



## Herbst Newsletter

### Sehr geehrte Kund:innen und Geschäftspartner:innen,

der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da! Warme Tage und laue Nächte neigen sich nun langsam dem Ende zu. Kommen nun die kalten und tristen Monate? Nein, nicht mit MIP! Was wir vor uns sehen sind Blätter, die von Bäumen herab segeln und auf dem Boden eine wunderschöne bunte Farbenpracht bilden. Für uns und auch für Sie geht es vielseitig und bunt weiter!

Bei dem Stichwort bunt fällt mir natürlich sofort unsere MIP Comfort Line ein. Ob Blulette, Cloe, Rubin, Teal, das Farbspektrum ist vielfältig und die neuen Standards der MIP Comfort Line überzeugen, aber lesen [hier](#). Sie selbst. Mit der Comfort Line erleichtert MIP den Alltag im Gesundheitswesen. Die integrierten, wiederbeschreibbaren RFID Transponder ermöglichen effizientere Prozesse für Wäschereien, deren Abläufe bereits durch ein intelligentes Wäschemanagementsystem unterstützt werden, um nur einen der Vorteile zu nennen. Mit der Comfort Line OP Bekleidung haben wir den Startschuss gegeben, doch dabei soll es nicht bleiben. Den neuen MIP Comfort Line Standard wird es neben „anziehender“ Berufsbekleidung auch für Bettunterlagen, Patientenhemden, Bekleidungsschutz für Erwachsene (Latze) und weitere MIP Produkte geben... dazu bald mehr.

Und es geht bunt weiter. Haben wir uns im September gesehen? Wenn nicht, nicht schlimm. Denn neben unserer Teilnahme am DTV Jahreskongress in Kiel, wird uns auch der Oktober mit einem freudigen Wiedersehen begegnen. Denn auch dieses Jahr sind wir mit einem Stand auf der Jahrestagung der RAL Gütegemeinschaft für sachgemäße Wäschepflege e.V., diesmal in Hamburg, vertreten. Besuchen Sie uns gerne am 13.10. um 12:45 Uhr an unserem Stand und werden Sie Zuhörer\*in, wenn es bei einem Expertengespräch mit Jörg Koopmann um die Digitalisierung, d.h. um Wäschereien 4.0. geht. Was genau das bedeutet? Wir klären auf! Wir freuen uns schon sehr auf einen interessanten und lebendigen Austausch mit Ihnen und natürlich auf das persönliche Wiedersehen.

Viele Grüße

Gabriele Marconi  
Geschäftsführerin



### Stress wahrnehmen und bewältigen

Zunächst sei gesagt, im Stress zu sein ist nicht per se schlecht oder gefährlich. Ganz im Gegenteil, die Stressreaktion an sich war seit Menschengedenken notwendig um zu überleben: Fight or flight. Also entweder sich der Gefahr in Form des Säbelzahntigers stellen und kämpfen oder flüchten.

Dass Sie sich ab und zu gestresst fühlen, da Sie einfach viel um die Ohren haben oder Ihre Gedanken und Sorgen Sie nicht in Frieden lassen, ist völlig normal. Doch hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum hinweg an, so wirkt sich der Stress auch auf Ihre Gesundheit aus. Bei Stress kommt es zu Warnsignalen des Körpers, welche unbedingt ernst genommen werden sollten.

Einige Warnsignale können Folgende sein:

- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Heißhungerattacken oder unregelmäßiges Essen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Leistungsverlust und häufige Fehler
- ...

Stress sollte kein dauerhafter Begleiter sein. Durch rechtzeitiges Erkennen der Warnsignale, die nötige Information, Selbstverantwortung und konsequentes Handeln können Sie Ihre Balance wieder herstellen und so negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit vermeiden.

Fühlen Sie sich also dauerhaft gestresst, dann sollten Sie schnellstmöglich etwas dagegen unternehmen. Von Meditation bis hin zur ausgewogenen Ernährung - wir verraten Ihnen einige Tipps:

- **Regelmäßige Bewegung:** Wenn Sie mehrmals die Woche körperlich aktiv werden, so hat dies bereits einen großen Effekt. Hierdurch werden Endorphine in Ihrem Gehirn freigesetzt, welche für einen besseren Schlaf sorgen und somit gegen den Stress wirken.
- **Atmen, Yoga und Meditation:** Wenn Sie merken, dass Sie gerade gestresst sind, erstmal innehalten, durchatmen, reflektieren und die Situation neu bewerten. Yoga und Meditation können helfen. Sie vereinen körperliche Aktivität mit entspannenden Atemübungen und regulieren so das Stresslevel.
- **Richtige Ernährung:** Sind Sie im Dauerstress und haben weniger Zeit zum Kochen, greifen sie oft ganz unbewusst zu eher ungesunden Nahrungsmitteln, die den Stress sogar noch weiter begünstigen. Versuchen Sie hingegen, insbesondere wenn es zu den Heißhungerattacken kommt, zu nervenstarker Nahrung zu greifen. Hierzu zählen zum Beispiel Haferflocken, Nüsse, Bananen, dunkle Schokolade, Avocado oder Lachs.



### MIP Kurzmeldungen

#### Nachgefragt: Die Entstehung der MIP Comfort Line

Wie ist der MIP Comfort Line Standard entstanden? Wir haben nachgefragt! Gabriele Marconi, Geschäftsführerin MIP Europe und Eduard Knapheide, Business Development & Center of Excellence der MIP Europe haben uns Einblicke in die Entstehungsgeschichte unserer neuesten Produktinnovation gegeben.

[Alle Artikel auf unserem MIP Blog](#)



### MIP stellt sich vor

#### Lily Van

Wir freuen uns sehr Ihnen eine weitere neue Kollegin vorzustellen.

Frau Lily Van, gerade frisch von der Textilhochschule in Mönchengladbach, verstärkt seit Juni 2022 das MIP Team als Junior Produktmanagerin. Mit ihren vielseitigen Fähigkeiten und dem neusten Wissen aus ihrem Studium wird sie unser Team optimal ergänzen. Und ganz unbekannt ist sie uns nicht, denn schon seit April 2021 begleitet Lily Van uns als Praktikantin und im Nachgang als Werkstudentin im Bereich Produktmanagement, Marketing und Kommunikation.



Wir begrüßen Lily Van herzlichst in ihrer neuen Rolle und freuen uns auf die Zusammenarbeit!



### Lieblingsrezept aus der MIP Küche

Wer sich gesund ernähren will, muss sich sein Gemüse nicht einfliegen lassen. Gutes und gesundes Essen muss weder teuer noch exotisch sein. Gemüse frisch vom Feld ist oftmals weniger mit Schadstoffen belastet, weil der Nitratgehalt bei Freilandanbau niedriger ist als beim Anbau unter Glas oder Folie. Regionale Kost ist also nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für die Gesundheit!

Diese Gemüsesorten passen besonders gut in ein herbstliches Ofengemüse-Rezept:

Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Pastinaken, Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete, Zucchini

**Fit mit regionaler Kost – Buntess Ofengemüse!**

Zutaten:

- 5 Kartoffeln, festkochend
- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 8 Schatelloten
- Halber Blumenkohl
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1 TL Chilipulver oder Paprikapulver, scharf
- 1 TL Salz und Pfeffer

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abgießen und beiseitestellen. Alle Gemüsearten waschen, putzen und in Stücke schneiden, aber nicht zu klein.

2. Alle Gemüsesorten und die Kartoffeln in eine große Form, z.B. Auflaufform geben. Aus dem Olivenöl und allen Gewürzen eine Marinade mischen, abschmecken und auch in die Form schütten. Das Gemüse dann mit der Marinade vermischen.

3. Danach das marinierte Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad braten, bis alles knusprig braun ist.

4. Das Ofengemüse sehr gerne als Beilage servieren oder einfach als vegetarisches Hauptgericht.

Quelle: freemove / piksuprestar



#### Kennen Sie schon MUVMiii?

MUVMiii ist eine stetig wachsende Produktgruppe von MIP Europe. Der Teil der MIP Familie, der im wahren und übertragenen Sinn bewegt.

Unsere Produktlinie MUVMiii beinhaltet neben Evakuierungs- und Transferlaken u. a. auch Positionierungslaken, welche eine einfache Patientenpositionierung ermöglichen - nahezu ohne Kraftaufwand! Sie sind waschbar bzw. wischdesinfizierbar und verbleiben für die Aufenthaltsdauer des Patienten am Bett, um jederzeit verfügbar zu sein.

Weiteres rund um MUVMiii finden Sie auch auf unseren Social Media Kanälen [Instagram](#) und [Youtube](#)! Anklicken und anschauen!



#### Überzeugen Sie sich selbst!

Testen oder bestellen Sie noch heute unsere MUVMiii Positionierungslaken ab 6,95€ pro Stück\*!

Muster schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage zu.

\*Preise variieren nach Produkt, Größen und Bestellmengen

[Jetzt testen und bestellen](#)



### MIP Comfort Line

Jetzt vorbestellen!

Weitere Informationen zu unserem Unternehmen und unserem Produkt-Sortiment finden Sie in unserer Corporate-Broschüre.

[Hier geht es zur Broschüre](#)