

Ihr Partner für gesundes Leben



Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

R 2/09, Bad Nauheim im Juli 2009

Liebe Mitglieder und Freunde von Lebenskultur,

vor wenigen Tagen erst wurde ich gefragt: „Wovon lebst Du eigentlich?“ und „Warum engagierst Du Dich so für den Verein?“ Zugegeben, die Person, die mir diese Fragen stellte, kennt mich und ich sie noch nicht so sehr lange. Darauf ehrlich zu antworten fiel mir nicht schwer: Ich bin Pensionärin und überaus stark motiviert, meine positiven Erfahrungen in puncto Wiedererlangen meiner Gesundheit, durch Umstellung auf einen ökologisch sinnvollen Lebensstil, an interessierte Menschen weiter zu geben. Das Geben, rein ehrenamtlich, war und ist mir wichtig, habe nie ein professionelles Zertifikat angestrebt.

Dennoch; diese Fragen lösten in mir auf dem Nachhauseweg einiges aus: Ist mein Leben ein erfülltes Leben? Muss Lernen Sinn haben? Ich meine ja, denn nach allem was ich aus mir und Büchern weiß, ist es unmöglich zu leben und zu lernen, ohne seinem Leben und damit seinem Lernen Sinn zu verleihen.

„Was aber ist ein sinnerfülltes Leben?“

„Das Leben, das die meisten Menschen gegenwärtig führen, gleicht einem Wettrennen. Wer zu langsam vorankommt oder gar Umwege macht, landet auf der Verliererstrecke. Das ist unsere alltägliche Erfahrung/Beobachtung. Alles muss schnell gehen und zwar von Anfang an: Laufen lernen, Sprechen lernen, Lesen lernen, Schulstoff durchziehen, das Studium absolvieren, Karriere machen und so weiter und so weiter. Je schneller, desto besser. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Aber stimmt das wirklich? Vielleicht kommt es für ein glückliches und erfülltes Leben gar nicht so sehr darauf an, schnell irgendwo anzukommen. Was für ein sonderbares Rennen ist das, an dem sich fast alle beteiligen, obwohl es kaum jemand glücklich, dafür aber sehr viele krank macht? Haben wir das, worauf es im Leben ankommt aus den Augen verloren? Sind wir uns selbst fremd geworden aus lauter Angst, zu spät zu kommen, etwas zu verpassen oder etwas falsch zu machen?“

„Was sind sinnvolle Erkenntnisse?“

„Wer erst einmal das Ziel seiner Bemühungen beschreiben kann, der ist normalerweise auch in der Lage, vor sich selbst und gegenüber anderen zu begründen, weshalb ihm ausgerechnet dieses Ziel so außerordentlich am Herzen liegt. Darauf gibt es dann nur noch eine Antwort: weil es aus seiner Perspektive das einzige ist, was zu seinen Überzeugungen und Orientierungen passt, was also für ihn sinnvoll ist. Doch je nach Orientierungen, Erwartungshaltungen und Entwicklungsphasen innerhalb unseres Lebens ist dies wandelbar. Denn neues Wissen kann ja nur als Erweiterung an bereits Vorhandenes angehängt werden. Es muss also zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens bereits bestimmte, bis dahin gebildete Verschaltungsmuster im Hirn geben, an die das jeweils Neue angekoppelt, mit denen der neue Sinneseindruck, die neue Erfahrung, die neue Erkenntnis assoziiert werden kann. Was schon da ist, was an Verknüpfungen bereits im Gehirn bereits entstanden ist, ist also entscheidend dafür, wie das Neue beschaffen sein muss, damit es zum bereits Vorhandenen passt. Wenn es passt, hat es einen Sinn, wenn es nicht passt, wird es als Unsinn abgetan.“ (Quelle: Prof. Dr. Gerald Hüther)

Was sind sinnvolle Übereinkünfte? Wo immer Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen zusammenkommen, um die aus diesen Erfahrungen gewonnenen Vorstellungen auszutauschen, müssen sie auch gemeinsam nach Lösungen für die Probleme suchen, die sich aus der Unterschiedlichkeit ihrer bisherigen Lebenserfahrung ergeben. Hier die beste Strategie zu begehren, ist auch die schwierigste: sie besteht darin einander Fragen zu stellen. Fragen, die nicht so sehr darauf ausgerichtet sind, wie sich ein bestimmtes Ziel am schnellsten erreichen lässt, sondern Fragen, die uns in all unserer Verschiedenheit zwingen, darüber nachzudenken, welches gemeinsame Ziel wir eigentlich verfolgen, was uns wichtig und deshalb vorrangig zu behandeln ist und was uns weniger wichtig erscheint und daher nebensächlich bleiben kann. Das haben wir, mehr oder minder erfolgreich, in den vergangenen 5 Jahren Aufbauarbeit versucht... Ziele formuliert haben wir bereits 2004 bei Vereinsgründung in unserer Satzung, deren Präambel ich in Erinnerung rufen möchte – auch für die zwei bedeutenden Projekte in

diesem Jahr: Symposium „Lust auf Leben“ und „Besser-lernen-Pfad“
Präambel

Ganzheitliche Gesundheit ist ein aktiver Prozess, der von jedem einzelnen persönlich geleistet werden muss. Deshalb ist Information im Sinne der Gesundheitsbildung erforderlich.

Unsere Gesellschaft steht heute an einem entscheidenden Wendepunkt in der Gesundheitsvorsorge. Wir erleben zunehmende Ungleichheit in der Gesundheitsversorgung, Ausweitung der Zivilisationskrankheiten, fortschreitende Umweltschäden, von denen unsere Lebensgrundlagen abhängen. Durch das **Bündeln vieler Kräfte** und gleicher Interessen kann es gelingen, die Sicherung der Gesundheitsbedürfnisse, die Verbesserung der Lebensqualität der Menschen und dem nachhaltig größeren Schutz der Ökosysteme, eine gesicherte, ganzheitliche, gesundheitsorientierte Zukunft für Mensch und Natur zu gewährleisten. Dies kann **keine Person allein** erreichen, während es uns gemeinsam durch Information, **Beratung und Betreuung** der betroffenen Menschen **in Gesundheitsfragen**, bzw. Krankheit und ihrer Bewältigung, gelingen kann. Der von uns initiierten „**Hilfe zur Selbsthilfe**“ wollen wir innerhalb unserer Gesellschaft Beachtung und Bedeutung verschaffen. Sie soll in vielfacher und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen Versorgung sinnvoll ergänzen. Gleichfalls soll durch **gesundheitsbezogene Projekte**, Herausgabe von Medien zur Information und anleitenden Unterstützung von Betroffenen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene über den Mitgliederkreis hinaus), **Durchführung von Aktionstagen und Kongressen** zur Stärkung eigenverantwortlichen Denkens und Handelns beigetragen werden.

Auf dem Foto unserer Jahres -
-Hauptversammlung vom 07.
Februar 2009 sehen Sie vlnr:

Beirat:

Christel Görtler, Christine Greger, Gisa Anders, Tuula Maria Savastano, Wolfgang Göpfert.

Schatzmeister:

Torsten Schroeder,

Vorstand:

Siegrid Bourdin, Kristin Herber und Edda Niesner

Initiatorinnen Symposium:

Gisa Anders, Siegrid Bourdin

Arbeitskreis Symposium:

Gisa Anders, Siegrid Bourdin, Kristin Herber, Edda Niesner, Tuula Savastano, Helga Fuchs.

Seit unserem letzten Mitglieder -
rundbrief wurde überaus kreativ



und sehr erfolgreich inhaltlich und am Erscheinungsbild des Symposiums am 8. November 09 gearbeitet: Die Gestaltungselemente: Logo, das dem Vereinslogo angeglichen wurde - und Slogan!

Lust  auf Leben

Symposium für Gesundheitskultur 8. November 2009

Die Organisation eines 1-tägigen Symposiums erfordert nicht nur das notwendige Know-how, sondern vor allem eine ausreichende Ressource an Personen, die bereit sind **Zeit zu spenden** für eine gute Sache. Ich möchte Sie, verehrte Mitglieder, mit diesen Zeilen dazu ermuntern! Gesellen Sie sich zu uns, bringen Sie sich ein und unterstützen Sie uns! Allein 6 Personen reichen nicht aus. Wir haben monatlich zu Sitzungen (Vorstand und Beirat) eingeladen, jedoch waren wir aufgrund zu zahl-

reicher Absagen nie vollzählig. Der **Vorstand** ist sehr besorgt und wendet sich zunächst mit der **herzlichen Bitte** an **alle Mitglieder**, doch einmal zu schauen, ob Sie vielleicht nicht doch noch – wenn auch **kleine Kapazitäten** – frei haben, uns **zu unterstützen**. Wir **Vorstandsfrauen** freuen uns auf Ihren Anruf: 06032-804572 Siegrid Bourdin, Tel.: 06031-1618355 Kristin Herber und Tel.: 06032-82395 Edda Niesner.

„Frankfurter Neue Presse“ schickt eigens Reporterin nach Bad Nauheim in unser Rosen-Seminar am 28. Juni !

Eine Überraschung war das schon: 10 Minuten nach dem Versenden der Presseankündigung per Mail an 5 verschiedene Zeitungen, kam ein Anruf aus der Redaktion FNP. „Das ist ja ein ganz besonderes Angebot, dürfen wir Ihnen eine Reporterin vorbeischicken, die darüber berichtet?“ lautete die Frage, es versteht sich von selbst, dass ich gern diese Erlaubnis erteilt habe. 3 wunderschöne Rosentischdekorationen für unsere Tafel hatte Christel Görtler gefertigt, Tausend Dank dafür! Schade nur, dass es von der Teilnehmer-Anzahl nicht ausreichend besucht war. 2-3 Teilnehmer mehr hätten der Vereinskasse gut getan.

Am **30. August** von 11-16Uhr bieten wir das Rosen-Seminar **„Festlich Backen mit Bio-Rosen“** an. Tun Sie mal was Gutes für sich, Genuß pur für Augen und Gaumen, mit herrlichem Duft, mit Lust und Freude gemeinsam mit anderen Köstlichkeiten backen und genießen. Melden Sie sich jetzt an: nur 27,-€ für 5 lehrreiche und genussvolle Stunden!

Die „süße Rosenküche“

- Rosen- / Mangotorte (mehrere Schichten)*
 - Sachertorte mit Rosenfüllung und Roseneis*
 - Mohn- / Marzipantorte mit Schattenmorellen und Rosenblütenkonfitüre, Rosenkekse,*
 - Rosen - / Holunderbeeren - Schnitten * * * * **
- Bei Interesse kann Ihnen der Originalartikel - per Mail – geschickt werden!

WETTERAU

Die rosige Küche

Mit der Königin unter den Blumen kochen? In Bad Nauheim ist das möglich

Die Menükarte kündigt einige Köstlichkeiten an: Zucchini-Zanderreis auf persischem Duftreis im Rosentopf soll es beispielsweise geben, und Rosen-Panna-Cotta auf marinierten Mangowürfeln. „Festlich kochen mit Rosen“ lautet die kulinarische Devise, Organisator der Veranstaltung ist der Bad Nauheimer Verein „besser leben“.

Von Petra Ihm-Fahle

Bad Nauheim. Es duftet verlockend, als sich die Tür zur Evangelischen Familienbildungsstätte in Bad Nauheim öffnet. Zahn Frauen werkeln rund um einen Herd und die Töpfe. Eine von ihnen ist Kursleiterin Marianne Thornagel.

„Zum Kochen kann man starke Duftrosen verwenden, die völlig naturbelassen sind. Rosen, die nicht riechen, eignen sich nicht“, erläutert Thornagel. Für Zubereiten der vier Gänge orderte sie verschiedene Sorten der Königin unter den Blumen.

Ausgesuchte Speisen – auch Kursteilnehmerin Andrea Balzer hat dafür ein Faible. „An den Werktagen esse ich immer in der Kantine. Deshalb freue ich mich, am Wochenende mit aromatischen Produkten frisch zu kochen.“ Balzer hat Kurventure vor sich, in die sie Blütenblätter taucht. „Das wird die Deko für die Nachspeise“,

erläutert sie. Freilich: Fürs Herstellen eines solchen Menüs ist Zeit erforderlich. Zu Beginn klappt vier Frauen eine Stunde lang Rosenblätter von den Kelchen. Der weiße oder gelbe Blütenblatt-Ansatz schmeckt in der Regel bitter, deshalb muss er angeschnitten werden. Im Mixer mit etwas Zucker zerkleinert entsteht so ein Rosen-Mus. Der Gusto ist intensiv, deshalb ver-

den man das Püree als würzige Paste, ich bin nicht zum ersten Mal dabei. Frau Thornagel verwendet immer neue Rezepte. Man lernt stets dazu“, erzählt eine Frau. Sie kam extra aus Großkrotzenberg, um mitzumachen.

Schließlich ist es soweit. Der erste Gang des ungewöhnlichen Menüs wird serviert: Sommersalat und Sojaraugot im Rosen-Couscous-Netz. „Köstlich“, loben alle. Marianne Thornagel fragt: „Hat jemand das Fleisch vermisst?“ Kopf schütteln ist die Antwort. Siegrid Bourdin (Vorsitzende „besser leben“) freut sich, weil die Mahlzeit so gut ankommt. „Wir wollen Mut machen, bewusst zu essen.“

Übrigens: Am morgigen Mittwoch (1. Juli) ist Marianne Thornagel im Hessens Fernsehen zu sehen. In der Sendung „Service trends“ (Beginn um 18.50 Uhr) präsentiert sie ihre Rosentorte.

„Festlich backen mit Rosen, die süße Rosenküche“ heißt es zudem beim Seminar am Sonntag, 30. August von 11 bis 16 Uhr. Ort ist die Evangelische Familienbildungsstätte, Am Goldstein 4b in Bad Nauheim. Die Gebühr beträgt für Mitglieder von „besser leben“ 27 Euro, Gäste zahlen 37 Euro plus Lebensmittelkosten. Anmeldungen sind möglich unter der Telefonnummer (06032) 804572.

Es ist angerichtet. Nach dem Kochen kommt die Belohnung in Form eines leckeren Vier-Gang-Menüs. Da auch das Auge mit isst, ist der Tisch schön dekoriert. Fotos: Petra Ihm-Fahle





Wieder ein wunderschöner Tag am 16. Mai 2009

und wieder in liebevoller Weise geplant und vorbereitet von Christel Görtler! Zahlreiche Gäste, wenige Mitglieder haben uns beehrt und waren begeistert über 2 fundierte Führungen in Kloster, Garten, Apotheke, Kaiserpfalz und Stadt. **Danke Christel!**



Alle weiteren interessanten **Angebote** sind im Detail auf unserer **Internetseite** beschrieben, www.besser-leben-ev.de, sowie der Terminkalender 2. Hj.09 zum Herunterladen und Weitergeben an Interessierte. **Burnout-Prävention** mit den Methoden des **Yoga**, ein **Workshop** zur Fitness von Körper und Geist, in

Kontakt bleiben mit der eigenen Lebensfreude, Anspannung abbauen: am **22.08.** von **11-14Uhr**, K. Herber.
 Am **23.08.** ein **Schübler-Salze Seminar** mit Egbert Breinsberger ab **13Uhr** im Alten Rathaus.
 Der **Hormon-Yogakurs** mit Géraldine Wallaschkowski beginnt am **26.08. um 18:15 Uhr**.
 Der **Herz-Yogakurs 60+** am **27.08. um 09:00 Uhr**. Das beliebte **Mantra-Singen** beginnt am **28.08. um 19 Uhr** – alle 3 Angebote von Géraldine, sowie Yoga-Workshop am 22.8., finden im Haus am Park statt.
 Das **Gedächtnistraining** findet wöchentlich -wie gewohnt- jeden **Mittwoch** um **17Uhr** statt. Die neuen „Anfänger“ **Taichi-Kurse** mit Gisa Anders gehen jeweils per Semester über 18 Wochen und beginnen am **03.09. um 19 Uhr** und am **04.09. um 10 Uhr** oder am Abend **um 18:15 Uhr** im Gymnastikraum des Thermalsolebads, Ludwigstr. in Bad Nauheim.
 Am **23.08.** werden wir beim **Sommerfest im Hofgut von Löw** in Steinfurth mit Vereinsstand teilnehmen – wer Standdienst und das schöne Programm miterleben möchte, rufe bitte an, wir freuen uns.
 Am **12.09.** findet die **Selbsthilfemeile** des Wetteraukreises statt – wer hier am Vereinsstand mithelfen möchte, ist von Herzen eingeladen dies zu tun – wir freuen uns auf Sie!



Deutscher
Präventionspreis

Am **18.09.** ist bereits das **Organisationstreffen** für die **Herbst-Fasten-Wanderwoche vom 17.-24.10.09** Reiseziel ist das Ostseebad **Weissenhäuser Strand**, ein App.-Anlage mit **Badeparadies, Saunen** und div. **Massageangeboten**.

Wir unternehmen Wanderungen zum Seebad **Hohwacht**, auf der Insel **Fehmarn** mit Führung durch das **Wasservogel-reservat Wallnau**, an der Lübecker Bucht rund um den **Kellersee** in der **Holsteinischen Schweiz** mit **Schloss Panker** und besuchen einen **Hof mit biologisch-dynamischer** Wirtschaftsweise. Anreise per PKW-Fahrgemeinschaften – bitte so bald wie möglich anmelden!

Regelmäßige Treffs: Monatlich findet am **1. Montag** der Treff „**Besser-Essen**“ statt und am **2. Mittwoch** unser „**Gesundheitstreff**“ jeweils ab **18Uhr im Café der Therme**, Ludwigstr. Bad Nauheim

Gourmet-Kochkurs am 07.10., 28.10. und 11.11.2009



„Genuß ohne Reue“

gesunde und leckere Rezepte – auch auf individuelle Wünsche können wir gerne eingehen und dazu auch die entsprechenden Rezepte bieten!

Im Herbst gehört auch adventliches dazu, wie das Foto vom letzten Jahr zeigt. Backen Sie Ihre vollwertigen Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen dieses Jahr mal selbst und erfahren Sie, wie wunderbar diese schmecken und auch als persönliches Geschenk geeignet sind - und sogar wesentlich preisgünstiger als im Handel!!!

Besser-lernen-Pfad – Wunschtermin Eröffnung: 08.11.2009 im Rahmen des Symposiums

Auf diesem stadtnahen Rundweg um die „Skiwiese“ im Waldpark, der mit 13 Übungsstationen ausgestattet wird, können Bürger (alle Generationen von jung bis alt) Fitness für Körper und Geist praktizieren/erwerben. Für die körperliche Ebene lernen wir aus den „Übungen“ die Energiebahnen und wichtige Punkte zur Anregung des Energieausgleichs kennen. Die positive Wirkung auf unser körperliches Wohlbefinden können wir unmittelbar spüren. Gleichzeitig setzen wir für den emotionalen Bereich wirkungsvolle Techniken zum Stressabbau ein. Die mentale Ebene wird mit „bestimmten Brain Gym Übungen“ erreicht. Diese gymnastischen Übungen optimieren die Aufnahme von Informationen durch die Sinnesorgane u deren Verarbeitung. Wir bitten unsere Mitglieder um **Spenden** auf's Vereinskonto **610 035 41, BLZ 518 500 79** Sparkasse Oberhessen, für dieses sinnvolle Trainings-Angebot, da die erhaltene Prämie für den **Besser-lernen-Pfad** nicht ganz ausreichen wird.

Im Namen des Vorstands wünsche ich allen eine wunderschöne Sommer- und Ferienzeit und grüße Sie herzlich !

Siegrid Bourdin