



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Es ist wichtig, auch im Alltag regelmäßig Auszeiten zu finden oder bewusst zu schaffen. Denn diese Freiräume bieten Zeit zum Durchatmen, zur Inspiration und um Kraft zu sammeln – kurzum: Sie sind ein entscheidender Faktor für unsere mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden! frei.raum by Bauknecht zeigt Wege und Möglichkeiten, wie diese Räume geschaffen werden können.



Zum 10. World Happiness Day starten wir mit dem Format frei.raum by Bauknecht – denn wir glauben, dass zum Finden des **persönlichen Glücks** nicht nur große, sondern vor allem auch kleine Dinge getan werden können, die sich positiv auf den Alltag auswirken.

„Glücklich sein“ klingt zunächst nach einem großen, abstrakten Ziel! Doch mit kleinen Schritten, angefangen im engsten Kreis, in unserem Zuhause, kann jede:r mehr Raum für Glücksmomente schaffen – und das jeden Tag.

**20.03.2023**

**World Happiness Day**

**Der internationale Tag des Glücks soll den Menschen auf der ganzen Welt die Bedeutung des Glücks in ihrem Leben bewusst machen.**

**Im Jahr 2012 fand die allererste UN-Konferenz zum Thema Glück statt und die UN-Generalversammlung verabschiedete den Entschluss, dass der Internationale Tag des Glücks jedes Jahr am 20. März gefeiert wird – zum ersten Mal im Jahr 2013.**

\*\*\*

## Abwechslung macht Freude!

Für viele Menschen zählt leckeres Essen zu DEN Gute-Laune-Machern schlechthin. Ob scharf oder mild, lean oder reichhaltig, in Gesellschaft oder auch mal ganz allein – Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern Moodbooster! Das gemeinsame oder alleinige Essen kann ein Ritual sein, das im Kontrast zum fordernden Alltag steht. Doch beim Kochen und Backen stoßen viele Menschen an ihre Grenzen: Es erscheint zu zeitaufwändig, zu kompliziert oder es fehlt die Inspiration. Doch mit den richtigen Hilfsmitteln und Funktionen wird das Kochen wieder zur Freude – vor allem, wenn ganz viel Abwechslung im Spiel ist!

Gesunde Ernährung macht glücklich und dank der neuen [Steam Backöfen von Bauknecht](#) lassen sich Gerichte besonders schonend, gesund und dabei zart und saftig zubereiten: Gemüse wie Kartoffeln, Spinat, Broccoli, Karotten, Zucchini und Co. sowie Meeresfrüchten, Fisch und Fleisch, können mit der Kraft des Dampfes zubereitet werden. So hält z.B. die Total Steam Technologie von Bauknecht, Speisen mit 100 % reinem Dampf bei einer Temperatur konstant unter 100°C, zart und saftig und bewahrt die Nährstoffe. Zusätzlich erleichtert die integrierte, intuitive **My Menu** Funktion nicht nur den Koch- und Backprozess selbsterklärend – auch schonendes Auftauen, Teig aufgehen lassen oder die direkte Zubereitung von tiefgefrorenen Lebensmitteln ist ganz unkompliziert möglich.



## Make it easy

Kochen ist für einige entspannend und macht Spaß. Doch für andere, die zwischen Anbraten, Warmhalten und Aufkochen irgendwann den Überblick auf dem Kochfeld verlieren, wird es ganz unnötig kompliziert. Dabei gibt es innovative Lösungen, die den Prozess vereinfachen, wie die **My Menu Funktion** der Bauknecht Induktionskochfelder. Diese verfügen über voreingestellte Kochfunktionen für jede Kochzone. Sie wählen einfach die gewünschte Funktion aus und das Gerät stellt automatisch die richtige Temperatur ein. Die Zeiten von zu heißen Pfannen und Töpfen,

angebrannten Speisen und Energieverschwendung sind damit passé, dank der vier Automatikstufen von **My Menu**: Schmelzen, langsames Garen, Kochen und Warmhalten. So bleibt mehr Zeit, die wir sinnvoll für andere Dinge nutzen können.

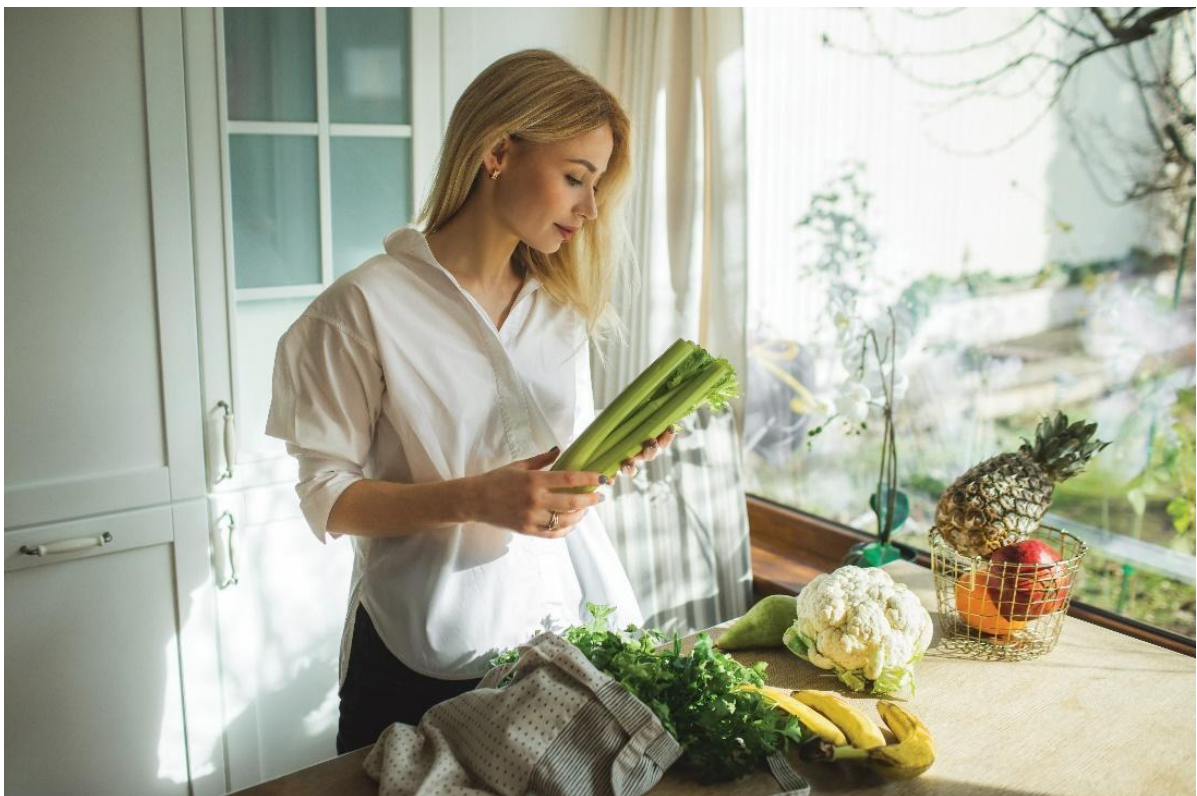
### Unser „frei.raum“-Tipp: Platz schaffen – auch für Sorgen

Es klingt zunächst erstmal widersprüchlich: Doch für ein glückliches “Ich” sollte auch Platz für Sorgen geschaffen werden. Denn diese sind nicht zwingend etwas Schlechtes! Psycholog:innen empfehlen die **„Worry time“-Technik – eine Methode, die die Grübelzeit zu einem aktiven Bestandteil des Alltags macht**. Aufkommende Sorgen werden im Laufe des Tages festgehalten. In einem festgelegten Zeitrahmen werden sie durchdacht und adressiert. Indem Sorgen nicht mehr verdrängt, sondern aktiv adressiert werden, ist das Grübeln nicht mehr etwas, das mit uns passiert. Es wird zu etwas aktiv Steuerbarem und daher wird es leichter, damit umzugehen. Was bleibt, ist mehr Zeit für schöne Dinge und Gedanken. Mehr Informationen gibt es [hier](#).

### Gewohnheiten überdenken

Während Routinen eine gewisse Stabilität und Sicherheit bieten können, können sie den Alltag auch eintönig werden lassen – kein Rezept zum Glücklichein! Um dem entgegenzuwirken, ist es hilfreich, regelmäßig neue Dinge auszuprobieren, ohne sich dabei zu überfordern. Wie wäre es zum Beispiel damit, jede Woche ein neues Gericht zu kochen? Egal, ob es sich um eine neue Technik, Zutat oder Landesküche handelt - wichtig ist, dass Sie etwas Neues ausprobieren.

Rezepte und Inspiration gibt es auf unserer [Webseite](#) und auf unserem [Instagram-Kanal](#). Guten Appetit!



## Im Spotlight: Bauknecht My Menu

Diese innovative Kochassistenten-Funktion ermöglicht den Nutzer:innen ihre Lieblingsgerichte von Anfang bis Ende perfekt zuzubereiten. **My Menu** steht als Helfer in der Küche zur Seite, bietet Unterstützung sowie Anleitungen und stellt Temperaturen und Kochzeiten so ein, dass Hobby-Köch:innen mit Spaß und ganz ohne Stress ihre Kreativität in der Küche ausleben können. Auf dem farbigen TFT Touch-Interface können Sie einfach Zutaten und die bevorzugte Kochmethode auswählen, um im nächsten Schritt in einer Auswahl an Speisen zu stöbern und neue Gerichte zu entdecken.

Hilfreiche Fotos und ansprechende Animationen sind ein wesentlicher Bestandteil von **My Menu**. Diese clevere Funktion bietet mehr als nur eine helfende Hand, indem sie es ermöglicht, Gerichten eine ganz persönliche Note zu verleihen: So lassen sich Rezepte individualisieren, beispielsweise wenn Verbraucher:innen das Fleisch auf den Punkt „well-done“ zubereitet haben wollen oder falls Speisen zwischen Zubereitung und Servieren warmgehalten werden sollen. **My Menu** übernimmt die harte Arbeit und bietet den Nutzer:innen dabei dennoch den Freiraum, kreativ zu sein und Dinge nach eigenen Wünschen zuzubereiten.

Das **My Menu** Feature gibt es für Bauknecht Backöfen, Kompaktgeräte und Induktionskochfelder. [Hier](#) finden Interessierte den passenden Bauknecht Backofen.

\*\*\*

### Service-Angebot für Ihre Leser:innen

Bieten Sie Ihren Leser:innen einen attraktiven Vorteil – mit unseren aktuellen Angeboten. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an uns für eine individuelle Absprache.

### Ihre Ansprechpartner:

Kerstin Triebener  
Bauknecht Hausgeräte GmbH  
[kerstin.triebener@whirlpool.com](mailto:kerstin.triebener@whirlpool.com)  
[www.bauknecht.de](http://www.bauknecht.de)

Maria-Sophia Bach  
WPP  
+49 162 2867749  
[bauknecht@wpp.com](mailto:bauknecht@wpp.com)