

WAKE UP,
IT'S ALMOST
SPRING!

HEALTHY GUIDE →



1.

GREE-
NERY



GREENERY

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu, die Welt wird wieder bunter und die meisten Menschen werden sich freuen wieder öfter an der warmen und frischen Luft zu sein. Auch wenn der offizielle Frühlingsanfang erst am 20. März ist und wir (wie jedes Jahr) bestimmt noch mal den ein oder anderen Wetterumschwung erleben werden, können viele Leute Anfang März erst mal aufatmen. Sturmtief Sabine ist vorüber, und auch wenn dieser Winter wohl nicht so schneereich ausgefallen ist wie das Jahr zuvor, wird der Großteil trotzdem froh darüber sein dem Frühling endlich ins Auge blicken zu können. In diesem Beitrag möchten wir dir ein paar Anregungen zum Thema "Heimgarten" geben, wie du dir selbst einen schönen kleinen Garten mit Obst/Gemüse oder normalen Pflanzen machen kannst. Natürlich dürfen ein paar Anregungen zum Kochen mit saisonalen Früchten aus deiner Region nicht fehlen.

Na dann mal los!

Fangen wir bei dir Zuhause an. Vielleicht bist du unseren Tipps von letzten Monat gefolgt und hast deinen Frühjahrsputz schon auf die Wintermonate verschoben. Falls nicht, solltest du dies natürlich schnellstmöglichst erledigen

); denn eine frische aufgeräumte Wohnung bringt Schwung in dein Leben und motiviert dich neue Dinge auszuprobieren. Aber zurück zum Anfang. Oft überleben Pflanzen aller Art die kalten Wintermonate nicht und haben daher keine Chance, im Frühjahr noch mal zu blühen. Personen mit einem eigenem Garten werden hier wahrscheinlich schon selbst ihre eigenen Erfahrungen gemacht haben. Aber auch wenn ein schöner Garten wohl meist nur saisonal von Bedeutung ist, kann es trotzdem viel Spaß machen ihn zu pflegen und am Ende mit Kräutern, Obst oder Gemüse noch seinen eigenen Teller zu gestalten. Dabei ist ganz egal ob du keinen Balkon, nur einen kleinen Balkon, oder einen eigenen Garten besitzt. Kommen wir erst mal zum Thema Kräuter.

Frische Kräuter enthalten im Gegensatz zu herkömmlichen, getrockneten Kräutern sehr viel mehr Vitalstoffe, schmecken besser und sind zudem schonender für unsere Umwelt. Damit dein kleiner Kräutergarten jedoch Erfolg hat, gibt es einige Dinge zu beachten. Wir haben für dich zwei mögliche Varianten eines Kräutergarten zusammengestellt, je nach Sonneneinstrahlung.

Natürlich ist es auch möglich einen kleinen Kräutergarten im Innenraum deiner Wohnung zu gestalten, allerdings eignet sich ein Balkon oder zumindest ein Fensterbrett sehr viel besser dafür. Das A und O bei deinem Kräutergarten ist, wie viel Sonne der Ort, an dem du die Kräuter einpflanzt, abbekommt. Denn bei einige Kräuter benötigen viel Sonneneinstrahlung für ein gutes und gesundes Wachstum, andere hingegen eher wenig.



Rosmarin, Salbei, Thymian und Oregano kommen aus dem Mittelmeerraum und brauchen viel direktes Licht. Ein Südbalkon ist für diese Sonnenanbeter genau das Richtige. Ansonsten benötigen sie wenig Pflege und haben nur mäßige Ansprüche an den Boden und das Gießen. Außerdem brauchen sie wenig Nährstoffe und bevorzugen einen mageren, sandigen Boden. Staunässe ist Gift für sie. Durch die ähnlichen Ansprüche der vier Kräuter ergänzen sie sich super und können sogar problemlos nebeneinander im Blumenkasten gepflanzt werden. Solltest du noch Platz haben, kannst du auch noch Tomaten und Basilikum in deinen Kräutergarten pflanzen. Basilikum hält dir z.B. Schädlinge, Fliegen und Mücken fern, Rosmarin wiederum fördert das Wachstum des Basilikum. Zudem kannst du auch noch Knoblauch einsetzen, er hält die Blattläuse fern und ergänzt sich sehr gut mit den anderen Kräutern.



Aufgepasst bei Majoran, er verträgt sich nicht mit Thymian. Mit dieser Balkonbepflanzung sorgst du für beste Voraussetzungen für die Zubereitung mediterraner Gerichte. Tomaten mit Mozzarella und Basilikum, eine Gemüsepfanne mit italienischen Kräutern oder Nudeln in Salbeibutter geschwenkt schmecken doppelt so gut, wenn die Zutaten dafür vom eigenen Balkon stammen.

Schnittlauch, Petersilie und Dill hingegen bevorzugen Halbschatten. Eine Fensterbank auf dem Ost- oder West-Balkon ist hier die richtige Wahl. Nährstoffreiche Erde, am besten aus Kompost, und eine gleichmäßige Wasserversorgung sind wichtig. Die klassischen Küchenkräuter passen sowohl im Balkonkasten, als auch in der Küche gut zusammen. Dazu kannst du noch Radieschen, Gartenkresse oder Kapuzinerkresse pflanzen, auch die vertragen sich gut und lieben genauso ein halbschattiges Plätzchen. Petersilie wächst ebenfalls gerne neben Radieschen. Ergänzen lässt sich dies noch mit Gurke. Mittlerweile findest du auch Gurkensorten im kleinen Format, sodass auch sie noch auf deinem Balkon wachsen können. Knoblauch verträgt sowohl einen sonnigen als auch einen etwas schattigeren Bereich sehr gut.



GREENERY +

Es gibt immer weniger Bienen. Dabei ist die Honigbiene und ihre Verwandten, die Hummel und Wildbiene, sehr wichtig für unsere Nutz- und Zierpflanzen. Wer einen Garten oder Balkon hat, kann mithelfen einen Lebensraum und ein Nahrungsangebot zu schaffen, das für Bienen geeignet ist.



BESONDERS SCHÖNE UND FÜR BIENEN GEEIGNETE KOMBINATIONEN:

Kräutertöpfe mit duftenden Küchenkräutern erfreuen nicht nur die Bienen, sondern auch Auge und Nasen der Menschen. **Geeignete Kräuter sind z.B. Zitronenmelisse, Lavendel, Oregano oder Salbei.**

Einen schönen Kräuter-Blüten-Mix ergibt die Kombination von Zitronenmelisse oder Thymian mit Tages- oder Polster-Glockenblumen. Spät blühende Pflanzen versorgen Bienen bis Oktober mit Nektar und Pollen. Empfehlenswerte Kombination: Kapuzinerkresse, Löwenmäulchen und Ringelblumen. Blüten für Bienen und einen leckeren Ertrag für Menschen liefern Topfpaprika und -aubergine, Balkontomaten, Erdbeeren oder Chili-Pflanzen.

Mehr zum Thema Bienen findest du [hier](#).

Solltest du neben einem Kräutergarten noch Interesse haben dein Zimmer mit schönen Pflanzen zu schmücken, haben wir für dich noch **drei Pflanzen** rausgesucht, welche sich mit der Atmosphäre und der Qualität des jeweiligen Raumes ergänzen.

BADEZIMMER:

Für dein Badezimmer eignet sich eine Bromelie sehr gut. Diese Pflanze holt sich ihre Nahrung nämlich über Feuchtigkeit aus der Luft. Solltest du also ein heißes Bad genießen, gefällt es der Bromelie genauso gut wie dir :).

SCHLAFZIMMER:

Oft finden sich besonders im Wohnzimmer viele Pflanzen wieder, deshalb wollen wir dir hier eine geeignete, schöne Pflanze für dein Schlafzimmer vorstellen. Perfekt für das Schlafzimmer ist die sogenannte Alocasia. Ihre grünen Blätter reinigen die Luft und durch die interessante Blattform wird sie umgangssprachlich auch Elefantenoehr Pflanze genannt.

ARBEITSZIMMER:

Neben dem Schlafzimmer verbringen wir auch im Arbeitszimmer oder Büro einen Großteil seiner Zeit. Da wir uns hier besonders gut konzentrieren können müssen, dürfen die Pflanzen hier keinen Sauerstoff entziehen. Die Aloe Vera Pflanze eignet sich hier perfekt. Die Blätter der Aloe Vera speichern viel Wasser ab und wandeln es in das medizinisch genutzte Gel um. Darüber hinaus filtern die Blätter Schadstoffe wie Formaldehyd aus der Luft. Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, der kann die Pflanze in der Nähe von Elektrogeräten aufstellen, um Strahlung und Elektrosmog (vor allem bei alten Geräten!) zu absorbieren - somit wird der negative Einfluss von elektrischen Geräten verringert. Das Gel dieser Pflanzen sollte dann allerdings nicht mehr verwendet werden. In einem Experiment, durchgeführt von Helen Russell an der Universität von Surrey (England), wurde gezeigt, dass Personen, die in einem Raum zusammen mit lebendem Grün sitzen und an einer schwierigen Aufgabe arbeiten, weniger gestresst sind als Menschen ohne Pflanzen um sich herum.

Hier kommst du zur Studie: www.pflanzenfreude.de/positive-effekte-von-pflanzen-am-arbeitsplatz

Sowohl Pflanzen als auch Kräuter machen dein Zuhause und Arbeitsplatz lebendiger und schaffen in deiner Wohnung eine neue und schöne Atmosphäre. Bitte achte darauf, dass beides seine Zeit und Pflege benötigt, um zu wachsen.

Tolle Pflanzenauswahl findest du bei BERGAMOTTE. Hier werden deine Pflanzen auch bequem zu dir nach Hause geliefert.

2.

FOOD

& ALLERGY



FOOD

Wenn es draußen kälter wird, freut sich der Körper über Mahlzeiten die von innen wärmen. Sicherte der Winterspeck unseren Vorfahren früher das Überleben, so wird er heute als überflüssig angesehen. Mit guten Neujahrsvorsätzen versucht so manch einer seine überflüssigen Pfunde wieder in den Griff zu bekommen. Jedoch möchten wir dir hier nicht erklären, was du im Winter falsch gemacht hast (oder richtig), sondern eher wie man den Frühlingsbeginn nutzen kann, die Winter Kilos wieder zu verlieren und allgemein eine gesunde Ernährung an den Tag zu legen. Und das Ganze mit sowohl saisonalen als auch regionalen Produkten.

Wir haben dir eine Liste mit Lebensmitteln zusammengestellt, die in der Regel im März erhältlich sind. Natürlich kann die Erhältlichkeit dieser Lebensmittel je nach Witterung mal etwas weiter nach Hinten oder Vorne fallen. Bitte achte beim Kauf immer auf die Herkunft und auf das Bio Gütesiegel. Gelagerte Produkte wie beispielsweise Karotten, Rote Bete, Wirsing und verschiedenen Kohlsorten können regional gekauft werden. Unter diesem [LINK](#) findest du einen monatlichen Saisonkalender. Indem du erfahren kannst, welches Obst und Gemüse man gerade aus heimischem Anbau kaufen kann. Kleiner Vorab-Tipp: Im März beginnt die Bärlauch-Saison.

LISTE:

Bärlauch	Rosenkohl	Kürbis	Weißkohl
Champignons	Spinat	Rettich	Wirsing
Chicoree	Äpfel	Rote Bete	Zwiebel
Feldsalat	Chinakohl	Rotkohl	
Lauch	Kartoffeln	Spitzkohl	
Pastinaken	Knollensellerie	Steckrüben	

Ein Gericht, welches sich besonders in den letzten Jahren starker Beliebtheit erfreut hat, ist das koreanische Kimchi.

Kimchi ist in Korea etwa das, was für uns in Deutschland Sauerkraut ist. Es gibt sehr viele unterschiedliche Varianten und Abweichungen, wie man Kimchi zubereiten kann, deshalb stellen wir dir hier nur eine vor. Als Link findest du noch weitere Rezepte wie du Kimchi zubereiten kannst. Kimchi ist eine echte Wohltat für unsere Darmflora. Der koreanische, eingelegte Kohl stärkt die guten Bakterien und regt die Verdauung an. Es kann also Verstopfung, Blähungen, Durchfall sowie entzündliche Erkrankungen im Darm lindern und ihnen vorbeugen.

Kimchi Rezept

Zutaten:

Chinakohl
Knoblauch
Honig
Chiliflocken
Fischsoße (optional)
Frischer Ingwer
Salz
Wasser
Rettich, Möhren, Frühlingszwiebel (optional)



Zubereitung:

Schneide den Chinakohl in mundgerechte Stücke. Optional kannst du die Möhren und den Rettich raspeln und die Frühlingszwiebel schneiden. Man sagt, vom Gewicht des Gemüse nimmt man etwa 2% Salz. Solltest du also 1kg Gemüse haben, gib etwa 20g Salz hinzu. Knete anschließend das Salz in das Gemüse ein, sodass vom Gemüse der Saft austritt. Vermenge für die typische rote Kimchipaste jede Menge rote Chiliflocken mit Fischsoße, etwas Honig, ein paar gepressten Knoblauchzehen und nach Belieben fein gehackten Ingwer.

Gib die Soße zu dem Gemüse und vermische alles. Schmecke nochmal ab ob das Kimchi salzig genug schmeckt. Gib alles in ein Mason Ball Glas oder Bügelglas. Lasse ca. 1,5-2cm Platz zum oberen Rand frei, damit das Kraut beim Fermentieren nicht überläuft. Wichtig ist, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und es im Glas keine Luftblasen gibt. Fermentationsgewichte aus Glas sind hierfür ideal. Verschließe dein Glas und beschrifte es mit Inhalt und Datum.

Stelle dein Kraut die ersten 3-5 Tage bei Raumtemperatur in deiner Küche auf damit die Fermentation gut in Gang kommt. Danach muss das Kraut an einen kühleren Ort umziehen, am besten den Kühlschrank. Das ist sehr wichtig, sonst wird es zu sauer. Nach ca 2 Wochen Fermentationszeit kannst du mal kosten. Schmeckt es dir, ist dein Ferment fertig!

Im Kühlschrank hält sich dein Kimchi noch einige Monate.

Wir wünschen euch viel Spaß beim genießen!

Dein mybaes team

BÄRLAUCH PESTO



Bärlauch zu Pesto zu verarbeiten macht ihn haltbar: Öl und Salz konservieren den Bärlauch und auch sein Aroma sehr gut – wenn du das Pesto gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrst. Der Bärlauch kann auf diese Weise mehrere Monate halten. Bärlauch ist wirksam gegen Gärungsprozesse im Darm, bei damit verbundenen Blähungen und krampfartigen Schmerzen. Außerdem wirkt er: appetitanregend.

Um ein kleines Glas einfaches Bärlauchpesto selber zu machen brauchst du:

150 g Bärlauch

3 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Salz

Zitronensaft

Und So Geht's:

Bärlauchblätter gründlich waschen und gut trocknen, bevor du sie zu Pesto verarbeitest. Das erhöht die Haltbarkeit des Bärlauchpestos. **Tipp:** Kleine Portionen mit der Salatschleuder trocknen oder Blätter auf wiederverwendbaren Küchenhandtüchern auslegen. Die Blätter grob hacken und mit dem Öl und dem Salz im Blender oder mit dem Pürierstab zu grellgrünem Pesto verarbeiten. Vor dem Servieren das Pesto mit etwas ausgepresstem Zitronensaft zu vermischen verpasst der Pasta im Sommer eine frische Note. Das Bärlauchpesto in ein Schraubglas füllen und dabei darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. Vor dem Verschließen mit einer dünnen Schicht Olivenöl luftdicht abschließen. So hält das selbstgemachte Bärlauchpesto im Kühlschrank länger.

Dein mybaes team

FOOD & ALLERGY

Unterschied zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit:

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen Allergien und Unverträglichkeiten! Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (auch Intoleranz genannt) ist das **Immunsystem nicht aktiv**. Unverträglichkeiten entstehen zumeist dadurch, dass der Körper nicht genügend von einem bestimmten **Enzym oder Transportmolekül** besitzt, um bestimmte Nahrungsbestandteile, wie beispielsweise Laktose, Fruktose oder Histamin, abzubauen oder in den Körper aufzunehmen. Unter einer Allergie versteht man

eine **Überreaktion** des **Immunsystems** auf einen **nicht gefährlichen Fremdstoff** (z.B. Erdnüsse, Pollen etc.).



GOOD TO KNOW:

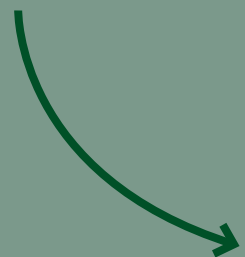
Viele Menschen wissen nicht, dass sich rund **80% unserer Immunzellen im Magen-Darm Trakt befinden**. Wenn man sich dann die Definition einer Allergie vor Augen führt, wird einem schnell klar, dass hier ein tieferer Zusammenhang vorliegen muss: "Unter einer Allergie wird eine erworbene, immunologisch bedingte, spezifische Überempfindlichkeit gegenüber körperfremden Stoffen verstanden" (Zentrum für Allergologie, 2012). Doch wie hängt unser Darm mit Allergien (oder Unverträglichkeiten) zusammen? Viele medizinische Studien versuchen zu erklären, wie gewisse Bakterienstämme - oder das fehlende Vorhandensein dieser - mit Allergien zusammenhängen. Die **Zusammensetzung der Darmflora** (Art, Vielfalt und Menge der Mikroben) wirkt sich darauf aus, wie stark der Körper beispielsweise bei Lebensmittelallergien reagiert. Forschungsarbeiten und die medizinische Praxis hat gezeigt, dass die gezielte Förderung gewisser **Bakterienstämme allergische Reaktionen**, sowie die Neigung zu Infekten, **reduzieren können**. Die Forschung geht aktuell davon aus, dass Allergien bereits früh im Kindesalter entstehen und höchstwahrscheinlich genetisch veranlagt sind. Obwohl eine komplette 'Heilung' aktuell für die meisten Formen noch nicht möglich ist, lassen sich durch Probiotika die Symptome oftmals abschwächen. So viel zum wissenschaftlichen Teil.



Alle Allergien hier aufzuzählen würde den Rahmen dieses Punktes wohl um einiges sprengen, jedoch wollten wir euch einmal die häufigsten Allergien aufzählen und euch ein paar Tipps und Tricks mitgeben, wie ihr außer der Einnahme von Probiotika euch außerdem noch schützen könnt.

Die wohl mit Abstand am meisten vorkommende Allergie ist Heuschnupfen mit etwa 12,5 Millionen betroffenen Menschen in Deutschland (15%), gefolgt von Kontaktallergien und Neurodermitis. Allergien gegen Lebensmittel stehen an vierter Stelle. In diesem Teil soll der Fokus jedoch auf Heuschnupfen liegen. Um zu wissen, welche Pollen zu welcher Zeit am häufigsten vorkommen, gibt es einen Pollenkalender.

Pollenflugkalender zum ausdrucken!



POLLENFLUGKALENDER



starker ■
Pollenflug möglich

mäßiger ■
Pollenflug möglich

schwacher ■
Pollenflug möglich

Solltest du nicht wissen, auf welche Pollenart du allergisch reagierst, solltest du dich unbedingt bei einem Arzt persönlich testen lassen.

Den Pollen draußen aus dem Weg zu gehen ist quasi unmöglich. Jedoch gibt es für deine Wohnung oder dein Haus einige Tipps, wie du es dir angenehmer gestalten kannst.

Wir haben dir hier die wichtigsten Tipps einmal aufgezählt.

- 1** Bitte richtig lüften! In der Innenstadt lüftet man am Besten zwischen 6 und 8 Uhr morgens. Um diese Zeit ist die Pollenkonzentration am geringsten. Solltest du auf dem Land wohnen ist die beste Zeit zwischen 20 und 24 Uhr. Bei viel Wind, fliegen die Pollen dauerhaft durch die Luft. Bitte dann das Lüften vermeiden.
- 2** Halte dein Schlafzimmer frei von Pollen! Deine Kleidung ist in der Regel voll mit Pollen. Gib acht, dass du dich nicht in deinem Schlafzimmer umziehst sondern nutze einen anderen Raum (z.B. das Bad). Bitte deine Mitbewohner/Partner das gleiche zu tun.
- 3** Abends duschen! Achte darauf, dass du dich immer abends duscht und wasche dazu deine Haare. Ansonsten fallen die Pollen auf dein Kopfkissen und du atmest sie direkt ein.
- 4** Mache dir den Regen zum Vorteil! Der Regen spült die Pollen aus der Luft, sobald es länger als 15 Minuten regnet. Nutze die Zeit danach draußen.
- 5** Vorsicht vor Kreuzallergien! Solltest du z.B. auf Birke und Haselnuss allergisch reagieren, ist es ebenso möglich, dass du in dieser Zeit auch keine Äpfel, Karotten oder Nüsse verträgst. Reagierst du allergisch auf Gräser, können Paprika und Petersilie zum Problem werden.
- 6** Vermeide Sport im Freien! Das hört sich natürlich erstmal ziemlich blöd an, schwere körperliche Anstrengungen fördern jedoch allergische Reaktionen in deinem Körper sehr stark.
- 7** Reise den Pollen davon! Im Gebirge (ab 2000 Meter) oder am Meer bzw. Wüste ist die Luft sehr Pollenarm. Nutze also diese Zeit um zu verreisen.

THANK YOU



STAY HAPPY AND HEALTHY.

mybacs®



WEBSITE: <https://mybacs.com>



INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/mybacs/>



FACEBOOK: @mybacs

BESUCHE UNSERE **WEBSITE** UND SHOPPE UNSER SORTIMENT. ODER FOLGE UNS AUF **INSTAGRAM** UND BLEIBE AUF DEM LAUFENDEN MIT UNSEREN **HEALTHY NEWS**.

