

„La Salute“

Strategien für mehr Gesundheit und Lebensfreude im Alltag!

Der digitale
Infobrief für mehr
Gesundheit im
Unternehmen!

Gesundheitsgruß für Mitarbeiter/innen- Staffel 1/Ausgabe 08

Themen

Selbst- und Stressmanagement:

- Miteinander reden, Kommunikation im Alltag
- Stressfaktor Angst - Strategien zu einem entspannteren Umgang mit Angst

Ernährung:

- Vollwerternährung - Lebensmittelgruppe Getreide
- Vollwertige Rezepte für den Alltag

[Video](#) (Link): Powermüsli für Vielbeschäftigte und Kopfarbeiter

„La Salute“

Liebe Leser/innen,

heute nun die 8. Ausgabe des Briefes „La Salute“ und es freut mich, dass ich mein Angebot mit einem Video erweitern kann. Ich muss zugeben, obwohl ich diese Präsentation schon mindestens 100-mal in Seminaren durchgeführt habe, war ich ganz schön aufgeregt. Von daher bin ich etwas schnell und es sind 2 kleine Versprecher dabei, die Sie mir hoffentlich nachsehen werden. Ich gelobe Besserung.

Diesmal geht es um das Thema Kommunikation im Alltag. Immer wieder eine Herausforderung. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit dem Stressfaktor Angst besser umgehen können und warum Vollkornprodukte so gesund für uns sind.

Ganz liebe Grüße aus Goslar



C. Colantoni



„La Salute“

Grundmerkmale der Kommunikation

Es sollte einem bewusst sein, dass wir nicht nicht kommunizieren können. Mit jeder Mimik, Gestik oder Körperhaltung kommunizieren wir. Auch wenn wir kein einziges Wort sagen. 90 % unserer Kommunikation findet nonverbal statt, also nur über unsere Ausstrahlung. Leider ist das Ganze sehr störanfällig, da es eine „Interpretationssache“ ist. Ich wurde einmal angesprochen, warum ich denn so kritisch und grimmig gucken würde. Ich war erst mal perplex, bis derjenige mir erklärte, ich hätte die ganze Zeit eine krause Stirn. Dabei habe ich nur angestrengt zuhören müssen, um zu verstehen, was mein Gegenüber mir erklärte, da das Thema so gar nicht mein Fachgebiet war. So schnell entstehen Missverständnisse, was wiederum zu Konflikten oder Streitereien führen kann.



„La Salute“

Man kann nicht
nicht
kommunizieren!
(Watzlawick)

Als ich meine Nachbarin um Weihnachten rum auf dem Flur traf und wir uns über die Weihnachtskekse unterhielten, sagte ich im Laufe des Gespräches: „Man sitzt ja ewig dran an den Keksen.“ Interessant war, was ich meinte und was verstanden wurde. Ich meinte „dass ich permanent am Essen bin“. Sie verstand „dass ich finde, dass es ewig lange dauert, ehe man die ganzen Kipferl geformt hat“. Ich musste schmunzeln, da ich gerade dabei war ein neues „Kommunikationsseminar“ auszuarbeiten und hier bei einer ganz einfachen Situation klar wurde, wie schnell „Missverständnisse“ entstehen können. Von daher ist es wichtig möglichst „Klartext“ zu sprechen und sich zu vergewissern, ob auch angekommen ist, was ankommen sollte.

Gemeintes und Verstandenes, zwei
verschiedene paar Schuhe!

Aber Du sagtest doch, ich soll
was Schönes zum Essen
kaufen!



www.colantoni.de

Copyright (c) 2020 {Colantoni} und dessen/deren Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten“

„La Salute“

Viele Menschen sind nur deshalb einsam, weil sie Dämme bauen, statt Brücken. Weil sie schweigen, statt reden. Weil sie Hemmungen pflegen, statt zu üben.

Miteinander reden ist gesund!

Ein wichtiges Anliegen für den Alltag: öfter und mehr zu kommunizieren auch bei ganz alltäglichen Begegnungen. Im Supermarkt, auf der Laufstrecke, mit dem Nachbarn, im Garten, beim Warten in der Schlange.....

Warum das für uns alle gut ist, geht aus einem sehr grausamen Experiment im 13. Jahrhundert hervor, bei dem man herausfinden wollte, welche Sprache Kinder von Natur aus sprechen. Man hat die Säuglinge nur gewickelt und gefüttert, Körperkontakt vermieden und nicht zu ihnen gesprochen. Die Säuglinge sind gestorben, da Ihnen die sprachliche und körperliche Zuwendung fehlte.

Viele Menschen sind alleine und freuen sich über jedes kleine Gespräch. Und Sie haben die Chance viele interessante Menschen kennenzulernen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Einfache Tipps für mehr Gespräche und weniger Distanz :

- Freundlich grüßen, egal ob man sich kennt oder nicht
- Danke und Bitte sagen
- Hilfe anbieten
- Einfach mal ein Gespräch anfangen
- Mal einen Scherz machen
- Anlächeln
- Fragen stellen: wie geht es dir/ihnen
- Einfach mal nach den Kindern, Haustieren, Hobbys.... fragen
- Machen Sie ein Kompliment
- Üben Sie sich in Smalltalk, es muss nicht immer schwere Kost sein
- Auch hier geht es um Kontakt, Kontakt, Kontakt, um Distanzen zu verringern

„La Salute“

Es gibt keine
Sicherheit, aber
ungemein viel Angst
sie zu verlieren!
(Hans Kruppa)

Stressfaktor Angst

Ängste sind weit verbreitet in der Bevölkerung. Das Spektrum reicht von ganz normalen Alltagsängsten bis hin zu schwerwiegenden Panikattacken. Ängste nehmen viel Energie, sie halten uns von Dingen ab, die wir tun wollen. Die meisten Menschen könnten so viel für sich erreichen, wenn die Angst nicht permanent den Alltag vergiften würde. Wenn wir Angst haben, werden die ganz normalen Stressreaktionen aktiviert. Das bedeutet: der Puls steigt, der Atem wird schneller, die Muskeln spannen sich an und leider werden komplexe Denkprozesse blockiert. Was bedeutet, dass wir nicht mehr ganz klar, nicht mehr kritisch und differenziert denken können. Das beste Beispiel ist: Bei einer Großveranstaltung (Fußball, Konzert etc.) kommt es da zu einem unvorhergesehenen Ereignis z.B. lauter Knall, bricht Panik aus. Die Menschen wollen fluchtartig den Ort verlassen. Sozusagen völlig „kopflos“.

Der Blackout bei einer Prüfung ist auch ein gutes Beispiel!

„La Salute“

Stressfaktor Angst

Warum macht unser Körper das? Um zu überleben. Wäre unser Körper nicht in der Lage gewesen alles herunterzufahren, was bei Stress nicht nötig ist und alles hoch zu fahren, was für Flucht oder Kampf gebraucht wird, wären wir ausgestorben. Für den Steinzeitmenschen wäre es kontraproduktiv gewesen, bei einem Zusammentreffen mit einem Säbelzähntiger erst 😊 eine Analyse der Situation zu machen. Das „nicht nachdenken“ in solchen Gefahrenmomenten war überlebenswichtig. Sonst gäbe es uns wahrscheinlich nicht mehr.

Heute, in unserer komplexen Welt, mit vielen medialen Einflüssen und unendlich vielen Informationen brauchen wir ein gutes analytisches Denkvermögen, um zu entscheiden, was für uns das Richtige ist. Denn nur wir selbst wissen, was das Richtige für uns ist. Wenn nicht wir selbst, wer dann?

Doch all das geht nur, wenn Sie außerhalb des „Stressmodus“ sind. Ansonsten drehen Sie weiterhin Katastrophenfilme im Kopf und kommen aus der Spirale nicht mehr raus.

„La Salute“

Stressreaktionen

Aktivierung/ Sympathikus

Aufmerksamkeit

Erweiterte **Bronchien**,
Atembeschleunigung

Herz-Kreislauf-System:

(erhöhter Blutdruck, schnellerer
Herzschlag)

Erhöhte **Muskelspannung**, verbesserte

Reflexe

Schnelle Energiebereitstellung

(Blutzucker, Fette)

Kalte Hände und Füße

Schwitzen

Erhöhte **Gerinnungsfähigkeit** des Blutes

Kurzfristig erhöhte **Immunkompetenz**

Dämpfung/Hemmung Parasympathikus

Komplexe Denkprozesse

Verdauungssystem:

(Speichelfluss, trockener Mund)

(häufiger Harn- und Stuhldrang)

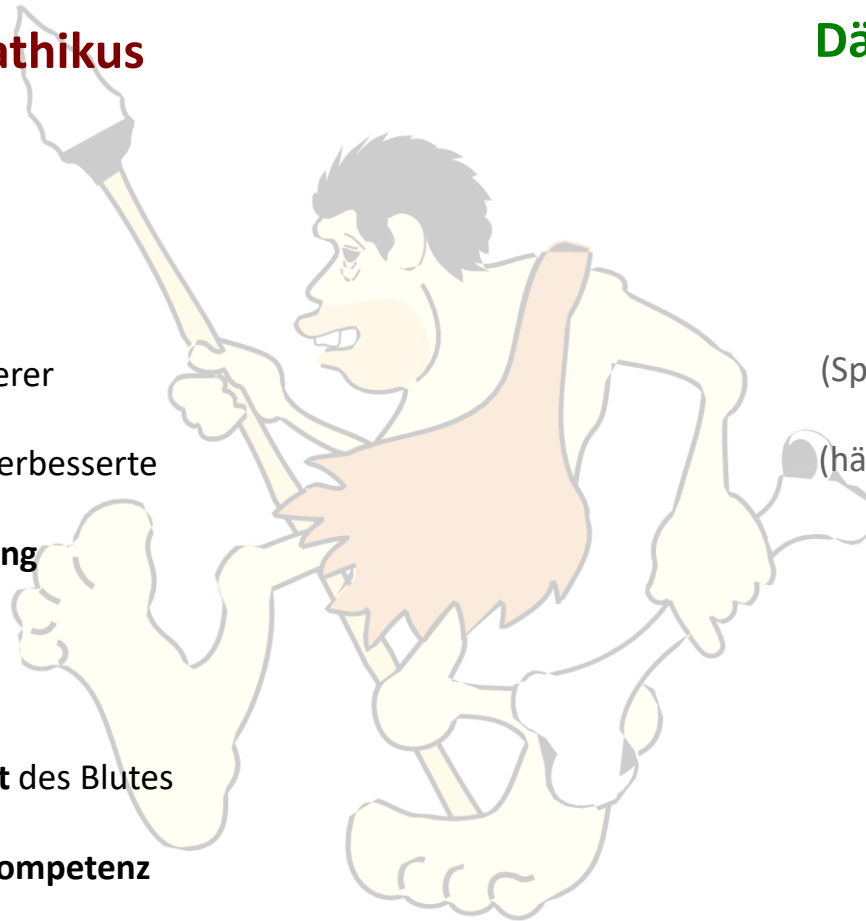
Energiespeicherung

Libido und

Fortpflanzungsfähigkeit

Kurzfristig erhöhte

Schmerztoleranz



„La Salute“

Stressreaktionen

Die auf dem vorherigen Blatt aufgeführten Stressreaktionen finden autonom statt. Sie haben keinen Einfluss darauf. Es sei denn, Sie haben intensiv eine Entspannungstechnik gelernt und wenden diese rechtzeitig an. Dann können sie das vegetative Nervensystem ein wenig beeinflussen. Da unser Leben immer mit irgendwelchen Ängsten verbunden ist, wäre es gut, sich einige Strategien anzueignen. Wie Sie damit umgehen können, damit Sie die Ängste beherrschen können und nicht anders herum. Ich halte nichts von dem Versprechen „Nie wieder Angst“, das wäre nicht natürlich. Sie gehört zu uns genauso wie Mut. Ängste sollten nur nicht den Alltag und Ihre Gedanken bestimmen.

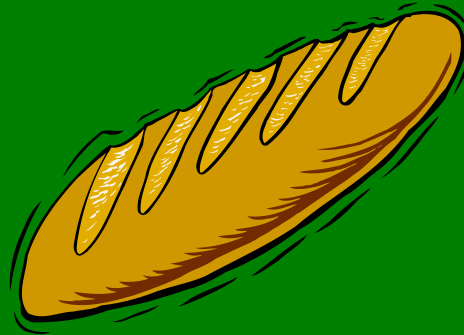
www.colantoni.de

Notfallstrategien im Umgang mit Angst:

- Nehmen Sie Ihre Ängste an, nicht vermeiden oder dagegen angehen, das verstärkt nur. Einfach aushalten und sich selbst sagen: „O.K. Angst, du gehörst zu mir und bist nur in meinem Kopf“
- Treffen Sie keine Entscheidungen, wenn Sie gerade in der Angst sind, denn Angst und Stress lässt uns falsche Entscheidungen treffen
- Atemübungen helfen schnell und wirksam, wieder einen klaren Kopf zu bekommen
- Denken Sie an etwas Schönes, z.B. an Ihren letzten Urlaub oder an ein tolles Gespräch
- Sagen Sie sich selbst immer wieder: „Ich schaffe das“
- Bewegung baut Angst und Stress ab
- Entspannen Sie Ihren Körper mit z.B. progressiver Muskelentspannung. Wenn Sie es schaffen, Ihre Muskeln zu entspannen, dann entspannt sich auch Ihr Körper
- Reden Sie mit anderen Menschen, wenn Sie wieder eine Attacke bekommen. Am besten über einfache Alltagsdinge. Nicht über die Angst, damit verstärken Sie nur den Fokus darauf.

„La Salute“

Ernährung



Vollkorn hat es
in sich!

„La Salute“

Vollwerternährung - wie geht das genau?

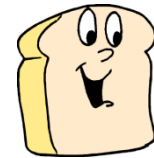
Lebensmittelgruppe Getreide und Getreidegerichte

Jetzt kann man sich Fragen, warum die Gesundheitstrainer immer so auf dem Vollkorn herumreiten. Machen sie das, um einen zu ärgern oder steckt wirklich etwas dahinter? Wo doch so vielen Menschen die Weißmehlprodukte einfach besser schmecken. Ich wage mal zu behaupten: „reine Gewohnheitssache“.

Empfehlungen:

Ca. 200 g – 300 g Getreideprodukte sollten täglich verzehrt werden. Das möglichst zu mindestens 80% in Form von echten Vollkornprodukten. Mit echt meine ich nicht Mehrkorn-, Dreikorn- oder Fitnessbrot und wie die Produkte sonst so heißen. All das sind keine echten Vollkornprodukte. Wenn Sie echtes Vollkorn wollen, dann muss der Begriff „Vollkorn“ in der Zutatenliste vorhanden sein, denn das ist ein geschützter Begriff. Wenn auf der Packung steht Vollkornnudeln, Vollkornzwieback, Vollkornbrot.... Dann können Sie mit gutem Gewissen zugreifen.

Lebensmittelgruppe:
**Getreide und
Getreidegerichte**
Vollkorn - das Beste
für den Darm und ein
echter Sattmacher!



UGB Gießen

„La Salute“

Was war das noch mal mit der Typnummer?

1. Die Typnummer sagt aus, wie viele Mineralstoffe noch im Mehl vorhanden sind, z.B. bei einem Type 405 Mehl sind noch 405 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl vorhanden.
2. Ein echtes Vollkornmehl hat keine Typnummer. Es würde etwa der Typnummer 1800 entsprechen. Also über das Vierfache von 405er.

Vollkorn hat es in sich!

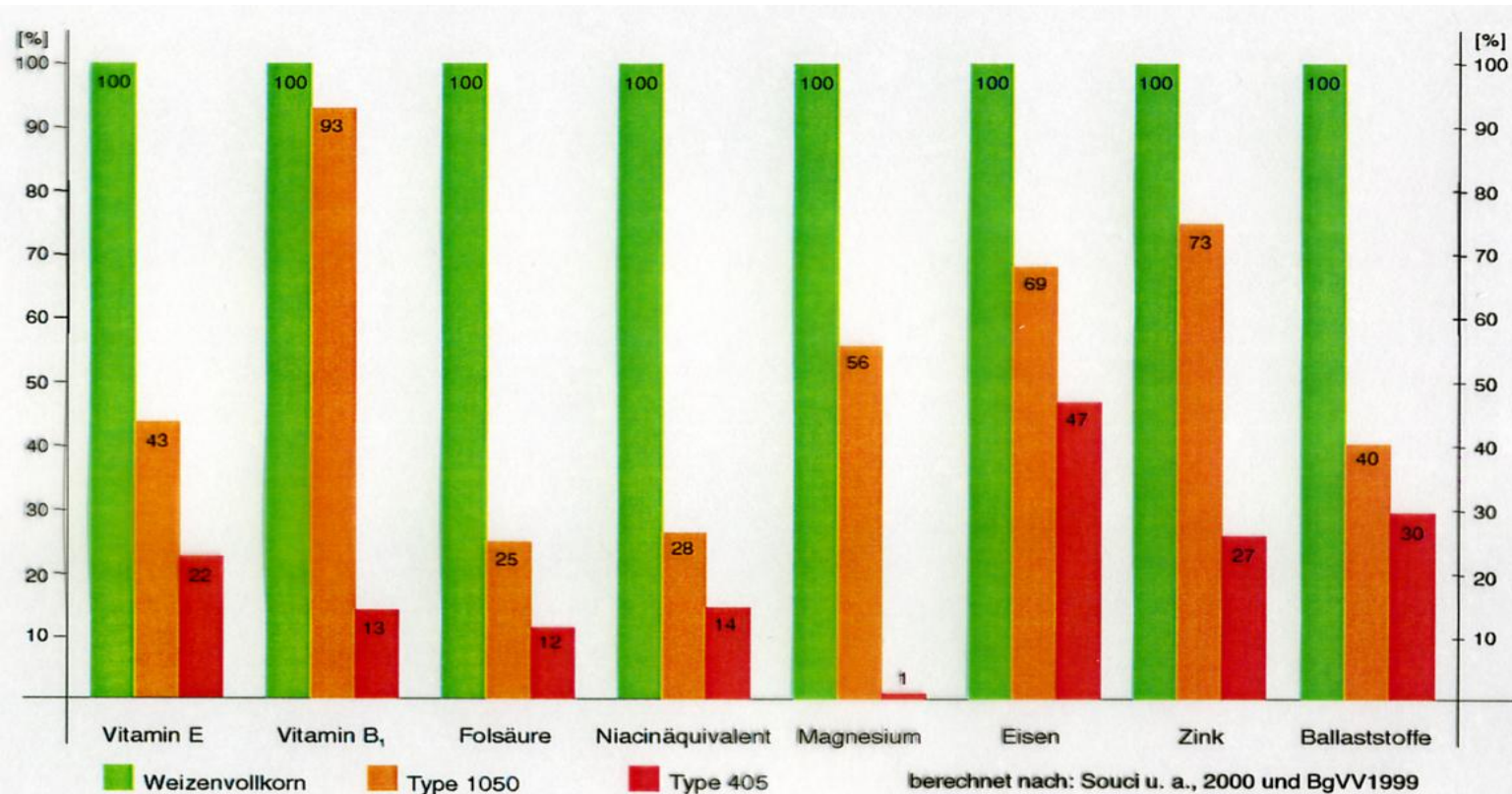
- Vollkorn ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, hochwertigem Eiweiß und Fett
- Diese wertgebenden Inhaltsstoffe befinden sich insbesondere im Keim und der Randschicht
- In Auszugsmehlen und poliertem Reis sind bis zu 99% der wertvollen Inhaltsstoffe entfernt

**Wissen Sie woher ein
Mehrkornbrötchen
seinen Namen hat:
Es heißt so, weil es mehr
kostet, nicht weil mehr
drin ist!**



„La Salute“

Vollkorn ein echtes
regionales
Superfood und
Mineralstoffpaket!



UGB Gießen

Copyright (c) 2020 {Colantoni} und dessen/deren Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten

www.colantoni.de

„La Salute“

Schritt für
Schritt zum
Ziel!!



Beginnen Sie z.B. mit dem Austausch von:

- ✓ Weiß- und Graubrot gegen Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl.
- ✓ Poliertem Reis gegen Vollreis.
- ✓ Weißmehlnudeln gegen Vollkornnudeln.
- ✓ Verwenden Sie für den Einstieg besonders milde Getreidesorten wie z.B. Weizen, Dinkel, Hafer und Hirse.
- ✓ Teige zu Beginn aus einer Mischung von Vollkorn- und Weißmehl herstellen. Steigern Sie allmählich den Vollkornanteil.
- ✓ Binden Sie Suppen und Saucen mit Vollkornmehl.

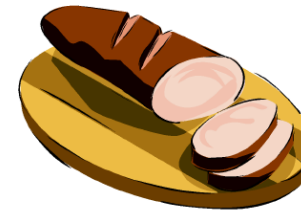
Vollkorn und Zucker zusammen verzehrt, können Blähungen verursachen. Meiden Sie deshalb Kombinationen wie z.B. Vollkornbrot mit Zucker in Kaffee oder mit Zucker hergestellte Produkte!

„La Salute“

Vollkornciabatta

Vollkornmehl verhält sich immer anders beim Backen und in der Teigkonsistenz. Von daher kann die Flüssigkeitsmenge unterschiedlich sein.

- | | |
|---|--|
| 1 kg Dinkel- oder Weizenvollkornmehl | in eine Rührschüssel oder in die Küchenmaschine geben, |
| 1 Würfel Hefe | in etwas lauwarmen Wasser auflösen, dazugeben, |
| 3 TL Salz
6-8 EL Olivenöl
lauwarmes Wasser (ca. 400 ml) | dazugeben, nur so viel Wasser dazugeben, dass ein geschmeidiger Teig entsteht, er sollte nicht kleben, 10 Min. kneten , 1 Std. gehen lassen, Teig nochmal kurz durchkneten, in zwei Hälften teilen, auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche geben einen ovalen Fladen formen, 40 Min gehen lassen, in den Fladen mit dem Zeigefinger Mulden drücken, bei 200 Grad Umluft 20 Min. backen, heraus nehmen, großzügig mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Salz und Rosmarin bestreuen, weitere 5 Min. backen |



„La Salute“

Schnelle Vollkornbrötchen

Tipp:
Backen Sie gleich die
doppelte Menge und
frieren eine Portion ein.
Später, vor dem Verzehr,
kurz bei 150 Grad
aufbacken oder einfach
auf den Toaster legen.

4 Eier	schaumig rühren,
400 g Magerquark	dazugeben, vermischen,
400 g Vollkornmehl	unter die Eier-Quark-Masse
½ TL Salz	rühren, aus der Masse mit
1 P. Backpulver	feuchten Händen Brötchen formen
	und mit
Rosinen, Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Sesam, Leinsamen, Kürbiskernen	verzieren, 20 Min. bei 180 Grad backen.



Diese Brötchen gehören zu den Rennern in meinen Kursen und
sind schnell gemacht!

„La Salute“

Strategien für mehr Gesundheit und Lebensfreude im Alltag!

Und los
geht's!

Strategien auf einen Blick!

- Kommunizieren Sie mindestens einmal die Woche mit jemanden fremden
- Grüßen Sie auch Menschen die Sie nicht kennen
- Machen Sie Komplimente, aber nur wirklich echt gemeinte
- Entspannungskurse werden von Ihrer Krankenkasse bezuschusst, melden Sie sich zu einem Schnupperkurs an
- Fragen Sie Ihren Bäcker nach echten Vollkornbrot und Brötchen und nehmen Sie gleich welche mit
- Kochen Sie mal Vollkornnudeln. Besonders lecker sind die Farfalle von DM oder alle Sorten von Barilla

