



*Alles, was das  
Älterwerden  
bunter und schöner  
macht*

*Ausgabe 1 – Juli bis September 2018*

*Inhaltsverzeichnis*

Wer wir sind .....	2
Die verborgene Sprache der Blumen .....	4
Das Gesundheitsthema .....	6
Der spirituelle Impuls.....	8
Was – Wann - Wo .....	10
Zum Schluss .....	12

## *Guten Tag und herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unserer Vereinsinformationen!*

Heute möchten wir erst einmal

- ✚ unseren Verein vorstellen,
- ✚ Ihnen ein wenig Kurzweil bieten,
- ✚ auf unsere Gewinnchance in diesem Monat hinweisen und
- ✚ Sie vielleicht auf kommende Nachrichten neugierig machen.

Wir hoffen, Sie lassen sich von den unterschiedlichen Informationen anregen und haben Spaß bei der Lektüre!

### *Allerlei Leben – was verbirgt sich dahinter?*

Vor nunmehr zwei Jahren wurde der Verein Allerlei Leben von Menschen gegründet, die ihr Älterwerden gerne selbst, eigenverantwortlich und mit viel Enthusiasmus in die Hand nehmen wollen. Der Name „Allerlei Leben“ steht dafür, dass jeder Mensch in seinen mehr oder weniger vielen Jahren vielfältige Erfahrungen gesammelt hat, die er nun zum Wohle des Vereins, seiner Mitglieder und Freunde und allen, die sich hoffentlich noch bei uns einfinden werden, einbringen kann. Wir wollen mit Gleichgesinnten und auch Gleichaltrigen jeden Geschlechts und jeder religiösen, kulturellen und sozialen Herkunft ein respektvolles Miteinander (er-)leben, dabei Neues kennenlernen und vielleicht Altes aus neuer Perspektive entdecken.

Bei uns gibt es regelmäßige Treffen zum Klönen, den einen oder anderen interessanten Vortrag, Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung und mit Sicherheit den einen oder anderen, den Sie schon lange als Begleitung ins Kino oder ins Theater gesucht haben. (Übrigens verzichten wir auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen, um die Lesbarkeit nicht unnötig zu erschweren. Wir Frauen sind emanzipiert genug, um das zu verkraften).

Interessiert, uns kennenzulernen? Kein Problem! Melden Sie sich einfach zu den angebotenen Veranstaltungen an. Das geht ganz einfach, indem Sie uns per E-Mail (wenn Sie einen PC besitzen) oder per Post eine Nachricht an die unten angegebenen Anschriften schicken. Auf unserer Homepage finden Sie auch unsere Telefonnummern für telefonische Anmeldungen.

Dankbar sind wir ganz besonders für Kritik (und natürlich auch Lob) oder Wünsche Ihrerseits, was Sie in Zukunft vielleicht hier lesen wollen.

Vielen Dank sagt das Redaktionsteam des

*Allerlei-Leben-Letters*

**In der nächsten Ausgabe lesen Sie, warum es sich lohnt, Mitglied im Verein zu werden.**

## „Die verborgene Sprache der Blumen“ Ein Roman von Vanessa Diffenbaugh

Dieser wunderbare Roman soll Grundlage für eine kleine Serie in unseren Newslettern sein, in der wir Ihnen ein paar Dinge über die verschiedenen Pflanzen näher bringen wollen, die Ihnen so vielleicht nicht bekannt sind.



Vanessa Diffenbaughs Roman ist eine entzückende Liebesgeschichte zweier junger Menschen, deren Liebe aus verschiedenen Gründen eigentlich keine Zukunft hat. Doch beide perfektionieren die Kommunikation über Blumen und eine neue Zukunft bahnt sich an. Mehr sei hier nicht verraten.

Vanessa Diffenbaugh hat ihr Wissen über die verborgene Sprache der Blumen aus einem Blumenwörterbuch der Autorin Henrietta Dumont von 1859. Um teils widersprüchliche Aussagen über bestimmte Blumen zu klären, war es erforderlich, eine große Anzahl von Bücher in Dutzenden von Sprachen und ebenso viele Webseiten zu studieren. Zwei Professoren der Universitäten Cambridge und Harvard begleiteten ihre Initiative, ein verwendbares und nützliches Wörterbuch zu verfassen.

(Edith Kerkhoff)

## *Die verborgene Sprache der Blumen: die Rose*

Beim Verschenken gibt es immer zwei Perspektiven: der Schenkende trifft die Auswahl nach seinem eigenen Geschmack oder er kennt den zu Beschenkenden so gut, dass er gezielte Arrangements zusammenstellt. Auch Botschaften lassen sich mit Blumen übermitteln – egal ob mit Schnittblumen oder mit Topfpflanzen.

Rose, gelb	Untreue
Rose, Moos	Liebesgeständnis
Rose, orangefarben	Faszination
Rose, pfirsichfarben	Bescheidenheit
Rose, rosafarben	Anmut
Rose, rot	Wahre Liebe
Rose, weiß	Ein in Liebe unerfahrenes Herz
Rose, pupurfarben	Verzauberung



Gerade gestern erhielt ich einen Strauß unterschiedlicher Rosen und derjenige, von dem ich sie bekam, sagte von sich aus: „Ich fand die Farben so schön“. Es wundert mich nicht und das ist ganz liebevoll gemeint.

## *Das Gesundheitsthema: Vitamin D ist lebensnotwendig*

**Vitamin D** hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit.

Es ist an unzähligen Regulierungsvorgängen in den Zellen beteiligt. Steht es nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung, kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Es gibt kaum eine Krankheit, an der Vitamin-D-Mangel nicht beteiligt ist. Die intensiv entzündungshemmende Wirkung von Vitamin D hat einen positiven Effekt auf alle chronischen Erkrankungen. Es stärkt die Knochenstruktur, fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm und ist am Calciumeinbau in die Knochen beteiligt. Der Knochenabbau wird gehemmt und das Immunsystem gestärkt.

Positive Vitamin-D-Effekte gibt es bei verschiedenen Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, Depressionen, Demenz, Osteoporose, Parkinson und grippalen Infekten.

Deutschland ist ein Vitamin-D-Mangelland. In einer Studie des Robert-Koch-Institutes mit 4000 Probanden war bei fast 60 % ein signifikanter Mangel zu verzeichnen.

Vitamin D wird zu 90 % in der Haut unter Beteiligung der UV-B-Strahlung des Sonnenlichtes gebildet. Im Sommer wird die Haut aus Angst vor Hautkrebs durch Kleidung und Sonnenschutzfaktoren geschützt. Bereits ein Lichtschutzfaktor von 15 reduziert die Vitamin-D-Bildung auf ein Prozent. Im Winter gibt es viel zu wenig Sonnenlicht und die Haut ist fast vollständig bedeckt.

Zwanzig Minuten Sommer-Sonnenbestrahlung täglich auf ungeschützte Haut von Armen, Beinen und Gesicht (je mehr Haut, desto besser) führen nicht ursächlich zu Hautkrebs und fördern die Vitamin-D-Bildung deutlich.

.Ein weiterer Grund für Vitamin-D-Mangel ist die Tatsache, dass sich unser Leben immer mehr in Büros, Shoppingmalls, Autos und hinter Fenstern abspielt. Da hat UV-Strahlung keine Chance.

Vitamin D ist fettlöslich und wird im Fettgewebe des Körpers gespeichert. In Mangelzeiten kann er dort auf Reserven zurückgreifen (falls vorhanden) und sie mobilisieren. Wird das Fettgewebe aber zu üppig (10 % Übergewicht), steckt das Vitamin sozusagen im Fett fest und kann bei Bedarf nicht freigesetzt werden, um über das Blut an seinen Bestimmungsort zu gelangen.

Ein kritischer Vitamin-D-Mangel liegt vor, wenn der im Blut gemessene Wert unter 20-30 ng/ml liegt (50-75 nmol). Der Mindestwert sollte bei 50 ng/ml liegen, optimal sind 80 ng/ml (200 nmol).

Über den Weg der Ernährung lässt sich ein passabler Vitamin-D-Spiegel nicht erreichen. In unseren Breitengraden ist deshalb eine Vitamin-D-Versorgung als Nahrungsergänzung unerlässlich.

Für die Aufnahme von Vitamin D in den Körper ist etwas Fett erforderlich, z. B. etwa 1 TL Leinöl oder Hanföl zusammen mit der Einnahme. (Zuviel Fett, etwa bei einer Mahlzeit, hemmt die Aufnahme).

Man unterscheidet eine sogenannte Anfangstherapie und eine Dauertherapie. Die Anfangstherapie arbeitet kurzzeitig mit sehr hohen Dosierungen, um die Speicher zu füllen. Danach erfolgt die Dauertherapie mit etwa 1000 IE am Tag. Unerlässlich ist die gleichzeitige Einnahme von Vitamin K2 (K2MK-7) und Magnesium. Vitamin K2 leitet Calciumüberschüsse in die Knochen und sorgt so dafür, dass sie sich nicht an den Blutgefäßwänden oder als Nierensteine in den Nieren ablagern. Magnesium dient der Aktivierung von Vitamin D. Wenn der Tagesbedarf von 400 mg nicht über die Nahrung gedeckt werden kann, muss auch hier zusätzlich unterstützt werden. Eine sehr verträgliche Magnesiumverbindung ist Magnesiumglycin (Chelat). Bei der hohen Anfangsdosierung ist Magnesium unverzichtbar. Fehlt Magnesium bleibt Vitamin D wirkungslos.

(Edith Kerkhoff)

## *Spirituelle Impuls*

Sie haben eben auf der Seite 6 etwas über das Vitamin D gelesen und erfahren, wie wichtig Vitamin D in unserem Ernährungsplan ist.

Nehmen Sie sich doch einmal die Zeit, als Tagebuch ein Vitamin-D-Buch zu schreiben: **D** steht für Dankbarkeit.



Dankbarkeit ist mehr als ein simples „Dankeschön“, wenn einem jemand einen Gefallen getan hat. „Bitte“ und „danke“ zu sagen, ist in erster Linie höflich, ein Indiz für gute Manieren und eine solide Kinderstube.

Sprachlich gesehen, ist danken im Deutschen von denken abgeleitet. Es braucht ein entschiedenes Nach-Denken der großen und kleinen Wohltaten, die uns täglich widerfahren, um in eine Haltung des Staunens zu finden.

Dankbar zu sein, ist eine Haltung, ein Lebensgefühl.

Dankbarkeit ist verbunden mit einem Umdenken. Und dieses Umdenken führt zu einem neuen Verhalten. Auch in einer schwierigen Situation kann ich fragen: Wofür kann ich jetzt danken? Und wer dann anfängt aufzuzählen, der staunt über die Fülle von Gründen zur Dankbarkeit. Jemand sagte einst: „Dankbarkeit ist wie ein Wächter am Tor der Seele gegen die Kräfte der Zerstörung. Lasst uns heute mit Danken beginnen und wir werden gesunden.“

***Man kann nicht dankbar und unglücklich zugleich sein.***

Piet van Breemen



## *Kinotipps*

Sind Sie auch kinobegeistert? Einige unserer Mitglieder haben sich zu einer kleinen Kinogruppe zusammengetan. Wir mögen keine großen Kinopaläste, sondern eher die kleinen Programmkinos oder auch die Kommunalen Kinos. Daher werden Sie hier selten Tipps für Blockbuster finden.

Außerdem ist es schwierig, für drei Monate im Voraus Filme auszusuchen. Deswegen finden Sie auf unserer Homepage unter „Aktuelles“ immer entsprechende Filmtipps und Termine – oder Sie rufen uns an oder schicken eine E-Mail (Kontakt Daten auf der letzten Seite).

### **Papst Franziskus – ein Mann seines Wortes**

02.07.2018, 17:30 Uhr im Central Kino Center Dorsten. In seiner Dokumentation porträtiert Wim Wenders das amtierende Oberhaupt der katholischen Kirche und zeigt ihn als einen, der mutig Zeichen setzt gegen Gier, Konsumterror und Fremdenfeindlichkeit. OMU

### **Der Buchladen der Florence Green**

18.07.2018, 20:00 Uhr im Central Kino Center Dorsten. Zwiespalt zwischen Konvention und Moderne und gleichzeitig ein Loblied auf das Lesen.

### **Der lange Abschied von der Kohle**

20.09.2018, 19:00 Uhr im CreativQuartier Fürst Leopold in Dorsten. Der Titel ist Programm.

## Was - Wann - Wo

In dieser Rubrik finden Sie Termine zu Veranstaltungen unseres Vereins oder Dritter, von denen wir denken, dass sich auch andere Menschen dafür interessieren könnten. Um Anmeldung wird gebeten (Kontaktmöglichkeiten auf der letzten Seite).

An jedem **3. Sonntag im Monat** (15.07./19.08./16.09.) treffen wir uns im Café Zeitlos in Gladbeck (Bahnhofstr. 2) ab 9:30 Uhr zu einem gemütlichen Frühstück oder einfach nur zum Klönen. Gerne begrüßen wir zu diesem Termin auch „Neulinge“, die uns einfach mal persönlich kennenlernen wollen oder an unserem Verein interessiert sind.

Im **21. Juli 2018** steht eine ganztägige Fahrt zur Landesgartenschau Bad Iburg an. Die Kosten können erst ermittelt werden, wenn wir wissen, wie viele Personen mitfahren. Bei Interesse melden Sie sich bitte bis spätestens 15. Juli 2018 per E-Mail oder rufen Sie uns an (Kontaktangaben auf der letzten Seite).

Am **Mittwoch, den 8. August 2018**, organisieren wir in Zusammenarbeit mit den Maltesern einen Vortrag zum Thema „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“, ein Thema, das uns alle betrifft und das wir gerne weit von uns weisen. Vortragende ist die Rechtsanwältin Kerstin Titze, Fachanwältin für Erbrecht und Familienrecht. Der Vortrag ist kostenlos. Um Anmeldung bis zum 31.07.2018 wird gebeten (Edith Kerkhoff, Tel. 02043/6015505 oder per E-Mail an [info@allerleileben.de](mailto:info@allerleileben.de))

Am **Dienstag, den 11. September 2018**, besuchen wir die Finissage der Kalligraphie-Ausstellung von Brigitte Singbartl im LVR-Klinikum Essen, Virchowstr. 174.

Auf eine Veranstaltung möchten wir noch ganz besonders hinweisen, nämlich die

### *Singkreise „Meditatives, heilsames Singen“*

Über den Gesang und die Stille beim „Heilsamen Singen“ spüren wir die Tiefe in uns, erwecken unseren Mut und die Freude am Leben.

Wir sind kein Chor im eigentlichen Sinne und singen, weil es uns Freude macht. Wir singen, weil es uns gut tut. Es besteht auch kein Zwang, an jedem Termin dabei zu sein, und ihr geht auch keine Verpflichtung ein.

Wir singen freitags von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr an den unten angegebenen Terminen und Orten. Um Anmeldung wird gebeten bei Magdalena Schneider, E-Mail [info@singen-ist-leben.de](mailto:info@singen-ist-leben.de) oder Telefon 02856-909741.

**Ort:** Dorsten  
Bestattungshaus Geismann, Burgsdorffstr. 1  
**Termine:** 06.07. / 03.08.2018  
**Kosten:** Wertschätzungsbeitrag nach Selbsteinschätzung

**Ort:** Gladbeck  
Senfkorn, Kirchplatz 3  
**Termine:** 20.07. / 21.09.2018  
**Kosten:** Wertschätzungsbeitrag 12,00 €

**Ort:** Gladbeck  
Lukastreff, Lukasstr. 12  
**Termine:** 17.08.2018  
**Kosten:** Wertschätzungsbeitrag 12,00 €

## Zum Schluss

Sudoku macht Spaß. Probieren Sie es!

				4		9	8	
1				5	2		7	
7	3	9			6		2	
		8		6	3			
6	1	2		7				
				9		5		8
			7		9		5	6
	2	5		1				
			8			1	3	4

### Die Spielregeln:

Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 aufzufüllen, so dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht) und einer Zeile (waagrecht) steht und in jedem Block nur einmal vorkommt.

\*\*\*\*\*

\* Sollten wir Sie neugierig gemacht haben und Sie sich für eine \*  
 \* Unterstützung unseres Vereins und vielleicht sogar eine aktive \*  
 \* Mitgestaltung interessieren, lohnt es sich jetzt ganz besonders: Unter \*  
 \* allen **Neuanmeldungen in diesem Quartal** verlosen wir das Buch \*  
 \* **„Bedenke was du tust“** \*  
 \* von Elizabeth George \*

\*\*\*\*\*

Die nächste Ausgabe des Allerlei-Leben-Letters erscheint im Oktober 2018.

Homepage: [www.allerlei.leben.de](http://www.allerlei.leben.de)

E-Mail: [info@allerlei-leben.de](mailto:info@allerlei-leben.de)

Postanschrift: Allerlei Leben e.V., Rebbelmundstr. 5a, 45966 Gladbeck