

Heute schon bewegt?

Liebe BEMember,

unsere Themen-Tage "BEMehrwert"

07.04. Weltgesundheitstag

28.04. Ergonomisches Sitzen

07.05. Fischbrötchentag

15.05. Tag der Familie

31.05. Weltnichtrauchertag

03.06. Tag des Fahrrads

Obst und Gemüse der Saison!

Regionale und saisonale Freilandprodukte von April bis Juni:

Spargel, Mangold, Fenchel,
Erdbeeren, Rhabarber, Blaubeeren.

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. Am 3. Juni starten wir unsere virtuelle Nord-Ostsee-Challenge!



Der Frühling ist endlich da! Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und die Natur erwacht zu neuem Leben. Es ist an der Zeit, rauszugehen und sich zu bewegen. Denn nichts ist besser für Körper und Geist als frische Luft, Bewegung und die Schönheit der Natur. In diesem Newsletter möchten wir Ihnen Tipps und Inspirationen geben, wie Sie die kommenden Monate nutzen können, um Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern und das Beste aus dem Frühling zu machen.

Unsere Wissenstheke und die Rezeptsammlung sind gewachsen. Haben Sie schon das eine oder andere Rezept ausprobiert? Das rote Linsen Dal wurde von unseren Kollegen getestet und als Favorit auserkoren... ☺. Haben Sie auch unsere neue Rubrik „Experten-Interviews“ entdeckt? Hier kommen immer mal wieder Menschen zu unterschiedlichsten Themen zu Wort.

Heute schon gerätselt? Im Blogbeitrag vom 20. März haben wir auf unser Rätsel aufmerksam gemacht. In einigen Texten der Wissenstheke finden Sie zwölf fettgedruckte, große, grüne Buchstaben, die richtig zusammengesetzt ein Lösungswort ergeben. Schicken Sie uns dieses an BEMember@vak-sh.de und wir verraten Ihnen die Lösung ☺. Wer mag, kann sich bis zum 30.04.2023 ein kleines Starterpaket für unsere Achtsamkeitsübung „Glücksmomente“ kostenlos anfordern.

Health News

Am 07. April ist der Weltgesundheitstag. Hier widmen wir uns dem Thema Gesundheitsprävention: Es geht darum, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen, um Krankheiten und Gesundheitsprobleme zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Wir konnten Dr. Simon Rasmussen (FIT Funktionelles Innovatives Training) für ein Interview gewinnen.

Um Ergonomisches Sitzen geht es am 28.04. am Tag für Gesundheit am Arbeitsplatz. Sitzende Tätigkeiten sind im Berufsleben weit verbreitet, aber eigentlich ungesund. Denn unser Körper ist nicht auf stundenlanges Sitzen ausgelegt, egal, in welcher Position.

Der Mai dreht sich um Spargel und Fisch. Am 07.05. ist Weltfischbrötchen Tag (probieren Sie unser leckeres Fischbrötchen Rezept aus!) und Herr Hoene vom Spargelhof Friedrichshof hat uns einige Fragen rund um den Spargel beantwortet. Bei diesen kulinarischen Höhepunkten darf die Familie, nicht nur am 15.05. der Tag der Familie, zu kurz kommen. Wie sieht es mit Ihrer Work-Life-Balance aus? Einen interessanten Artikel hierzu finden Sie in unserer Wissenstheke.

Der 31.05. steht ganz im Dunst (ähh, Glanz ☺) des Weltnichtrauchertages. Sie wollen Nichtraucher werden? Viele Krankenkassen bieten Nichtraucherurse an oder bezuschussen sogenannte Präventionskurse nach §20 SGB V. Erkundigen Sie sich einfach mal bei Ihrer Kasse.

Für den Tag des Fahrrads (03.06.) haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen. We proudly present: unsere virtuelle Nord-Ostsee-Challenge. Laufen, joggen, walken oder fahren Sie Rad! Ganz gleich wie, kommen Sie gemeinsam mit uns in Bewegung. Und so funktioniert's: Startpunkt ist der Hafen in Büsum; alle zwei Wochen veröffentlichen wir

den nächsten Streckenabschnitt; Sie entscheiden wie, wo und wann Sie die angegebene Entfernung zurücklegen; Sie haben zwei Wochen Zeit und können die Kilometer auch in Teilabschnitten „ablaufen“.

Haben Sie schon einmal Blut gespendet? Am 14. Juni ist Welt-Blutspende-Tag. Wussten Sie, dass Männer in Sachen Blutspende vorne liegen? Blutspender werden immer gesucht damit die Reserven nicht zur Neige gehen.

Wir hoffen, dass Sie in den nächsten Monaten viele nützliche Informationen und Tipps erhalten, die Ihnen helfen, aktiver und gesünder zu leben. Vergessen Sie nicht, regelmäßig Bewegung und frische Luft in Ihren Alltag zu integrieren, um Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und aktiv!



Foto: Rawpixel.com/Shutterstock