

Gesunde **Ernährung** zu Hause und am Arbeitsplatz





Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung unserer Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Aber was bedeutet überhaupt „gesunde Ernährung“? Was macht eine „gesunde Ernährung“ aus? Und vor allem: Wie können Sie sich im (Arbeits)Alltag gesund ernähren?

Mittlerweile weiß man, dass strenges Kalorienzählen und starre Speisepläne nicht zu einer vernünftigen Ernährung führen. Denn Essen dient nicht nur der Deckung des Nährstoffbedarfs, sondern ist auch wichtig für die Lebensqualität. Genuss und kulinarische Erlebnisse sind deshalb elementare Bausteine einer „gesunden Ernährung“.

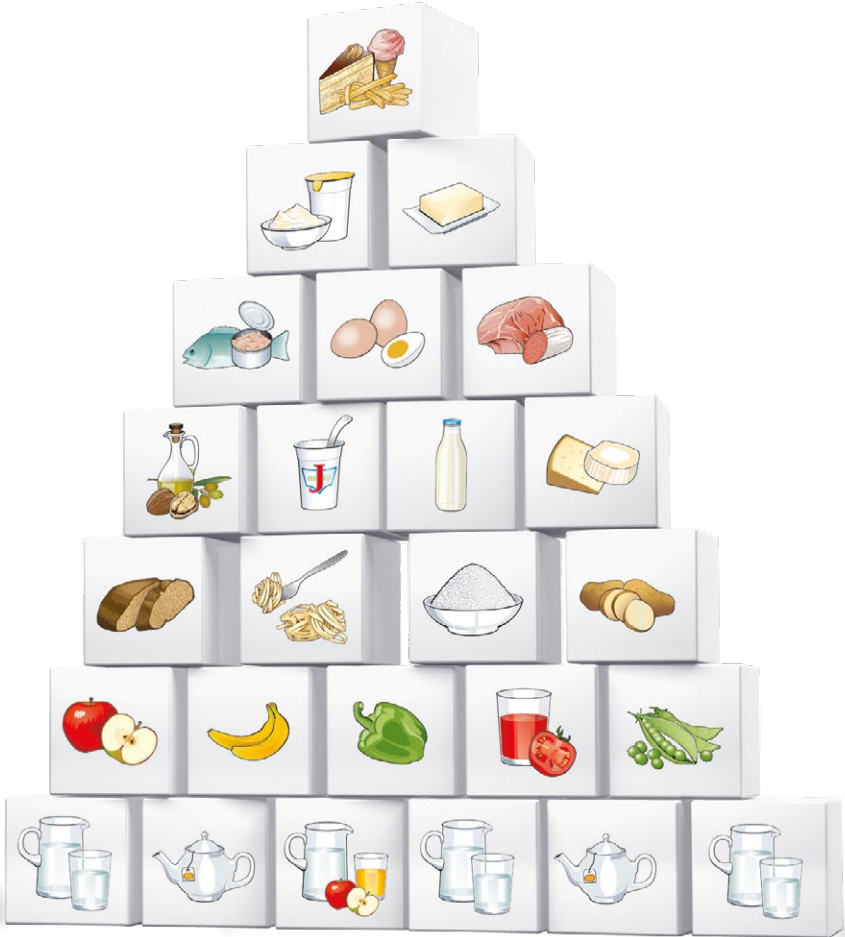
Auch wenn das Thema dieser Broschüre hauptsächlich „gesunde Ernährung“ ist, darf nicht vergessen werden, dass Bewegung ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils ist. Denn das Körpergewicht ist letztlich Ausdruck der Energiebilanz: „Wie viel Energie wird zugeführt und wie viel Energie wird verbraucht?“

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität durch eine gesunde Ernährung, in der der Genuss nicht zu kurz kommt, zu verbessern.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung wünschen Ihnen die Diätologinnen der ÖGK.

Die Ernährungspyramide unterstützt Sie!

Die österreichische Ernährungspyramide ist ein einfaches und alltagstaugliches Hilfsmittel, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Die Portionsbausteine helfen dabei, sich im Ernährungsdschungel unseres Schlaraffenlandes zurechtzufinden.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Versuchen Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährung umzustellen. Ernährungsumstellung ist ein Lernprozess, nehmen Sie sich Zeit dafür. Es lohnt sich auf alle Fälle.

LEBENSMITTEL	EINE PORTION ENTSPRICHT...
<p>Flüssigkeit</p> 	<p>¼ l kalorien- und alkoholfreie Flüssigkeit, täglich mind. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke</p>
<p>Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte</p> 	<p>200-300 g gegartes Gemüse (2 Handvoll) oder 100-200 g Rohkost oder 75-100 g Salat oder 150-200 g Hülsenfrüchte gekocht (roh 70-100g) o. 125-150 g Obst (1 Handvoll) oder 200 ml Gemüse- oder Obstsaft</p>
<p>Erdäpfel und Getreide</p> 	<p>1 Scheibe Brot/Vollkornbrot (50-70 g) oder 50-70 g Gebäck (Weckerl, Semmel, etc.) oder 50-60 g Müsli oder Getreideflocken oder 200-250 g gekochte Teigwaren (roh 65-80g) oder 150-180 g gekochter Reis/Getreide (roh 50-60 g) o. 200-250 g gekochte Erdäpfel (3-4 mittelgroße)</p>
<p>Milch und Milchprodukte</p> 	<p>200 ml Milch oder 180-250 g Joghurt oder 200 g Topfen/Hüttenkäse oder 50-60 g Käse</p>
<p>Fleisch, Fisch, Ei und Wurst</p> 	<p>1-2 Portionen Fisch à 150 g, 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst (insgesamt 300-450 g), 3 Eier</p>
<p>Fette und Öle</p> 	<p>1-2 EL pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen täglich, sparsame Verwendung von tierischen Fetten wie Butter, Schlagobers, Creme fraiche, etc.</p>
<p>Fettes, Süßes und Salziges</p> 	<p>max. 1 Portion/Tag wie Mehlspeisen, Süßigkeiten, Fastfood, Snacks, Knabberien, Limonaden, etc.</p>

Essen Sie folgende Lebensmittel:

■ ... täglich ■ ... wöchentlich ■ ... sparsam ■ ... selten

WEITERE TIPPS

Auf die Aktivität kommt es an. Je aktiver Sie sind, umso höher ist der Energiebedarf. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist und sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, der „Stubenhocker“ weniger.

Jeder Tag ist anders. Heute viel, morgen wenig. Der Hunger jedes Einzelnen kann variieren. Wichtig ist, dass Sie nur so viel essen, bis Sie satt sind.

Auf die Häufigkeit der Mahlzeiten kommt es an. Wer häufiger isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Wer seltener isst, braucht mehr auf einmal. Ob man 3 oder 5 Mahlzeiten isst, ist individuell zu entscheiden. Allerdings sollten Sie nur essen, wenn Sie hungrig sind. Essen Sie nicht aus Langeweile, Frust, Stress oder wegen der „Verführungen“ aus der Werbung.

Und so könnte ein Tag für Sie ausschauen

(Rezepte für 1 Person)

Frühstück

Kaffee, 2-3 Scheiben Vollkornbrot mit 1 KL Butter und 2-3 Blatt Käse, Tomaten, Paprika

Zwischenmahlzeit

1 Portion saisonales Obst

Mittagessen

Polentaschöberlsuppe
Wildlachs mit Knoblauchbutter
Kartoffeln
Karotten-Lauchgemüse
Apfelledert

Zwischenmahlzeit

1 Portion saisonales Obst

Abendessen

Zucchini-risotto mit Blattsalat



© iStock.com/cerealphotos

■ Nährwertangaben:

Energie	1987 kcal
Eiweiß	75 g
Fett	75 g
Kohlenhydrate	245 g

Polentaschöberlsuppe

(10 Portionen)

75 g Polenta
200 ml Milch
20 g Butter
2 Stk. Ei
30 g Parmesan
Salz, Kräuter

Milch, Butter und etwas Salz aufkochen, Polenta zugeben und ca. 10 min quellen lassen.

Die Masse überkühlen, Dotter unterrühren und würzen. Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Auf ein befettetes Backblech streichen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 20 min bei 180 ° C goldgelb backen.

Wildlachs mit Knoblauchbutter Kartoffeln und Karotten-Lauchgemüse

120 g Wildlachs
1 KL Öl
1 KL Butter
Knoblauch,
Zitronensaft,
Petersilie

Kartoffeln waschen, kochen, schälen und salzen. Karotten und Lauch waschen, Karotten grob raspeln, Lauch nudelig schneiden. Lauch in Öl leicht anrösten, Karotten dazu geben und mitrösten, dann mit Sauerrahm, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

250 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g Lauch
1 KL Öl
1 EL Sauerrahm
Knoblauch
Salz, Pfeffer

Fisch säubern, säuern, salzen und in wenig Öl anbraten. Die Butter leicht erwärmen, mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, dazugeben und das Ganze mit Petersilie verfeinern.

Apfeldessert

100 g	Apfelmus	Selbstgemachtes oder industriell hergestelltes
100 g	Joghurt	Apfelmus mit Joghurt und Sauerrahm verrühren.
1 EL	Sauerrahm	
1 Msp.	Vanillezucker	Mit Vanillezucker und Zimt abschmecken. Bei
Zimt, ev. Zucker		Bedarf mit Zucker süßen.

ZucchiniRisotto mit Blattsalat

90 g	Risottoreis	Zwiebel fein hacken, Zucchini waschen und in
20 g	Zwiebel	kleine Würfel schneiden.
100 g	Zucchini	Zwiebel in Öl anrösten, Zucchini dazugeben
1 KL	Olivenöl	und mit anrösten. Risottoreis hinzufügen und
Gemüsebrühe		mit Gemüsebrühe ablöschen, nach und nach
20 g	Parmesan	mit Suppe aufgießen bis eine zähe Reismasse
1 KL	Butter	entsteht.
100 g	Blattsalat	Geriebenen Parmesan,
1 KL	Olivenöl	Butter und Salz unterrühren.
1 EL	Balsamico-Essig	
Salz, Kräuter		Salat waschen und mit Essig, Öl,
		Salz und Kräutern marinieren.





© iStock.com/kuzma

Fit am Arbeitsplatz - Durch bewusste Ernährung

Essen und Trinken halten nicht nur Leib und Seele zusammen, sie beeinflussen auch wesentlich Leistungsfähigkeit und Konzentration. Also nehmen Sie sich auch an den stressigen Tagen und in den wenigen Pausen Zeit, Ihren Körper und Ihre Seele durch optimale Ernährung stressresistent und fit zu halten.

Das perfekte Frühstück – der perfekte Tag!

Auch über Nacht verbraucht unser Körper einen großen Teil an Energie-, Nährstoff- und Wasserreserven. Diese fehlen morgens vor allem Hirn, Nerven und Muskeln. Ohne Frühstück ist unsere Leistungsfähigkeit deutlich vermindert, wir können uns nicht so gut konzentrieren und machen somit auch häufiger Fehler. Aber auch Nachmittagsmüdigkeit, Heißhunger, Lustlosigkeit nach der Arbeit etwas zu unternehmen und sogar Übergewicht können Folgen sein.

IDEALE FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

Vollkornknäckebrot + Hüttenkäse
+ Kresse + Kaffee/Tee

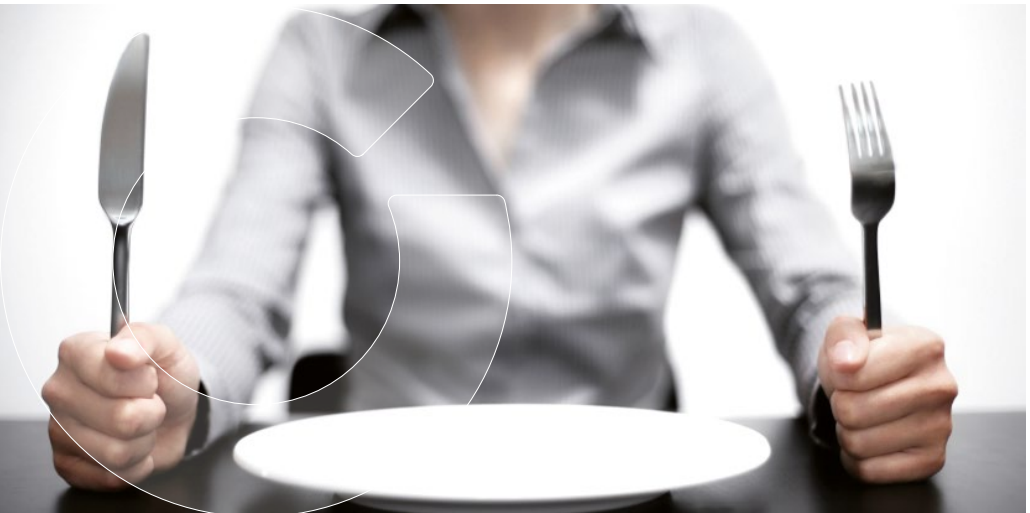
Vollkornbrot + Käse/Schinken
+ Gemüse + Kaffee/Tee

Cornflakes oder Müsli
+ Joghurt + Obst + Kaffee/Tee

Grahamweckerl + Topfenaufstrich
+ frischer Orangensaft + Kaffee/
Tee

Vollkorntoast mit Butter und
Marmelade + Kakao + Obst

Polenta + Kaffee



Alternativen für Frühstücksverweigerer?

- ein warmes Getränk vor dem Verlassen des Hauses und
- 2 - 3 Stunden nach dem Aufstehen das Frühstück in der Arbeit nachholen (richten Sie sich dazu Joghurt, Obst, Müsli oder Vollkornbrot mit Belag in passenden Behältern)

Zwischenmahlzeit – zwischendurch mal Zeit nehmen...

Wer kennt die Zeiten des Tages nicht, in denen unsere Augenlider schwer wie Blei werden oder der Magen kracht? Wer kann da schon konzentriert bleiben?

Um das Gehirn munter zu halten, Müdigkeit und Heißhunger vorzubeugen, sollte daher alle 3 Stunden für einen kleinen Energieschub gesorgt werden. Dieser sollte kohlenhydratreich und fettarm sein.



©iStock.com/Maartje van Caspel

IDEAL FÜR ZWISCHENDURCH

1 Naturjoghurt

1 Stk. Obst

1 Handvoll Nüsse

1 Handvoll Studentenfutter

1 Vollkornbrot mit Schinken/Käse und Gemüse

BEWUSST GENOSSENE ZWISCHENMAHLZEITEN

verhindern den großen Heißhunger

verhindern zu große Mahlzeiten am Abend

bringen konstant Energie

fördern die Leistung

Mittagessen – ein voller Magen arbeitet nicht gern!

Auch das Mittagessen kann während der Arbeitszeit optimal gestaltet werden. Je nach Jahreszeit und Vorlieben kann man sich für warme oder kalte Gerichte entscheiden. Perfekt geeignet wäre eine Kombination aus mageren tierischen Produkten, Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Diese Speisen lie-

fern einen Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffcocktail, der unserem Körper hilft, bestmöglich zu funktionieren.

Wenn Sie sich eine Mahlzeit von zu Hause mitnehmen, sparen Sie nicht nur Zeit und Geld, Sie haben auch eine vollwertige Speise, die Ihrem Geschmack entspricht!

NUTZEN SIE IHRE MITTAGSPAUSE

Besorgen Sie sich passende, gut schließende Behälter für den Transport der Lebensmittel oder vorgekochten Gerichte.

Einfach zu transportieren sind auch Suppen oder Salate in Kombination mit einem Stück Vollkorngebäck. Das Dressing für den Salat sollten Sie immer in einem Extra-Behälter aufbewahren.

Ein Messer griffbereit zu haben, ist vorteilhaft um Obst und Gemüse zu schneiden.

Verlassen Sie zum Essen Ihren Arbeitsraum wenn irgendwie möglich, und essen Sie in Gemeinschaft. Das bringt Abstand und schafft die nötige Entspannung, um das Essen auch zu genießen.

Sie haben keine Möglichkeit im Büro Ihre Mahlzeiten aufzuwärmen bzw. zu essen?

Fastfood ist einseitig, salzig und fett – besuchen Sie solche Restaurants nur selten und ergänzen Sie die fehlenden Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe durch Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte innerhalb der Zwischen- und Abendmahlzeit (das Gleiche gilt für wenig optimales Kantinenessen).

TIPPS FÜR DAS ESSEN IM GASTHAUS

öfter vegetarische Hauptspeisen, einen Suppentopf oder Salatteller

Menükomponenten lassen sich leicht austauschen, so z.B. Salzerdäpfel, Petersilkkartoffel oder Erdäpfel-salat mit Kernöl anstelle von Pommes frites

maximal 1x pro Woche Gebackenes

kleinere Portionen, vor allem kleinere Fleisch-portionen, größere Beilagenportionen

Salate als Vorspeise oder Beilage

Dessert mit hohem Obstanteil

gespritzte Obstsäfte statt Limos



© iStock.com/vannmateev

TIPPS ZUR AUFWERTUNG DES PAUSESEMMLERLS

Käse und Wurst auf 2 bis 3 Blatt beschränken

Schinken und Krakauer statt Extrawurst und Leberkäse

Tomaten und Gurkenscheiben

Paprikastreifen und Salatblätter

Essiggurkerl und Pfefferoni

Obst und Fruchtmus

Trinkjoghurt und Buttermilch



© iStock.com/ShyMan

Abendessen – den Tag gut ausklingen lassen

Das Abendessen sollte möglichst bekömmlich sein. Für die Lebensmittelauswahl gibt es keine festen Regeln – gegessen werden soll, was den Tag über zu kurz gekommen ist. Gab es den Tag über z.B. zu wenig Gemüse, so wäre eine Gemüse- oder Salatplatte hervorragend

zur Ergänzung geeignet. Für die schnelle Küche ist es von Vorteil, einen gewissen Vorrat an Tiefkühl-gemüse lagernd zu haben.

Fehlt es an Milchprodukten, ist z.B. ein selbst hergestelltes Fruchtemüsli mit Joghurt eine gute Lösung.

Flüssigkeit – Zaubertrank für Schlaue

Eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit wesentlich. Unser Gehirn, unsere Muskeln und Organe können nur dann mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden, wenn auch das Blutvolumen konstant bleibt und das Blut nicht zähflüssig ist. Folgen von zu geringer Flüssigkeitszufuhr sind z.B. Müdigkeit, Reizbarkeit, leichte Kopfschmerzen, mangelnde Aufmerksamkeit usw. Mindestens 1,5 Liter sollten täglich getrunken werden!

GEEIGNETE DURST- LÖSCHER SIND

Leitungswasser

Mineralwasser

ungesüßte Tees

verdünnte Obst- und Gemüsesäfte



© iStock.com/MariyaL

ANREGUNGEN ZUM TRINKEN

Nehmen Sie die Flüssigkeit am besten in die Arbeit mit.

Eine Flasche in Griffweite motiviert zum Trinken.

Zu jeder vollen Stunde ein Glas trinken.

Zu jeder Mahlzeit etwas trinken.

Kaffeeliebhaber – Genuss während der Arbeitszeit

Kaffee ist eines der ältesten Aufputschmittel und wirkt sich in moderaten Mengen gut auf das allgemeine Wohlbefinden aus. 2 bis 3 Tassen pro Tag haben durchaus eine positive Wirkung auf den Menschen. Eine zu hohe Dosierung kann aber zu stressähnlichen Symptomen führen. Daher sollte Kaffee als Genussmittel genutzt werden, nicht aber dazu, Müdigkeit und Hunger zu betäuben. Kaffee ist zwar kein „Flüssigkeitsräuber“, hat

aber einen harntreibenden Effekt. Ein Glas Wasser zum Kaffee zu trinken, sollte daher in alter Kaffeehausmanier beibehalten werden.



© iStock.com/101cats

Gestresst? – für den Körper zählt das hier und jetzt

Alle kennen ihn, den Stress. Negativer Stress betrifft immer Körper und Seele. So unterschiedlich, wie wir auf Stressfaktoren reagieren, so individuell sind auch die Ansätze um Stress wieder abzubauen und das Nervenkostüm zu stärken. Fest steht, dass der Körper vor allem in unruhigen Zeiten einen erhöhten Vitamin- und Mineralstoffbedarf hat, und dass sich die Seele nach Streicheleinheiten sehnt. Oft suchen uns in solchen Situationen Heißhungerattacken heim. Essen aus Frust, Traurigkeit und Langeweile ist bei den meisten Menschen ein in der Kindheit erlerntes Programm, das mit positiven Emotionen verknüpft ist. Doch wer aus diesen Gründen zu oft zu Schokolade und Co greift, riskiert eine Gewichtszunahme! Günstig wäre es, sich alternative Stressbewältigungsstrategien zu überlegen. Darüber hinaus: Oft geht der Heißhunger gleich schnell wie er kommt! Meistens hilft es, ein bisschen abzuwarten, sich erst mal zu beruhigen und abzulenken.

KALORIENARME ENTSPANNUNGSTIPPS FÜR IHRE FREIZEIT

- ein heißes Bad nehmen

- sich einen Cappuccino in Ihrem Lieblingscafé gönnen

- sich eine herausfordernde, spannende Freizeitaktivität als Glückshormonspritze suchen

- ein schönes Buch lesen

- nach den ersten 5 Überwindungsminuten macht Bewegung Spaß

- einen Wald- und Wiesenspaziergang machen, um die Batterien wieder aufzuladen

- mit dem Rad zur Arbeit fahren statt mit dem Auto

- Treppen nutzen statt Fahrstuhl fahren

- Melissentee trinken und mit Lieblingsmusik gute Emotionen wecken

- ausreichend Flüssigkeit für die optimale Leitfähigkeit der Nervenzellen zuführen

- dem Körper regelmäßig Schlaf gönnen



der Heißhunger ist nicht verschwunden?

... dann gönnen Sie sich das, worauf Sie Lust haben, jedoch nur eine kleine Portion und mit Genuss! Lassen Sie die Schokolade auf der Zunge zergehen und nehmen Sie sich Zeit zu genießen und zu entspannen!

Den ganzen Tag nichts gegessen und am Abend hungrig wie ein Löwe?

Überlegen Sie doch kurz, was Sie gerne essen würden, bevor Sie Ihre Naschvorräte plündern. „Hunger ist der beste Koch“, heißt das Sprichwort nicht umsonst. Zum Stillen des ersten Heißhungers vor der Abendmahlzeit helfen kleine Imbisse. Für solche Fälle ist es immer gut, einen gewissen Vorrat an Alternativen zu Hause zu lagern, wie z.B.:

- 1 Handvoll Gemüsesticks mit 3 EL Joghurtdip
- 1 Stück Brot, Knäckebrot oder Reiswaffel mit pikantem Aufstrich oder Marmelade
- 1 kleines Milchprodukt mit 1 EL Getreideflocken
- 1 kleines Schälchen Obstmus mit 2 Vollkornbiskotten
- 1 Portion Obst der Saison (1 Handvoll Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Trauben, ... oder 1 kleines Stück Pfirsich, Apfel, Orange, Mandarine, ...)

Nachtarbeit

Nachtarbeiter leben im Widerspruch zum normalen Tag-Nacht-Rhythmus. Die dadurch anfallenden Belastungen (Schlafstörungen, gestörte soziale Kontakte, ...) werden als Stress empfunden und können gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Die Leistungsfähigkeit während der Arbeitszeit ist reduziert. Natürlicherweise ist der gesamte Körper (Herztätigkeit, Verdauung, Muskulatur, Atmung, Körperrhythmen) des Nachts auf Ruhe einge-

stellt und muss sich, um Leistung zu erbringen, mehr anstrengen als tagsüber. Der Energiebedarf richtet sich auch hier nach der Schwere der Arbeit.

Für die Mahlzeiten zu Hause gelten dieselben Vorschläge wie bei normalen Arbeitszeiten.

Auch hier ist es wichtig, für die in die Arbeit mitgebrachten Speisen passende Gefäße zu besorgen. Vor allem für warme Mahlzeiten ist es sinnvoll, sich Thermobehälter zuzulegen.



© iStock.com/Pamela Moore

GÜNSTIGE MAHLZEITEN-VERTEILUNG FÜR NACHTARBEITER

12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen
16.00 – 17.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
19.00 – 20.00 Uhr	Abendessen
24.00 – 01.00 Uhr	1. Nachtmahlzeit (warm)
04.00 – 05.00 Uhr	2. Nachtmahlzeit (kalt)
07.00 – 07.30 Uhr	Frühstück (leicht)

NACHTARBEIT – WAS IST ZU BEACHTEN:

Leicht bekömmliche, fettarme Mahlzeiten, vor allem keine fetten Fleischwaren/Speisen, da sie den schon müden Magen sehr belasten.

Eine warme Mahlzeit während der Nachtschicht verhilft zu erhöhtem Wohlbefinden und bringt Entspannung.

Durch regelmäßige Nahrungsaufnahme und fixe Essenszeiten können Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Probleme weitgehend vermieden werden.

Gemeinsame Mahlzeiten mit Partner und Familie helfen den sozialen Stress zu mindern.

Nach der Arbeit nicht gleich zu Bett gehen, sondern etwa 1 Stunde Zeit nehmen um abzuschalten, eventuell einen Spaziergang machen.

Leichte Kost für die Nacht

WARME MAHLZEIT GEGEN 24 UHR:

Kartoffelsuppe

Gemüsecremesuppe
mit Brot

Risotto

Nudeln mit Thunfisch

Gemüseintopf

Putencurry mit Reis

KALTE ZWISCHENMAHLZEITEN GEGEN 4 UHR:

Joghurt mit Getreideflocken

Obst, auch als Kompott

Salate mit Marinade, Brot

Rohkost mit leichtem Dressing
und Gebäck

Leichte Gemüsesuppe

Müsliriegel

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet Ihnen ernährungsmedizinische Beratung bei einer Diätologin an:

Wir beraten Sie bei ernährungsabhängigen Erkrankungen wie z.B.: Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus, Osteoporose, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, etc. (mit ärztlicher Zuweisung).

Weiters bieten wir Diabetes- und Bluthochdruckschulungen an (Info über neben angeführte Telefonnummer).

Bei allgemeinen Ernährungsfragen besuchen Sie unsere Sprechstunde (ohne ärztliche Zuweisung).

DIESE WORKSHOPS WERDEN ANGEBOTEN:

„Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“

„Babys erstes Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr“

„Gemüsetiger – Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder“

TERMINVEREINBARUNG:

Mo-Fr von 7.00 - 14.00 Uhr
ernaehrung-15@oegk.at

Telefonisch:

05 0766-155521

Persönlich:

Mein Gesundheitszentrum für Innere Medizin Graz, 2. Stock, Friedrichgasse 18, 8010 Graz

SPRECHSTUNDE:

jeden 1. Montag im Monat
von 9.00-11.00 Uhr und

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 14.00-16.00 Uhr

um Terminvereinbarung
wird gebeten

ANMELDUNG UND INFORMATION:

Telefonisch:

Mo-Fr von 8.00 - 12.00 Uhr
05 0766-151131

E-Mail:

richtigessen-15@oegk.at

Mein Gesundheitszentrum Graz

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Ernährungsberatung

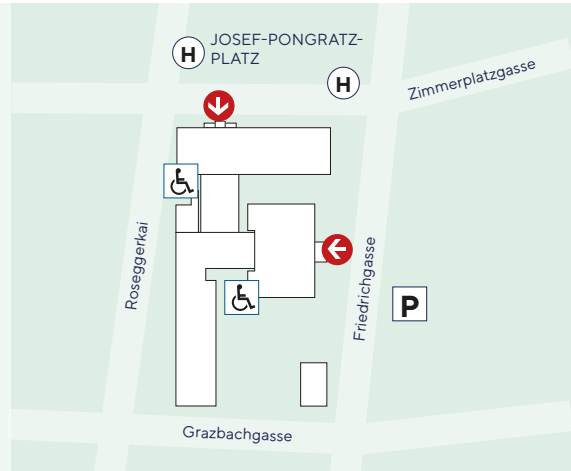
Kontakt und Terminvereinbarung

Mo-Fr 07.00-14.00 Uhr

Tel.: 05 0766-155521 oder

E-Mail: ernaehrung-15@oegk.at

www.gesundheitskasse.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse

Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark,
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Hersteller: Druckerei Niegelhell GmbH,
Leitinger Hauptstrasse 23, 8435 Leitring
2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.