

Frohes Neues!

Liebe BEMember,

unsere Themen-Tage "BEMehrwert"

08.01. Vision Board

21.01. Weltknuddeltag

14.02. Fasten

26.02. Was wächst denn da?

04.03. Heuschnupfen

21.03. Tag der Hauswirtschaft

Obst und Gemüse der Saison!

Regionale und saisonale Freilandprodukte von Januar bis März: **Feldsalat, Grünkohl, Rosenkohl, Apfel (nur Lagerware)**. Ausführlichere Saisonkalender finden Sie in unserer Wissenstheke.

Neue Rezepte:

Kathis Ingwer Shot (siehe Vlog!)

Süßkartoffel-Spinat-Curry

Nachos mit Guacamole

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: BEMember@vak-sh.de



Frohes Neues! 🐰 Uns Norddeutschen sagt man ja Wortkargheit nach, aber so viel Zeit muss sein: Wir wünschen Ihnen ein glückliches, ereignisreiches und gesundes neues Jahr.

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie mit unseren Gesundheitstipps begleiten. Wir haben eine Vielzahl an Themen ausgewählt und sind gespannt, wie Ihnen unser Redaktionsplan für 2024 gefällt. Los geht es am 8. Januar mit einer Anleitung zu Ihrem eigenen Vision Board. Gute Vorsätze zu haben ist das Eine, aber wie gelingt es diese auch umzusetzen oder beizubehalten? Schauen Sie sich an, was ein Vision Board eigentlich ist, wie Sie Ihr Eigenes gestalten und wie es Ihnen helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen.

Am 21. Januar ist Weltknuddeltag. Wussten Sie, dass eine durchschnittliche Umarmung 3,17 Sekunden dauert? Knuddeln, auch bekannt als Umarmen oder Kuseln, ist eine menschliche Geste der Zuneigung und Wärme. Es spielt nicht nur in zwischenmenschlichen Beziehungen eine wichtige Rolle, sondern hat auch interessante Auswirkungen auf unser Gehirn, die durch die Hirnforschung untersucht wurden.

Health News

Freiwillig für eine bestimmte Zeit auf Essen verzichten? Nicht unbedingt jedermanns Sache. Das Fasten ist eine jahrhundertealte Praxis, die in verschiedenen Kulturen und Religionen eine bedeutende Rolle spielt. Es bezeichnet den bewussten Verzicht auf Nahrung oder bestimmte Genussmittel über einen festgelegten Zeitraum. Ob aus spirituellen Gründen, zur Gesundheitsförderung oder als persönliche Herausforderung - Fasten fasziniert und polarisiert gleichermaßen. Völlig losgelöst von „richtigen“ Fastenkuren kann ich mich auch für ganz anderen Verzicht entscheiden: z.B. 40 Tage kein Fleisch oder Kaffee oder Süßigkeiten zu sich nehmen. Auch sehr beliebt ist digitales Fasten: Eine begrenzte Zeit auf soziale Medien verzichten oder den Fernsehkonsum einzustellen. Plastik fasten, aufs Auto verzichten, shoppingfreie Zeit... Beteiligen Sie sich doch an unserer Fastenchallenge. Hierfür finden Sie eine Vorlage zum Ausdrucken in Ihrem BEMember-Bereich.

Am 26. Februar widmen wir uns dem Mini-Garten auf der Fensterbank. Auch wer keinen grünen Daumen hat, muss nicht auf frische Kräuter verzichten. Einige Kräuter lassen sich sehr gut in Töpfen auf der Fensterbank halten. Es duftet, sieht super aus und ist zudem noch so gesund. Außerdem lesen Sie Wissenswertes über Grünkohl, Rosenkohl und Porree.

Bis zu 25 Prozent aller Deutschen sind auf Pollen allergisch. Manche reagieren nur leicht, andere sogar mit Atemnot. Gehören Sie dazu? Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion der oberen Atemwege auf Pflanzenpollen in der Luft. In Industrieländern wie Deutschland hat etwa jeder Vierte einen allergischen Schnupfen, oft schon vor dem zwanzigsten Geburtstag. Heuschnupfen kann nach einigen Jahren „tiefer rutschen“ und sich zu einem allergischen Asthma entwickeln. Auch entwickeln sich in einigen Fällen sogenannte Kreuzallergien, das

heißt, dass auf manche Lebensmittel ebenfalls allergisch reagiert wird. Typische Kreuzallergien bei Frühblühern sind z. B. Haselnüsse, Äpfel und Pfirsiche. Bei Gräser- und Getreidepollenallergikern können Reaktionen auf Tomaten, Melone und Erdnüsse auftreten. In gekochter Form treten die allergischen Reaktionen übrigens milder oder gar nicht mehr auf.

Zum Tag der Hauswirtschaft, am 21. März haben wir uns gleich mehrere Themen rausgesucht. Wussten Sie, dass im Schnitt jeder Verbraucher etwa 78 Kilogramm Lebensmittel im Jahr wegwirft? Wir finden das ist zu viel und haben daher das Thema „Mindesthaltbarkeit“ und „clevere Vorratshaltung“ in unsere Wissenstheke aufgenommen. Mit „Meal Prep“ greifen wir einen aktuellen Trend, der eigentlich gar nicht neu ist, auf: Obwohl Meal Prep mittlerweile zum echten Instagram- und Food-Blogger-Trend geworden ist, verbirgt sich keine Modeerscheinung dahinter. Aus den englischen Begriffen „meal“ (Mahlzeit) und „prep“ für „preparation“ (Vorbereitung) zusammengesetzt, steht der Begriff ganz einfach für das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Die Idee hinter Meal Prep ist es, die Essenszeit effizienter zu gestalten, indem man mehrere Mahlzeiten gleichzeitig vorbereitet und dann später aufwärmt oder sofort genießt.

Unser BEM Team besteht aus vielen kreativen Köpfen, daher kann es gut sein, dass wir uns noch weitere Themen oder Aktionen einfallen lassen, die den Weg in diesen Newsletter noch nicht gefunden haben. Daher schauen Sie gerne regelmäßig in Ihren BEMember-Bereich und lassen sich überraschen!

Ihr BEM+ Team