

Ihr Partner für gesundes Leben

Bad Nauheim, Oktober 2005

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Naturheilkunde,  
**Prävention stärken - Gesundheit erhalten...**



...sind die Ziele des Selbsthilfvereins für gesunde Lebensstile und Lebenskultur – besser leben e.V. Mit dem 4. Fitnessferienangebot, FASTEN (oder Rohkost) und WANDERN, seit Gründung des Vereins verfolgen und leben wir konsequent den Weg einer vorausschauenden und nachhaltigen Gesundheitsvorsorge, um mit unseren Vereinsaktivitäten und -angeboten die Gesundheit zu fördern und chronischen Krankheiten vorzubeugen. Diejenigen, die im Frühjahr dabei waren wissen, dass wir mit der März-Fastenwanderwoche "Nordseeinseln" am Wettbewerb des DEUTSCHEN PRÄVENTIONSPREISES 2005, Motto "Gesund in der zweiten Lebenshälfte" mitgemacht haben. Eine Evaluierung dieser Präventionsmaßnahme wurde von mir erstellt (alle Beteiligten haben bereitwillig mitgewirkt - vielen Dank dafür) und uns wurde tatsächlich per Urkunde die erfolgreiche Teilnahme bestätigt, da wir die qualitativ hohen Anforderungskriterien erfüllten!! Viele Bewerber wurden zum Wettbewerb erst gar nicht zugelassen. **Fazit:**

Durch die Stärkung und den Ausbau der Prävention wird unser gesamtgesellschaftliches Sozialsystem wirksam entlastet.

Wir wissen, dass Menschen in schwierigen sozialen Situationen ein höheres gesundheitliches Risiko haben. Sie sind häufiger krank und haben ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten. Hier bietet der Verein kostenfreie und kostengünstige Informations- und Vorsorgemaßnahmen an. Der Vorstand und Beirat setzt sich ein für gesundheitliche Chancengleichheit. Denn durch Prävention und Gesundheitsförderung hat jeder die Chance aktiv Krankheiten vorzubeugen. Jede Krankheit, die nicht entsteht, erhöht die Lebensqualität und hilft Kosten zu sparen. Gleichzeitig fordern die Vereinsverantwortlichen: Prävention und Gesundheitsförderung müssen stärker als bisher als gemeinsame Aufgabe gesehen werden, Durch gezielte Prävention und Gesundheitsförderung ist es möglich, die Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu

verbessern und einen großen Teil der sonst erforderlichen Kosten zu vermeiden.

Vorstand:  
Siegfried Bourdin  
Christel Görtler  
Birgitta Lissek

Geschäftsstelle:  
Siegfried Bourdin  
Rittershausstr. 5  
61231 Bad Nauheim  
Tel- 0 60 32/80 45 72  
Fax 0 60 32/80 46 43  
Bourdin@besser-  
leben-eV.de

Schatzmeister und  
Mitgliederverwaltung:  
Torsten Schroeder  
Leuchte 21  
60388 Frankfurt/Main  
Tel. 0 61 09/317 32  
Fax 0 61 09/317 32  
Schroeder@besser-  
leben-eV.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Wetterau  
Konto 610 035 41  
BLZ 518 500 79  
VR 1179 AG Friedberg  
www.besser-leben-eV.de





**Naturerlebnis Spreewald 16.10.-23.10. und 23.10.-30.10.2005** 2 Wochen Fasten- oder Rohkost- Wandern **Geheimnisvoll schön** - so mutet das Foto an. Etwa 100 Kilometer südöstlich von Berlin befindet sich eine in Mitteleuropa einzigartige Landschaft: der Spreewald. Hier teilte sich als Folge der letzten Eiszeit vor rund 20.000 Jahren die Spree in ein fein gegliedertes Netz von Fließen. Ein großes Binnendelta entstand. Heute durchziehen die Fließe eine seit Jahrhunderten vom Menschen geprägte und dennoch weitgehend naturnahe Auenlandschaft, die zahlreichen Pflanzen- und Tierarten Lebensraum bietet. Die einmalige Kulturlandschaft wurde 1990 zum Biosphärenreservat erklärt, das im März 1991 die Anerkennung der UNESCO erhielt. In der Kulturlandschaft des Spreewaldes leben etwa 50.000 Menschen in 37 Dörfern und 2 Städten. Der Name Spreewald läßt erahnen, dass die von rund 970 Kilometer Fließen durchfurchte Niederung vor einigen hundert Jahren weitgehend von Wald bedeckt war. Der Sage nach entstanden die Fließe, als dem Teufel die Ochsen durchgingen und sie mit dem Pflug tiefe Furchen zogen. Mühsam

rangten die Menschen diesem Urwald Felder und Wiesen ab. Sie formten das parkartige Landschaftsbild, das den besonderen Reiz des Spreewalds ausmacht. Wir werden im Spreewald-Parkhotel nahe Lübben wohnen. [www.vandervalk.de](http://www.vandervalk.de) Das Besondere diesen Herbst: Das Angebot der Fitnessferien wurden auf 2 Wochen erweitert, um dem Wunsch nach Kombination von Fasten und Rohkost nachzukommen. **Wir sind einziger Anbieter** in der Region mit **dieser**, vom Deutschen Präventionspreis 05, **qualifizierten Maßnahme!!** Für die Fastenwoche **Bornholm** vom 29.4. - 06.05.2006 können Sie sich **jetzt anmelden**.

#### **Nahrungsmittelunverträglichkeiten -**

**Vortrag - Bad Nauheim, Altes Rathaus, Freitag, 07.10. um 19Uhr**

**Referentin: Dagmar Ehrlinspiel, Ärztin und Badeärztin, Eintritt: Mitglieder frei, Gäste 2,- Euro.**

**Wir laden Sie herzlich dazu ein!**

**Nahrungsmittelunverträglichkeiten spielen** für die Entwicklung und/oder als Ursache für viele chronische Krankheiten eine wichtige Rolle, wie neueste Erkenntnisse zeigen. Immer mehr Menschen reagieren auf Umwelteinflüsse, entwickeln Allergien auf Pollen, Staub, Milben, Tierhaare und Nahrungsmittel und deren Zusätze - all dies stellt eine zunehmende Belastung des menschlichen Immunsystems dar. Könnte es sein, dass wir unseren Körper einfach zuviel zumuten? Dass wir unsere Toleranzgrenzen nicht genügend beachten? Die Liste allergiebedingter Gesundheitsstörungen wird immer länger. Zu diesem wichtigen Thema bietet unsere Referentin Dagmar Ehrlinspiel wertvolle Informationen an. **Nutzen Sie, liebe Mitglieder, dieses für Sie kostenlose Angebot!**

#### **Die Selbsthilfegruppe Besser Essen - jeden 3. Do**

im Monat - beschäftigt sich ebenfalls mit allen ernährungsrelevanten Fragen. **Badehaus 5, 19.30 Uhr am 17. November.** Oktober fällt wegen der Fastenwanderwoche aus.

Ebenfalls im November, **14. und 28.11., Gourmetkochkurs**

mit Geraldine Wallaschkowski. Das Gourmet- Kochkursangebot

im April, Mai und Juni 2005 war ein voller Erfolg! Dieses Mal wird es wieder sehr einfache, schnelle und geschmackvolle Rezepte aus der makrobiotischen Küche (Japan) am ersten Abend (veg. Sushi und Miso-Suppe) und aus der ayurvedischen Küche (Indien) am zweiten Abend (Genießermenü für die Adventszeit) geben.

Anmeldung: (0 60 32) 80 45 72, Kosten 26,- Euro zzgl Lebensmittelkosten,

Ort: Adolf-Reichwein-Schule Friedberg,

Zeit: Montags von 18.30 - 21.30 Uhr,

Bezahlung: Kto: 84184101, BLZ 51390000 Voba Mittelhessen.



**Einladung zu einem offenen Treffen für Frauen**  
**am Freitag, den 07.10.05 um 19:30 Uhr in Echzell, Feldbergstr. 3**  
**In die eigene Mitte kommen**

Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung in den Bereichen:

**Gesunder Mensch: Jung bleiben, Ernährung, Entschlackung**

**Gesunde Umwelt: Strahlung, Elektromog, Wohnqualität**

**Gesunder Geist: Kraft der Gedanken, mentale Methoden zur Selbstmotivation**

Ganz nach Wunsch können auch kleine, gemeinsame Wanderungen im nahegelegenen Wald und/oder Meditationen durchgeführt werden.

Treffen zweiwöchig oder monatlich, nach Absprache. Telefonische Anmeldung bei Christa Hertel, Mentaltrainerin, Feldbergstr. 3, Echzell, Tel (0 60 08) 6 58 .

Die Teilnahme an den Treffen ist **kostenfrei**.

**Bericht des ersten (kostenfreien) Vortrags unseres Vereins nach der Sommerpause:**

**Am Dienstag, 13.09.2005 um 16.00 Uhr im Alten Rathaus, Bad Nauheim, hielt Birgitta Lissek, Psychologische Beraterin ALH, einen Vortrag über positive und gewaltfreie Kindererziehung.**

Viele Mütter waren mit oder ohne Kinder gekommen, um sich inspirieren zu lassen, Kinder so zu erziehen, dass alle Beteiligten glücklich sein können. Im Vortrags-Raum war eigens eine Spielecke für die Kinder eingerichtet, in der Christel Görtler die Kleinen liebevoll betreute. So wurde den Müttern Gelegenheit gegeben unbeschwert dem Vortrag zu folgen. An vielen praktischen Beispielen erklärte Frau Lissek die Grundlinien dieser Erziehung. Die Themen des Vortrages umfassten sowohl die Kleinkindererziehung als auch die Pubertät, die ja in ganz besonderer Weise eine Herausforderung für die Eltern darstellt.

Partnerschaftliche Maßnahmen statt Strafen, Grenzen setzen, Loslassen und doch Halt geben, Verständnis, Vereinbarungen statt Schlagen waren die Wege die aufgezeigt wurden. Erziehung fängt immer zuerst beim Erziehenden an. Aber auch Fragen, wie mache ich was, waren einige der Themen. Frau Lissek erklärte stets an Hand von Beispielen, dadurch wurden die Inhalte leichter verständlich und praktisch nachvollziehbar.

Anschließend gab es Gelegenheit zu einer individuellen Fragenrunde und auch zu einem persönlichen Gespräch mit der Referentin.

Von den Zuhörerinnen wurde der Wunsch geäußert **Selbsthilfegruppen zu bilden, für Mütter mit kleinen Kindern und für Mütter mit Kindern in der Pubertät.** Diese Gruppen sollen in der Trägerschaft des **Bad Nauheimer Selbsthilfevereins für gesunde Lebensstile und Lebenskultur - besser leben e.V.** angeboten werden. Leitung: Birgitta Lissek.

**Bildung von Selbsthilfegruppen:**

- Eltern stärken Eltern -(für Erziehende von Kleinkindern)-
- Bündnis für Eltern -(für Eltern von Kindern in der Pubertät)-

Teilnahme-Interessierte für beide Selbsthilfegruppen melden sich bitte bei Birgitta Lissek, Tel. 06035 / 920 833 oder 18 255

**Wer findet den Usa-Spuk?**

**Bach-Safari für unsere Kinder von 6 bis 11 Jahren!**

In Kooperation mit dem WUZ laden wir alle neugierigen Kinder ein, nachfolgenden Fragen auf den Grund zu gehen:

**Welche wilden Tiere leben in der Usa?**

**Kann Wasser denken?**

**Was haben Nordpol und Wetterau gemeinsam?**

Daneben gibt es genügend Zeit zum Spielen, Bauen und Experimentieren. Für ein gesundes, leckeres Mittagessen wird gesorgt.

Betreuung durch Gabriele Skrock, Natur- und Umweltpädagogin und Christel Görtler, Meditationslehrerin.

Treffpunkt: **Mittwoch, 19.10.05** am Parkplatz Frauenwaldschule Niedermörlen,

Dauer: **09.30 bis 17.00 Uhr, Kosten 5,- EUR**

**Anmeldung für Safari-Teilnehmer: Gabi Skrock 06002-930 421**

**Mail: skrock@praxis-natur.com**

**Zweiter Sommer-Ausflug für unsere Mitglieder!**

**Auf den Spuren von Nahrungsqualität**





SHV besser leben eV unternahm Exkursion auf den Dottenfelder Hof - 18.06.2005

Auf Grund von Zeitmangel haben sich unser Lebensstil und unsere Nahrungsgewohnheiten grundlegend geändert. Häufig greift man zu Fertiggerichten oder Fast-Food, deren Nährstoffgehalte durch die Verarbeitung und Haltbarmachung sehr gering sind. So ein Speiseplan ist häufig einseitig, fett- und



zuckerreich. Frische Kost und Vollkornprodukte fehlen oftmals ganz. Weiterhin nehmen durch den langen Transport vom Erntegebiet über den Großhandel zum Supermarkt, als auch durch längere Lagerzeiten zu Hause die Nährstoffgehalte der Lebensmittel ständig ab. Vitamine sind lichtscheu und wärmeempfindlich. Aber nicht nur die Inhaltsstoffe der Lebensmittel werden als wichtig erachtet, sondern auch die Kräfte, die zur Bildung des Produktes geführt haben. In erster Linie sind dies die Lebensenergien von Pflanze und Tier, aber auch die, die durch den Menschen auf das Lebensmittel durch Verarbeitung und Zubereitung eingewirkt haben. Die Pflanzen

und Tiere prägen nach ihrer Lebensweise unterschiedliche innere Kräfte aus. Dazu gehören Umweltbedingungen, Pflegemaßnahmen des Menschen, sowie bei Tieren die Haltungsbedingungen mit der Möglichkeit von Bewegung und sozialen Kontakten. Entsprechend dieser Nahrungsproduktion wirkt die Nahrung positiv oder negativ auf den Menschen.

Im Rahmen unserer Vereinsziele und Aufgaben möchten wir den Erhalt der naturgemäßen Ernährung aktiv unterstützen und fördern.

Unter der fachlichen Leitung von Herrn Hollerbach trafen sich Mitglieder und Freunde des Vereins bei strahlendblauem Himmel und sonnigen Temperaturen zu einer mehrstündigen Exkursion auf dem Dottenfelderhof bei Bad Vilbel.

Hier leben, lernen und produzieren etwa 80 Menschen miteinander. Mitarbeiter, Praktikanten, Auszubildende, Studenten des Jahreskurses der Landbauschule und allen voran die Familien der Gründerpioniere.



Seit 1968 wird der Dottenfelder Hof von einer Betriebsgemeinschaft nach einem der ältesten ökologischen

Anbauverfahren, basierend auf der anthroposophischen Lehre Rudolf Steiners, biologisch-dynamisch bewirtschaftet.

Die 1980 zur Landwirtschaftsgemeinschaft erweiterte Dottenfelderhof KG arbeitet mit dem Ziel, Boden, Pflanzen und Tiere zu einem in sich geschlossenen Betriebsorganismus zu entwickeln.

Die Einbringung von nichtlandwirtschaftlich geprägten Fähigkeiten der Mitgesellschafter bildet die solide Basis für ein fruchtbares Zusammenspiel und die Vielfältigkeit des Hofes, z.B. die hofeigene Käseerei.

Besonders die ausgeklügelte Konzeption der Stallgestaltung hat uns sehr beeindruckt, die Herr Hollerbach bei der Führung durch die Stallungen erläuterte. Dadurch wird z.B.

ein tägliches Ausmisten überflüssig, stattdessen liefert der Mist die nötige Düngergrundlage für den Hof. Auf dem Hof werden nicht mehr Tiere gehalten, als Flächen zum Futterbau zur Verfügung stehen. Trotz der starken Nachfrage nach Eiern aus der Freilandhaltung wird deshalb die derzeitige Hühnerhaltung von 600 auf dem Hof nicht erweitert.

Vor allem die Kinder erfreuen sich beim Hofbesuch an den Schafen, Eseln, Pferden, Hasen, Bienen und sind ganz fasziniert von den umherstolzierenden farbenprächtigen Pfauen.

Unser Rundgang führte uns weiter zu den Getreidefeldern des Hofes. Hier erläuterte uns Herr Hollerbach, dass - die langfristigen Fruchtfolgen (von 12 Jahren) von Getreide, Hackfrucht- und Futteranbau sowie dem



Einsatz des Tiefstallmistes als organischen Dünger und einer guten Bodenpflege die Garanten sind, eine hohe Qualität im Acker-, Obst- und Gemüseanbau zu erzielen. Qualität, die man nicht nur sehen kann, sondern die man auch schmeckt.

Im hofeigenen Backhaus werden in drei Holzöfen 42 Brot- und Brötchensorten gebacken sowie in der Konditorei Feinbackwaren, Torten und Kuchen in Demeter-Qualität hergestellt – natürlich ohne Backhilfsmittel. Das Angebot der Käserei, in der neben der eigenen auch Milch anderer Demeterbetriebe verarbeitet wird, umfasst rund 15 verschiedene Schnitt- und Weich-käse, Frischkäse, Butter und Joghurt. Einige Käsespezialitäten erhielten zahlreiche Preise und Prämierungen.

Zum Abschluss unseres Besuches unternahmen wir einen Rundgang durch die momentan auf dem Hof stattfindende Ausstellung ‚Die Qualität unserer Nahrung‘. Auf 25 Tafeln werden die Themenkreise Nahrungspflanzenzüchtung und Qualitätsuntersuchung im Licht neuer Untersuchungsmethoden erläutert und dargestellt.



Die Faktoren wie Züchtungs- und Anbaumethode, Standort, Wetter oder Mensch schlagen sich im Leben des Pflanzenorganismus nieder und wirken sich somit auf seine Qualität als Nahrungsmittel aus. Die neuen Methoden der Qualitätsbeurteilung können diese sichtbar machen und leisten auf diese Weise einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung der menschlichen Ernährung.

Nach dieser Flut von Informationen und Eindrücken ließen wir die hochinteressante Führung im Cafe des Dottenfelderhofes ausklingen, wo wir uns gleich von der Qualität einiger Produkte überzeugen konnten.

Als Erkenntnis nehmen wir mit nach Hause:

Der Wert unserer Nahrung liegt in ihrer Lebendigkeit

*Ihnen allen einen schönen, goldenen  
Herbstzauber*

*wünscht Ihnen Ihr Selbsthilfeverein für  
gesunde Lebensstile und Lebenskultur -  
besser leben eV*

*gemeinsam mit Birgitta Lissek, Christel  
Görtler, Torsten Schroeder und Erika  
Stein-Pfefferle --grüßt Sie herzlich*



Äußerst beeindruckend:

links von uns das ökologisch-dynamisch angebaute Demeter-Getreide - rechts von unserer Gruppe das konventionell angebaute, künstlich kurz gehaltene Getreide.