

„Summertime, and the livin` is easy...“

Liebe BEMember,

unsere Themen-Tage “BEMehrwert”

06.07. Welt-Kuss-Tag

17.07. Sommer, Sonne, Sonnenbrand

04.08. Tag des Bieres

22.08. Tag der Fische

05.09. Kopfschmerztag

24.09. Saunatag

Obst und Gemüse der Saison!

Regionale und saisonale Freilandprodukte von Juli bis September: **Zucchini, Sellerie, Salat, Brombeere, Blaubeere, Pflaume.** Ausführlichere Saisonkalender finden Sie in unserer Wissenstheke.

Neue Rezepte:

Blumenkohlpizza mit Schinken, Pilzen, Rucola
Aprikosenmarmelade mit Chiasamen
Bunter Salat in Glas
Ofenkartoffel mit Sour Creme
Eistee | Fliederbeersaft | Brombeer-Smoothie
Möhren-Pastinaken-Cremesuppe

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Wir freuen uns über Anregungen!

Ihr BEM+ Team

Claudia Kloss

Marion Ehlert

Myriam Bodtke

P. S. Folgen Sie uns eigentlich schon auf Instagram: @vak_karriere?



Während draußen die Sonne strahlt, die Temperaturen steigen und viele in ihrem wohlverdienten Erholungsurlaub sind, möchten wir den Zurückgebliebenen ein paar erfrischende neue Themen, Rezepte und Bewegungsaktivitäten auf unserer BEMember Seite anbieten.

Die virtuelle Nord-Ostsee-Challenge ist noch voll im Gange. Haben Sie unsere Blogbeiträge hierzu verfolgt? Oder noch besser – sind Sie mit uns in Bewegung gekommen? Egal ob zu Fuß, per Rad oder Inline Skater, ein Einstieg in die Challenge ist immer noch möglich. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Besonders stolz sind wir, dass nun endlich unsere ersten Bewegungsvideos online sind! Mit der „5-Minuten-Pause am Arbeitsplatz“ lockern Sie Ihren Nacken- und Schulterbereich im Sitzen, die „5-Minuten-Liebe“ ist für Ihre Wirbelsäule und „Die Wechselatmung“ ist eine kleine Entspannungsübung für den hektischen Alltag. Außerdem finden Sie ein Video zum Thema „Ergonomisches Sitzen“. Schreiben Sie uns gerne an BEMember@vak-sh.de welche Videos Ihnen besonders gefallen haben und was Sie sich noch wünschen. Sehr gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Bedürfnisse. Wir müssen nur wissen, welche es sind... 😊

Health News

Knutscher, Küsschen oder Bussi. Am 06. Juli ist der Welt-Kuss-Tag. Küssen ist gesund und wir finden daher der Kuss muss Thema unserer Wissenstheke sein! Hätten Sie es gewusst? Statistisch betrachtet haben Viel-Küsser mehr Erfolg im Beruf und weniger Unfälle im Straßenverkehr. Übrigens: unser Aprikosenmarmeladen Rezept kommt ganz ohne Zucker aus und ist trotzdem süß wie ein Kuss.

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Nicht nur im Urlaub verbringen wir jetzt deutlich mehr Zeit draußen und nicht immer denken wir an den Sonnenschutz. Zack – die Haut wird rot und ist verbrannt. In unserer Wissenstheke finden Sie Interessantes über Hautkrebs und eine Liste für Ihre Reiseapotheke.

Wir Deutschen sind stolz auf unsere Bierbraukunst. Der 04. August ist der internationale Tag des Bieres. Hätten Sie's gewusst? Bier ist eines der ältesten alkoholischen Getränke der Welt und wird seit mindestens 5.000 Jahren hergestellt. Und Bier ist nicht nur zum Trinken da - es wird auch zur Herstellung von Kosmetika wie Shampoos und Hautcremes verwendet. In unserer Wissenstheke setzen wir uns durchaus auch kritisch mit Alkohol und Süchten auseinander.

Passend zum Tag der Fische am 22. August setzen wir uns mit dem Thema Angeln auseinander und konnten hierfür Tim Jaschke (VAK-SH) für ein Interview gewinnen.

Seit 1999 findet der bundesweite Kopfschmerztag in Deutschland immer am 5. September statt. Kopfschmerzen sind ein notorisch unwillkommener Gast im Leben vieler Menschen. Sie tauchen auf, wenn man es am wenigsten erwartet und können einem den Tag ruinieren. Sie sind wie der nervige Kollege, der immer dann auftaucht, wenn man eigentlich in

Ruhe arbeiten möchte. Und genau wie dieser Kollege scheinen sie oft zu den ungünstigsten Zeiten aufzutauchen, wie zum Beispiel bei einem wichtigen Meeting oder während eines romantischen Abendessens. Zumindest kann man sich trösten, dass man nicht der Einzige mit diesem unwillkommenen Begleiter ist. Kopfschmerzen haben schließlich eine erstaunliche Fähigkeit, uns alle auf die eine oder andere Weise zu vereinen. Was Kopfschmerzen verursacht, wann Sie zum Arzt gehen sollten und was Sie selber tun können, lesen Sie in unserer Wissenstheke.

In Deutschland gibt es 30,6 Millionen Saunabadende und über 12.000 Saunaanlagen in öffentlichen Bädern, Hotels, Pensionen und Sporteinrichtungen. Damit ist Deutschland Sauna-Weltmeister und das will gefeiert werden! Der Deutsche Sauna-Bund e.V. ist die größte Branchenorganisation in Deutschland und initiiert jährlich den Tag der Sauna (24.09.). Das diesjährige Motto lautet: Sauna. Eine unendliche Geschichte. Über gesundheitliche Vorteile des Saunierens lesen Sie in unserer Wissenstheke.

Genießen Sie den Sommer!
„Summertime, lalalalalalalalaaa...“



Foto: Malivan_Lulia/Shutterstock.com