

Katholischer Deutscher Frauenbund Zweigverein Landsberg e.V.



Liebe Frauen unseres Zweigvereins,

in der Winterzeit geht es viel ruhiger und gemächlicher zu. Gerade an Weihnachten schlemmen alle Menschen gerne. Spätestens im neuen Jahr zwickt und zwackt dann die Hose, auch die Treppe wird gefühlt immer länger, der Atem kürzer. Ja, es muss halt wieder eine Frühlingsfigur her! Da hilft nur Bewegung. Aber welche? Denn nicht jeder Sport ist gleich gut für den Körper. Sprungsportarten wie Handball oder Fußball führen über Jahre zu Verschleiß und passen nicht für den älteren Menschen. Also, lieber auf der Couch bleiben und Parolen schmettern wie „Sport ist Mord“? Ganz so einfach ist es nicht, denn auch die Unterforderung des Körpers zieht negative Folgen nach sich: Muskelschwund oder die eben genannten Fettpölsterchen.

Ein guter Test für fehlende Muskulatur: auf ein Bein stellen und balancieren, wie Kinder bei der Einschulung. Wer dabei ins Wackeln kommt, ist nicht mehr lebensstüchtig. **Nein!** Eine Studie der Elite-Universität Harvard empfiehlt fünf besonders gesunde Sportarten. Auch, oder gerade für uns.

- Platz 1: Schwimmen trainiert den ganzen Körper und entlastet die Gelenke. Durch den Wasserwiderstand arbeiten die Muskeln und das Herz mehr.
- Platz 2: Tai-Chi, eine Art Meditation nach langsamen, fließenden Bewegungen, die im Stehen ausgeführt werden. Durch die damit einhergehende Gewichtsverlagerung ist es ein ideales Training für das Gleichgewicht.
- Platz 3: Krafttraining, aber nicht um als Muskelprotz herumzulaufen. Im Alter gehen immer mehr Muskeln verloren und die Knochendichte nimmt ab. Krafttraining wirkt dem entgegen. Wichtig, langsam die Gewichte steigern. Es funktioniert auch mit dem Hochheben von gefüllten Wasserflaschen.
- Platz 4: Gehen. 4000 Schritte am Tag verlängern das Leben.
- Platz 5: Kegelübungen, also sanftes Beckenbodentraining, das stärkt die Muskeln um die Blase und beugt Inkontinenz vor. Einfach ein paar Sekunden so tun, als wäre weit und breit keine Toilette da und das Bedürfnis ein bisschen halten.

Hand aufs Herz, hätten Sie nicht Lust, die eine oder andere Übung mal auszuprobieren?

Apropos Hand, haben Sie sich schon einmal Gedanken über Ihre Hände gemacht?

Hände – sie sind das praktischste Werkzeug von uns Menschen. Sie schützen, geben, empfangen. Sie können Symbol sein für Mitmenschlichkeit, aber auch Abwehr – kurz: für zwischenmenschliche Schwingungen aller Art. Man geht davon aus, dass die Form der Hände Aufschluss über Persönlichkeitsmerkmale geben kann.

4 Handtypen & ihr Charakter

Die Erdhand hat quadratische Handfläche mit kurzen Fingern. Erdhänder gelten als bodenständig und praktisch veranlagt. Sie halten an dem fest, was sich bewährt hat.



Die Wasserhand zeichnet sich durch einen länglichen und schmalen Handteller und lange dünne Finger aus. Diese fragile Handform wird dem weiblichen Element zugeordnet. Wasserhand-Menschen sind gefühlvoll und sensibel, fürsorglich und anpassungsbereit.



Die Lufthand ist eine Hand mit vielen, geordneten und strukturierten Handlinien. Die Finger sind lang. Der Handteller ist ebenfalls eher lang und rechteckig. Menschen mit einer Lufthand sind Beobachter-Typen und Kopfmenschen. Sie sind dennoch freundlich, hilfsbereit und umsichtig.



Feuerhände zeichnen sich durch längliche Handflächen und kurze Finger mit runden Nägeln aus. Diese Hände sind oft fest, solide und fleischig. Personen mit Feuerhänden gelten als leidenschaftlich, selbstbewusst und ehrgeizig. Sie wollen führen und leiten.



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.

Durch unsere Hände und deren nützlichen Gebrauch unterscheiden wir uns von allen anderen Kreaturen auf der Welt. Nicht umsonst gibt es so viele Wortzusammensetzungen und Ausdrücke rund um den Begriff Hand. Unsere Basteldamen haben die Hand zum Anlass genommen, Ihnen eine schöne Beigabe mitzuschicken. Sie ist natürlich „handgemacht“!

Rückblick

Kaffeeeinladung

Zur Kaffeeeinladung im Kino-Café kamen etwas weniger Frauen als erwartet. Doch Erkrankungen, Arzttermine und private Angelegenheiten verhinderten dies. Frau Rita Steger begrüßte die anwesenden Zeitungsausträgerinnen, Basteldamen und Helferinnen vom Christkindmarkt herzlich und dankte ihnen für ihr Engagement. Die leckeren, selbstgebackenen Kuchen von Frau Gilk aus dem Kino-Café ließen sich alle gut schmecken. So wurde es ein gemütlicher Nachmittag.



Fasching

Wer nicht dabei war, hat etwas versäumt! Rund 75 Frauenbundfrauen sowie Seniorinnen und Senioren der Pfarrei Hl. Engel feierten zusammen einen lustigen Faschingsnachmittag im schön geschmückten Pfarrsaal zu den Hl. Engeln. Gut gelaunt schunkelten, tanzten und lachten alle bei den lustigen Einlagen. Für Stimmung sorgte Alleinunterhalter Herr Streif aus Marktoberndorf mit Walzern und fetziger Musik. Das Gläschen Sekt am Anfang, feine selbstgebackene Kuchen und leckere



Leberkäs-Semmeln zu späterer Stunde ließen auch kulinarisch jeden auf seine Kosten kommen. Für Stimmung sorgten auch die 15 Mädchen aus der Mittelschule, die uns mit ihrer tollen Tanzformation noch einmal jung werden ließen. Auch ein edler Froschkönig wagte sich in den Saal, ließ sich zum Tanze führen, doch geküsst werden wollte er nicht. Es war Kaplan Reichart, der in humoriger Weise den verhinderten Pfarrer Herzog vertrat. Alle Anwesenden waren sich einig, nächstes Jahr sind wir wieder dabei! Einen riesengroßen Dank an alle, die zum Gelingen beitrugen.

Vorausschau

Weltgebetstag

Dieser findet am Freitag, 7. März im Gemeindesaal der evangelischen Christuskirche um 18.00 Uhr statt. Heuer stehen die Cookinseln im Mittelpunkt des Gebets. Die Vorbereitung dazu ist recht zeitintensiv, so dass sich das Team über viele Gebetsteilnehmerinnen freut.

Baumwollbrot am Josefitag, 19.03.

Im Berchtesgadener Land gab es den Brauch, am Josefitag für die Zimmerleute ein „Baumwollbrot“ zu backen. Das Brot hatte wohl seinen Namen nach der hellen Farbe durch das Weizenmehl. Man benutzte nämlich zum Alltagsbrot vorwiegend Roggenmehl, was den Teig bekanntlicher Weise dunkler macht. Das wattenweiche süße Baumwollbrot gibt es heutzutage für alle, nicht nur für die Zimmerleute, die einst an Josefi den Namenstag ihres Patrons feierten. Wer es nicht in einer Bäckerei oder auf dem Josefimarkt kaufen kann, backt es am besten selber. Siehe Rezept!



In Landsberg können Sie in der Fastenzeit bei der Bäckerei Wink im Westen der Stadt ein leckeres Solibrot kaufen.

Für Sie alle einen lieben Händedruck als Gruß im März.

Herzlichen Dank an Johanna Speigner von den Bäuerinnen im Berchtesgadener Land für das Rezept:

BAUMWOLLBROT

100 g Sultaninen	4 EL Zucker
ca. 250 ml lauwarme Milch	1 TL Salz
20 g Hefe	gut 500 g Weizenmehl (Type 550)
2 EL weiche Butter	

Die Sultaninen in 3 EL heißes Wasser einlegen. Milch mit Hefe glatt rühren, Butter, Zucker, Salz dazugeben. Mit 500 g Mehl zu einem glatten, weichen Hefeteig kneten. Sultaninen abtropfen lassen, mit etwas Mehl mischen und unterkneten. Abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Den Teig in Stücke von 50 g teilen, diese rund schleifen und zu je 4 Stück nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. 20 Min. gehen lassen, mit Milch einpinseln und bei 200 °C im Backofen ca. 20 Min. backen.

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