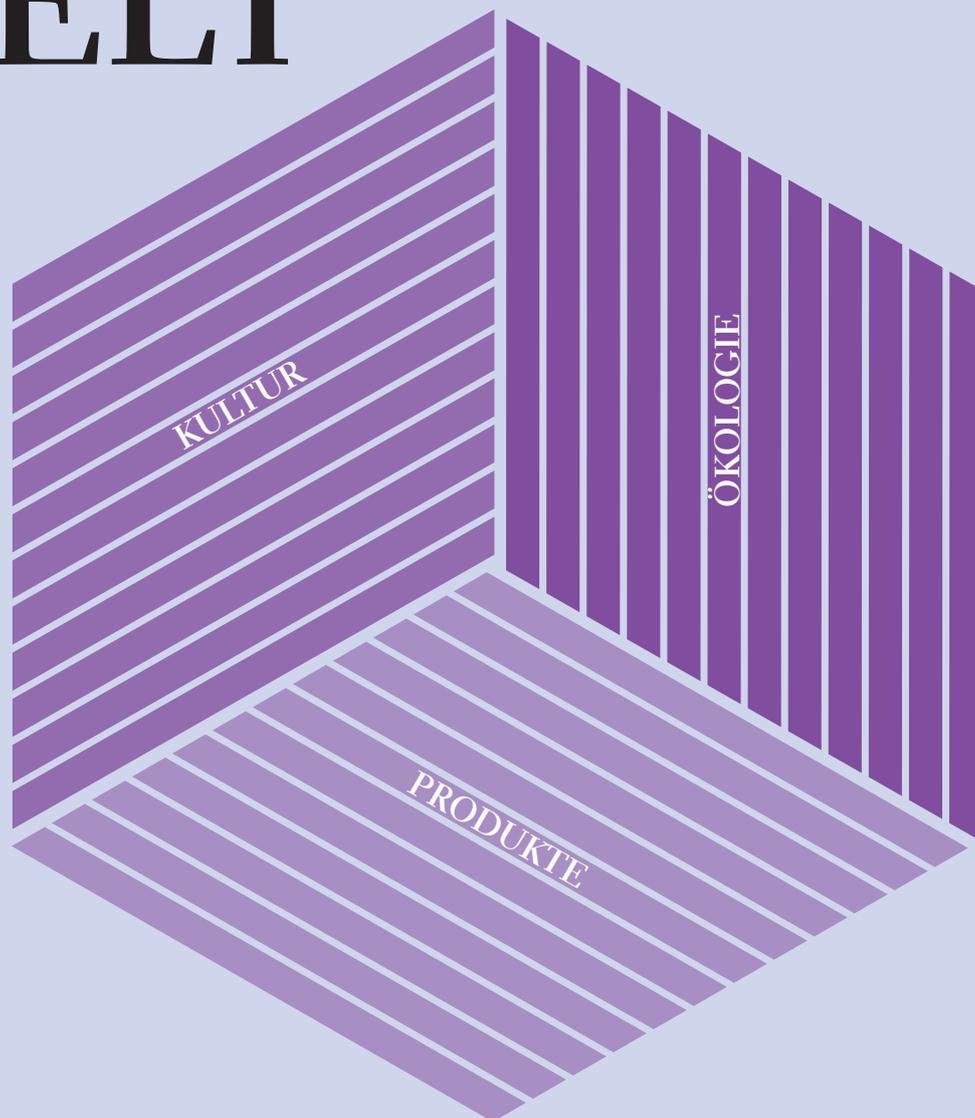


# DIE PEMA WELT

AUSGABE  
1/2022



**IMPULSE  
FÜR ÖKOLOGIE UND  
GANZHEITLICHE  
LEBENSHALTUNG**





Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die für die Darmtätigkeit notwendig sind



Sie sind Nahrungsbestandteile, die für den menschlichen Körper lebenswichtige Funktionen erfüllen.

**Vitamine im Roggen:**

Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (Pantothensäure), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B9 (Folsäure)



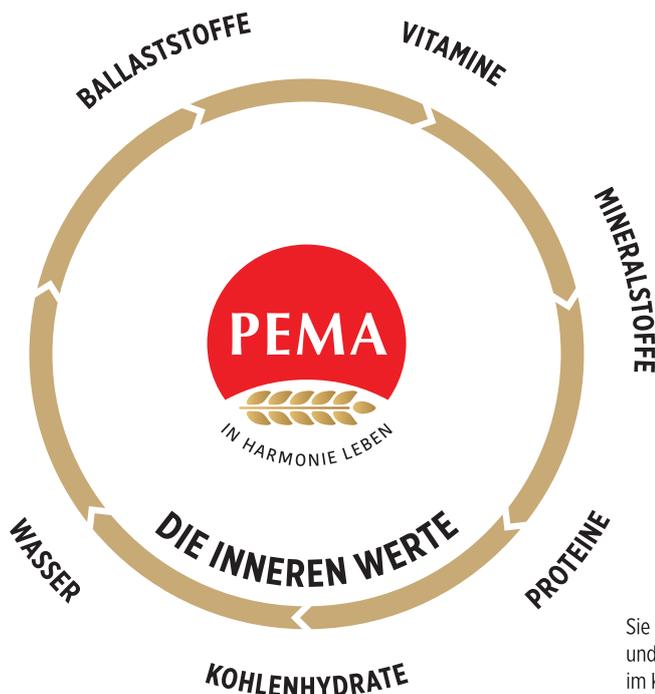
Lipide sind wichtige Nährstoffe, denn sie enthalten lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Zellwände aufzubauen. Fett versorgt uns auch mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K



Sie sind wichtige Baustoffe für den Körper.

**Mineralstoffe im Roggen:**

Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor, Calcium, Selen, Kupfer, Mangan



Wasser löst die festen Bestandteile der Nahrung wie Zucker, Salz, einen Teil der Vitamine und Mineralstoffe und trägt die gelösten Nährstoffe zu den Zellen. Für unser Brot verwenden wir das Quellwasser aus dem Urgestein des Fichtelgebirges



Sie bilden Muskeln und Knochen und transportieren lebenswichtige Stoffe im Körper. Ohne Eiweiß wäre kein Leben möglich



Stärke wird bei der Verdauung in Zucker umgewandelt und dient dem Menschen zur Energiegewinnung. In Glykogen umgebaut kann ihre Energie im Körper gespeichert werden

# DEINE INNERE STIMME ZU HÖREN IST EINE FRAGE DER ACHTSAMKEIT, IHR AUCH ZU FOLGEN EINE FRAGE DEINES MUTES.

**S**ehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,  
wer etwas von „inneren Werten“ hört, denkt sofort und unwillkürlich an edle Menschen, an Verantwortungsbewusstsein, an Dichter und Denker oder eben schlichtweg an das Gute im Menschen. Innere Werte gibt es aber auch in so manchen Dingen, mit denen wir leben und mit denen wir überleben – zum Beispiel in unserer Nahrung. Deshalb lohnt es sich, einmal die Produkte genauer unter die Lupe zu nehmen, die unter dem Markennamen „PEMA“ firmieren. „In Harmonie leben“ steht auf jedem PEMA-Produkt und meint, dass diese Harmonie nur funktionieren kann, wenn alles zusammenpasst, wenn die inneren Werte existieren.

Sehen wir uns deshalb in der nebenstehenden Kreisgrafik an, welche inneren Werte sich schlussendlich zu einem harmonischen und wertvollen Produkt zusammenfügen. Von großer Bedeutung sind selbstverständlich die Vitamine. Nahezu jeder weiß heute, dass sie im menschlichen Körper lebenswichtige Funktionen erfüllen. Das gleiche gilt für die Mineralstoffe in unserem wichtigsten Getreide, dem Roggen. Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor, Calcium, Selen, Kupfer und Mangan sind ganz entscheidende Baustoffe für den Körper. Ohne Eiweiß gäbe es kein Leben. Deshalb sei hier nachdrücklich auf die Proteine hingewiesen, die Muskeln und Knochen bilden und lebenswichtige Stoffe im Körper transportieren. Eine besondere Rolle spielen die Kohlehydrate. Die Stärke wird bei der Verdauung in Zucker umgewandelt und dient uns Menschen zur Energiegewinnung.

Ganz wichtig ist, wie sollte es anders sein (!), das Wasser. Es löst die festen Bestandteile der Nahrung, wie Zucker und Salz, aber auch die Vitamine und Mineralstoffe und trägt sie zu den Körperzellen. Stolz ist die PEMA darauf, dass sie ausschließlich das erstklassige Quellwasser des Fichtelgebirges dafür benutzt. Lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um Zellen aufzubauen, sind in den sogenannten Lipiden enthalten. Sie steuern die Fettversorgung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Und das alles, dieses wundersame Zusammenspiel der Stoffe in unserem Körper, würde nicht funktionieren, gäbe es nicht die Ballaststoffe, also die unverdauten Nahrungsbestandteile, die notwendig sind, damit unser Darm arbeiten kann.

Nicht ohne Grund stellen wir diese Interaktion der Naturkräfte als eine Kreisgrafik dar. Weil alles zusammengehört, schließt sich der Kreis zur vollkommenen Harmonie – das Ziel ist erreicht.

## KRAFTFUTTER FÜR DAS NEUE JAHR

Roggen-Vollkornbrote mit einem hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen



Mit unseren saftigen Kraftbrotten liefern wir die nötige Grundlage besonders bei Diäten, sowie für Veganer und Sportler. Der Körper benötigt Proteinbausteine, die essenziellen Aminosäuren, die sowohl in tierischen als auch pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Eine Eiweißzufuhr in Höhe von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht (g/Kg) ist ausreichend, um den Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen an essenziellen Aminosäuren zu decken. Die höchste biologische Wertigkeit hat das Protein von Ei, es wird deswegen als Referenzmaß verwendet. Pflanzliche Proteine sind von unterschiedlicher biologischer Wertigkeit: Durch die geeignete Kombination der pflanzlichen Lebensmittel in unseren Eiweißbrotten lässt sich die biologische Wertigkeit der pflanzlichen Proteine steigern. Bei diesem „Aufwertungseffekt“ kann die biologische Wertigkeit des Eiweißes erreicht oder deutlich übertroffen werden. Diese Information ist für Nierenpatienten wichtig, die nur wenig Eiweiß essen dürfen. Aber nicht nur für sie, auch für Ausdauersportler ein toller Vorteil: Die Mengen können über den Tag verteilt verzehrt werden.

Die Wahl von pflanzlichen anstatt von tierischen Proteinquellen senkt nicht nur das Risiko, an Herz-Kreislaufkrankheiten oder Krebs zu erkranken, darüber hinaus reduzieren Sie auch ihren ökologischen Fußabdruck. Durch den Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte kann eine Person seinen ökologischen Fußabdruck um bis zu 73% reduzieren. Betrachtet man den durchschnittlichen Fußabdruck eines Deutschen ist über ein Drittel auf die Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen. Rund 80% entstehen dabei durch den Konsum tierischer Lebensmittel.



### EIWEISSBROT 500 g

PEMA® Eiweißbrot ist mit Eiweiß angereichert und kohlenhydratreduziert. Somit ist es auch als Abendbrot hervorragend geeignet.

✓ vegan



### EIWEISSBROT mit Karotte 375 g

PEMA® Eiweißbrot mit Karotte ist mit Eiweiß angereichert und enthält ca. 60% weniger Kohlenhydrate als ein vergleichbares Roggen-Vollkornbrot.

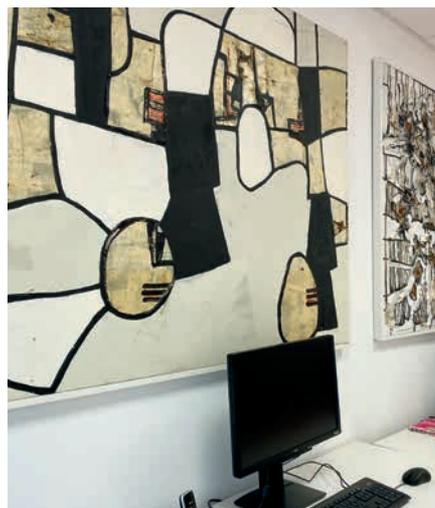
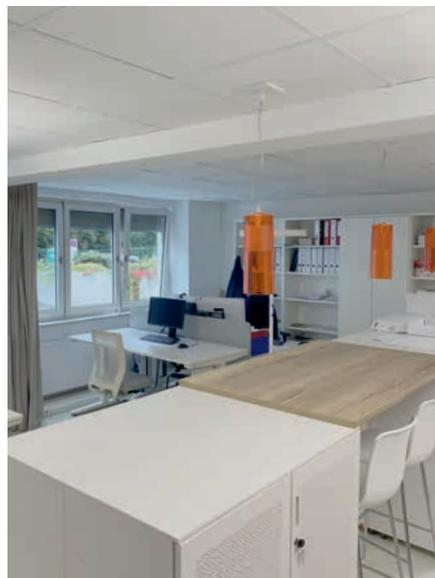
✓ vegan

# ÖKOLOGIE

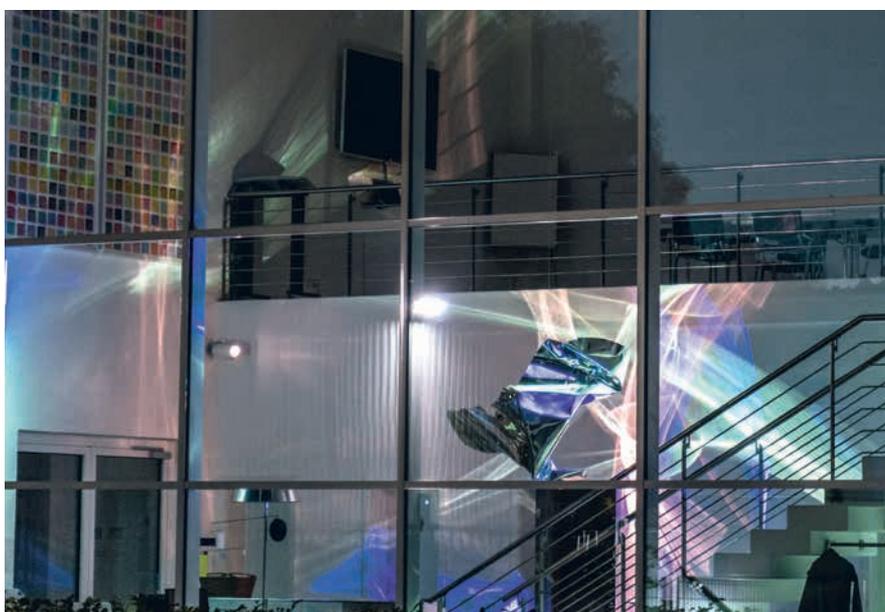
## MODERNE ARBEITSUMGEBUNG

Die Kultur und die Schaffung einer heilsamen Umgebung

Ein breitangelegtes Kunstengagement ist bei PEMA fest verankert. Neben den Auswirkungen auf die Unternehmenskultur und die Mitarbeitenden, wurden durch das Kleine Museum, sowie das Kulturangebot im WEISSEN KUBUS, Orte geschaffen, die Inspiration und Bildung fördern und von der gesamten Öffentlichkeit in Anspruch genommen werden können. Wenn die räumlichen Veränderungen und das Kunstengagement erfolgreich umgesetzt werden können, fördert Kunst Innovation und Kreativität. Eine gelungene Raumbestaltung, die es aber individuell für jedes Gebäude neu zu planen gilt, unterstützt die Entwicklung einer starken Unternehmenskultur und -identität. In Verbindung mit einer zielgerichteten Steuerung des Unternehmenswandels tragen diese Aspekte dazu bei, den Anforderungen des sich ständig verändernden Marktes gewachsen zu sein.

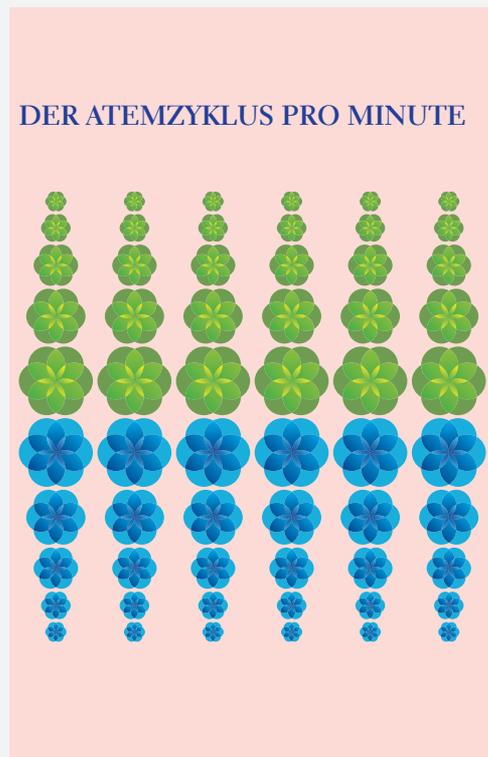
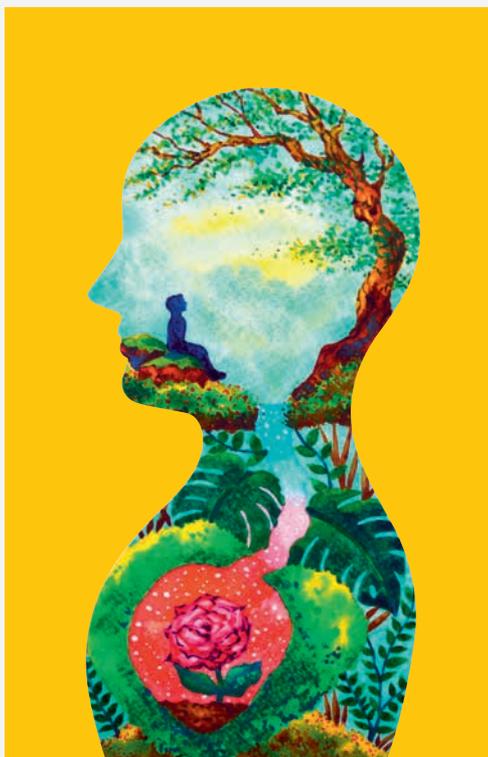
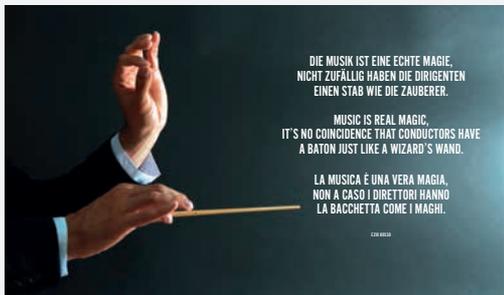


Die Münchner Künstlerin Tatjana Busch befasst sich sehr stark mit der Beziehung zwischen Klängen und Farben und ihrer positiven Auswirkung auf die Menschenseele. Das Werk „fuse“ hat den richtigen Symbolgehalt für den WEISSEN KUBUS, ein Gebäude, in dem viele kreative und strategische Gespräche stattfinden.





Um Ihnen eine Idee zu diesem Buch zu geben, sind nachstehend einige Bilder daraus abgedruckt.



Die Einfachheit und die daraus resultierende Kraft waren das Thema des ersten Bandes der PEMA-Welt. „Einfachheit ist eine Art, bewusst zu leben“, so der britische Weise Satish Kamur. Für uns beginnt der Weg der Einfachheit bereits beim Roggen-Anbau für unser Brot und der sorgfältigen Auswahl der Rohstoffe. Einfachheit bedeutet im Leben, „fließen“ wie ein Fluss in der Landschaft.

Daran anknüpfend befasst sich der zweite Band mit der Harmonie, die entsteht, sobald sich die linke und rechte Gehirnhälfte im Gleichklang befinden. Möglich ist das im Zustand der Einfachheit. Dann bildet sich eine Harmonie zwischen den beiden Hemisphären.

Auch die Gesundheit ist ein positiver, funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen, biopsychologischen Gleichgewichtszustands. Dies kann erreicht werden, wenn sich biologische, psychische und soziale Komponenten in einem ausbalancierten Verhältnis zueinander befinden. Um gesund zu bleiben, kann der einzelne Mensch einen aktiven Beitrag dazu leisten, indem er an seinem psychischen und physischen Gleichgewicht arbeitet. Das Ziel ist, einen Zustand von Harmonie und Kohärenz zu erreichen.

In unserem neuen Buch „In Harmonie leben“, wollen wir Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, Anregungen für eine harmonische Lebensführung geben und Sie in ein Leben in Harmonie begleiten.



# QUIZ

ZUM THEMA

## BROT / VOLLKORN / ROGGEN / ROGG-IN

1. Was fördert Kunst im räumlichen Kontext?
2. Wie nennt man unverdauliche Nahrungsbestandteile noch?
3. Welches Brot ist besonders zum Abendbrot geeignet?

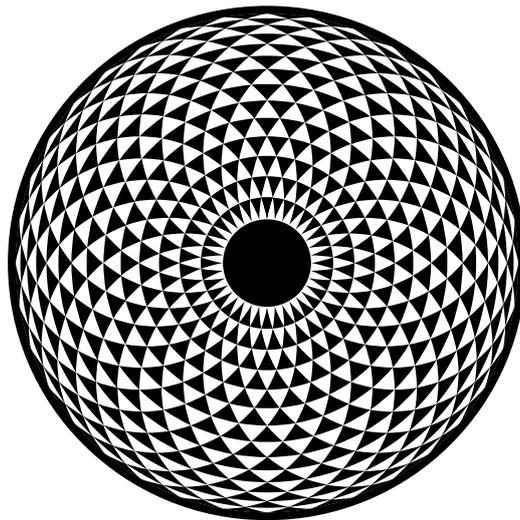
ANTWORTEN AN

pema@pema.de

ODER PER POST AN

PEMA Vollkorn-Spezialitäten KG  
Goethestrasse 23, 95163 Weissenstadt

Es werden PEMA-Einkaufsgutscheine,  
zu je 30 Euro, verlost.



## BUCHBESTELLUNG

Die PEMA-Welt

Band I „Die Kraft der Einfachheit“

Band II „In Harmonie leben“

PER MAIL

pema@pema.de

TELEFONISCH

+49 (0)9253 89 77

ODER PER POST AN

PEMA Vollkorn-Spezialitäten KG  
Goethestrasse 23, 95163 Weissenstadt