Ein kurzer, etwa 20-minütiger Mittagsschlaf - "Power-Nap" - hilft besonders gut, danach konzentriert zu arbeiten. Länger als 20 Minuten sollte er aber nicht sein, damit Sie nicht in eine Tiefschlafphase geraten und Ihr Kreislauf noch in Schwung bleibt.

# 7 Kurze Übungen am Arbeitsplatz - nebenbei



## **Dynamisch Sitzen - Kleine Veränderungen tun gut**

Das Zauberwort gegen Rückenschmerzen lautet: Bewegung. Das fängt schon im Kleinen an. Denn schon kleine und häufige Veränderungen beim Sitzen entlasten die Wirbelsäule und lassen Sie bei der Arbeit entspannter sein. Setzen Sie sich deshalb mal aufrecht, mal zurückgelehnt, mal auch vorgeneigt hin. Und nutzen Sie immer die gesamte Stuhlfläche.

## **Übungen für Ihre Beine, die Sie unauffällig oder nebenbei durchführen können**

Möglichst oft die Position der Füße und Beine wechseln und immer mal wieder mit den Füßen kreisen oder wippen, auf der Stelle trappeln und die Zehen beugen. Wenn das in Vergessenheit geraten sollte - einen Timer die Erinnerung übernehmen lassen.

## **Lockerungsübung Schulterkreisen**

Lockert den Schultergürtel. Lassen Sie die Arme hängen und legen Sie dann die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

- Schultern nach vorn nehmen.
- Schultern anheben und nach hinten bewegen - einatmen.
- Schultern fallen lassen - ausatmen.

# 8 Kurze Übungen am Arbeitsplatz - nebenbei



## **Arbeitsmittel nicht nur arbeitsplatznah**

Behalten Sie nur noch die Arbeitsmittel direkt am Arbeitsplatz, die Sie oft benötigen. Alles andere lagern Sie am besten so, dass Sie aufstehen müssen, um es zu holen. Benutzen Sie auch die oberen Schränke und machen gleich eine Streck- und Dehnübung, wenn Sie etwas herausholen oder hineinstellen. Entdecken Sie weitere motivierende „Bewegungseinheiten“.

## **Übung zur schnellen Augenentspannung**

Konzentriertes Schauen auf den Monitor. Das strengt die Augen an. Mit folgender Übung erholen sich Ihre Augen schnell.

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Reiben Sie die Handinnenflächen mit schnellen Bewegungen aneinander, bis sie warm sind.
- Neigen Sie dann den Kopf leicht nach vorne und legen Sie die Hände in einer Kuhle ineinander und so - leicht gewölbt - über die Augen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht auf die Augäpfel drücken und die Nase frei lassen, um eine freie Atmung zu ermöglichen. So bilden die Innenflächen Ihrer Hände eine Höhle für die Augen, ohne sie zu berühren.
- Schließen Sie die Augen und lassen Sie sie in der Dunkelheit ruhen.
- Atmen Sie entspannt weiter und genießen Sie den Unterschied zu Licht, Kontrasten und Farben.
- Entspannen Sie sich und atmen zwei bis drei Mal ruhig durch. So erholen sich Ihre Augen schnell.

# 9

## Quizkarte Adlershof-Barometer



Die Beschäftigten...

- a) welcher Branche sowie
- b) welchen Geschlechts erreichen signifikant öfter die empfohlene **Mindestflüssigkeitsaufnahme\*** von 1,5 Litern pro Tag?

\*„Ausgenommen sind alkoholische Getränke“

IT und Medien

Allgemeine Dienstleistungen

Wissenschaft und  
Forschung

Biotechnologie und Umwelt

Frauen

Männer

Wie viel Prozent der Befragten empfinden das **Pendeln** (zwischen Wohn- und Arbeitsort) als stark/sehr stark belastend?

Mehr als 20%

Weniger als 20%

Wie hoch wird insgesamt die Anerkennung und **Wertschätzung** durch die Führungskraft seitens der Beschäftigten eingeschätzt?

Mehr als 30% in (sehr)  
hohem Maße

Weniger als 30% in (sehr)  
hohem Maße

# Antworten



Die Beschäftigten...

- a) welcher Branche sowie
- b) welchen Geschlechts erreichen signifikant öfter die empfohlene **Mindestflüssigkeitsaufnahme\*** von 1,5 Litern pro Tag?

\*„Ausgenommen sind alkoholische Getränke“

IT und Medien 74,4%

Allg. Dienstleistungen 57,8%

Wissenschaft und  
Forschung 62,9%

Biotechnologie und Umwelt  
73,0%

Frauen 56,8%

Männer 72,9%

Wie viel Prozent der Befragten empfinden das **Pendeln** (zwischen Wohn- und Arbeitsort) als stark/sehr stark belastend?

21,5% und zusätzlich 35,9% als teilweise belastend

Wie hoch wird insgesamt die Anerkennung und **Wertschätzung** durch die Führungskraft seitens der Beschäftigten eingeschätzt?

Mehr als 30% in (sehr) hohem Maße; exakt sind es 32,6%

# 10 Über das GNWA

## Den ganzen Menschen im Blick

**Einzigartiger und ganzheitlicher Service / Sinnvoller Beitrag zur psychischen und körperlichen Gesundheit**

Wer achtsam ist, blickt nicht nur auf seine eigene Gesundheit, sondern auch auf die seiner Kolleginnen/Kollegen und die seiner MitarbeiterInnen. Die WISTA Management GmbH, Betreibergesellschaft des Wissenschafts- und Technologieparks Adlershof, hat mit der Techniker Krankenkasse eine Vereinbarung zum Aufbau eines „unternehmensübergreifenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)“ unterzeichnet.

Es trägt den gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen in der Arbeitswelt Rechnung und verfolgt einen innovativen Ansatz: Es geht die **präventive Gesundheitsförderung ganzheitlich an, proaktiv, interdisziplinär und vernetzt.**

Das Gesundheitsnetzwerk Adlershof will das Bewusstsein in den Unternehmen für die betriebliche Gesundheitsförderung schärfen und den **Zugang**, insbesondere für klein- und mittelständische Unternehmen, zu **kostenfreien Gesundheitsangeboten** erleichtern.

Dies ist ein Beitrag zur Investition in die **Leistungsfähigkeit aller Beschäftigten sowie zur Gewinnung und Bindung von Fachkräften und Talenten.**

# 11

## Kontakthinweis

<https://www.adlershof.de/gesund>



- Umfassende Infos über die Homepage <https://www.adlershof.de/gesund> <https://charlottenburg.wista.de> zu allen präventiven Angeboten in Arbeitsplatznähe und exklusiv für Beschäftigte und Führungskräfte der Unternehmen/Einrichtungen im **Wissenschafts- und Technologiepark Adlershof** sowie im **Charlottenburger Innovations-Centrum (CHIC)**
- Ebenso kostenfrei die App des Netzwerks **Gesund & Clever** (QR-Code oben) zur einfachen Buchung aller Präsenzveranstaltungen und digitalen Angebote und zur Kommunikation mit Zugang zu umfassenden, werbefreien News/Tipps
- Bei **Fragen** sowie zur Vereinbarung **persönlicher Gespräche**: Ralf Blank  
Projektmanager Gesundheitsnetzwerk Adlershof  
E-Mail: projekt-adlershof@t-online.de

Möchten Sie das  
Gesundheitsnetzwerk Adlershof  
als

**Apostel** unterstützen?

**Gesundheitsapostel**

**WISTA und CHIC  
gemeinsam im**

**Gesundheitsnetzwerk  
Adlershof**