Health News

#1

Frohes neues Jahr 2023

Liebe BEMember,

unsere Themen-Tage “BEMehrwert”

11.01. Tag des deutschen Apfels

17.01. Tag der italienischen Küche

04.02. Weltkrebstag

19.02. Tag der Minzschokolade

06.03. Tag der Tiefkühlkost

20.03. Weltglückstag

Obst und Gemüse der Saison!

Regionale und saisonale Freilandprodukte von Januar bis März:

Grünkohl, Porree, Rosenkohl, Feldsalat.

Ausführlichere Saisonkalender finden Sie in unserer Wissenstheke.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Wir freuen uns über Anregungen!

Ihr BEM+ Team

Claudia Kloss

Marion Ehlert

Myriam Bodtke

P. S. In einem unserer Blogbeiträge gibt etwas zu gewinnen!

Foto: Shutterstock

Das neue Jahr liegt vor Ihnen wie ein Buch mit 365 noch unbeschriebenen Seiten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie viele Seiten dieses Buches mit freudigen Ereignissen und glücklichen Momenten füllen können.

Vielleicht gibt es auch ein paar gute Vorsätze für Ihre Gesundheit? Gerne begleiten wir Sie bei der Umsetzung in ein gesünderes Leben.

Unsere Wissenstheke füllen wir im Laufe des Jahres mit vielen interessanten, hilfreichen und kuriosen Informationen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Die Rezeptsammlung ist ebenfalls stetig am Wachsen. Hier freuen wir uns besonders über Rückmeldungen, wie es Ihnen geschmeckt hat bzw. welche Rezepte Sie sich noch wünschen.

In der Videothek veröffentlichen wir in den kommenden Monaten kurze Fitness Videos mit den Schwerpunkten “Bewegte Pause”, “Rückenfit” und “Entspannung” um Impulse zu setzen und Ihnen Anregungen zu einem bewegteren Alltag zu liefern.

Health News

Wir starten dieses Jahr unseren Blog am 11. Januar mit einem Beitrag zum Tag des deutschen Apfels. Haben Sie gewusst, dass es weltweit mehr als 20.000 Apfelsorten gibt und davon etwa 2.000 verschiedene Sorten aus Deutschland? Alles Wissenswerte über den Apfel und was ihn so besonders macht erfahren Sie in unserer Wissenstheke.

Weiter geht es mit Italienscher Küche. Sie bietet mehr als Pizza und Nudeln. Die Mittelmeerkost ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Erfahren Sie mehr über Olivenöl und Co.

Im Februar widmen wir uns einem ernsten Thema - Krebs. Krebs ist eine Volkskrankheit. Sie macht keinen Unterschied zwischen Frauen und Männer, Kindern oder Senioren. Ich kann mich gesund ernähren und Sport treiben und dennoch an Krebs erkranken. Deutschlandweit erkranken jährlich 510.000 Menschen neu an Krebs, mehr als vier Millionen Menschen leben mit einer Krebserkrankung. Für Schleswig-Holstein bedeutet dies jährlich 19.400 Krebsneuerkrankungen und über 100.000 Schleswig-Holsteiner*innen leben mit der Krankheit. Die Deutsche Krebshilfe nimmt am 4. Februar den Weltkrebstag zum Anlass, über die Möglichkeiten der Krebsprävention und der -früherkennung zu informieren.

Gesundes Naschen? Am 19. Februar ist der Tag der Minzschokolade. Was gesund an Schokolade ist und ein Rezept zum Ausprobieren finden Sie ab Februar in unserer Wissenstheke und in den Rezepten.

Im März widmen wir uns der Tiefkühlkost. Tiefgefrorenes Gemüse enthält in der Regel mehr Nährstoffe als Gemüse in Gläsern oder Dosen, aber auch als frisches Gemüse, das einige Tage im Kühlschrank gelagert wurde. Durch Licht und Wärme sinkt der Nährstoffgehalt in frischem Gemüse mit der Zeit deutlich ab. Direkt nach der Ernte beginnt Gemüse welk zu werden. Dadurch gehen wichtige Nährstoffe, vor allem aber Vitamine, verloren. Zum Beispiel verlieren Erbsen innerhalb von nur zwei Tagen nach der Ernte im Kühlschrank über 40 Prozent an Vitamin C. Wie es zum “Frozen Food Day”, dem Tag der Tiefkühlkost kam und was Ronald Reagan damit zu tun hat, lesen Sie ab dem 6. März in unserer Wissenstheke und im Blog.

Am 20. März wird der Weltglückstag gefeiert. Im Juni 2012 wurde der Tag durch die Vereinten Nationen beschlossen um die Bedeutung des Strebens nach Glück bewusst zu machen. Glück und Wohlbefinden wünschen sich Menschen auf der ganzen Welt. Das Streben nach Glück ist ein sehr vielschichtiger Begriff, der das momentane Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit einschließt. Laut SKL-Glücksatlas 2022 sind wir Schleswig-Holsteiner am glücklichsten… ☺

In diesem Sinne - bleiben Sie glücklich!

Foto: Shutterstock