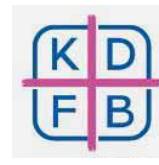




Katholischer Deutscher Frauenbund Zweigverein Landsberg e.V.



Liebe Frauen unseres Zweigvereins,

an „Sonnwend“, kalendarisch der 20. Juni, ist der Tag am längsten, die Sonne hat viel Kraft und erwärmt die Erde genauso wie die Seelen der Menschen. Die Natur blüht und grünt üppig. Seit Menschengedenken ist diese Zeit ein Anlass zum Feiern.

24. Juni Fest Johannes des Täufers

Das Christentum hat den Gedenktag eines seiner wichtigsten Heiligen auf die Zeit der Sommer-sonnwende gelegt, den Gedenktag von Johannes dem Täufer. Die Kirche erinnert damit an den angeblichen Geburtstag des Heiligen, ein Ehre, die außer ihm nur Christus und Maria gewährt wurde. Die Namenstage aller anderen Heiligen feiern wir jeweils an ihrem Todestag. Johannes ist laut Lukas-evangelium ja sechs Monate älter als Jesus, deshalb wurde sein Geburtsdatum genau auf den 24. Juni festgelegt.

Zauberpflanze Johanniskraut

Seit vorchristlichen Zeiten wurde um diese Zeit gefeiert, mit Sonnwendfeuern und allerlei magischen Handlungen, welche seit christlichen Zeiten auf die Person Johannes des Täufers bezogen werden.



Das Johanniskraut, nach dem Heiligen benannt, steht nun in voller Blüte. Einer Legende zufolge soll es aus dem Blut des Heiligen entstanden sein: Bei seiner Enthauptung wurde seine Zunge mit Nadeln durchbohrt und aus dem auf den Boden tropfenden Blut soll eine Pflanze gewachsen sein. Die Sage fußt auf der Beobachtung, dass aus den zerquetschten Blütenblättern roter Saft fließt.

Am Johannistag, vor Sonnenaufgang gesammelt, sei das Johanniskraut mit echter Zauberkraft aufgeladen, hieß es. Mit weiteren Kräutern band man es zu Kränzen und Büscheln, die alles Böse von Haus und Hof fernhalten sollten. Neben dem Holunder, der ebenfalls um die Sonnwendzeit blüht, dürfte das Johanniskraut die wichtigste einheimische Pflanze sein, die man früher zur Abwehr von Zauberei und Dämonen benutzt hat.

Holunderkühllein als Kulturspeise

Noch 1925 hieß es, dass in Altbayern „Hollerkühllein“ gebacken werden sollten, weil ihr Genuss Kraft und Stärke verleihe. Wer solche Kühllein gegessen habe, könne am besten durchs Sonnwendfeuer springen. Sogar das Backschmalz der Kühllein hat man aufbewahrt, es galt als Universalmittel bei Wunden und Geschwüren.

Vielleicht wecken die Hollerkühllein bei Ihnen Kindheits-erinnerungen, vielleicht backen Sie diese noch heute.

Hier ein Rezept zum Nachahmen:





HOLUNDER-KÜCHELN

20 Holunderblütendolden
80 g Mehl
Je 1 Prise Salz und Zucker
1/8 l Bier oder Weißwein
1 Ei, getrennt
Butterschmalz zum Backen
Zimtucker oder Puderzucker

Die Holunderblüten leicht schütteln, um Insekten zu entfernen, nicht waschen. Mehl, Salz, Zucker, Flüssigkeit und Eigelb gut verrühren, das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Reichlich Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Dolden am Stiel fassen, einzeln in den Ausbackteig tauchen und kurz abtropfen lassen. Im heißen Fett goldgelb backen und sofort mit Zimtucker oder Puderzucker bestreut servieren.

Heilender Hopfen

Seit Menschengedenken sorgen sich die Erdbewohner um ihre Gesundheit und um ihr Wohlergehen, was früher nicht immer ganz leicht war. Durch fehlende medizinische Versorgung sowie das Fehlen von künstlich erzeugten Arzneien in früheren Jahrhunderten spielten also Heilmittel aus der Natur eine besondere Rolle.

Frauen, wie z. B. Hildegard von Bingen, eigneten sich ein breit gefächertes Wissen dazu an und gaben ihr Wissen in Büchern weiter. Laut ihr hat auch der Hopfen eine heilende Wirkung.



HEILENDER HOPFEN

Schon Hildegard von Bingen wusste um die enorme Bitterkeit des Hopfens, die, wie sie schrieb, „Fäulnis“ verhindert. Diese Eigenschaft nutzte man dann auch beim Bierbrauen: Der Hopfen trug zur Haltbarkeit bei.

Im Hopfentee regen die Bitterstoffe den Appetit an, gleichzeitig wirken sie beruhigend. Dafür 3 TL Hopfenzapfen mit 250 ml lauwarmem Wasser übergießen, zugedeckt 5 Std. ziehen lassen und abseihen. Jeweils vor den Mahlzeiten 1 Tasse trinken. Beruhigend wirkt auch ein Hopfenbad: 100 g Hopfenzapfen mit 2 l kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 1/2 Std. ziehen lassen, abgeseiht ins Badewasser geben.

Postanschrift: Ruth Wiedemann, Mehlbeerenstraße 4, 86899 Landsberg

Telefon: 08191-12250

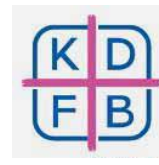
email: ruth_wiedemann@freenet.de

Homepage: www.frauenbund-landsberg.de

Bankverbindung: IBAN: DE 83700520600000402859, BIC: BLYADEM1LLD, Sparkasse Landsberg



Katholischer Deutscher Frauenbund Zweigverein Landsberg e.V.



Noch ein paar Gesundheitstipps aus einem *Mondkalender*:

1./2. Juni	Das Trinken von Blutreinigungstee wirkt entspannend und entgiftend.
5.-7. Juni	Übungen zur Entspannung und Lockerung des Schultergürtels tun besonders gut.
8./9. Juni	Spinat und Blattsalate sind besonders bekömmlich
22./23. 06.	Maßnahmen zur Hautpflege sind besonders wirksam.
28.-30.06.	Kopfschmerzen und Migräne treten verstärkt auf. Schonung!

Informationen aus dem Vereinsleben

Solibrot

Die Bäckerei Wink hat zur Aktion Solibrot 164,50 € überwiesen. Schatzmeisterin Frau Steger hat diesen Beitrag nach Augsburg weitergeleitet. Ganz herzliches Dankeschön an die Bäckerei Wink und an die Käufer des Solibrot, das heuer eine besondere Mischung mit Feigen war. Mit diesem Geld unterstützen wir Misereor bei der Unterstützung von behinderten Kindern und Jugendlichen in Kambodscha, Witwen und Waisen in Indien und zum Kampf gegen Genitalverstümmelung in Mali.

Maiandacht in der Altöttinger Kapelle

Etwa 40 Frauen besuchten die Maiandacht „Maria Knotenlöserin“ in der Kapelle am Altöttinger Weiher. Da es kurz vor Beginn zu nieseln begann, verlegten wir die Andacht kurzfristig in die Kapelle. Alle Kirchenplätze sowie die hineingestellten Bänke von Herrn Mesner Poth, waren besetzt. Es war ein klein wenig dunkel, dadurch aber sehr stimmungsvoll. Zudem erklangen in diesem kleinen Raum die Querflötentöne unseres Mitgliedes Frau Christine Streicher besonders zart und lieblich. So sangen alle Teilnehmerinnen mit Freude die bekannten Marienlieder mit. Auch das Angebot „kleine Knoten zu binden“ für schwierige Situationen im Leben von Maria und auch von uns selbst wurde gerne angenommen. Danke allen, die zum Gelingen der Andacht beigetragen haben. Die Teilnehmerinnen gingen zufrieden heim, konnten sie doch ihre „Seele baumeln lassen“ und sich unter dem Schutz Mariens geborgen fühlen.

Aktion Herzkissen

Unsere Bezirksvorsitzende Frau Angelika Gall initiierte die Aktion Herzkissen für alle Zweigvereine in Landkreis Landsberg. Unsere Basteldamen, verstärkt durch einige Mitglieder, die gerne nähen, kamen dem Aufruf bereitwillig nach. Bunte Stoffkissen, in Herzform genäht, erleichtern Brustkrebs erkrankten Frauen das Liegen und tun der Seele gut. Über 200 Kissen kamen zusammen und wurden dem Brustzentrum im Landsberger Klinikum unter Leitung von Chefärztin Frau Klein übergeben. Beim Überreichen spürten alle Näherinnen die Freude, den Dank und die Wertschätzung für diese Aktion von Seiten des anwesenden Klinikpersonals.



Gesundheit

„Der Kranke hat nur einen Wunsch, der Gesunde viele.“

„Gesundheit ist das höchste Gut“

So lauten 2 Sprichwörter. Wer mit einer labilen Gesundheit zu kämpfen hat, weiß, welches hohe Glück körperliche Gesundheit bedeutet. Doch im Alter machen uns auch geistige und seelische Erkrankungen zu schaffen. So ist es wichtig, unsere geistige Flexibilität täglich zu fordern und den Verstand fit zu halten. Frohsinn und Gedächtnis können durch Spiele, Rätsel und Lachen trainiert werden.

Wenn Sie die Bastelbeigabe drehen, wenden und vorsichtig öffnen, finden Sie Wörter, die Sie sich vorsagen, gut merken und beherzigen können. Auf geht's! Bleiben Sie im Juni fit und froh.



Postanschrift: Ruth Wiedemann, Mehlbeerenstraße 4, 86899 Landsberg

Telefon: 08191-12250

email: ruth_wiedemann@freenet.de

Homepage: www.frauenbund-landsberg.de

Bankverbindung: IBAN: DE 83700520600000402859, BIC: BLYADEM1LLD, Sparkasse Landsberg