

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband, R1/2018

Gesundheit und Erfolg für 2018



Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

nun, nach erholsamen Ferientagen, in der vierten Woche des noch jungen Jahres und nach Rückkehr aus dem verschneiten Wallis, komme ich dazu das 1. Rundschreiben 2018 zu verfassen. Inzwischen wurde die

weihnachtliche Deko und die Krippe weg geräumt. Es tut uns allen gut, mal für einige Tage innezuhalten, sich Rückblicke zu gestatten und zuversichtlich das Kommende erwarten.



Möge Ihnen allen Gesundheit, Kraft, Zuversicht, Glück, Erfolg und alles was zu Ihren Vorsätzen zählt, beschieden sein!

Die Vorbereitungen für unsere Fastenwochen im März sind fast abgeschlossen. Am 2.2.2018 werden wir beim Treffen der Teilnehmer die Organisation der Anreise sowie die Vorbereitungen besprechen. Über Mundpropaganda sind wieder einige (neue) Teilnehmer hinzugekommen, was uns sehr freut.



Neuigkeiten aus der Vorstandsarbeit:

unser Dachverband ist seit 2017 der Paritätische Wohlfahrtsverband Hessen, wir sind Mitgliedsorganisation und konnten am 30. November an der Jahreshauptversammlung im Campus Westend der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität mit interessanten Rednern, wie Oberbürgermeister Martin Feldmann und Ulrich Schneider, Geschäftsführer der Parität aus Berlin, teilnehmen.



Ebenfalls, seit Mai 2017, sind wir Kooperationspartner der Fairtrade Stadt Bad Nauheim.

Hallo Frau Bourdin,

vielen Dank für die Einreichung des Formulars.

Wir freuen uns sehr über die Beteiligung und Ihre Unterstützung.

Anbei das elektronische "Wir sind dabei" Logo, das Sie gerne nutzen dürfen. Mit

herzlichen Grüßen Sabine Becker-Gräfe, Sprecherin

Steuerungsgruppe Bad Nauheim - Fairtrade Stadt

www.bad-nauheim-fairtrade-stadt.de

Eine traurige Neuigkeit gibt es auch zu berichten: die Lehrküche in der Alten Wäscherei in der jahrelang unsere „Gourmet-Kochkurse“ stattgefunden haben, gibt es seit Ende des letzten Jahres nicht mehr, da das Haus von der evangelischen Kirche an die Stadt zurück gegeben wurde. Wir suchen nach Lösungen, wie wir in Zukunft die wertvollen Tipps und Anregungen einer vegetarisch vollwertigen Ernährung an gesundheitsorientierte Mitmenschen weitergeben können.

Viele schmackhafte Rezepte haben wir über die Jahre vermittelt, vollwertige Adventsbäckerei (siehe PM) Gemüse-Rohkost-Rezepte, Vegetarisches Festtags-Menue, die Seminare mit Bio-Rosenblättern!



Eine Möglichkeit zum Abbau belastender Stoffwechselendprodukte, eine „entschlackende“ Detox-Ayurveda-Woche/Kur bieten wir gemeinsam mit Géraldine Wallaschkowski und MiniAsia in Bad Nauheim im Monat März 2018 an.

„Detox mit Ayurveda“ am 17. März 2018 von 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr (nur noch wenige Plätze frei)

Nächste Termine im September und November 2018. Um Ihnen die Methode praktisch vorzustellen, haben wir, das Team von MiniASia - mit ihren indischen Gourmetköchen Sunita und Ravi Arenja- und ich als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt auf die Ayurveda-Medizin einen Kurs von 4 Stunden konzipiert.

1. Teil: in meiner Naturheilpraxis (Lutherstr. 2 in Bad Nauheim): Theoretische Hintergründe Vorstellung eines Entschlackungs-Wochenplanes

Einstimmung auf die Entschlackung durch eine geführte Meditation

2. Teil: im MiniAsia-Laden (Hauptstr. 21 in Bad Nauheim, 5 Min. Fußweg)

3. Teil: Vorbereitung von Getränken, Speisen und Zwischenmahlzeiten mit ausgewählten Gewürzen Kochdemonstration und Gemeinsames Essen

Was ist zu berücksichtigen bei Detox mit Ayurveda?

- Sie erlernen mit diesem Kurs eine Methode, die Sie unmittelbar im Januar anwenden können oder auch später im Frühling. Und nach Bedarf immer wieder...
- In diesem Kurs, der für eine Gruppe von ca. 10 Personen konzipiert ist, werden wir nur im Ansatz die Besonderheit des Ayurveda nämlich eine individuelle Beratung basierend auf die Konstitution des Einzelnen anreißen können.
- Der Kurs „ayurvedisch entschlacken“ versteht sich als Präventionsmaßnahme. Wenn Sie aus Krankheitsgründen gern eine Entschlackung machen möchten, ist es ratsam, dass Sie sich zusätzlich zum Kurs individuell von mir beraten lassen. Dafür können Sie gern im Vorfeld oder nach dem Kurs einen Termin in der Naturheilpraxis (0171-2071609) vereinbaren.
- Für alle, die vordergründig abnehmen wollen, ist diese Kur nicht spektakulär! Frauen werden in einer Woche 2-3 kg max. verlieren, Männer i.d.R. etwas mehr.
- Mit dieser Detox-Maßnahme können Sie längerfristig die Weichen für eine Ernährungsumstellung stellen, die Ihnen wieder mehr Vitalität und Kraft schenkt.

Lust auf Detox mit Ayurveda? Anmelden können Sie sich in der Naturheilpraxis von Géraldine Wallaschkowski Lutherstr. 2 (Eingang Mittelstraße), 61231 Bad Nauheim, 0171-2071609, gita@yoga-nhp.de

Unsere „besser leben eV“ **Jahreshauptversammlung wird am 27. April 2018** um 19 Uhr im Restaurant Johannisberg sein. Der Ort hat sich bewährt, wir sind unter uns und genießen im Anschluss die gute Küche. Ich bitte alle Mitglieder sich diesen Termin schon einmal vorzumerken.

Ebenfalls vorzumerken empfehle ich unsere **Kultur- und Genussreise nach Graz**, in der schönen Steiermark vom **18. August bis 25. August 2018**. Wir werden in einem Kur- und Kongresshotel mit einem großen Spa-Bereich wohnen und die Gelegenheit haben, die vielen Schönheiten in und um Graz zu bewundern. 510 € EZ ; 890 € DZ für 2 Personen



Preise für 7 Übernachtungen/Frühstück. Das Gruppenticket für den EC von Ffm nach Graz wird günstig werden. Anmeldungen nur per Anzahlung von 100 € auf das Vereinskonto. Ich freue mich auf eine unvergessliche Steiermark-Reise im Kreise der Mitglieder. links: Schloßberg mit Uhrturm, rechts: Blick die Terracotta-Dächer der Altstadt, eins von zwei UNESCO Weltkulturerbestätten in Graz! Details zur Graz-Reise mit Ausflügen auf der JHV am 27.4.18

**Herzlichst
Siegrid Bourdin**



Verlockender Duft nach Zimt, Vanille und Kardamom
Kochkurs des Vereins besser leben: -Himmliche Genüsse für indische Genießer-

Bad Nauheim (nph). Betritt man die Räume der Altm-Wahlerei, ist ein Duft, der Wohlgefallen erregt. Zimt und Safran, Vanille, Kardamom und gewürzte Früchte verströmen ihren verlockenden Duft. Wer diesem folgt, gelangt in die große Küche, wo Ulfrike Winkler und Siegrid Bourdin den Kochkurs „Himmliche Genüsse für indische Genießer“ veranstalten. Das Angebot des Vereins besser leben bietet Tipps für eine abwechslungsreiche vegetarische Vollwertküche. Dabei lernen die Teilnehmer nicht nur, wie man ein vegetarisches Festmahl zubereiten kann, sondern auch, wie man regionale Genüsse zubereitet.

Am letzten Abend des Kurses geht es in die Weihnachtsküche. Es entstehen Honigkuchen, Quarkkuchen, Zimtkuchen, Vanillekuchen und vieles mehr. - Alles in Ruhe und aus schweißigen Lebensmitteln zubereitet. Das Korn wird in der Mühle gemahlen, um alle guten Bestandteile zu erhalten, es wird geröstet, gewürzt und gebacken. Neben der Praxis vermittelt die beiden Lehrerinnen anhand Theoretisches. Denn die Philosophie von „besser leben“ fällt unter anderem auf gesunde und vollwertige Ernährung.

„Genießen ohne Fleiß“

Der Bad Nauheimer Verein möchte gesunde und abwechslungsreiche Lebensmittel vermitteln, was er auch bei anderen Veranstaltungen regelmäßig tut. So wird jährlich ein Festmahl veranstaltet. Im März 2018 im Jubiläumskurs. Das mit dem deutschen Präventionsgesetz ausgezeichnete Konzept, gerichtet nach Angaben von Bourdin immer mehr Anhänger. Die Teilnehmergruppe „besser leben“, die sich monatlich zum Erfahrungsaustausch über gesunde Ernährung trifft, bietet ein umfassendes Beratungsangebot in Sachen Ernährung. „Genießen ohne Fleiß“ lautet der Titel eines zweiten Kochkurses im Frühjahr.

Ganz ungewöhnlich ist die Ernährung bei der Weihnachtsküche, nicht. Aber zu Weihnachten soll auch mal am Frühstückstisch zugegriffen werden. Das lässt sich der einzige männliche Teilnehmer, der dem Kochkurs zum Geburtstag geschickt bekommen hat, nicht zweimal sagen. Er ist sich sicher, künftig öfters zu kochen, auch wenn das ein oder andere Mal noch etwas schief geht. Denn die -besser leben“-Küche ist nicht ganz ausgefallen, was, lag nicht an ihm, für den Oben war jemand anderes zuständig.

Doch das ist kein Problem - es sind mehr Teilnehmer als genug für alle da, jeder kann ein paar mit nach Hause nehmen. Für den Abend sind übrigens die Neue-Mandl-Prüfungen.

Kaffeezeit nach getaner Arbeit: Die Teilnehmer des Kochkurses. (Foto: nph)

18.12.2012