

RE CALIBRATION

Ernährungstipps & Anti-Frustessen-Guide

Wie Sie in anspruchsvollen Zeiten
zum Richtigen greifen



SONDERAUSGABE ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER CORONA-PANDEMIE

Inhaltsverzeichnis

1	Beginnen Sie Ihren Tag gesund!	4
2	Trinken Sie ausreichend Wasser	5
3	Vermeiden Sie die „Ist-doch-gesund-Falle“	6
4	Gesundes griffbereit mit Meal Prep	7
5	Portionieren Sie klug	8
6	Bevorzugen Sie ein leichtes Mittagessen	9
7	Lassen Sie Zeit zwischen den Mahlzeiten	10
8	Prüfen Sie Ihre Motivation	11
9	Vermeiden Sie die Süß-Falle	12
10	Naschen Sie das Richtige	13
11	Gönnen Sie sich Entspannung am Abend	14
12	Genießen Sie Ihr Abendessen	15
13	Treffen Sie die richtigen Entscheidungen	16

Vorwort

Die Corona-Pandemie hat unser Leben komplett verändert. Im Home Office fällt u.a. die Kantine und der Lunch mit Kollegen aus. Begeisterte Hobby-Köche freuen sich leckere Gerichte in der eigenen Küche zu zaubern. Die anderen greifen eher zu TK-Pizza, schnellen Gerichten, wie Pasta & Co. oder bevorzugen Take-away.

Eigentlich hätten wir doch jetzt Zeit, um uns täglich lecker und ganz gesund zu ernähren. Tun wir aber nicht. Daher stellt sich die Frage: Liegt es an unserer Motivation oder bevorzugen wir in der Krise ungesunde Lebensmittel?

Ja, es kann auch an der mangelnden Motivation liegen. Doch Studien zeigen, dass wir besonders bei emotionaler Belastung mehr essen. Leider weder den Obstsalat noch die Gurkensticks mit Quark. Wir essen mehr vom Falschen. Insbesondere Lebensmittel mit einem sehr hohen Zucker- und/oder Fettgehalt. Pasta mit einer herzhaften Käsesoße, Chips, Süßigkeiten, Schokolade, etc.

Comfort Food bringt uns schnelle Befriedigung und vielleicht sehnen wir uns im Moment sehr danach, denn viele Aktivitäten, die Spaß und Freude bereiten, sind aufgrund der Ausgangsbeschränkung nicht oder nur eingeschränkt möglich.

Steuert unser Gehirn die Lebensmittelwahl? Ja, denn im Stress wird das Glückshormon Serotonin und das Belohnungshormon Dopamin stark beansprucht. Entsteht ein Mangel, tritt u.a. verstärkter Appetit und Kohlenhydrat-Heißhunger auf. Des Weiteren sind positive Anlässe wie z. B. Geburtstage, Ostern, Weihnachten & Co. in unserer Esskultur fast ausnahmslos mit üppigen Mahlzeiten, Süßem, Familie und vergnügten Stunden verankert. Essen wir süßes oder herzhaftes Hüftgold, verbindet unser Gehirn das automatisch mit positiven Gefühlen. Wir sind dem Ganzen aber nicht willenlos ausgesetzt.

In unserem Food Guide erfahren Sie Strategien, wie Sie geschickt Heißhungerattacken umgehen können und gesündere Lebensmittel in Ihrem Alltag für mehr Wohlbefinden und Vitalität im Home Office verankern können.

Genussvoll verabschieden sich

Silvia Balaban & das Team von REcalibration

Mein persönlicher Tipp: Das Kühlschrank-Poster auf Seite 17 zum Ausdrucken.



1. Beginnen Sie Ihren Tag gesund

Starten Sie den Tag mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß, gesunden Fettsäuren und Vitaminen, z.B. Vollkornbrot mit Avocado und Ei sowie Joghurt mit Haferflocken, frischen Früchten und Nüssen. Gerne angereichert mit Leinsamen oder Chiasamen, das sind wertvolle Ballast-/Faserstoffe. Unsere Darmbakterien freuen und vermehren sich.

Vermeiden Sie vor allem Weißmehl und Industriezucker. Besonders fertige Müslimischungen enthal-

ten sehr viele einfache Kohlenhydrate, die Heißhunger programmieren, da sie den Insulinspiegel in die Höhe schnellen lassen.

Es ist nicht relevant, ob Sie gleich nach dem Aufstehen frühstücken oder ein wenig später. Ein gesundes Frühstück ohne Ablenkung durch Social Media schützt vor ständigem Snacken und lässt Sie auch mental gestärkt in den Tag starten.

Good to know

Wussten Sie, dass die Zutat, die an erster Stelle einer Zutatenliste steht, den größten Anteil im Produkt hat? Ein beliebter Trick zur Irreführung der Verbraucher ist, unterschiedliche Bezeichnungen / Zuckerarten zu verwenden: Fructose, Dextrose, Maltose, Glucosesirup, Zucker, usw. Es gibt über 30 verschiedene Zuckerarten!



2. Trinken Sie ausreichend Wasser

Wasser hydriert unseren Körper und sichert so ein konstantes Energieniveau. Wasser reguliert unseren Flüssigkeitshaushalt, der dafür sorgt, dass wichtige Nährstoffe zu den Organen transportiert werden. Des Weiteren werden Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt und über das Schwitzen reguliert der Körper unsere Körpertemperatur.

Dehydrierung wirkt sich negativ auf unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit aus und verursacht Kopfschmerzen.

Wieviel man trinken sollte? Das kommt auf die Gesamtflüssigkeitszufuhr an! Wer den ganzen Tag Käsebrot, Pasta und Chips isst, benötigt mehr Wasser, als jemand der Joghurt, Suppe, Gemüse und Salat zu sich nimmt. Wenn Sie wenig Flüssigkeit über die Nahrung zu sich nehmen, können Sie morgens zwei Flaschen Wasser an Ihren Schreibtisch stellen. So können Sie am Abend Ihre Trinkmenge leicht überprüfen. Hübsch garniert mit frischen Bio-Zitronen, Minze oder Ingwer holen Sie sich so den Sommer direkt ins Haus.

TRY SOMETHING NEW

Wasser schmeckt je nach Quelle unterschiedlich. Ein sehr magnesiumhaltiges Wasser (ab ca. 70 -1000 mg/Liter!) schmeckt sehr hart und hinterlässt bei sehr hohen Werten einen Eisengeschmack. Wasser mit einem hohen Calciumanteil schmeckt weicher und ist besonders gut für Knochen und Zähne. Natriumhaltiges Wasser schmeckt salzig, weil es im Geschmack an Kochsalz erinnert. Warum nicht mit einer Wasserverkostung die Sinne schärfen?



3. Vermeiden Sie die „Ist-doch-gesund-Falle“

Unser Kühlschrank ist entweder in Sichtweite oder wir laufen täglich mehrmals an ihm vorbei. Und da ist die Versuchung natürlich groß, sich schnell was vermeintlich Gutes zu tun. Ein Fruchtjogurt mit linksdrehenden Bakterien ist schließlich was Gesundes, oder? Allerdings enthalten Fruchtjogurts zu viel Fabrikzucker, daher raten wir Naturjogurt mit frischen oder TK-Früchten zu garnieren. Auch Nüsse sind gesund! Jedoch bitte keine ganze Packung, da die Energiedichte bei Nüssen immens ist.

Wie Sie nicht in die „Ist-doch-gesund-Falle“ tappen? Ganz einfach. Strategie Nummer eins: Sie verfolgen die akademische Variante: Nahrungsverzicht nach Etikettenstudium. Alles was die Oma nicht kannte, wird nicht gekauft. Strategie Nummer zwei: Sie überlegen, ob es für dieses Produkt Fernsehwerbung gibt. Gesundes wird in den meisten Fällen nicht beworben. Oder haben Sie schon mal einen Werbespot für Brokkoli oder Pastinake gesehen?

Good to know

Im Stress steigt das Hormon Ghrelin an und erhöht dadurch das Hungergefühl und den Appetit. Der klassische Heißhunger entsteht. Die Stress-Esser unter Ihnen wissen, was gemeint ist. Als Vorteil kann auf der mentalen Ebene angeführt werden, dass Ghrelin Angst und Depression dämpft. Ghrelin macht also dick und glücklich. Ein strategisch besserer Weg ist es, sich günstige Strategien im Umgang mit negativen Emotionen anzueignen. Wir empfehlen die Unterstützung eines Experten, damit eine Verhaltensänderung langfristig gelingt.



4. Gesundes griffbereit mit Meal Prep

Das gute alte „Vorkochen“ hat einen sexy Namen und ist voll im Trend: Meal Prep (engl. von meal preparation). So kann man sich ohne große Zeitverluste im Home Office verköstigen. Hübsch und lässig z. B. im Einmachglas sind Bowls als gesunde Mahlzeiten griffbereit und die Fast-Food-Falle hat keine Chance mehr. Meal Prep spart Zeit und Geld, denn das tägliche Kochen entfällt und wer gut vorplant, kauft keine unnötigen Lebensmittel ein, die später im Mülleimer landen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Meal Prep die gesunde Ernährung fördert. Wer selbst kocht, hat die Kontrolle, was in seinem Essen ist. Zudem entfallen

Konservierungsstoffe und Co., die in industriell gefertigten Nahrungsmitteln zuhauf enthalten sind.

Es gibt unterschiedliche Strategien: Einzelne Lebensmittel, wie Salzkartoffel oder Linsen werden zubereitet und getrennt im Kühlschrank aufbewahrt. Oder komplette Gerichte werden vorbereitet, z. B. Tag 1 Linsensuppe, Tag 2 Linsen-Curry und Tag 3 Linsensburger. So entfallen lange Koch- und Garzeiten. Natürlich können Sie auch ganze Gerichte einfrieren und bei Bedarf auftauen.

TRY SOMETHING NEW

Mit Meal Prep können Sie ganz einfach Ihren vorbereiteten Lunch einpacken und auch wochentags während der Corona-Ausgangsbeschränkung mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie ein kleines Picknick (sofern wieder erlaubt!) an der frischen Luft genießen. Inspiration gibt es z. B. unter

<https://www.youtube.com/watch?v=vmdITEguAnE>

<https://www.youtube.com/watch?v=kEZ37kpsUM8>



5. Portionieren Sie klug

Die Hälfte Ihres Tellers dürfen Sie mit Gemüse und Salat füllen. Ein Viertel mit Eiweiß, am besten pflanzliches, wie z. B. Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen usw. Oder Sie wählen fetten Seefisch, wie Hering, Lachs oder weißes Fleisch wie Hähnchen. Das letzte Viertel wird mit Kohlenhydraten gefüllt. Wichtig dabei slow carb, also Vollkorn mit einem hohen Ballaststoffanteil, denn das lieben unsere guten Darmbakterien. Sie können klassisch Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln oder Pseudogetreide wie z. B. Quinoa, Amaranth oder Buchweizen wählen.

Jeder hat seine Vorlieben und gleichzeitig ist eine gewisse Abwechslung sinnvoll, denn jedes Nahrungsmittel enthält eine andere Zusammensetzung der Nährstoffe. Viel Abwechslung garantiert Ihnen daher eine optimale Versorgung.

Easy to remember: täglich 2 Gemüse, die unter der Erde und 2 Gemüse, die über der Erde wachsen. Gekochte Karotten und Kartoffeln, mit einem Tomaten-Gurkensalat. Mit dieser Strategie sichern Sie Ihren Vitalstoffhaushalt bestens ab. Ihr Immunsystem freut sich.

Good to know

Wussten Sie, dass sich seit 1990 die Portionsgrößen mehr als verdoppelt haben? Wählen Sie einfach einen kleineren Teller und das Risiko der zu großen Portionen verringert sich automatisch.



6. Bevorzugen Sie ein leichtes Mittagessen

Wer kennt das nicht? Zwei Knödel und ein großes Stück Fleisch und das dringende Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf übermannt uns. Ein schweres Mittagessen macht uns müde und unkonzentriert. Essen Sie daher leichte Kost, wie z. B. Fisch mit Kartoffeln und einer großen Portion Salat, Hülsenfrüchte, wie Linsen mit Gemüse oder ein Kräuteromelette mit frischem Spinat und Tomaten. Nach dem Mittagessen sollten Sie sich bestenfalls leicht und energetisiert fühlen.

Wichtig ist auch, wie wir essen. Welche Stimmung herrscht vor? Zeitdruck? Negative Gesprächsthemen? Lesen wir nebenbei noch Nachrichten und schreiben gefühlte 749 WhatsApp Nachrichten?

Damit unsere Verdauung gut funktioniert, ist es wichtig, dass wir während und nach dem Essen mental zur Ruhe kommen. Sonst bleibt unser Körper im Stressmodus und Blähungen, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, Durchfall und Reizdarm lassen auf lange Sicht grüßen. Daher einen Gang runterschalten, positive Gesprächsthemen wählen und dann guten Appetit!

Good to know

Um den Überblick zu behalten, was Sie an einem Tag trinken, essen und naschen, können Sie ein Ernährungstagebuch führen. Ob Sie Ihre Mahlzeiten notieren oder Ihr Essen fotografieren, bleibt Ihnen überlassen, beides hilft Ihnen dabei, Ihr Essverhalten im Home Office zu reflektieren und ggfs. auch zu optimieren.



7. Lassen Sie Zeit zwischen den Mahlzeiten

Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten mind. 5 Stunden Pause. Der Körper benötigt diese Zeit zum Verdauen und zur Reinigung.

Nehmen Sie zwischen den Mahlzeiten auch keine Kohlenhydrate zu sich. Also weder Apfelsaftschorle, noch Kekse. Auch keine Latte Macchiato. Bei der kleinsten Menge Kohlenhydrate springt sonst die Bauchspeicheldrüse wieder an. Und immer dann, wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen, steigt der Insulinspiegel an und der Fettstoffwechsel wird ausgesetzt. Ist gemein, ist aber so.

Erlaubt hingegen sind ungesüßter Tee, Wasser, Kaffee schwarz. Dadurch entsteht eine Insulinkarenz, die sich positiv auf den Körper und den Fettabbau auswirkt. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass durch die Insulinkarenz Reparaturenzyme aktiviert werden. Diese Enzyme (Sirtuine) tasten defekte Bereiche auf unserem Erbgut, der DNS, ab und reparieren diese bei Bedarf.

Also 2 bis max. 3 Mahlzeiten am Tag und die Snacks weglassen bzw. das Stück Schokolade einfach als Nachtisch nach dem Lunch genießen.

TRY SOMETHING NEW

Vielleicht ist jetzt auch die Zeit endlich Intervall-Fasten zu testen. Es muss nicht gleich die 16/8 Variante sein (16 Stunden fasten, 2 bis max. 3 Mahlzeiten innerhalb 8 Stunden). 12/12 reicht zu Beginn doch auch aus!



8. Prüfen Sie Ihre Motivation

Der nächste Call dauert noch etwas und irgendwie fehlt der Plausch mit Kollegen. Eine kurze Pause und etwas Ablenkung wären jetzt schön. Während manche von uns auf YouTube oder in den Sozialen Medien surfen, laufen andere in Richtung Kühlschrank. In der ganzen Wohnung gibt es einfach keine sichere Distanz zur gekühlten Futterhöhle.

Fragen Sie sich, ob Sie wirklich Hunger haben. Oder ist es vielleicht doch eher Stress, Langeweile, Ärger, Einsamkeit oder Frust, die Sie zum Kühlschrank treiben?

Zur Not ein großes Glas Wasser trinken, 10 Minuten warten und prüfen, ob der Hunger noch da ist. Wir empfehlen Ihnen geregelte Essenszeiten. Auch ein Coaching zum Thema emotionales Essen kann wichtige Impulse und Lösungen bringen. Und bis dahin erinnert Sie das Kühlschrank-Poster auf Seite 17, Ihre Motivation im Auge zu behalten.



9. Vermeiden Sie die Süß-Falle

Süßes ist für viele ein Seelentröster. Und gerade während der Social Distancing-Phase ist die Verlockung nach Süßem groß. Im Stress wird nämlich unser Stress- und Energiehormon Cortisol ausgeschüttet, welches die Insulinausschüttung fördert und damit steigt leider auch die Lust auf Kohlenhydrate und Süßes. Daher ist Entspannung wichtig, denn es vermindert die Lust auf Süßes!

Aktuell wird sicher auch das Kuschel- und Bindungshormon Oxytocin regelrecht vernachlässigt. (Ausnahme: Sie sind frisch verliebt und kleben den ganzen Tag auf- und aneinander.)

Dieser Neurotransmitter ist wichtig, denn er löst Wohlbefinden und ein Sicherheitsgefühl aus. Eben-

so minimiert er Angst und steigert das empfundene Glück. Und mehr Glück – wer will das nicht?

Wie Sie Ihren Oxytocin-Level steigern können? Ganz einfach: Durch liebevolle Berührungen, wie Streicheleinheiten, Massagen, Kuseln und Umarmungen. Wenn Sie alleine im Home Office sind, dann gibt es allerdings noch andere Tricks, mit denen Sie die Hormonproduktion anregen können. Tun Sie Dinge, die Sie lieben. Streicheln Sie z.B. die Katze des Nachbarn und regen Sie Ihre Sinne durch gutes Essen und Ihre Lieblingsmusik an.



10. Naschen Sie das Richtige

Fabrikzucker besteht aus leeren Kalorien, das wissen wir. Was allerdings noch viel wichtiger ist, ist die Tatsache, dass Fabrikzucker ein Vitamin-B1-Räuber ist. Unmengen an Vitamin B1 werden nämlich zum Abbau des Fabrikzuckers benötigt. Dabei ist es das wichtigste Vitamin für den Kohlenhydratstoffwechsel. Ein Mangel an B1 kann sich durch depressive Stimmung, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder weiteren Symptomen äußern.

Und da die meisten von uns aufgrund der Corona-Pandemie Bewegungsmangel haben, sollten Gummibärchen & Co. sowieso eher durch Obst, Gemüsesticks mit Quark oder Nüsse ersetzt werden. Clever naschen ist angesagt. Auch Schokolade mit einem Mindestkakaoanteil von 70 Prozent ist erlaubt, da der Kakao Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons enthält.

TRY SOMETHING NEW

Probieren Sie doch mal eine leckere Chocolate Mousse aus Avocado, Kakao, Banane, Honig und Sahne aus. Schnell, lecker und gesund!
<https://youtu.be/fKXo9N7LSSo>
Oder einen Schokoladenkuchen aus Zucchini. Rezept gerne auf Anfrage.



11. Gönnen Sie sich Entspannung am Abend

Jeder entspannt anders. Musik hören, einen Spaziergang unternehmen, eine Yoga-Einheit einlegen, ein Hörbuch hören, am Motorrad schrauben, Blumen umtopfen, ein Bad nehmen – wichtig ist nur, dass Sie sich aktiv zum Entspannen entscheiden und das machen, was Ihnen gut tut. In anstrengenden Zeiten ist es umso wichtiger, seine Energie auch wieder aufzuladen. Wenn wir nicht ausreichend auf uns achten, verlieren wir Gelassenheit, sind schneller reizbar und bekommen ein dünnes Fell.

Für viele ist Alkohol eine bequeme Form der Entspannung. Und aufgrund Social Distancing ist der Bier-Videocall auch populär geworden. Doch wie geeignet ist Alkohol für unsere Entspannung?

Unsere Muskeln sind im Stress angespannt (hallo Rückenschmerzen!) und der Alkohol sorgt u.a. für muskuläre Entspannung. Doch Vorsicht! Ein Glas ist ok, wenn er nicht täglich konsumiert wird. Trinken Sie Alkohol auch nicht kurz vor dem Schlafen, denn Alkohol lässt uns zwar besser einschlafen, das Durchschlafen wird jedoch massiv gestört. Alkohol stört also die wichtigste und längste Regenerationsphase! Objektive Messverfahren belegen dies. Vielleicht wollen Sie daher einfach mal diverse alkoholfreie Biere verkosten?

Suchen Sie sich Aktivitäten, die Sie entspannen mindestens 3 Mal wöchentlich für mindestens 30 Minuten.

Good to know

Wenn wir entspannen, steigt das Hormon Leptin an und eine Gewichtsabnahme ist möglich. Neben Stressabbau sind noch gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf wichtige Protagonisten.



12. Genießen Sie Ihr Abendessen

Genuss benötigt Achtsamkeit. Legen Sie daher Ihre Smartphones & Co. beiseite und essen Sie bewusst. Alleine, mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie. Ablenkung während der Mahlzeiten verhindert den Sättigungspunkt wahrzunehmen und führt dazu, langsam das Gewicht ungewollt zu steigern. Genießen Sie daher ganz bewusst Ihr Dinner.

Achten Sie auch darauf 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafen gehen Ihre Mahlzeiten zu beenden. Ihre Schlafqualität steigert sich dadurch und das wirkt sich wiederum positiv auf Ihr Immunsystem aus.

Good to know

Wussten Sie, dass Sie ca. 150 Kalorien pro Mahlzeit mehr aufnehmen, wenn Sie während des Essens audiovisuelle Medien wie Videos und Filme konsumieren? Und das macht pro Jahr ca. 5 bis 6 kg aus, die sich unnötig an Bauch, Beinen und Po ansammeln. Die amerikanischen Wissenschaftler dieser Studie empfehlen daher achtsam und langsam zu essen.

13. Treffen Sie die richtigen Entscheidungen

Wer kein Junkfood im Haus hat, der kann auch keines essen. Denn ist die „heimische Junkfood-Schublade“ erst prall gefüllt, wird unsere Willensstärke auf den Prüfstand gestellt. Und dieser Versuchung 24/7 zu widerstehen, kostet unglaublich Kraft.

Leider ist unsere Willensstärke nicht unbegrenzt verfügbar und im Home Office bereits mit der Arbeitsorganisation von Familie und Job ausrei-

chend gefordert. Zeigen Sie Willensstärke beim Einkaufen und treffen Sie kluge Entscheidungen.

Falls Sie mit dieser Strategie nicht zum Erfolg kommen, kann es sinnvoll sein, entweder die Hormonsituation überprüfen zu lassen und/oder sich professionelle Unterstützung von einem Experten für Verhaltensänderungen, einem Psychologen, zu gönnen.

Good to know

Für die Bildung des Glückshormons Serotonin wird die essentielle Aminosäure Tryptophan benötigt, welches z.B. in Kakao, Kichererbsen, Bohnen, Dinkelmehl, Haferflocken, Mandeln, Walnüssen, Haselnüssen, Cashewkernen, Brie, Edamer, Lachs, Hähnchen u.a. enthalten ist. Notieren Sie sich diese Lebensmittel gleich für den nächsten Einkauf.

You're not hungry.

You're bored.

SHUT THE DAMN DOOR.

Ernährung in anspruchsvollen Zeiten

– ZUSAMMENFASSUNG –

BEGINNEN SIE IHREN
TAG GESUND!

TRINKEN SIE
AUSREICHEND
WASSER

VERMEIDEN SIE DIE
„IST-DOCH-GESUND-
FALLE“

GESUNDES
GRIFFBEREIT MIT
MEAL PREP

PORTIONIEREN SIE
KLUG

BEVORZUGEN SIE
EIN LEICHTES
MITTAGESSEN

LASSEN SIE ZEIT
ZWISCHEN DEN
MAHLZEITEN

PRÜFEN SIE IHRE
MOTIVATION

VERMEIDEN SIE DIE
SÜSS-FALLE

NASCHEN SIE
DAS RICHTIGE

GÖNNEN SIE SICH
ENTSPANNUNG
AM ABEND

GENIESSEN SIE
IHR ABENDESSEN

TREFFEN SIE
DIE RICHTIGEN
ENTSCHEIDUNGEN

RE CALIBRATION

*Stay healthy &
enjoy your meal!*

Wer wir sind und was wir tun.

REcalibration ist Ihre kompetente Beratungs- und Trainingsagentur für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebliche Gesundheitsförderung im Rahmen der Personal- und Organisationsentwicklung.

Mit unserem Expertenteam bieten wir dem Mittelstand umfangreiche Lösungen für ein wettbewerbsfähiges Unternehmen mit motivierten und leistungsfähigen Mitarbeitern. Wir verstehen uns als Prozessbegleiter, der sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse stützt, denn Fakten schaffen Sicherheit. Gleichzeitig leben und lieben wir pragmatische Ansätze.

Unsere Kunden schätzen, dass wir gemeinsam mit den Führungskräften und Mitarbeitern eine neue Gesundheitskultur erarbeiten und nachhaltig verankern, die den Einzelnen durch Freude und Information zu mehr Selbstverantwortung motiviert und gleichzeitig organisationale Rahmenbedingungen für ein gesundes Arbeiten verbessert. Dabei arbeiten wir eng mit Krankenkassen zusammen.

Dies gelingt uns durch Analyse (Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung), durch spannende Vorträge, hoch interaktive Workshops und informative Präsenz- und Online-Trainings.

Wir machen Lust auf Gesundheit!

Silvia Balaban

Geschäftsführerin, Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH), Dozentin für Wirtschaftspsychologie und Betriebliches Gesundheitsmanagement, geprüfte Stressmanagement-Trainerin, Entspannungstherapeutin, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, systemisch-integrativer Business-Coach, Autorin und Speaker.

Silvia.Balaban@recalibration.de
+49 1577 152 99 11

REcalibration GmbH
Kaulbachstr. 87 Rgb
80802 München

[recalibration.de](https://www.recalibration.de)