



Alles, was das Älterwerden bunter und schöner macht

Ausgabe 2 - Oktober bis Dezember 2018

Inhaltsverzeichnis

Warum Mitglied werden	2
Der spirituelle Impuls	4
Sprossen und Keime	6
Was – Wann - Wo	10
Zum Schluss	12



Guten Tag und herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe unserer Vereinsinformationen!

Heute möchten wir auf die Vorteile einer Mitgliedschaft aufmerksam machen. Sicherlich habt ihr euch auch schon gefragt,

Warum sollte ich Mitglied werden?

Wir sind ein gemeinnütziger Verein. Unsere Beiträge dürfen nur satzungsgemäß verwendet werden. Mitglieder, Fördermitglieder oder Menschen, die uns unterstützen wollen, erhalten über ihre Beiträge eine Spendenbescheinigung.

„The more, the merrier“ oder zu gut deutsch: Je mehr wir sind, umso interessanter wird die Sache! Minigolf alleine spielen? Laaaangweilig ... Aber zu viert oder fünft? Oder gleich mannschaftsweise gegeneinander antreten? Ein Waldspaziergang an einem schönen Tag allein – okay, das ist möglich. Aber wäre es nicht schöner in einer Gruppe?

Wenn wir einen versierten Menschen für einen Vortrag zu einem Thema einladen, das uns brennend interessiert, dann werden wir ihm höchstwahrscheinlich ein Honorar zahlen müssen. Da wäre es schön, wenn wir mit einem vorhandenen Budget arbeiten könnten und nicht am Vortragsabend bangen müssten, ob auch genug Geld hereinkommt.



Natürlich können auch Nichtmitglieder an unseren Veranstaltungen teilnehmen, ABER: Mitglieder werden immer als erstes über anstehende Termine informiert (und können sich so bei Teilnahmebeschränkungen Plätze sichern)! UND: Mitglieder profitieren häufig von einem Preisnachlass bei unseren Veranstaltungen.

Und wer jetzt Angst hat, dass unsere Beiträge unerschwinglich sind, den können wir gleich beruhigen: Der Monatsbeitrag beträgt 3,00 € pro Einzelperson und 4,50 € pro Ehepaar. Der Aufnahmebeitrag liegt bei 10,00 €. Kleiner Hinweis: Auf unserer Homepage gibt es Aufnahmeanträge oder Sie fordern sie postalisch oder telefonisch oder per E-Mail an.

Wer mal bei uns reinschnuppern möchte, kommt zu unserem Monatstreffen, das an jedem 3. Sonntag im Monat ab 9:30 Uhr im Café Zeitlos, Bahnhofstr. 2, 45964 Gladbeck, stattfindet. Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück (wer möchte) oder auch nur zum Klönen. Um Anmeldung wird gebeten.

Vielen Dank sagt das Redaktionsteam des

Allerlei-Leben-Letters



Der spirituelle Impuls

Das perfekte Herz

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: „Nun, dein Herz ist nicht annähernd so schön, wie meines.“ Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an.

Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranzte Ecken... Genau gesagt, waren an einigen Stellen tiefe Furchen, in denen ganze Teile fehlten. Die Leute starrten ihn an und dachten: Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner?

Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: „Du musst scherzen“, sagte er, „dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen.“

„Ja“, sagte der alte Mann, „deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau passen, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten.“

Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt, manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?“

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen.

Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen.

Sie umarmten sich und gingen fort, Seite an Seite.

(Verfasser unbekannt)



Diese Kurzgeschichte über die Liebe bedarf keiner weiteren Interpretation, weil sie so wunderbar für sich spricht

Sprossen und Keime Superfood in der dunklen Jahreszeit



Keimlinge und Sprossen sind, besonders im Herbst und Winter, Frischkost von höchster Qualität; reich an Eiweiß, Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien, Spurenelementen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen.

Ganz unkompliziert können sie auf der eigenen Fensterbank in relativ kurzer Zeit gezogen werden. Dabei hat jede Sorte ihren ganz speziellen Charakter und ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Keimlinge - Sprossen – Grünkraut

diese Namen bezeichnen alle das Gleiche, allerdings in unterschiedlichen Reifegraden. Der Keim trägt die komplette Anlage für die spätere Pflanze. Er ist im Samen verborgen; sozusagen der Embryo der Pflanze. Als Keimling bezeichnet man das junge Pflänzchen, das frisch aus dem Samen sprießt.

Sprossen sind der oberirdische Teil des Keimlings, also Stängel und spätere Blätter. Grünkraut ist das Stadium der Sprossen, bei dem sich schon deutlich Stängel und Blätter gebildet haben. Hinzu kommt eine Wurzelbildung.

Saatgut wie z.B. Kresse oder Alfalfa (Luzerne) bilden in jedem Fall Wurzeln aus und werden auf einem Substrat ausgesät und später mit der Schere geerntet.

Das verwendete Saatgut

muss unbehandelt und keimfähig sein; konventionelle Gartensamen eignen sich nicht. In gut sortierten BIO-Läden oder auch in Reformhäusern erhält man eine Vielzahl keimfähiger Samen wie z.B. Mungobohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Rettich, verschiedene Kleearten, Kohlarten, Kürbis u.v.m.



Keimfähige Getreidearten (Weizen, Hafer, Roggen, Hirse, Mais) erhält man unter der Bezeichnung „Sprießkorn“. Alle anderen Sorten sind auch unter der BIO-Fahne nicht keimfähig, da das Korn für die

Marktfähigkeit behandelt wurde.

Was macht Sprossen so wertvoll?

Eine Pflanze hat nie wieder so eine Nährstoffdichte wie zur Keimzeit. Durch den Keimvorgang erhöht sich nicht nur der Gehalt an Vitalstoffen sondern ihre biologische Verfügbarkeit für den Körper ist viel höher als bei der ausgewachsenen Pflanze. Der Enzymanteil erhöht sich auf das 43-Fache des ungekeimten Samenkorns. Große Mengen an Antioxidantien schützen die Zellen und beugen vorzeitiger Alterung vor. Besondere Aufmerksamkeit verdienen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Sie entfalten im Körper zahlreiche gesundheitliche Effekte die das Risiko für bestimmte Erkrankungen deutlich verringern. So treten Herz-Kreislaufprobleme, rheumatische Erkrankungen, Arthrose, Asthma, Osteoporose, neurologische Defekte und Augenleiden bei hohem Rohkostverzehr, zu dem Sprossen gehören, signifikant seltener auf. Der hohe Nährstoffdichte und der Frische von Sprossen ist diese Wirkung gesteigert zuzuschreiben.

Die Anzucht von Sprossen

ist ganz einfach, wenn man ein paar Regeln beachtet:

Während des Keimprozesses kommt es unter dem Einfluss von Licht, Sauerstoff, Wärme und Feuchtigkeit zum Keimungsprozess. Dazu stehen verschiedene Keimbehälter zur Verfügung.

- Das ausgewählte Saatgut wird gewaschen, in den Keimbehälter gefüllt, mit gutem Wasser übergossen und je nach Sorte einige Stunden eingeweicht.
- Das Einweichwasser wird abgegossen, die Samen werden im Behälter gründlich gewaschen. Samen und spätere Sprossen werden zweimal täglich gespült (wichtig!).
- Je nach Samenart dauert der Keimprozess 2 – 6 Tage, selten länger wie z.B. bei Alfalfa, da dauert er 10 Tage.



Sprossen sind sooo schmackhaft

als Beigabe zu Salaten, grünen Smoothies, gepresst in Gemüsesäften, mit Kräuterbutter auf Brot, als Sprossenkäse, Brotaufstrich, Sprossenbrot u.v.m.

Wenn Sie nun Lust bekommen haben, Sprossen selbst zu ziehen, aber es sich nicht so wirklich zutrauen, haben wir folgendes Angebot.

Workshop: Sprossen ziehen, ernten, genießen

Nach einer theoretischen Einführung lernen Sie verschiedene Keimbehälter kennen und bewerten, erfahren den Keimvorgang in Einzelschritten und betrachten unterschiedliche Keimstufen. Es bleibt genug Zeit für Fragen.

Es gibt Kostproben verschiedener Sprossenarten auf Vollwertbrot mit Kräuterbutter.



- Wann:** 24. Oktober 2018, 18.30 – 20.30 Uhr
- Wo:** Wird nach Anmeldung bekannt gegeben, Ort ist auf alle Fälle Gladbeck.
- Teilnahmegebühr:** 10,00 € pro Person (Nichtmitglieder), 8,00 € für Mitglieder
- Anmeldung:** **bis spätestens 15. Oktober 2018**
(unter Tel. 02043-6015505 / Edith Kerkhoff)



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** (21.10./18.11./16.12.) 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.

Am **Mittwoch, den 24. Oktober 2018**, findet ein Workshop zum Thema Sprossen und Keime statt (siehe auch Bericht auf S. 6).

Kosten: 10,00 € Nichtmitglieder, 8,00 € Mitglieder

Ort wird nach Anmeldung bekanntgegeben.

Anmeldeschluss: 15.10.2018 per E-Mail oder Telefon (s. letzte Seite)

Am **Samstag, den 24. November 2018**, findet ein „indischer Abend“ statt. Angelika erzählt über ihre Rundreise durch Kerala und ihren Aufenthalt in einer ayurvedischen Klinik. Dazu gibt es ayurvedisches Essen.

Wo: Im „Cookies&Veggies“, Halterner Str. 93, 46284 Dorsten

Beginn: 18:30 Uhr

Kosten: 19,90 € für Nichtmitglieder, Mitglieder zahlen die Hälfte, jeweils zzgl. Getränke

Anmeldung bis zum 15.11.18 bei Cookies&Veggies oder bei Allerlei Leben

Am **Mittwoch, den 28. November 2018**, basteln wir **Fröbelsterne**. Der Bastelnachmittag ist auf 10 Personen beschränkt. Mitzubringen ist eine Schere, die Kosten betragen 5,00 € für Material. Anmeldung bis zum 15.11.2018 über Allerlei Leben. Der Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.



Kino – Kino

Wir haben wieder ein paar, wie wir hoffen, interessante Kinofilme herausgesucht und würden uns über neue Interessenten freuen. Die genauen Termine geben wir auf unserer Homepage bekannt. Bei Interesse schauen Sie bitte immer mal wieder dort vorbei.

Im Oktober 2018 steht die Komödie **Book Club** mit Jane Fonda, Diane Keaton, Mary Steenburgen und Candice Bergen auf unserem Programm.

Ende November kommt das Drama **So viel Zeit** mit Jan-Josef Liefers und Armin Rohde (um nur zwei zu nennen) ins Kino.

Ebenfalls Ende November erscheint der Krimi **Das krumme Haus** von Agatha Christie. Den werden wir uns im Dezember ansehen.

Genauere Termine finden Sie wie immer auf unserer Homepage.

Hagios – gesungenes Gebet Liederabend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

Am 9. September 2018 waren einige unserer Mitglieder nach Köln gefahren, um im Dom unter der Leitung von Helge Burggrave und zusammen mit 300 anderen Menschen zu singen. Es war ein sehr intensives Erlebnis, das wir sehr genossen haben – auch wenn wir erst weit nach Mitternacht wieder zu Hause waren. Dieses Mal fand das Konzert im Hochchor statt. Wegen der großen Nachfrage ist der nächste Mitsingabend im Hauptteil des Doms geplant. Wir werden rechtzeitig darauf aufmerksam machen.



Zum Schluss

Sudoku macht Spaß. Probieren Sie es!

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

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.

* * * * *
 * Unter allen lieben Menschen, die im **Oktober 2018** Mitglied in *
 * unserem Verein werden, verlosen wir zwei Eintrittskarten für *
 * einen Kabarett-Abend am 2. November 2018. *
 * **Ort und Uhrzeit werden dem Gewinner mitgeteilt** *
 * Neue Mitglieder im November und Dezember laden wir zu unserem *
 * Frühstück im Dezember bzw. Januar ein. *
 * * * * *

Die nächste Ausgabe des Allerlei-Leben-Letters erscheint im Januar 2019.