

Kurier Dachau 16.07.2022

## STUDIO VEGAN

BKK ProVita startet eigenen Podcast



Der neue Podcast **STUDIO VEGAN** der BKK ProVita zu gesunder pflanzlicher Ernährung richtet sich vor allem an junge Menschen. Foto: BKK ProVita

**BERGKIRCHEN** · Die BKK ProVita als erste nachhaltige und veggiefreundliche Krankenkasse kennt die gesundheitlichen Vorteile pflanzlicher Ernährung und weiß, worauf man dabei achten soll. Michael Blasius, Leiter Marketing und Gesundheitsförderung bei der BKK ProVita, sagt: »Vegan leben ist gesund und nachhaltig – wenn du weißt, wie's geht.« Wie man's richtig macht und zum Beispiel Fehl- und Mangel-Ernährung vermeidet, erklärt künftig unterhaltsam und fachkundig der neue Podcast **STUDIO VEGAN**. Vor allem junge Menschen, die sich erstmals selber vegan ernähren wollen, bekommen Tipps, wie sie vegan gesund und nachhaltig leben können.

Wer Fragen zur veganen Ernährung hat, kann diese an Studiogäste und Experten der BKK ProVita richten. Das geht über WhatsApp als Text- oder Sprachnachricht an die Nummer 01573-1.830.753.

Sanja Middeldorf moderiert den Podcast, der Mitte Juli startete. Vorerst sind zehn Folgen geplant, die immer donnerstags im 14-Tage-Rhythmus erscheinen. Die Serie wird auf den meisten gängigen Podcast-Apps verfügbar sein.

In Folge 1 mit Aljosha Muttardi, Arzt, YouTuber und einer der »Fab Five« in der Netflix-Serie »Queer Eye Germany«, geht es um vegane Mythen – und wie man diese als Vega-

nerin und Veganer richtigstellen kann.

In Folge 2 gibt Influencerin und Kochbuch-Autorin Lea Green Tipps fürs vegane Einkaufen.

In Folge 3 spricht Dr. Markus Keller, promovierter Oecotrophologe und Gründer des »Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane)«, über kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung. Weitere aktuelle Informationen unter [www.bkk-provita.de/service-info/studio-vegan/](http://www.bkk-provita.de/service-info/studio-vegan/).