

Oh du fröhliche...

Liebe BEMember,

unsere Themen-Tage "BEMehrwert"

01.10. Tag des Kaffees

Okt. **PINK**tober

Nov. **MO**vember

19.11. Suppentag

03.12. Behinderung und Teilhabe

29.12. Scheiβtag

Obst und Gemüse der Saison!

Regionale und saisonale Freilandprodukte von Oktober bis Dezember: **Kürbis, Pilze, Grünkohl, Apfel, Birne, Quitte.** Ausführlichere Saisonkalender finden Sie in unserer Wissenstheke.

Neue Rezepte:

Porridge mit Weintrauben
Müsli mit Birne
Gemüsechips
Möhren Omelett mit Kerbel
Rotkohl-Apfel-Salat
Apfelpunsch ohne Alkohol
Leckeres Weihnachtsmenü

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Wir freuen uns über Anregungen!

Ihr BEM+ Team

Claudia Kloss

Marion Ehlert

Myriam Bodtke

P. S. Sie haben Rezept Ideen? Dann ab die Post
an: BEMembe@vak-sh.de



Foto: HalvnaRom/Shutterstock.com

Alle Jahre wieder und für viele überraschend, sind wir bereits im Endspurt des Jahres und Sie lesen nun unseren vierten und letzten Health News für dieses Jahr.

Haben Sie auch schon Lebkuchen und Dominosteine im Überfluss gefuttert bzw. genossen? Manche Menschen fangen ja bereits im August an, erstes Weihnachtsgebäck zu kaufen und im Dezember sind sie den Geschmack dann über oder das schlechte Gewissen nagt und der Hosenbund kneift. Beobachten Sie sich einmal selber: knabbern Sie Kekse oder Schokolade nebenbei? Während der Arbeit, beim Lesen oder Fernsehen?

Versuchen Sie sich in achtsamen Essen. Entscheiden Sie sich ganz bewusst für den Keks und während Sie ihn genießen, tun Sie nichts anderes. Riechen Sie an Ihrem Keks. Fühlen Sie, wie der Keks sich zuerst in Ihrer Hand und danach auf der Zunge anfühlt. Ist er hart oder weich? Was schmecken Sie? Zucker? Zimt? Oder etwas ganz anderes? Und wie fühlen Sie sich nachdem Sie den Bissen heruntergeschluckt haben? Wollen Sie wirklich noch einen weiteren Keks essen oder genügt es Ihnen?

Health News

Gehören Sie zum Team „Tee“ oder zum Team „Kaffee“? Als Kaffee-Liebhaber wissen Sie es vielleicht: am 01. Oktober ist der Tag des Kaffees. Wussten Sie, dass Kaffee von Ziegen entdeckt wurde? Naja, nicht ganz. Einer Legende nach hat ein Hirte namens Kaldi bemerkt, dass seine Ziegen nach dem Essen der Kaffeekirschen besonders lebhaft waren. Er probierte die Kirschen selbst und entdeckte ihre stimulierende Wirkung.

Im Oktober wird es Pink. Seit 1985 wird der **Pink**tober genutzt, um die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Brustkrebs in das öffentliche Interesse zu rücken. Jede achte Frau erkrankt in ihrem Leben einmal an Brustkrebs. Anders als noch vor 20 Jahren, ist dies jedoch nicht unbedingt ein Todesurteil. Frühzeitig entdeckt, lassen sich viele Tumore gut therapieren. Jeden Montag im Oktober informieren wir Sie in unserem Blog über ein anderes Brustkrebsthema.

Und der November wird dann blau... 😊! Die **Mo**vember Kampagne fordert Männer auf, sich einen Schnurrbart wachsen zu lassen, um das Bewusstsein für Männergesundheit zu fördern und Spenden für die Forschung und Behandlung von Prostatakrebs, Hodenkrebs, psychischen Erkrankungen und Suizidprävention zu sammeln. Die Idee hinter dem Schnurrbart ist, dass er ein Gesprächsthema ist und es den Menschen ermöglicht, Männergesundheitsfragen zu diskutieren. An den vier Montagen sollte *Mann* unsere Blogbeiträge nicht verpassen.

Wir lieben Suppen! Sie auch? Dann schicken Sie uns doch bitte an BEMember@vak-sh.de Ihr Lieblings-Suppen-Rezept. Die Besten werden wir nachkochen und im BEMember-Bereich veröffentlichen! Am 19. November ist der Tag der Suppe.

Am 03.12. ist der internationale Tag der Menschen mit Behinderungen, um mehr Aufmerksamkeit auf die oft schwierigen Lebensumstände der Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen zu lenken. Inklusion ist das Stichwort. Im Allgemeinen geht es darum, dass alle Menschen, unabhängig von ihren individuellen Eigenschaften und Voraussetzungen, in allen Bereichen der Gesellschaft gleichberechtigt und selbstbestimmt teilhaben können. In unserer Wissenstheke veröffentlichen wir Infos über Behinderung und Teilhabe. Vielleicht haben Sie ein Best-Practise, wie Teilhabe gelingt? Dann schreiben Sie uns gerne an: BEMember@vak-sh.de.

Das Frühstücksei wird zu hart, die Zahnpasta kleckert auf das Hemd und das Auto versagt seinen Dienst. Man ist schlecht gelaunt und in der heutigen Zeit finden wir für sowas gerne unsittliche Begriffe wie den *Scheißtag*. Historisch gesehen hatte dieser Tag aber eine ganz andere Bedeutung, die dem eigentlichen Wortsinn viel näher liegt. Am 29. Dezember ist der „Scheißtag“. Was es damit auf sich hat und wie Sie Ihre schlechte Laune z. B. mit Lach Yoga ändern können, lesen Sie in unserem letzten Beitrag für dieses Jahr.

Nun wünschen wir Ihnen erstmal einen goldenen Oktober, leckere Kekse ohne Reue und mit Genuss, ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2024!

Ihr BEM+ Team