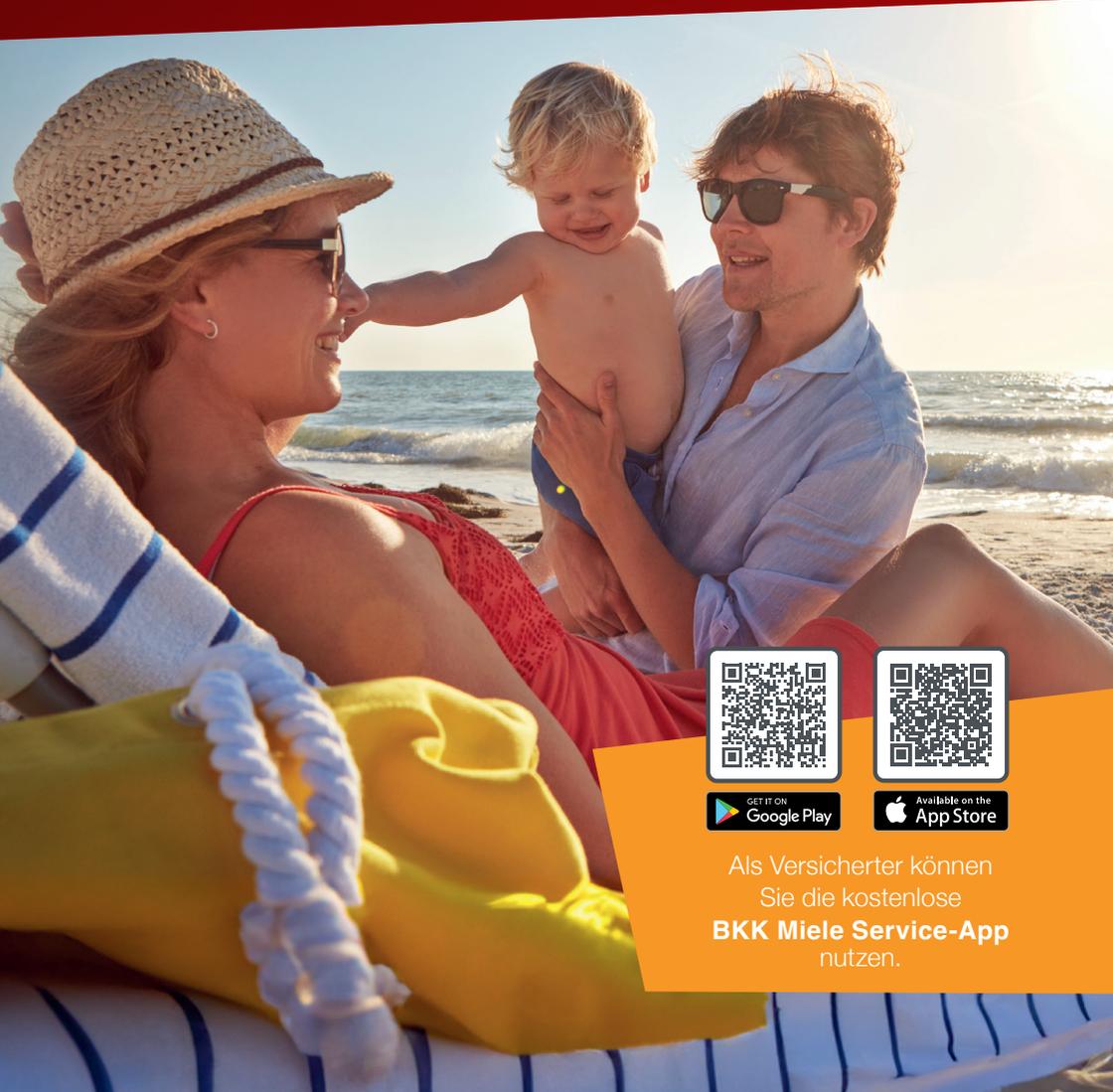


Miele



BKK MIELE
GESUND DURCH DEN
SOMMER



Als Versicherter können
Sie die kostenlose
BKK Miele Service-App
nutzen.

GESUND DURCH DEN SOMMER

Der Sommer ist eine Zeit der strahlenden Sonne, warmer Temperaturen und voller Energie.

Mit unserer Broschüre laden wir Sie ein, die positiven Aspekte dieser Jahreszeit für sich zu nutzen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. Entdecken Sie in dieser Broschüre wertvolle Tipps zu Ernährung, Fitness, Hautpflege und Nachhaltigkeit, um die warmen Monate in voller Vitalität zu erleben.

„Gesund durch den Sommer“ Menü

Mit dem Einzug des Sommers verändern sich nicht nur die Temperaturen, sondern auch unser Geschmacksempfinden. Die warme Jahreszeit sorgt für den Bedarf einer frischen und leichten Kost, bei der saisonales Obst und Gemüse im Mittelpunkt steht. Zudem ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken und auf leichte, proteinreiche Mahlzeiten zu setzen, die den Körper mit Energie versorgen und uns gleichzeitig glücklich machen. Unser „Fit durch den Sommer“-Menü bietet genau das – eine ausgewogene Auswahl an Gerichten, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch dazu beitragen, sich gesund und vital zu fühlen. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



Hier finden Sie
weitere Infos
www.miele-bkk.de



INSPIRATIONEN FÜR EIN AUSGEWOGENES SOMMER-MENÜ



Zutaten für ca.
4 Personen

Zubereitung

1. Die **Limsen** mit Wasser abspülen, mit ca. **400 ml Wasser** und dem **Rosmarin** zum Kochen bringen, zugedeckt etwa **15 Min.** garen. Abtropfen lassen, den **Sud** aufheben.
2. Die **Brot-scheiben** im Toaster rösten. Mit **2 EL Öl** einpinseln und in **mundgerechte Stücke** schneiden.
3. **Nektarinen** waschen, in schmalen Spalten vom Stein schneiden. **Basilikum** waschen, trockenschütteln und die **Blätter abzupfen**.
4. Die **Zucchini** waschen und ohne Enden in **1/2 cm dicke Scheiben** schneiden. Dicke **Zucchini** zuvor längs halbieren oder vierteln. In einer beschichteten Pfanne in **2 EL Öl** unter **Rühren** kurz braten, bis sie beginnen, braun zu werden, dabei **salzen** und **pfefern**. Mit dem **Essig** und dem **Linsensud** ablöschen. **Zucchini** mit Senf, Salz und **Pfeffer** abschmecken.
5. **Feta** grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen, **Basilikum** zum Schluss unterheben.

Lauwarmer Linsen-Brot-Salat:

- 200 g Berglinsen
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 3 Scheiben (150 g) altbackenes Vollkornbrot
- 1 Bund Basilikum
- 1 bis 2 Zucchini
- 100 g fettarmer Feta
- 2 Nektarinen
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Senf (nach Geschmack)
- 4 EL Rapsöl

ROTER DURCHSTARTER



Zubereitung

- 1 Die **Erdbeeren**, den **Apfel** und die **Banane** in den Mixer geben.
- 2 **Apfelsaft**, den **Basilikum** und einen Spritzer **Balsamico-Creme** dazu.
- 3 **Deckel** darauf und **mixen**, bis keine **Stückchen** mehr sichtbar sind.
- 4 Schon kannst du den **Smoothie genießen!**

Zutaten: (Für ca. 180 ml)

- 6 bis 8 Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 1/4 Apfel (geschält oder mit Schale)
- 1/4 Banane
- 2 Blätter Basilikum
- 100 ml Apfelsaft (klar oder naturtrüb)
- Spritzer Balsamico-Creme



HAUPTGANG

SOMMERROLLEN

Zubereitung

- Die **Glasnudeln** nach Packungsanweisung zubereiten. In einem **Sieb** abtropfen lassen und bis zur **Verwendung** beiseitestellen.
- Pfanne aufheizen, **1 EL Rapsöl** zugeben und **Lachs** darin braten und etwas salzen.
- Romanasalat** vom Strunk entfernen, waschen, trockenschütteln und in etwa **1,5 cm dicke Streifen** schneiden. Möhre putzen, schälen. **Gurke** waschen, längs halbieren. Beides in etwa 5 cm lange dünne Stifte schneiden. **Lauchzwiebeln** waschen, putzen und in **dünne Ringe** schneiden. **Mungobohnensprossen** in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. **Koriander** und **Minze** waschen, trockenschütteln und grob hacken.
- Für den **Erdnuss-Dip** Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. **Limettensaft** mit **Knoblauch** und **Ingwer** vermengen. Die restlichen Zutaten unter Rühren hinzufügen.
- Tiefen Teller** mit **lauwarmem Wasser** füllen und jeweils das **Reispapier** nacheinander durch das Wasser ziehen (**ca. 10 Sekunden**) und kurz abtropfen lassen und auf einen flachen Teller legen.
- Unteres Drittel** des **Reispapiers** mit etwas **Lachs** belegen. Anschließend gehackte **Kräuter, Karotten- und Gurkenstifte**, die geschnittenen **Salatblätter**, die **Lauchzwiebeln**, die **Sprossen** sowie die **Glasnudeln** darauflegen.

Quelle: IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung <https://www.in-form.de/hauptspeise/sommerrollen> aufgerufen am 21.05.202

HEIDELBEER-BANANEN-NICECREAM

Zubereitung

- Buchweizen** in einer beschichteten **Pfanne ohne Fett** rösten, bis er **duftet**.
- Joghurt** mit **Zimt** cremig rühren.
- Früchte** und die **Hälfte** des **Joghurts** im Mixer cremig pürieren, ggf. etwas **Wasser** zugeben.
- In vier **Kugeln** teilen, den übrigen **Joghurt** darauf verteilen und mit **Buchweizen** bestreuen.

Quelle: IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung <https://www.in-form.de/nachspeise/heidelbeer-bananen-nicecream> aufgerufen am 21.05.2024

Zutaten für 16 Sommerrollen 4 Portionen:

- › 100 g Glasnudeln
- › 300 g Lachs
- › 1 EL Rapsöl
- › 1 Mini-Romanasalat
- › 1 große Möhre
- › ½ Salatgurke
- › ½ Bund Lauchzwiebeln
- › 150 g Mungobohnensprossen
- › 1 Bund frischer Koriander
- › 1 Bund Minze
- › 16 Blätter Reispapier
- › 4 Radieschen

Für die Sauce:

- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 kleines Stück Ingwer
- › 3 EL Limettensaft
- › 4 EL ungesüßte Erdnussbutter
- › 4 TL Sojasauce
- › 5 bis 6 EL warmes Wasser
- › 1 EL Honig



Zutaten für ca. 4 Personen

- › 2 EL Buchweizen
- › 150 g milder Naturjoghurt 1,5 % Fett
- › Messerspitze Zimtpulver
- › 3 geschälte Bananen
- › 400 g Heidelbeeren, gefroren



AKTIV DURCH DEN SOMMER DER EINSTIEG INS LAUFEN

Ein guter Start ins Joggen besteht aus einer sanften Kombination aus Laufen und Walken. Die Gehpausen sind dabei wichtig und sollten vor allem zu Beginn nicht vernachlässigt werden. Diese Kombination ermöglicht nicht nur längere Distanzen, sondern motiviert auch.

Für Anfänger ist der Trainingseffekt bei längeren, langsamen Joggingeinheiten am höchsten – also besser langsam und ausdauernd als kurz und schnell. Die Gehpausen schützen zudem vor Überlastung, indem sie dem Körper genügend Zeit geben, sich an die neue Belastung zu gewöhnen.



Vorteile des Laufens

- › Fördert die mentale Gesundheit und hilft dabei, Stress abzubauen
- › Verbessert die Gesundheit (stärkt Herz und Lunge und hält die Arterien gesund)
- › Stärkt das Immunsystem
- › Hilft beim Abnehmen oder beim Gewichtsmanagement
- › Verbessert die Schlafqualität
- › Steigert das Selbstvertrauen, in dem man Ziele erreicht und über sich hinaus-wächst
- › Überall umsetzbar und kostengünstig

Quelle: Das große Laufbuch: Alles, was man zum Laufen wissen muss- erweiterte und aktualisierte Neuauflage von Herbert Steffy | 8. Juli 2019

Was Sie beachten sollten

- › Überlegen Sie sich, bevor Sie anfangen, ob Sie sich einer sportmedizinischen Untersuchung unterziehen sollten
- › Aufwärmen und Dehnen sind das Wichtigste für eine erfolgreiche Lauferfahrung
- › Achten Sie darauf, bequeme Schuhe zu tragen
- › Fangen Sie mit kurzen Laufeinheiten an und bauen Sie Gehpausen ein
- › Steigern Sie sich, indem Sie die Gehpausen verkürzen oder eine längere Strecke wählen



MÖGLICHKEITEN, UM BEWEGUNG IN DEN ALLTAG EINZUBAUEN

Der Sommer bietet die perfekte Möglichkeit und macht Lust darauf, sich im Alltag mehr zu bewegen und häufiger an der frischen Luft zu sein. Das tut nicht nur unserem Körper gut, sondern vor allem auch unserem Geist. Wir schlafen besser und schütten eine Menge Glückshormone aus, die dafür sorgen, dass wir mit mehr Leichtigkeit durchs Leben laufen.

Hier sind ein paar Ideen, wie Sie trotz des Trubels im Alltag etwas Bewegung einplanen können:

1. Wählen Sie das Fahrrad als umweltfreundliche Option für den Weg zur Arbeit, um aktiv zu starten und gleichzeitig nachhaltig zu handeln.
2. Falls Sie mit dem Auto kommen müssen, können Sie sich für einen weiter entfernten Parkplatz entscheiden.
3. Nehmen Sie an sozialen Aktivitäten oder Gruppensportarten teil, um abzuschalten und gleichzeitig aktiv zu sein.
4. Gestalten Sie Ihre Mittagspause aktiv, indem Sie sich mit Kollegen zu einem gemeinsamen Spaziergang verabreden oder Telefonate während eines Spaziergangs führen.
5. Setzen Sie sich erreichbare Ziele für Ihre Bewegung, zum Beispiel das tägliche Ziel von 6.000 bis 8.000 Schritten.
6. Entscheiden Sie sich für die Treppe anstelle des Aufzugs.



WALDSPAZIERGÄNGE ALS WEG ZUR INNEREN RUHE

Achtsamkeit in der Natur finden

Waldspaziergänge sind nicht nur Erholung pur, sondern auch eine kraftvolle Quelle für unsere Gesundheit. Sie stärken das Immunsystem, beschleunigen den Stoffwechsel, reduzieren Stresshormone und schaffen den idealen Raum für Achtsamkeit.

Diese bewusste Praxis ermöglicht es, die Aufmerksamkeit und die Sinne vollständig auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren.

Für Ihren nächsten Waldspaziergang voller Entdeckungen und Achtsamkeit finden Sie hier wertvolle Impulse:

➤ Achten Sie bewusst auf Ihre Atmung, atmen Sie tief ein und aus und achten Sie dabei darauf, wie Sie sich fühlen.

- Schärfen Sie Ihre Sinne, indem Sie die Geräusche, Gerüche und Farben des Waldes wahrnehmen. Achten Sie auf die Umgebung und beobachten Sie Pflanzen, Tiere und die Bestandteile der Natur.
- Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie langsam, nehmen Sie dabei den Boden unter Ihren Füßen wahr und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jeden Schritt.
- Suchen Sie bewusst nach stillen Plätzen im Wald, um Momente der Ruhe zu erleben. Schließen Sie dabei kurz die Augen und fokussieren Sie sich auf die Geräusche um Sie herum.
- Schalten Sie Ihr Smartphone aus oder stellen Sie es in den Ruhemodus, um nicht abgelenkt zu werden.
- Reflektieren Sie im Anschluss Ihre Erfahrungen und nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen, wie Sie sich währenddessen gefühlt haben.



DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE IM SOMMER

Gesundes Bräunen und Hautschutz

Im Sommer verbringen die meisten Menschen ihre Zeit am liebsten draußen. Viele streben dabei nach einer gesunden Bräune, doch dabei ist es entscheidend, die Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen zu schützen. Mit diesen Tipps für eine ausgewogene Hautpflegeroutine können Sie die sonnigen Tage in vollen Zügen genießen, ohne dabei auf den notwendigen Hautschutz zu verzichten.

- Gewöhnen Sie Ihre Haut behutsam an die Sonne, damit sie ihren eigenen Schutz aufbauen kann.
- Wählen Sie einen Lichtschutzfaktor, der zu Ihrem Hauttyp passt, und vergessen Sie nicht, ihn regelmäßig aufzutragen.
- Schützen Sie Ihre Haut vor dem Austrocknen, indem Sie After-Sun-Lotion verwenden und den Körper regelmäßig mit einer feuchtigkeitsspendenden Bodylotion pflegen.



- Greifen Sie lieber zu feuchtigkeitsspendenden anstatt zu fettigen Cremes, da die Wärme die Talgproduktion Ihrer Haut ankurbelt.
- Geeignet sind Aloe-Vera-Produkte, diese befeuchten, beruhigen und pflegen die Haut auf ganz natürliche Weise.
- Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Reinigen Sie Ihr Gesicht jeden Abend gründlich, um die Poren von Verschmutzungen zu befreien und Ihrer Haut die Möglichkeit zu geben, durchzuatmen.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille, um Ihren Kopf zu schützen.
- Tragen Sie Ihr selbstgemachtes UV-Perlenarmband, um zu wissen, wann Sie lieber in den Schatten gehen sollten.

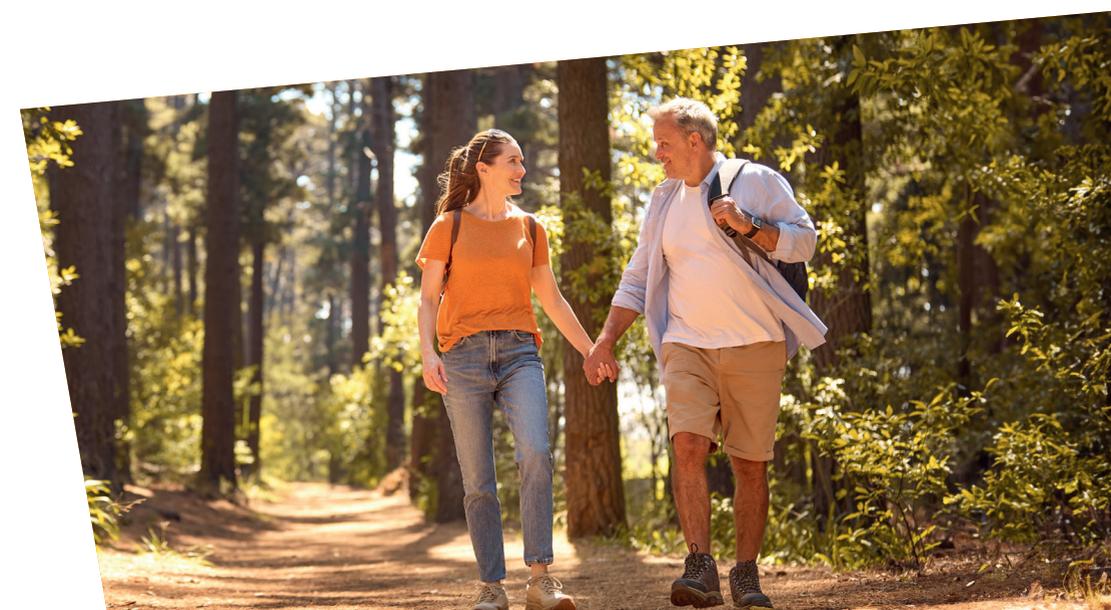


TOLLE EXPERIMENTE FÜR IHRE KINDER

mit dem UV-Perlenarmband

Die Sonne hat viele gute Eigenschaften auf den Menschen. Doch zu viel Zeit in der prallen Sonne kann unserem Körper schaden. Mit deinem Armband bist du wie ein kleiner Superheld, der sich und seine Haut vor diesen Schäden schützt. Außerdem kannst du viele tolle Experimente damit machen, die dir zeigen, wie stark die Sonne wirklich ist! Ein paar Ideen findest du hier:

1. Trage abwechselnd Sonnencreme mit verschiedenen Schutzfaktoren sowie Gesichtsschnee auf eine durchsichtige Folie auf. Decke damit dein Perlenarmband ab und schau, was passiert, wenn die Perlen der Sonne ausgesetzt werden.
2. Teste die UV-Strahlung bei unterschiedlichen Witterungsverhältnissen. Verändern Wolken den Anteil an UV-Strahlung? Welchen Einfluss hat die Tageszeit auf die Verfärbung der Perlen?
3. Lege verschiedene transparente Filter wie Sonnenbrillen, UV-absorbierende Folien oder UV-Filter zwischen die Sonne und die UV-Perlen. Probiere auch aus, wie Autoscheiben UV-Licht blockieren können.





INSEKTEN- SCHUTZ

IM SOMMER

Eine Schattenseite des Sommers sind lästige Insekten. Doch mit einem effektiven Insektenschutz können Sie lästige Insektstiche vermeiden und die Sommertage sorgenfrei genießen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei:

- Kräuter wie Minze, Eukalyptus, Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum, Rosmarin und Lavendel sind natürliche Mückenabwehrmittel. Platzieren Sie diese in Töpfen auf Fensterbrettern und nahe Eingangstüren, um Mücken abzuschrecken.
- Nutzen Sie die ätherischen Öle dieser Pflanzen auf der Haut, um Mückenstiche zu verhindern.
- Vermeiden Sie stehendes Wasser in Vogeltränken, Gießkannen und Regentonnen, da Mücken dort ihre Eier ablegen. Tauschen Sie das Wasser in Blumentopfuntersetzern, Planschbecken und Tränken regelmäßig aus. Entleeren Sie Wasserbehälter, wenn sie nicht mehr benötigt werden.
- In Drogerien gibt es zudem Produkte, die Sie vor Stichen schützen und Ihr Zuhause davor bewahren, überfallen zu werden.

Tipps auf einen Blick, um fit durch den Sommer zu kommen

- Trinken Sie ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Setzen Sie auf leichte Mahlzeiten, wie Salate und gegrilltes Gemüse.
- Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von zuckerhaltigen Getränken und fettigen Snacks.
- Planen Sie regelmäßige Outdoor-Aktivitäten wie Radfahren, Wandern oder Laufen.
- Erwägen Sie abwechslungsreiche Work-outs wie Yoga im Freien oder HIIT-Training.
- Vermeiden Sie intensive Sonneneinstrahlung während der Mittagsstunden und achten Sie auf eine Kopfbedeckung.



NACHHALTIG LEBEN

Nachhaltig zu leben, bedeutet, bewusste Entscheidungen zu treffen, um die Umwelt zu schützen und unsere Ressourcen zu schonen. Kleine Schritte im Alltag können dabei schon eine Menge bewirken und dafür sorgen, dass wir gemeinsam einen großen positiven Einfluss auf die Entwicklung unseres Planeten haben. Vielleicht finden Sie hier eine Inspiration, wie Sie Ihren Alltag nachhaltiger gestalten und der Erde dabei etwas Gutes tun können:

1. Kaufen Sie saisonale und regionale Produkte, um lange Transportwege zu vermeiden und damit CO₂ einzusparen.
2. Planen Sie Ihren Einkauf bewusst im Voraus, um gezielt einzukaufen und Ressourcen zu schonen.
3. Produzieren Sie weniger Müll und trennen Sie Abfälle korrekt, um die Umweltbelastung zu minimieren.
4. Kochen Sie selbst, um die Kontrolle über die Zutaten und Verpackungen zu haben und die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.
5. Bauen Sie Ihr Gemüse und Obst selbst an, um frische, nachhaltige Lebensmittel direkt aus Ihrem eigenen Garten zu erhalten.
6. Trinken Sie Leitungswasser anstelle von abgepacktem Wasser, um Plastikmüll zu vermeiden und Ressourcen zu schonen. Mit einem Spritzer Zitrone oder etwas Obst, können Sie es sich noch schmackhafter machen – werden Sie kreativ!
7. Entscheiden Sie sich für Produkte aus fairem und biologischem Anbau, um nachhaltige Arbeits- und Produktionsbedingungen zu unterstützen.
8. Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum, um Wasserverbrauch und Treibhausgas-Emissionen zu verringern und eine nachhaltigere Ernährung zu fördern.

Kleiner Tipp: Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat einen ausführlichen Beitrag mit Möglichkeiten verfasst, wie Lebensmittel länger haltbar gemacht werden können. Neben dem Einfrieren oder Einkochen findet man dort viele weitere Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln.

Quellen: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz https://nachhaltigerkonsum.info/sites/default/files/medien/dokumente/nachhaltiger_konsum_broschuere_bf.pdf aufgerufen am 02.04.2024

Gute Gesundheit, um das Leben zu genießen, wünscht Ihnen

Ihre BKK Miele

Herausgeber: BKK Miele, Carl-Miele-Str. 29, 33332 Gütersloh,
Tél. +49 5241 89-2189, www.miele-bkk.de, info@bkk-miele.de