

## Frohe Ostern

Liebe BEMember,

unsere Themen-Tage "BEMehrwert"

**06.04.** Tag des Sports

**23.04.** Welttag des Buches

**06.05.** Anti-Diät-Tag

**17.05.** Welt-Hypertonie-Tag

**11.06.** Erdbeeren

**27.06.** Weltdufttag

### Obst und Gemüse der Saison!

Regionale und saisonale Freilandprodukte von Januar bis März: **Radieschen, Spinat, Salat, Rhabarber und Erdbeeren.** Ausführlichere Saisonkalender finden Sie in unserer Wissenstheke.

### Neue Rezepte:

Basilikum-Spinat-Salat mit Hähnchenbrust  
Exotischer Obstsalat  
Grillgemüse  
und Erdbeerrezepte

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Wir freuen uns über Anregungen!

### Ihr BEM+ Team

*Claudia Kloss*

*Marion Ehlert*

*Myriam Bodtke*

P. S. Sie haben gesunde Rezept Ideen? Dann ab die Post an: [BEMember@vak-sh.de](mailto:BEMember@vak-sh.de)



Foto: PhotoJuli86/Shutterstock.com

Haben Sie an unserer Fasten-Challenge teilgenommen? Wie ging es Ihnen damit – 40 Tage „ohne“? Am 30. März wird traditionell die Fastenzeit beendet, aber vielleicht haben Sie ja etwas entdeckt, auf das Sie gut länger verzichten können oder möchten... 😊

Am 6. April starten wir in dieses Quartal mit dem Tag des Sports. Investieren Sie 21 Minuten in Ihre Gesundheit? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 18 bis 64-jährigen regelmäßige körperliche Aktivität. Pro Woche sollten sich Erwachsene idealerweise zwischen zweieinhalb und fünf Stunden moderat angestrengt bewegen. Auf einen Tag umgerechnet sind das 21 bis 43 Minuten.

Für den Welttag des Buches haben wir uns mit dem Thema „Therapeutisches Schreiben“ beschäftigt und ein Interview mit der Schreibtherapeutin Doris Hönig geführt. Freundlicherweise stellt uns Frau Hönig ihre Anleitung „Auszeit für die Seele“ zur Verfügung, die Sie ab dem 23. April in unserem Mitgliederbereich finden.

# Health News

Im Mai geht es dann weiter mit dem Anti-Diät-Tag, an dem wir uns kritisch mit Essstörungen und dem Jojo-Effekt auseinandersetzen. Als Jojo-Effekt wird die unerfreuliche Nachwirkung vieler vermeintlicher Wunder- und Blitzdiäten bezeichnet. Viele, die bereits solche Diäten ausprobiert haben, sind im Anschluss von erneuter deutlicher Gewichtszunahme betroffen.

Wussten Sie, dass jeder zweite Deutsche im Alter von über 60 Jahren unter Bluthochdruck leidet? Das und den Welt-Hypertonie-Tag haben wir zum Anlass genommen über Bluthochdruck einen Artikel für unsere Wissenstheke zu verfassen. Lesen Sie die Unterschiede zwischen primärer und sekundärer Hypertonie, wie Sie Bluthochdruck vorbeugen und wie Sie zu Hause Ihren Blutdruck richtig messen können.

Was wäre ein Sommer ohne Erdbeeren? Ob pur, mit Zucker oder Sahne und Eis, die Erdbeere gehört zu den Lieblingsobstsorten von uns Deutschen. Pro Kopf naschen wir 3,7 kg der süßen Frucht. Und dabei ist sie botanisch betrachtet gar keine Frucht, sondern eine Nuss! Im Juni finden Sie Wissenswertes über die Erdbeere und leckere Rezepte wie Erdbeergrüner Spargel-Salat oder Erdbeerlimo ohne Industriezucker.

Zum Abschluss des zweiten Quartals haben wir uns den Weltdufttag am 27.06. als Thema ausgewählt. Düfte wirken über den ältesten Teil des menschlichen Gehirns, das limbische System. Hier werden Emotionen verarbeitet

und gesteuert. Weil Düfte anders als optische oder akustische Sinneseindrücke, nicht gefiltert oder vorverarbeitet werden, können sie ganz unbewusste Emotionen in uns auslösen. Oft verknüpfen wir bestimmte Erinnerungen, Menschen oder Orte mit Düften und sobald wir diesen Duft riechen, weckt er die dazu gehörigen Gefühle in uns, ohne dass wir den Menschen, Ort oder das Ereignis tatsächlich erleben.

Ist doch duftig, oder? Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

*Ihr BEM+ Team*