



St. Johannes



Gemeindebrief der Evangelischen
Kirchengemeinde St. Johannes
Fischbach - Ruppertsheim - Eppenhain



©Rainer Sturm/pixelio.de

Gesundheit

August bis November 2019

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese Zeilen lesen, befinde ich mich noch in der Studienzzeit. Auch in dieser Zeit werde ich mich mit dem Thema „Gesundheit“ beschäftigen. Denn in unserem Leben spielt das geistliche und körperliche Wohlbefinden eine große Rolle.

Wie man das eine oder andere definiert und was daraus folgt, können Sie in den Artikeln des Gemeindebriefes erfahren.

Sie können lesen, wie Menschen mit Krankheit umgehen, was zur Gesundheit des Menschen beitragen kann und wie es mit der Gesundheit unseres Planeten, speziell unserer Bäume beschaffen ist.

Darüber hinaus lesen Sie wieder, was in St. Johannes alles los war und worauf Sie sich schon freuen können.

Gerne möchten wir mit Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, in Kontakt kommen und bleiben. Welche Themen interessieren Sie? Was könnte in einer Veranstaltung einmal behandelt werden?

Welches Thema sollte der nächste Gemeindebrief haben?

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge, Anregungen oder auch Kritik.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und zahlreiche Anregungen beim Lesen dieses Gemeindebriefes.

Herzliche Segensgrüße
Ihr Pfarrer
Andreas Schmalz-Hannappel



Konfirmation in St. Johannes am 26. Mai 2019

Angedacht

Hauptsache Gesund!

Immer wieder höre ich diesen Ausdruck. Ganz oft sagen wir das als Geburtstagswunsch. Vielleicht geht dieser Wunsch sogar auf Arthur Schopenhauer zurück, der sagte: *„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Aber ist wirklich alles nichts ohne die Gesundheit? Kann es etwas Wichtigeres geben? Oder ist das Leben ohne Gesundheit nicht mehr lebenswert?

Martin Luther dichtet in seinem Reformationslied „Ein feste Burg ist unser Gott“ in der letzten Liedstrophe: *„Das Wort sie sollen lassen stahn / und kein‘ Dank dazu haben; / er ist bei uns wohl auf dem Plan / mit seinem Geist und Gaben. / Nehmen sie den Leib, / Gut, Ehr, Kind und Weib: / Laß fahren dahin, / sie habens kein‘ Gewinn, / das Reich muß uns doch bleiben.“*

Alles, sagt Martin Luther, kann einem Menschen genommen werden, Hab und Gut, Familie, Ehr, und auch der Leib, also die Gesundheit. Aber das Reich Gottes bleibt. Damit sagt Martin Luther, dass der Glaube und das Vertrauen in Gott das Wichtigste im Leben sind. Das schließt ganz besonders die Liebe ein, die empfangen und gegeben wird. Ohne die Liebe ist alles nichts.

Ist dann aber die Gesundheit unwichtig? Nur eine Äußerlichkeit? So sieht es der Apostel Paulus nicht. Gesundheit und Wohlbefinden, Leib und Geist, Seele und Körper, Außen und Innen gehören zusammen. So schreibt Paulus an die Gemeinde in Korinth: *„Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid teuer erkaufte; darum preist Gott mit eurem Leibe.“* 1 Korinther 6:19-20

Körper und Geist, Leben und Glauben gehören also zusammen. Beides - und das betont die Bibel immer wieder – redet von Gott. Kein Bereich des Lebens kann von Gott abgetrennt werden. Wird aber ein Bereich ganz autonom gesehen, dann droht dieser zum Fetisch zu werden. Das sehen wir daran, wenn Gesundheit zum Heil und alle Gesundheitsaktivitäten zu Heilsversprechen werden. Nicht von ungefähr boomt in unserer Zeit die Fitnessindustrie.

Ich glaube aber, dass Gott die Quelle des Lebens ist. Ich bin zwar mitverantwortlich dafür, wie ich dieses Geschenk lebe, aber ich kann mir dieses Geschenk nicht geben oder erarbeiten. Lebe und handele ich aber in dem Bewusstsein, dass Gesundheit ein Geschenk ist, dann

kann ich auch mit Einschränkungen leben.

Im Glauben lebe ich in dem Wissen, dass ich in Grenzen leben muss. Es gibt hier auf der Erde kein unbegrenztes Leben. Und je älter ich werde, desto mehr lebe ich begrenzt. Je länger ich lebe, desto beschädigter ist auch das Leben. Aber auch genau dies gilt es für mich im Glauben anzunehmen, wie es im 90. Psalm heißt: *„Lehr uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“*

So ist der Tod die natürliche Grenze des Lebens.

Diese müssen und können wir im Glauben respektieren und anerkennen. Aber darüber hinaus hält der Glaube für mich eine Zukunft jenseits dieses Lebens, jenseits von Leiden und Gesundheit, von Stärke und Kraftlosigkeit, von Leben und Tod bereit. Letztlich, sagen die Verfasser der Bibel, wird das Reich Gottes bleiben und dann: *„...wird Gott abwischen alle Tränen von ihren Augen und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“* Offenbarung 21,4.

So wünsche ich uns, dass wir mit den Begrenzungen des Lebens leben können, insbesondere mit dem Vertrauen, dass Gott diese Grenzen einmal aufheben wird.

Andreas Schmalz-Hannappel

Fördervereinsbrunch am 25. August

„Buntes Brasilianisches Sommerfest“

Nach dem Gottesdienst plus um 11 Uhr lädt der Förderverein ein zu einem Sommerfest mit brasilianischer Musik, brasilianischen Tänzerinnen, brasilianischen Tapas / Spezialitäten und einem Kinderprogramm.

Inneres Glück

Gesundheit ist das höchste Gut

„Gesundheit ist das höchste Gut“ sagt man oft mal schnell und geht dann nahtlos wieder zum Tagesgeschäft über. Aber hat „es“ einen mal erwischt, ist man gezwungen inne zu halten und man wünscht sich nichts mehr, als wieder gesund zu werden.

Das kennen wir alle - behaupte ich mal. Nichts macht in diesem Zustand so richtig Freude, alles geht langsamer, wenn überhaupt. Kleine Genesungsfortschritte sind dann von Dankbarkeit geprägt und die Erleichterung ist groß, wenn „der Spuk“ endlich vorbei ist.

Diese Dankbarkeit ist allerdings oft nur von kurzer Dauer und doch wäre es wichtig, wenn man sie festhalten könnte, denn Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Sich jeden einzelnen Tag Zeit zu nehmen, das zu erkennen, macht einen Teil der inneren Zufriedenheit, vielleicht sogar des inneren Glücks aus.

Damit ich dies nicht aus den Augen verliere, habe ich persönlich in meinem Wohnzimmer ein ganz besonderes Bild, das mich genau daran erinnern soll, und es hilft mir tatsächlich!

Krankheiten können natürlich sehr unterschiedlichen Ursprungs sein und je nach Persönlichkeit ist auch der Umgang damit unterschiedlich. Kann man einen Unterschied machen, ob die Krankheit physischer oder psychischer Natur ist? Ich meine nicht, denn dem Menschen geht es schlecht.

Trost zu erfahren ist elementar wichtig und trägt zur Heilung bei, das ist bereits erforscht. Fingerspitzengefühl ist hier trotzdem gefragt, nicht jeder kann Trost annehmen, dann ist es vielleicht besser, die Krankheit auszuklammern und einfach gemeinsam etwas Zeit zu verbringen.

Ob jemand gesund oder krank ist, wird oft über das Sichtbare definiert. Immer mehr Menschen aber sind in ihrem Inneren nicht gesund. Dies mag sicherlich auch an all den Anforderungen liegen, die uns der Alltag aufgibt beziehungsweise, die wir vielleicht auch in hohem Maße an uns selbst stellen. Man sollte diese auferlegten oder selbst gestellten Anforderungen einmal in Relation zur eigenen Gesundheit stellen. Fazit: ist man erkrankt, geht mitunter gar nichts mehr. Sich im Alltag Auszeiten zu nehmen, zur Ruhe zu kommen für einige Minuten, trägt ganz bestimmt zur inneren Ausgeglichenheit bei. Auch der Glaube kann natürlich helfen, er kann Kraft und Hoffnung spenden. Ich glaube, beides zusammen ist eine gute Kombination für die innere Zufriedenheit und manchmal sicher auch für das ganz persönliche innere Glück.

Yvonne Stumpf

Brittas Rezept für ein gesundes Leben

Als gute Basis nehme man: Eine gehörige Portion Selbstliebe und Vertrauen ins Leben

Damit es schön locker bleibt: Akzeptanz dessen, was das Leben / Gott uns schenkt

Wichtig zum positiven Gelingen: Bereichernde und liebevolle Beziehungen

Der besondere Kick: Eine gehörige Prise Selbstbewusstsein und Selbstreflektion

Für die Würze: Mutig den eigenen Weg gehen

Unerlässlich für ein genussvolles Rezept: Eine große Portion Humor

Und natürlich mindestens genauso viel: Freude

Dabei stets gut in Bewegung bleiben

Und nur die besten Zutaten verwenden

Für einen optimalen Reife-Prozess: Zeiten der Ruhe & Entspannung einplanen

Und das Allerwichtigste: Das Leben in vollen Zügen genießen!

Wie sieht Ihr persönliches Rezept für ein gesundes Leben aus?

Finden Sie Ihre Zutaten und kreieren Sie daraus ein wahrlich einzigartiges wunder-volles Rezept und genießen Sie es.

Britta Grönig

Tanzstunden müsste es auf Rezept geben

Tanzen macht uns gesünder, klüger und glücklicher

Seit nunmehr 18 Jahren leite ich eine Tanzgruppe im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde St. Johannes in Fischbach. Wir tanzen zu klassischer, folkloristischer und moderner Musik.

Unser Tanzen ist sehr vielseitig, weil wir uns in unterschiedlichen Formationen zur Musik bewegen: allein, in Reihen, in Gassen, im Kreis, im Square oder paarweise. Dabei ist für uns die Freude am Tanzen wichtiger als das Streben nach Perfektion.

Zwei Neurowissenschaftler – Dr. Julia Christensen und Dr. Dong-Seon Chang – haben in verschiedenen Studien festgestellt, dass das Tanzen zur Gesundheit beiträgt. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie in ihrem Buch: „Tanzen ist die beste Medizin. Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht.“

Tanzen ist gut für unsere Psyche: Das Tanzen nach schöner Musik weckt angenehme Gefühle. Man wird entspannt oder sogar ausgelassen und vergisst seine Sorgen, Wie oft kommt es vor, dass wir beim Tanzen herzlich miteinander lachen! Durch das synchrone Tanzen wird zudem das Einfühlungsvermögen – die Empathie – gefördert. Die insgesamt angenehmen Sinnesindrücke, die wir beim Tanzen aufnehmen, führen dazu, dass unser Körper Endorphine, Dopamin

und Serotonin ausschüttet. Und das macht glücklich!

Tanzen ist gut für unseren Körper: Das Tanzen hat einen Fitnessseffekt. Es wirkt sich positiv auf Kreislauf, Muskeln, Gelenke und Rücken aus. Und wir verbrennen dabei noch Kalorien! Es schützt besser als jedes andere Hobby vor Herzkrankheiten.

Die angenehme Musik übt auf unseren Hormonhaushalt eine positive Wirkung aus: Das Stresshormon Cortisol wird im Blut abgebaut. Tanzen ist gut für unseren Geist: Da man beim Tanzen viele Dinge gleichzeitig tun muss, entstehen viele neue Verschaltungen im Gehirn, die sich positiv auswirken. Das Tanzen fördert die Aufnahmefähigkeit. Wir werden dadurch schlauer. Tanzen wirkt nachweislich vorbeugend gegen Demenz.

Schon bei meiner früheren Tätigkeit als Lehrerin habe ich das Tanzen in meinen Unterricht integriert. Ich tanzte mit meinen Grundschulkindern von der 1.-4. Klasse. Schon damals stellte ich die positive Wirkung des Tanzens fest. Die Kinder wurden weniger aggressiv, waren ausgeglichener und empathischer als andere, die niemals in der Gruppe tanzten.

Abschließend möchte ich Dr. Chang zitieren: „Eigentlich müsste es Tanzstunden auf Rezept geben.“

Ich würde mich freuen, wenn ich bei Einigen das Interesse geweckt habe, wieder einmal zu tanzen. Wir nehmen in unserem Tanzkreis noch gerne neue Tänzer /Innen – mit oder ohne Partner - auf.

Heidrun Schurian

Kaffeekasse Kirchencafé

Herzlichen Dank für die Spenden, die Sie im Kirchencafé in die Spardose werfen.
Bestand Juli 2019: 256,01 Euro.



Unsere Gesundheit, unser Schalom

Das heilende Wirken Gottes

Wenn wir über Gesundheit sprechen, schwingt immer auch Krankheit mit, die häufig als ihr Gegenstück verstanden wird. Es wäre allerdings ein Missverständnis, Wohlbefinden und Leiden jeweils als feststehende Größen, als etwas Fortdauerndes zu denken. Die Übergänge zwischen Leistungsfähigkeit und Beschwerden sind fließend. Wer sich gesund fühlt, kann bereits den Keim der Beeinträchtigung in sich tragen. Und Kranke können der Heilung mehr oder weniger nahe sein.

So stellen sich zwei Fragen: Wodurch werden wir krank? Und wodurch werden wir gesund?

Zweifellos werden wir leidend durch Stress, Unrast, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, traurige Ereignisse. Es sieht danach aus, als wären wir, zumindest zum großen Teil, die Schmiede unseres leiblich-seelischen Unglücks.

Für den Reformator Martin Luther trifft dies gewiss zu: Er überanstrengte sich, hörte beim Essen und Trinken nicht auf ärztlichen Rat, rieb sich auf im Kampf für den evangeliumsgemäßen Glauben und gegen seine zahlreichen Widersacher. Ohrgeräusche und Herzschmerzen, Magen- und Gallenbeschwerden, Ohnmachtsanfälle und Schwermut waren die Folgen. Doch Luther dachte auch bei diesem Thema religiös. Mal hielt er seine vielfachen Beschwerden für „*die satanischen Faustschläge auf mein Fleisch*“, also für Anfech-

tungen des Teufels, mal für Heimsuchungen Gottes, „*dass ich nicht ohne Kreuz lebe*“.

Wie dem auch sei – als Christen können wir Krankheit nicht ohne transzendenten Bezug verstehen. Dies gilt umgekehrt auch für Gesundheit. Vieles lässt sich tun für physisches und psychisches Wohlergehen. Dazu gehören die Balance von Anstrengung und Entspannung, Ernährungsqualität, Bewegungsaktivität und Frustrationstoleranz. Doch all dies wird nicht genügen. Auch wer einen bekömmlichen Lebenswandel pflegt, kann krank werden. Genauso wenig wie wir die alleinigen Verursacher unserer Beschwerden sind, hängt unsere Unversehrtheit nur von uns ab. Als Gläubige werden wir nicht allein durch menschliche Maßnahmen gesund, etwa, wie es im Zweiten Buch der Könige heißt, durch einen auf ein Geschwür gestrichenen Feigenbrei (20,7). Es ist vielmehr Gott, der nach dem Zeugnis der Heiligen Schrift heilt. Im Buch Jesus Sirach lesen wir, dass sich die Kunst der Ärzte und Apotheker dem Schöpfer verdankt, der ihnen das entsprechende Wissen über Arzneien und Methoden schenkt (38,1-15). Und vollends das Neue Testament bezeugt das heilende Wirken Gottes, beispielsweise durch die Wundertaten Jesu Christi.

Die hebräische Sprache besitzt ein wunderbares Wort für den Zusammenklang von menschlichem und

göttlichem Handeln, von irdischem und himmlischem Segen: das Wort Schalom. Wenn sich Juden bei der Begrüßung oder beim Abschiednehmen Schalom wünschen, dann schließt dies Sicherheit, Freude, Wohlfahrt und Heil ein. Vor allem mit dem Begriff Heil erhält Schalom seinen religiösen Akzent: Es ist das stellvertretende Leiden des erwarteten „Gottesknechtes“, das Sündenvergebung einschließt (Jesaja 53) und uns auf diese Weise „vervollständigt“ – so lautet die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Schalom.

Die christliche Verkündigung bezieht die Prophezeiung des „Friedensfürsten“ auf Jesus Christus. Denken wir etwa an die Bachkantate „Du Friedefürst, Herr Jesu Christ“ (BWV 116). Aus der Hand des Mensch gewordenen Gottes empfangen Christen die Gabe einer weit über irdische Güter hinausgehenden Gesundheit: den Glauben an die immerwährende Menschenliebe Gottes, die Hoffnung auf Schalom, die göttliche Ordnung, in der alles geborgen und vollendet sein wird – unsere schlechten und guten Tage, unser Leid und unsere körperlich-seelische Gesundheit.

Thomas Berger

Bitte sammeln und abgeben!

Brillen, Hörgeräte und Briefmarken gehören nicht in den Müll. Bitte im Gemeindebüro abgeben.
Wir leiten alles weiter. Helfen Sie Menschen mit Behinderung!

Wie gesund sind unsere Kinder?

Problemfelder Bewegung und Medienkonsum

In Deutschland gibt es eine Vielzahl unterschiedlichster Gesundheitspräventionsmaßnahmen, die bereits kurz nach der Geburt gestartet werden und man sollte meinen, dass diese Angebote zu einem gesunden Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen beitragen.

Das Robert Koch-Institut führte eine Studie (KiGGS) zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland durch, um Daten zum Gesundheitszustand und dem Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zu erheben.

Rund 96 % der befragten Eltern schätzten den Gesundheitszustand ihrer Kinder im Alter zwischen 3 und 17 Jahren als sehr gut bis gut ein. (KiGGS Studie, 2018)

Leider sprechen die erhobenen Daten eine andere Sprache und machen deutlich, dass nicht alles im Lot zu sein scheint, denn Gesundheit ist sowohl die Voraussetzung für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, als auch für Leistungsfähigkeit und Erfolg.

Laut KiGGS Studie zeigen mehr als 20 % aller Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 7 – 17 Jahren Hinweise auf psychische Auffälligkeiten. Am häufigsten sind **Störungen des Sozialverhaltens und Ängste** aufgeführt.

Mehr als die Hälfte der untersuchten Kinder, die im Alter zwischen 2 und 6 Jahren **übergewichtig** waren, sind auch noch im Jugendalter übergewichtig. Rund 22,4 % der Mädchen und 29,4% der Jungen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren erreichen, laut KiGGS Studie, nicht die, von der WHO empfohlene, **Bewegungsempfehlung von**

mindestens 60 Minuten pro Tag. (KiGGS Studie, 2018)

Ein Großteil der empfohlenen Bewegungszeit könnte aus meiner Sicht, alleine schon dadurch erreicht werden, wenn die Kinder nicht mit dem Auto direkt vor die Schule gebracht würden.

Eine andere ernstzunehmende Problematik ist der **Medienkonsum** (Fernsehen, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones).

In Deutschland sind laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zwischenzeitlich 300.000 Jugendliche vom Internet abhängig.



Die Zahl hat sich in den letzten 4 Jahren nahezu verdoppelt. Hierbei sind Mädchen anfälliger als Jungen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2017)

Kinder und Jugendliche brauchen den Umgang mit den oben genannten Medien, allerdings sollte dieser mit Begleitung der Eltern und in

angemessenem Maße stattfinden. Ideal wäre es natürlich, wenn die Kinder einen gesunden Umgang mit diesen Medien erlernen und eigenverantwortlich handeln könnten. Dies kann zum Beispiel mit Mediengutscheinen trainiert werden, indem die Kinder von den Eltern eine vorgegebene Medienzeit pro Woche in Form von Gutscheinen erhalten. So können die Kinder selbst entscheiden, ob, wenn ein längeres Spiel gespielt werden möchte, mehrere Gutscheine à 30 Minuten eingesetzt werden. Sodass an anderen Tagen nicht gespielt werden kann, da die Gutscheine bereits aufgebraucht sind. Auch das Stellen einer Eieruhr beispielsweise auf 30 Minuten, macht sowohl den Kindern als auch den Eltern deutlich, dass die empfohlene Zeit erreicht ist.

Kinder bis zum 3. Lebensjahr sollten keine der oben genannten Medien konsumieren.

Leider erlebe ich immer häufiger, dass Kleinkinder bereits im Kinderwagen mit dem Handy ruhiggestellt werden oder die Kinder im Kinderwagen liegend die Mutter nur mit dem Handy in der Hand sehen.

(Kampagne Frühe Hilfen MTK, 2017)

Empfehlung für Medienzeiten:

Kinder bis zum 3. Lebensjahr: kein Medienkonsum

Kinder im Grundschulalter: sollten die Medienzeit von **30 Minuten pro Tag** nicht überschreiten.

Im Alter von 10 – 14 Jahren: ist eine Medienzeit von **60 Minuten pro Tag** angemessen.

Wobei ich an dieser Stelle darauf hinweisen möchte, dass die Zeit nicht pro Medium anzuwenden ist, sondern insgesamt empfohlen wird!

Wie in anderen Bereichen auch, haben wir Erwachsene eine Vorbildfunktion, die wir nutzen sollten. Besonders in den ersten zehn

Lebensjahren sind wir Eltern ihre Vorbilder, deshalb sollten wir diese wertvolle Zeit nutzen. Es ist an uns Eltern den Kindern Fähigkeiten, Haltungen und Fertigkeiten angedeihen zu lassen, sodass sich die Kinder wohl fühlen und selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Dazu gehört

für mich, dass die Kinder lernen wie ihr Körper funktioniert, dass Bewegung Spaß macht und guttut, dass eine gesunde ausgewogene Ernährung wichtig ist und dass die Eltern einen gesunden Umgang mit den Medien vorleben.

Conny Fette

Fridays for Future Eine Bewegung, viele Ansichten

Zu Deutsch „Freitags für die Zukunft“ und ich war auch schon da.

Es ist ein Schul- und Klimastreik, der weltweit in bis zu 100 Ländern jeden Freitag stattfindet. Den Ursprung findet man bei der schwedischen Klimaaktivistin Greta Thunberg. Sie ist 16 Jahre alt und begann letztes Jahr vor dem schwedischen Parlament für eine bessere Klimapolitik zu demonstrieren, jeden Freitag und zwar alleine. Dadurch bekam sie viel Aufmerksamkeit, gerade weil sie erst 16 Jahre alt ist. Ein Mädchen meines Alters, das ganz alleine demonstriert und etwas so Großes auslöst, das beeindruckt mich und viele andere junge Menschen, die sich Gretas Bewegung anschlossen. Und gerade wir, die wir in Deutschland leben und das große Privileg haben, unsere Meinung laut und frei zu sagen, ohne dafür bestraft zu werden, sollten das auch nutzen, indem man freitags demonstrieren geht für eine bessere Klimapolitik. Denn wenn jetzt nicht gehandelt wird, ist es schon bald zu spät.

Die Folgen der Erderwärmung und des zu hohen Plastikverbrauchs, bilden eine große, globale Kettenreaktion, die man stoppen muss. Denn durch den zu großen CO₂-Ausstoß wird es wärmer. Das Eis am Nord- und Südpol schmilzt, der Meeresspiegel steigt und Teile der

Erde, wie zum Beispiel die Niederlande, werden überschwemmt. Das Aussterben von Tieren und Insekten ist eine Folge der stetig steigenden Temperaturen. Weitere Probleme sind zunehmende Unwetter und Dürren. Forscher vermuten, dass 2050, also in nur knapp 30 Jahren, mehr Plastik als Tiere in den Meeren schwimmen wird. Doch gibt es nicht nur wissenschaftliche Sichten auf die Bewegung Fridays For Future, sondern auch religiöse. Denn die stellvertretende Vorsitzende des EKD, Annette Kurschus, eine evangelische Theologin und Pfarrerin, sagte in einem Interview gegenüber dem WDR, dass die Erde nicht der Menschheit gehöre, sondern Gott, dem Schöpfer und Erlöser.

Im Buch Jeremia 2,7 steht es so geschrieben: „*Gott sagt: ‚Ich brachte euch in ein fruchtbares Land, aber kaum wart ihr dort, habt ihr mein Land verdorben.‘*“

Dieses Zitat aus der Bibel beschreibt meiner Meinung nach unsere aktuelle Situation ziemlich gut, denn so ist es. Gott gab uns die Erde als Lebensraum und wir sind



gerade mittendrin, sie zu zerstören und kaputt zu machen.

Ich, für mich persönlich, habe durch diese Bewegung gelernt, dass man jeden Tag nutzen kann, um etwas umweltbewusster zu leben. Früher dachte ich, ich alleine sei viel zu klein und machtlos, etwas zu machen und beizutragen, doch selbst wenn ich einfach zum Beispiel beim Einkaufen Plastik reduziere, ist das ein Beitrag und ein erster Schritt, der mir nicht weh tut. Vielleicht inspiriere ich ja auch andere dazu, etwas mehr auf die Umwelt zu achten.

Ida L. Brinkmann

Reisen sorgt für frischen Wind

Gesundheit und Senioren

Unsere Redakteurinnen Annette Orth und Beate Rohkohl-Hildenbrand haben sich mit Frau Martini vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) unterhalten, die seit über fünfundzwanzig Jahren die Seniorenreisen betreut, die vom DRK in Zusammenarbeit mit der Stadt Kelkheim angeboten werden.

Frau Martini, welche Altersgruppe nutzt die Möglichkeit, mit dem DRK zu verreisen?

Das Angebot ist für Senioren, für Menschen ab 65 Jahren. Manchmal fahren auch jüngere Leute mit, zum Beispiel als Begleitung für eine ältere Person. Das kann eine Tochter sein, die ihre Mutter begleitet oder auch eine Person mit einem älteren Ehepartner. Unsere bisher älteste Teilnehmerin ist eine Frau aus Fischbach mit 94 Jahren, die immer noch mitfährt.

Gibt es gesundheitliche Vorteile, die sich aus den Reisen ergeben?

Ja, das kann man schon so sehen. Nehmen Sie nur den Einsamkeitsfaktor. Es gibt viele Alleinstehende, die eine Reise nicht selbst organisieren würden, aber in einer Gruppe trauen sie sich. Außerdem werden die Menschen durch die Fahrten von ihrem Alltag abgelenkt. Positive Erlebnisse mit netten Menschen stärken ihr Selbstvertrauen. Manche freuen sich sehr, dass sie noch in der Lage sind, eine solche Reise zu machen. Ich finde es ganz wichtig, dass man rausgeht und unter die Leute kommt. Solange man kann, sollte man diese Möglichkeiten nutzen.

Wie fit sind die Menschen, die mit Ihnen auf die Reise gehen?

Wir haben durchaus Teilnehmer mit Rollator und auch Nordic

Walking Stöcke werden gerne mitgenommen. Aber einen Rollstuhl können wir nicht mitnehmen.

Haben Sie auch schon demente Teilnehmer bei Ihren Reisen dabei gehabt? Menschen, die sich von der Gruppe entfernen?

Ja, das kommt vor. Dann muss man doppelt und dreifach aufpassen. Wobei ein bisschen Vergesslichkeit nicht schlimm ist, aber Alzheimer schon. Das verändert den Charakter, und wenn die Menschen bösartig werden, ist die Harmonie in der Gruppe nicht mehr zu gewährleisten.

Mein Anhaltspunkt ist, dass die Menschen noch in der Lage sein müssen, ihr Zimmer zu finden, die Bushaltestelle oder ihr Auto. Ansonsten ist der Gradmesser die Gruppe. Wenn dort die Chemie nicht mehr stimmt, darf derjenige nicht mehr mitfahren.

Zu diesem Zweck vergebe ich auch feste Sitzplätze im Bus. Dann gibt es keine Streitigkeiten. Ebenso gilt die Regel, dass man im Speisesaal so sitzt, wie sich das am ersten Abend ergeben hat.

Treffen Sie bestimmte Vorsorgemaßnahmen bei Ihren Reisen? Nehmen Sie einen normalen Erste-Hilfe-Koffer mit oder besondere Notfallmedikamente? Oder ist es ähnlich, wie wenn eine Schulklasse auf Klassenfahrt geht?

Ja, das kann man gut mit einer Schulklasse vergleichen. Ich habe eine normale Erste-Hilfe-Tasche mit Verbänden und ähnlichem dabei, aber keine Medikamente. Selbst eine Aspirin-tablette darf ich nicht geben. Man weiß ja nie, was der betreffende Mensch an Medikamenten sonst noch nimmt und

ob das dann passt oder zu Komplikationen führt.

Allerdings habe ich eine Wärmflasche dabei und ich gehe mit zum Arzt, wenn es nötig ist. Ich bin diejenige, die bei einem Problem, den kühlen Kopf bewahrt und alles organisiert. Das ist auch wichtig, denn dann fühlen sich die Reisenden gut aufgehoben.

Ansonsten frische ich jährlich meine Erste-Hilfe-Kenntnisse auf und die Teilnehmer müssen ihre Medikamentenpläne mitnehmen.

Wie oft sind Sie auf Reisen?

Wir haben zwei normale Reisen, eine Kurreise, eine Adventsreise und ungefähr zehn Tagesfahrten im Programm. Allein bei der Kurreise nach Bad Wildungen im Januar 2019 sind 87 Kelkheimer mit uns verreist. Es kommen nicht viele alleinstehende Männer, vielleicht drei oder vier, aber viele Single-Frauen. Die Frauen sind eben kontaktfreudiger als die Männer.

Falls das Busunternehmen, mit dem ich seit langem zusammenarbeite, noch freie Plätze bei anderen Reisen hat, dann biete ich die auch an. Allerdings kommen keine Rundreisen für unsere Senioren in Frage, das mögen sie nicht. Ein festes Domizil am Standort und dann Ausflüge mit einer örtlichen Reiseleitung, das wird gewünscht.

Beate Rohkohl-Hildenbrand

Ich habe keine Angst Leben mit Blindheit

Ab dem Ende meines Studiums bekam ich – vermittelt durch Bekannte – Einladungen von Grundschulen, über das Leben mit Blindheit zu informieren. Als ich meine Stelle hatte, konnte ich das nicht mehr, und empfahl meine Mutter. Seitdem beantwortet sie bei solchen Gelegenheiten regelmäßig die Fragen der Kinder: »Wie hältst du Mehl, Zucker und Salz auseinander?«, »Wie merkst du, wenn etwas kocht?«, »Wie gehst du einkaufen?«. Es kamen sogar schon Schüler zu uns nach Hause, um zu schauen, wie Mama Kartoffeln schält.

Nur bei einer dieser Informationsveranstaltungen über das Leben mit Blindheit bin ich bis heute noch dabei. Meine Mutter und ich führen sie gemeinsam durch in der Projektwoche an meiner Schule. Eine Kollegin lädt uns regelmäßig ein, in ihren Klassen von unserem Leben zu erzählen. Da kommen auch Fragen, bei denen man merkt, dass sie eigentlich von den Eltern stammen: »Haben Sie bewusst Kinder haben wollen, auch wenn Sie wussten, dass die vielleicht auch blind sein würden?«, wurde meine Mutter einmal gefragt. An ihre Antwort kann ich mich gut erinnern: »Ich habe früh mit meinen beiden darüber geredet«, antwortete sie, »sie wollen lieber mit einem Sehfehler auf der Welt sein und sie erleben als gar nicht.«

Andere Fragen sind harmloser: »Wissen Sie, wie unsere Lehrerin aussieht?« Dann dreht sich Mama zu meiner Kollegin um und sagt: »Frau Lehrerin, wir sagen uns jetzt mal ganz lieb guten Tag«. Mama drückte sie ganz fest, bevor sie den erstaunten Kindern mitteilt, was sie bei der Umarmung erfühlt hat: »Eure Lehrerin ist einen Kopf grö-

ßer als ich, schlank und hat kurze Haare.«

Fasziniert wollen die Kinder dann wissen, was sie nach so einer Begrüßung über jedes einzelne weiß. Die meisten Kinder haben keine Berührungssängste.

Bei einer anderen dieser Infoveranstaltungen hat ein Grundschulkind leise geweint. »Warum weinst du?«, fragte meine Mutter.

»Weil du das doch nicht siehst«, schluchzte das Kind.

»Das ist kein Grund zum Weinen. Schau mal, wenn du im Dunkeln bist ...«

»... dann weine ich auch«, piepte das Kind.

»Weil du Angst hast«, meinte Mama, »ich habe aber keine Angst. Wenn ich dir die Augen verbinde und mit dir spiele, dann hast du auch keine Angst.«

Wir überlegen uns vor diesen Stunden Übungen, bei denen die Schüler hautnah spüren, wie es ist, nichts zu sehen. Einigen Kindern binden wir mit Schals die Augen zu und drücken ihnen Stöcke in die Hand. Sie sollen sich im Klassenzimmer zurechtfinden. Die anderen müssen still sein und zuhören. Laut klappert es, wenn die Mädchen und Jungen mit den Stöcken an Stühle und die Füße von Bänken stoßen. Klack, klack, da wühlt wieder einer mit dem Stock in einem Regal. Alle kichern. »Alle, die jetzt gelacht haben, kriegen als nächstes die Augen zugebunden«, mahnt meine Mutter dann. Wenn es einem Kind unangenehm ist, die Augen verbunden zu bekommen, respektieren wir das. Den Kindern aber, die sich trauen, verlangen wir einiges ab. Sie sollen den Ernst spüren, es soll nicht nur Spiel sein. Wenn sie ihre Aufgabe gemeistert haben, dürfen

sie zur Belohnung auf der Bogenmaschine schreiben. Ich zeige meinen Taschencomputer, in den ich Termine eintrage und unterwegs Notizen mache, die ich über die Punktstiftzeile lesen kann.

Beim letzten Mal teilten wir Plastiktäfelchen, Papier und Nadeln zum Durchstechen von Blindenschrift aus. Ein Junge tat sich sehr schwer damit, zu verstehen, dass er die Punktkombinationen für die Buchstaben spiegelverkehrt durchstechen muss, damit man sie von der anderen Seite lesen kann. Lange saß Mama neben ihm und führte seine Hand. Anschließend ging ich mit allen in den Hof, um die Orientierung draußen zu üben.

Manchmal kann ich kaum glauben, welche Energie in meiner Mutter steckt. Nach dieser Infoveranstaltung an der Schule fuhren wir mittags mit dem Zug heim. Dort kochte meine Mutter geröstete Grießsuppe. Nach dem Essen machte sie sich auf den Weg nach Frankfurt zur Vorstandssitzung des Katholischen Blindenwerks. Abends um neun ging sie dann noch zur Tupper-Party der Nichte, die uns mit ihrem Mann in Haus und Garten unterstützt. »Man wächst mit seinen Aufgaben«, sagt sie nur, wenn man sie fragt, woher sie die Kraft nimmt.

Jutta Hajek

Auszug aus ihrem Buch: *„Siehst du die Grenzen nicht, können sie dich nicht aufhalten. Eine blinde Familie beweist, dass man jedes Hindernis überwinden kann“*

Lesungen sind u.a. am 14.9. um 20 Uhr im Felsenkeller im „Zauberberg“, Ruppertshain.

Auf der Flucht beinahe gestorben Medizinische Hilfe in Deutschland erhalten

Aufmerksame Augen schauen mich an. Braune Augen in einem runden Gesicht. Ihre Stimme ist ruhig. Fast nüchtern erzählt sie von ihrer schweren Krankheit, die sie überwunden hat. Aber sie hatte sich dem Tode nahe gefühlt, als sie in Deutschland ankam.

Vor über zwei Jahren war die junge Frau, fast noch ein Kind, in Italien angekommen. Schwanger, aber alleine. Der Vater war irgendwo auf der Reise in Afrika verloren gegangen.

In Italien haben sie erkannt, dass sie krank war. Von Hepatitis B war die Rede. Aber außer einem Schmerzmittel wurde ihr nichts gegeben. Sie war ja auch schwanger, vielleicht konnte man nichts anderes tun. Das Kind kam per Kaiserschnitt zur Welt. Sie verlor trotzdem viel Blut. Ihre Stimme wird zu einem Flüs-

tern, als sie fortfährt. Sie fühlte sich betrogen, verraten, was geschah mit ihr? Ihr ging es weiterhin schlecht. Sie fühlte sich hilflos. Niemand kümmerte sich um ihren Zustand.

Mit dem Blut hatte sie aber nicht ihren Willen verloren. Den Säugling im Arm verließ sie das Camp Richtung Norden. In der Schweiz griff man beide bei der Kontrolle der Ausweispapiere auf und brachte Mutter und Kind in ein Hospital. Aber auch hier fühlte sie sich unverstanden. Sie hatte starke Schmerzen, konnte weder rechts noch links liegen. Sie hätte eine Gastritis hieß es und wieder bekam sie nur ein Schmerzmittel. Sie wurde immer schwächer und verlor Gewicht. Ihre Augen verdunkeln sich, während sie an diese Zeit denkt. Sie hatte das Gefühl, sie müsste sterben. Doch

dann bahnen sich Trotz und Wut ihre Bahn. Mit lauter Stimme fährt sie fort zu erzählen, wie sie sich erneut auf den Weg machte.

Es war Dezember, als sie in Deutschland ankam. Sie war auf 45 Kilogramm abgemagert, ihr Sohn vier Monate alt. In Gießen erkannte man endlich die Dimension ihres Gesundheitszustandes. Es war Tuberkulose. Sie verbrachte mehrere Monate im Krankenhaus. Ein Jahr später hat sie ihre Gesundheit wieder. Vor mir sitzt nun eine junge Frau, die langsam wieder Lebensmut schöpft. Wir reden über die Zukunft des Kindes, das bald in die Kinderkrippe gehen soll. Und dass sie möglichst bald einen Deutschkurs bekommt.

Beate Rohkohl-Hildenbrand

Der Umgang mit kranken Menschen Unterschiede zwischen Afghanistan und Deutschland

1979, als die Sowjetunion in Afghanistan einmarschierte, nahmen die Kampfhandlungen im Lande zu und der Bürgerkrieg entwickelte sich zu einem Stellvertreterkrieg. Dadurch wurde das Gesundheitssystem in Afghanistan zerstört.

Viele Ärzte und anderes medizinische Fachpersonal verließen das Land, insbesondere 1992 gab es eine große Fluchtwelle. Die medizinische Ausbildung im Land wurde fast eingestellt.

Laut Wikipedia gab es im Jahr 2003 elf Ärzte und 18 Krankenschwestern pro 100.000 Menschen und die Pro-Kopf-Ausgaben für Gesundheit beliefen sich auf 28 US-\$. In Deutschland kamen 2014 vier Ärzte auf 1000 Einwohner, das sind vierzig auf 100.000.

Im Jahr 2004 war ein Krankenhaus in Afghanistan zuständig für 21.000 Menschen, in manchen Regionen sogar für 300.000 Menschen. Das wäre so, als ob es in Frankfurt nur 3 Krankenhäuser gäbe.

Daher versuchen internationale Organisationen, den Menschen dort medizinisch zu helfen. Schätzungsweise hat ein Viertel der Bevölkerung keinen Zugang zu medizinischer Versorgung. Aktuellere Zahlen konnten wir leider nicht finden.

„If you are injured, no one will help you“

Ich hatte einen Unfall mit meinem Motorrad und lag verletzt auf der Straße. Das Blut rann mir über das

Gesicht. Aber keiner der Vorbeifahrenden hielt an, um mir zu helfen. Irgendwie schaffte ich es, mein Mobiltelefon aus der Jacke zu holen und meinen Bruder anzurufen. Er brachte mich ins Krankenhaus.

Doch als mein Bruder erklärte, wie sich der Unfall abgespielt hatte, verdächtigten ihn die Ärzte, am Unfall Schuld zu sein und wollten die Polizei rufen. Ich konnte das nicht glauben. Wieder und wieder betonte mein Bruder, dass er mir geholfen habe. Dass ich bereits auf der Straße gelegen hätte.

Leider ist das typisch für Afghanistan. Die Menschen helfen nicht, weil sie Angst haben, als Verursacher eines Unfalls oder schlimms-

tenfalls als Mörder beschuldigt zu werden. Dabei ist das doch widersprüchlich. Jemand, der einen anderen verletzen oder töten will, der ruft doch nicht den Krankenwagen. In meinem Fall gelang es mir mit letzter Kraft und einem Bündel Geldscheine, die Ärzte zu überzeugen, nicht die Polizei zu rufen, sondern ihren Job zu tun und mir zu helfen.

Ein langer Weg ins Krankenhaus: Viele Menschen haben keinen Zugang zu einem Krankenhaus. Entweder ist das Krankenhaus weit weg oder das nächste Hospital ist ein privates und daher für die meisten Menschen unbezahlbar. Alleine der Aufenthalt für eine Nacht kostet das halbe Monatsgehalt eines Lehrers – ohne Operation und Medikation. Auch wenn das nächste Krankenhaus nur zehn Kilometer weit weg ist, kann es passieren, dass man Stunden braucht, bis man dort ankommt.

Was in Deutschland nur passiert, wenn hochrangige Politiker unterwegs sind, nämlich Straßensperren, ist dort an der Tagesordnung. Warlords lassen ihre bewaffneten Einheiten eben mal eine Straße sperren, weil ein Familienmitglied zum Arzt muss oder sie selbst auf wichtiger Mission unterwegs sind. Normale Menschen müssen dann warten, bis der Spuk vorbei ist und sie wieder fahren dürfen. Erst vor zwei Wochen ist auf diese Weise eine Frau gestorben, die auf dem Weg ins Krankenhaus war.

Meine Erfahrungen in Deutschland:

Ich finde gut, dass jeder Mensch, der in Deutschland lebt, krankenversichert ist. Man hat das Recht, zu einem Arzt zu gehen und behandelt zu werden. Ich bin beeindruckt, wie schnell ein Krankenwagen kommt, wenn man ihn gerufen hat. In Afghanistan streiten sich die Einsatzstellen, wer zuständig ist.

Mir gefällt auch, dass die Leute hilfsbereit sind und man bei Hilfeleistung keine Angst vor der Polizei haben muss. Die Polizei fragt hier nach dem Hergang, was man gesehen hat, aber man wird deswegen nicht der Tat beschuldigt. Ich habe einmal nachts einen Menschen auf dem Radweg zwischen Kelkheim und Fischbach liegen gesehen. Erst habe ich mich erschrocken, weil es dunkel war, dann habe ich die Polizei angerufen und ich wurde nur gefragt, was ich gesehen hätte. Hier kann ich unbesorgt mit der Polizei reden, ich muss nicht fürchten, angeklagt zu werden.

Was mir weniger gefällt, ist, dass man immer einen Termin beim Arzt braucht. Wenn es mir richtig dreckig geht, kann ich doch nicht eine Woche warten, denke ich dann. Aber inzwischen habe ich gemerkt, dass es auch Ausnahmen geben kann.

Haroon Nazari und
Beate Rohkohl-Hildenbrand

Glauben kann heilen Der Placebo-Effekt in der Medizin

Jan Böhmermann, der bekannte deutsche Showmaster, hat sich in seiner letzten Sendung vor der Sommerpause an der Homöopathie abgearbeitet. Ausgangspunkt war der Fall der Homöopathie-Firma Hevert, die einer kritischen Ärztin per Gerichtsbeschluss untersagt hat, in Zukunft weiter zu behaupten, dass die Wirkung der Homöopathie nicht über den Placebo-Effekt hinausgeht. Der Fall und die Sendung haben großes Aufsehen erregt und eine Debatte über Sinn und Unsinn der Homöopathie angestoßen.

Aus meiner Sicht bedauerlich wurde in der Sendung der Placebo-Effekt als etwas Profanes und letztlich Unseriöses dargestellt.

Denn was ist ein Placebo? Übersetzt aus dem Lateinischen heißt das Wort „ich werde gefallen“.

Als Placebo-Effekt bezeichnet man in der Medizin das Auftreten einer therapeutischen Wirkung durch die Gabe von Tabletten ohne Wirkstoff (Placebos) oder von sogenannten Scheinbehandlungen. Die Patienten wissen dabei nicht, dass sie kein echtes Medikament einnehmen. In großen Studien wurde vielfach nachgewiesen, dass es sich beim Placebo-Effekt dennoch um ein hochwirksames therapeutisches Instrument handelt, das letztlich den Einfluss des Therapeuten auf den Heilungsprozess seines Patienten widerspiegelt. Dieser Einfluss ist häufig stärker als derjenige soge-

nannter „richtiger“ Medikamente, deren pharmakologische Wirkung gut erforscht ist.

So abschätzig wie in der momentanen Diskussion sollte man mit solch einem wertvollen Instrument, das frei von jedweden Nebenwirkungen ist, nicht umgehen.

Im Unterschied zum Placebo-Effekt gibt es auch den so genannten Nocebo-Effekt.

Dieser ist die Kehrseite des Placebo-Effektes. Wenn der Arzt seine Patienten darauf aufmerksam macht, dass bestimmte Tabletten Übelkeit verursachen können, werden viele Menschen sich tatsächlich übergeben – selbst wenn es sich in Wahrheit um „Smarties“ handelt! Und bei einem Patienten mit chronischen Schmerzen, der erfolglos

schon zehn „echte“ Schmerzmedikamente ausprobiert hat, wird sehr wahrscheinlich auch das elfte Medikament versagen. Denn der Patient hat eine negative Erwartungshaltung aufgebaut, welche die Wirkung erheblich behindert. Hieraus wird ersichtlich, dass der Umgang mit diesen suggestiven therapeutischen Methoden mit großem Fingerspitzengefühl erfolgen muss!

Aus dem Placebo-Effekt lässt sich folgern: Glauben kann heilen! Das bezieht sich selbstverständlich nicht nur auf den Glauben an die Wirkung von Pillen, sondern unter anderen Voraussetzungen auch auf den Glauben an Gott.

Wichtig und hilfreich ist in beiden Fällen die innere Überzeugung, sich mit der selbst gewählten „Maßnahme“ – dem Medikament oder dem Glauben – etwas Gutes zu tun und somit die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Man sollte sich von der oben angeführten Diskussion nicht davon abbringen lassen, weiter auf die altbewährten Naturheilmittel zu setzen, ganz unabhängig davon, ob im Einzelfall die Wirkung tatsächlich auf die eigene Einstellung und den Wunsch nach Heilung zurückzuführen ist. Entscheidend ist, dass es hilft.

Ja, Glauben kann heilen, Glauben heilt! Bestimmt nicht nur in der Medizin!

Und jetzt mein Tipp für die heiße Jahreszeit:

Zitronenmelisse zusammen mit ein paar Zitronenscheiben oder etwas frischem Zitronensaft in eine Karaffe mit Wasser geben und den Tag über genießen. Sie ist mit ihrer kühlenden und antibakteriellen Wirkung der ideale Begleiter an heißen Tagen!

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern einen schönen und vor allem gesunden Sommer!

Dr. Andreas Thonke

Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Dieses Buch von Maria Treben mit wunderschönen Zeichnungen wichtiger Arzneipflanzen hat mein Verständnis von Gott, der Natur und Arzneimitteln von Kindesbeinen an geprägt und sogar meinen Berufswunsch beeinflusst.

„Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“, war der Tenor und so malte ich als kleines Mädchen die Zeichnungen ab, notierte die Krankheitsbilder, die Zubereitungsart und streifte mit meiner Mutter durch die Wiesen, um das „Original“ aufzutreiben, zu pressen und in das Herbarium einzukleben.

Diese Arbeit weitete den Blick – welche Artenvielfalt gibt es auf der Wiese nebenan –, sensibilisierte für Feinheiten – ist das Blatt lanzettlich oder fiedrig, ist das nun Kamille oder Hundskamille? – und ließ über die Fülle und Reichtum im Garten Gottes staunen.

Tiere wissen instinktiv, welches Kraut sie fressen müssen, wenn es ihnen nicht gut geht. Bereits die ersten Menschen beobachteten die Tiere und versuchten ebenfalls, mit

Kräutern Leiden zu lindern, gaben dieses Wissen weiter und sammelten es. Auf jedem Kontinent entwickelte sich ein unschätzbares Wissen über die dort zu findenden Arzneipflanzen und die ersten „Berufsbilder“ entstanden: Kräuterkundige, Schamanen.

In den heutigen Apotheken gibt es eine Vielzahl an Phytopharmaka, die aus Pflanzenextrakten hergestellt werden. Mit ihrer Hilfe sind viele Krankheiten heilbar oder zumindest zu lindern. Sicher kennt jeder die ätherischen Einreibungen bei Erkältung oder Säfte zur Immunstimulation, Pflanzentropfen bei Magen- Darmbeschwerden, Minzöl bei Kopfschmerzen, Bärentraubenblätter bei Blasenentzündung, Baldrian zur Beruhigung...

Doch nicht nur bei Trivialerkrankungen finden Arzneimittel aus dem Garten Gottes Anwendung. Viele hochpotente Wirkstoffe werden aus Pflanzen gewonnen oder haben dort ihren Ursprung (Taxole aus der Eibe gegen Krebserkran-

kungen, Digitalisglycoside aus dem Fingerhut bei Herzinsuffizienz...) Mit Hochdruck arbeiten Wissenschaftler auf der ganzen Welt daran, sich aus den Vorbildern der Natur neue Wirkstoffe zu erschließen.

Wir hoffen alle, dass sie Wirkstoffe entdecken, die gegen schwerste Erkrankungen helfen. Doch dürfen wir nicht vergessen, dass auch wir viel für unsere Gesundheit tun können: Gott hat uns Menschen dazu geschaffen, dass wir viel laufen und uns bewegen, in Gruppen miteinander leben und uns unsere Nahrung mühsam beschaffen müssen. Unsere heutige „Bürohaltung“ ist absolut nicht artgerecht. Zu wenig Bewegung, zuviel Essen und Einsamkeit können zu Übergewicht, Diabetes, Gicht und Fettstoffwechsel- und psychischen Erkrankungen führen.

Besinnen wir uns also darauf, wofür Gott uns geschaffen hat.

Gudula Heins

Die Gesundheit unseres Planeten Wie steht es um unseren Wald?

Wenn Förster Jochen Raus durch seinen Wald geht, schaut er sich die Bäume genau an. Entdeckt er an einer Fichte Harztropfen, weiß er, dass dort ein Borkenkäfer versucht hat, in die Rinde einzudringen, um seine Larven abzulegen. Der Baum war aber noch kräftig genug und hat den Eindringling mit seinem Harz ertränkt.

Findet Raus aber Bohrmehl, so ist auch das Bohrloch nicht weit und der Käfer hat Besitz vom Baum

genommen. Dann hilft nur noch Fällen.

Die gefällten Stämme müssen dann auf einer Stelle gesammelt und mit einem Pflanzenschutzmittel behandelt werden. Nur so kann verhindert werden, dass ein befällener Baum die Bäume in seiner Umgebung „ansteckt“.

Das wäre alles nicht so schlimm, wenn die Trockenheit die Bäume nicht anfällig für den Schädlingsbefall machen würde. In

der Waldschutzinfo Nr. 1/2019 der Nordwestdeutschen Forstlichen Versuchsanstalt (NW-FVA) heißt es aber über die Witterung im vergangenen Jahr: „In der Gesamtbetrachtung war das Jahr 2018 deutschlandweit gesehen das wärmste und sonnigste seit Beginn regelmäßiger Aufzeichnungen.“

Die Jahresdurchschnittstemperatur lag mit 10,4 °C um 2,2 Grad über dem Wert der Referenzperiode. (Als Referenzperiode gelten die Jahre

1961 – 1990; Anm. d. Red.) *Die höchste Temperatur des vergangenen Jahres wurde in Bamberg an der Saale mit 39,5°C am 31. Juli gemessen. 2018 gehörte mit durchschnittlich rund 590 l/m² zu den niederschlagärmsten Jahren seit 1881.*“

Durch die mangelnde Versorgung mit Wasser kann der Baum nicht mehr genügend Harz zur Abwehr bilden. So führen Trockenheit und Hitze zu gestressten Bäumen und einer übermäßigen Verbreitung der Schädlinge. Schädlinge gab es schon immer, aber die Taktung ist schneller.

Nadelbäume werden rot, dann verlieren sie ihre Nadeln. Der Baum ist tot. Die Käfer verlassen den toten Baum, es geht von ihm keine Gefahr mehr aus. Man kann ihn zunächst stehen lassen, da zur Zeit zuviel Holz auf dem Markt ist.

Bereits 2008 berichtete die NW-FVA in der 10. Waldschutz-Info, dass der Wärme liebende Pilz *Sh-aeropsis sapinea* seit einigen Jahren verstärkt in Kieferbeständen im nord- und nordostdeutschen Raum auftritt und in jenem Jahr auch zunehmend in Hessen. *„Ein Zusammenhang mit der allgemeinen Klimaerwärmung und Witterungsextremen muss angenommen werden.“*

Was tun? Es hilft nur die frühzeitige Erkennung des Befalls. Der Förster erzählt: *„Einmal haben wir einen Baum vergessen und als wir nach sechs Wochen wieder vor dem Baum standen, waren 25 Bäume in seiner Umgebung vom Borkenkäfer befallen.“* Im schlimmsten Fall kann es folglich vier Generationen von Borkenkäfern in einer Saison geben.

Das Auffinden der befallenen Bäume ist arbeitsintensiv. Raus und seine Waldarbeiter müssen zu Fuß durch den Wald und die Bäume genau anschauen. Das ist nicht im-

mer ganz einfach. Die NW-FVA empfiehlt daher ein Fernglas mit 8- bis 10-facher Vergrößerung und weist in ihrer Broschüre „Integrierte Bekämpfung rindenbrütender Borkenkäfer“ (April 2015) auf die Merkmale zur frühzeitigen Erkennung hin.

Der Kronenansatz ist immer der erste Angriffspunkt. Harztropfen sind der erste Hinweis, während ein Harztrichter auf ‚etablierten‘ Befall hinweist. Dieser Baum muss unverzüglich entfernt werden. Das Bohrmehl enthält Pheromone, das sind Lockstoffe, die weitere Käfer anlocken. Durch das Fällen des Baums wird das Lockzentrum aus dem Kronenraum entfernt und der Befall der Nachbarbäume verhindert.

Der Borkenkäfer ist der Schädling, der die Fichte befällt und damit in aller Munde ist, weil der Anbau von Fichten aus wirtschaftlichen Gründen vorangetrieben wird.

Aber auch die anderen Baumarten sind in ihrer Gesundheit bedroht:

- Die Buche von der Buchenkomplexkrankheit. Sie kann nicht bekämpft werden, der Baum ist praktisch tot. Rindennekrose (Absterben von Zellen) und Buchenwollschildlaus führen zu Weißfäule und Stammbruch. Zuerst sieht man eine schütterere Belaubung der Krone, dann ein Zurücksterben der Krone bis hin zum Absterben des Baumes.

- Kiefer und Esche sind von einem Pilz befallen, der ihre Triebe absterben lässt.

- Die Douglasie wird von der Douglasien-Gallmücke bedroht, die sich in frisch ausgetriebene Nadeln einnistet. Allerdings überleben die Bäume den Befall.

Die Douglasie ist weniger stressanfällig.

- Die Eiche beherbergt den Eichenprozessionsspinner, der allerdings mehr aus Allergiegründen gefährlich ist. Gefährlich für den Baum sind der Eichenwickler und besonders der Frostspanner.

- Der Ahorn leidet unter der Rußrindenkrankheit und die Tanne ebenfalls unter einer Rindennekrose.

- Die Lärche leidet unter dem Lärchenbock und der Miniermotte.

So gibt es leider für jede Baumart einen Schädling. Manche der dadurch entstehenden Krankheiten sind für die Fortwirtschaft nicht so relevant, da die Bäume im Normalfall daran nicht sterben, andere wiederum bedrohen den Bestand.

Da rechtzeitiges Erkennen das A und O der Bekämpfung ist, bedeutet der zunehmende Befall von Schädlingen ein immer größeres Arbeitspensum der in der Fortwirtschaft tätigen Menschen.

Ein anderes eigentümliches Verhalten lässt sich an den Bäumen ablesen. Sie tragen vermehrt Samen. Pflanzen tun das oft, bevor sie sterben. Hier gilt das Prinzip der Arterhaltung vor Eigenerhaltung.

Hoffen wir, dass das zur Arterhaltung beiträgt und wir in hundert Jahren immer noch einen Wald hier im Taunus haben.

Fazit:

Wir haben ein echtes Problem mit unserem Klima. Keiner weiß, wie es ausgehen wird. Schaden begrenzen ist zur Zeit die einzige Möglichkeit.

Beate Rohkohl-Hildenbrand,
Annette Orth

Alles Liebe, Martin Luther

Probenbeginn für das neue Musical



Es ist wieder soweit: Nach zwei Castings „Wir suchen unsere Superstars“ und der Rollenverteilung haben die Proben zum neuen Musical „Alles Liebe, Martin Luther“ für Kinder und Jugendliche am 24.6.2019 begonnen. Dabei hatten sich neben der Jugendband aus St. Johannes und dem Kinder-/Jugendchor aus Paulus/Stephanus fast 20 Schulkinder und Jugendliche aus allen Gemeinden Kelkheims gemeldet, um aktiv auf der Bühne mitzumachen. Nach dem großen Erfolg des Musicals „Weihnachten on@line“ in 2018 arbeiten die evangelischen Kirchengemeinden St. Johannes, Paulus und Stephanus diesmal zusammen, um im Oktober 2019 das Musical in mehreren Gemeinden aufzuführen.

Die Premiere ist für den 20. Oktober geplant, die weiteren Aufführungen für die darauffolgende Woche.

Das Stück wurde bereits mehrfach aufgeführt und handelt von Jugendlichen, die in der Schule ein Musical über Martin Luther einstudieren. Während die Jugendlichen gerade über die Entführung des großen Reformators rätseln, taucht plötzlich der „echte“ Martin Luther auf und muss ihnen Rede und Antwort stehen.

Das Musical berührt die Themen Angst und Vertrauen, Enge und Freiheit, Mut und Selbstzweifel, wodurch das Leben Luthers richtig lebendig dargestellt wird.

Wir haben die Vorlage um zusätzliche Rollen und Musikstücke ergänzt, um allen Aktiven die

Möglichkeit zu geben, sich auf der Bühne auszuprobieren.

Die musikalische Leitung haben Yemee Kim-Schneider und Lennart Dienst gemeinsam übernommen. Das Leitungsteam wird in den nächsten Wochen erweitert und ergänzt. Wer Lust hat, hinter den Kulissen mitzumachen – sei es bei Bühnenbild, Kostümen, Schminken, Technik, Plakaten, Marketing usw. - soll sich bitte in den Gemeindebüros oder beim Förderverein St. Johannes Fischbach (meier-kp@t-online.de) melden.

Wir können eines versprechen: Es wird Spaß machen – für alle Beteiligten!

Das Musical Team

Zukunft braucht Herkunft

Kulturelle Eigenheiten geflüchteter Menschen

Das ist einer der Kernsätze von Nil Esra Dağestan, Business und Kultur Coach. Der Verein „Miteinander leben in Kelkheim e. V.“ hatte sie am 11. April, eingeladen, über die kulturellen Eigenheiten der Menschen zu berichten, die nach Deutschland geflüchtet sind und jetzt in Kelkheim leben.

„Der Weg zum Du führt über das Ich.“ Das ist ein weiteres Motto Dağestans, die ohne Umschweife auf ihre türkischen Wurzeln zu sprechen kommt, indem sie das Publikum raten lässt, welchen Ländern man denn ihren Namen zuordnen könne. Von Marokko bis Afghanistan ist alles möglich. Versierte Menschen wissen allerdings, dass das weiche ğ ein starker Hinweis auf die Türkei ist.

Eine weitere Reise führte die Zuhörerinnen und Zuhörer in die Vergangenheit. Dağestan erzählte, dass es in ihrer Familie noch üblich war, die Großeltern zu siezen, und eine ältere Dame, aufgewachsen im Westerwald, warf ein, dass sie das aus ihrer Jugend auch kenne. Eine andere Zuhörerin aus der gleichen Generation, die ihre Jugend aber im Hamburger Raum verbracht hatte, widersprach und meinte, sie hätte so etwas nicht erlebt. Plötzlich waren die Gäste mittendrin im Kulturaustausch und erkannten, dass es „die Deutsche oder den Deutschen“ nicht gibt. Auch die Deutschen haben unterschiedliche Erfahrungen und bei den Migranten ist es ebenso. Es gibt nicht die Syrerin oder den Afghanen.

Sehr interessant für das Publikum war auch das Ergebnis einer Umfrage eines Wirtschaftsmagazins, das US-Amerikaner, Japaner und Araber zu ihren Werten befragt hatte. Herausgekommen war, dass US-Amerikaner Unabhängigkeit, Freiheit, ein starkes Selbstbewusstsein und ähnliche persönliche Werte schätzen bis hin zur Pünktlichkeit. Japaner dagegen wollen sich einer Gruppe zugehörig fühlen und bei Arabern ist die Familienbindung sehr stark. Seniorität und Respekt waren weitere Werte dieser Kultur und am Ende der Liste stand nicht Pünktlichkeit, sondern Geduld (Japaner) bis sehr viel Geduld (Araber).

Des Weiteren arbeitete die Rednerin heraus, was denn die Fa-

milienbindung im Einzelnen bedeute. Flüchtlingshelfer wundern sich beispielsweise, warum denn jemand nicht zu einem Deutschkurs kommt, obwohl man es ihm doch intensiv gesagt hatte. Es ist aber so, dass, wenn diese Person gerade ein Telefongespräch mit dem Vater in der fernen Heimat führt oder die Tante zu Besuch ist und sagt: „Bitte bleibe doch noch“, sie dann nicht zum Deutschkurs gehen wird, sondern weiter mit den Familienmitgliedern sprechen wird. Hier hat die Familie Vorrang vor den Interessen des Einzelnen. Die Zuhörerinnen und Zuhörer erkannten daraufhin, dass es hier nicht um Lügen geht. Es sind Zwänge, denen die Menschen ausgesetzt sind. Sie wollen sich anpassen und Deutsch lernen, aber auch ihre Familie / Gruppe / Community nicht verprellen. Sie sind so sozialisiert worden, dass ihnen ihre Familien- oder Gruppenzugehörigkeit wichtig ist.

Es ist daher auch für eine Frau aus diesem Kulturkreis sehr schwer, sich von ihrem gewalttätigen Ehemann zu trennen. Damit bricht sie gleich mehrere Tabus, erzählt Dağestan. Erstens spricht man nicht über Eheprobleme, auch nicht mit der Familie. Und wenn eine Frau das auch noch außenstehenden Personen erzählt und ins Frauenhaus geht, dann hat sie sowohl mit ihrer Familie als auch mit der Community gebrochen. Für deutsche Frauen ist das nicht so schwer. Es ist kein Tabu, mit der Freundin über Probleme zu reden. Die Gesellschaft diskriminiert die Frauen, die sich von ihren gewalttätigen Ehemännern trennen, nicht.

Dağestans Vortrag sollte die Hintergründe des Verhaltens der Menschen aus anderen Kulturen verständlich machen und das ist ihr gelungen. Die Zuhörerinnen zeigten sich beeindruckt und manchmal auch enttäuscht, dass es vieler kleiner Schritte bedarf, um etwas zu

ändern. Es wurde aber auch deutlich, dass es hin und wieder sinnvoll ist, wenn wir Deutsche in unsere eigene Vergangenheit schauen, um zu erkennen, dass unser jetziges Bild der Gesellschaft nicht schon immer so war, sondern eines, das sich über die Zeit entwickelt hat. Unser westliches Frauenbild hilft den Frauen aus den angesprochenen Ländern nicht viel weiter. Sie benötigen weibliche Vorbilder aus ihrer eigenen Community. Veränderungen können nur von innen kommen, betonte die Referentin, also aus der Community selbst heraus und nicht von außen durch Dritte.

Beate Rohkohl-Hildebrand

„Miteinander im Gespräch“

Veranstaltungsreihe mit Dekan Dr. Martin Fedler-Raupp

Dekan Dr. Martin Fedler-Raupp lädt alle Interessierten an jedem letzten Donnerstag im Monat dazu ein, mit ihm gemeinsam einen Blick in die Bibel zu werfen.

Grundlage für das gemeinsame Gespräch wird immer der Predigttext des jeweils kommenden Sonntags sein.

Bei der Veranstaltungsreihe geht es darum, zu beleuchten, in welcher Zeit der Text geschrieben wurde, was er den Menschen heute sagen kann und welche Fragen die Teilnehmer zu dieser Bibelstelle haben.

Die nächsten Gesprächsabende finden statt am

29. August, 26. September, 17. Oktober und 28. November 2019

jeweils von **20 bis 21.30 Uhr**

im Gemeindehaus der Evangelischen Thomasgemeinde, Mainzer Str. 8 in Hofheim.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Rückfragen zur Veranstaltung beantwortet Birke Schmidt, Referentin für Bildung, unter ehrenamtsakademie@dekanat-kronberg.de oder Tel. 06196 560123.

Eine farbenfrohe Mauer

Kreativ- Kindergottesdienst

Ursprünglich lautete das Thema für Mai „Für Gott ist nichts unmöglich“. Aber als wir uns im Kindergottesdienst-Team über dieses Thema unterhielten und sinnierten, was wir darunter verstehen und was das so alles bedeuten kann, „wenn nichts unmöglich wäre“, kamen wir auf Hindernisse, die zu überwinden sind!

Und ein Hindernis wäre zum Beispiel eine Mauer. Und da fiel uns unsere Mauer am Kirchplatz ein, die wir schon längst einmal verschönern wollten.

So haben wir spontan entschieden, da die Jahreszeit günstig für Außenarbeiten war, unseren Kindergottesdienst kreativ zu gestalten.

Es sollte ein Schiff auf hoher See, ähnlich unserem KIGO Logo, mit vielen unterschiedlichen Fischen im Meer und einem bunten Regenbogen darstellen.

Nachdem Herr Pepe die Mauer abgekärchert hatte, wurde sie von uns mehrmals grundiert und danach geweißt. Das Bild hat Nicole Biesel aus der Kinderbibel auf unsere schöne, vorbereitete Mauer gezeichnet. Am Sonntag konnten die Kinder alles farbig gestalten und sich namentlich verewigen.

Aber sehen Sie selbst! Es ist ein Kunstwerk geworden und ein farbenfroher Blickfang.

Ulrike Hagemeyer

Netzwerk Familie

Angebote für Jung und Alt



Ende Mai fand das erste „Netzwerktreffen Familienzentrum“ statt, an dem verschiedene Akteure, die in Kelkheim mit Menschen unterschiedlichsten Alters arbeiten, teilnahmen. Die Kirchengemeinden waren ebenso vertreten wie die Stadt Kelkheim, Vereine und Vertreterinnen von Berufsgruppen wie Hebamme, Tagesmutter und Homöopathin etc.

Gemeinsam wurde gesammelt, welche Angebote Junge und Alte in Kelkheim wahrnehmen können, welche Bedarfe Familien haben und welche Ideen und Wünsche es gibt, die aufgegriffen und umgesetzt werden könnten.

Einig waren sich alle, dass es bereits ein breites Angebot gibt und es wurde die Überlegung angeregt, ob und wie man einen Überblick übersichtlich und transparent für alle Menschen zugänglich machen könnte. Ein Großteil der Wünsche, die gesammelt wurden, hatten Unterstützung für Familien, offene Begegnungsräume und generationenübergreifendes Miteinander zum Thema.

Es war ein interessanter Abend mit regem Austausch, an dem viele Ideen angestoßen wurden. Diese werden im nächsten Schritt ausgewertet und den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Das Netzwerk kann gerne erweitert werden – Vereine, Organisationen und andere Akteure aus der Arbeit mit Familien, die gerne informiert werden und teilnehmen möchten, können sich gerne an mich wenden unter familien@kelkheim-evangelisch.de.

Mit interessierten Gruppenleitungen aus St. Johannes und der Paulusgemeinde ist ein eigenes Treffen geplant.

Stefanie Berger

Themenelternabend für Eltern mit Kindern im Kindergartenalter
„Mit gutem Gewissen Nein sagen - gelassen Grenzen setzen“
Mittwoch, 11. September, 19.30-21.30 Uhr

Referentin: familylab-Seminarleiterin Kathrin Alsfasser (www.familylab.de)

Veranstalter: Ev. Familienkirche/Familienzentrum in Kooperation mit der Kita Arche Noah

Veranstaltungsort: Kita Arche Noah, Parkstraße 38

Weitere Infos und Anmeldung: Stefanie Berger, familien@kelkheim-evangelisch.de

Senioren-Ausflug
Ausflug in den Schmetterlingspark in Sayn
Donnerstag, 12. Sept. 2019

Abfahrt: 10.00 Uhr Bürgerhaus Fischbach

Mittagessen „Studentenmühle“, Nornborn bei Montabaur

Danach Fahrt nach Sayn - Besuch des Schmetterlingsparks

Kaffee: Koblenz

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Kosten: 20.- Euro für Bus und Eintritt

Anmeldung bitte im Gemeindebüro, Tel.: 06195-61989.

Rückfragen an Ursula Hillenbrand, Tel.: 06195-61614

Mut haben, anders zu sein

GemeindeYOUgendtag

Einen Mutparcours mit verbundenen Augen bestehen, Heuschrecken und Würmer als Snack ausprobieren, auf der Kanzel spontan eine Rede halten, mit vielen Gästen unterschiedlichen Alters über „Mut machen und Angst fühlen“ diskutieren, der diesjährige GemeindeYOUgendtag am 1. Juni 2019 hatte für jeden eine Überraschung bereit!

Es trafen sich mehr als 40 Jugendliche – alte und neue Konfirmanden, Teamer und Freunde im Gemeindehaus zum Thema „Mut haben, anders zu sein“. Selbst ein paar Erwachsene kamen zu den Diskussionen.

Besonderen Mut erforderte die Probiestation, wo man Heuschrecken und Würmer als Snacks der Zukunft, aber auch die unterschiedliche Schärfe von Chili und Peperoni ausprobieren konnte. Nach anfänglichem Zögern beteiligten sich doch fast alle an der Aktion.

Insekten haben eine sehr viel bessere Umweltbilanz als alle anderen Tiere (Wasserverbrauch, Proteingehalt, CO₂-Bilanz) und sind in Asien als Nahrungsmittel weit verbreitet. Viele Teilnehmer stellten fest, dass der „nussige“ Geschmack gar nicht so unangenehm ist. Die Schärfe von Chili und Peperoni generierte allerdings manche „Träne“.

Der Höhepunkt war aber die Diskussion mit den weit angereisten Gästen:

L.A. Beberweil/S. Orth von „Fridays for Future“ in Frankfurt/M

L. Plikat vom ENACTUS Team der Uni Mannheim

Ahmet, ein aus der Türkei aus politischen Gründen Geflohener

H. Bardelmeier (89 Jahre), die im Alter der jetzigen Konfirmanden das 3. Reich erlebte.

Die Gäste von „Fridays for Future“ erzählten in ihrer Kleingruppe, warum sie sich jetzt aktiv engagieren und auch keine Alternative dazu sehen. Es sei die Zukunft der Jugend und der nächsten Generationen, über die jetzt entschieden werden müsse. Manchmal hätten sie Angst vor der Polizei und möglichen Konsequenzen, aber die Gemeinschaft mit anderen und das Gefühl, das richtige zu tun, gebe auch viel Mut.

Frau Plikat erläuterte, dass ENACTUS eine international tätige Studierendenorganisation sei, die mit unternehmerischen Mitteln Menschen in Not nachhaltig helfen wolle. Weltweit gehören mehr als 72.000 Studierende aus 37 Ländern an 1.700 Universitäten dazu, die im Jahr 7 Millionen freiwillige Stunden leisten und mehr als 1 Million Menschen pro Jahr zu einem besseren Leben verhelfen.

In Mannheim gehören mehr als 100 Studierende dem Team an und machen viele Projekte in Afrika, Asien und Deutschland. Für Frau Plikat machen die leuchtenden Augen der Personen, die durch die ENACTUS-Projekte jetzt besser leben können, viel Mut. Angst entstehe häufig durch unterschiedliche Gewohnheiten und Unbekanntes.

Ahmet ist ein aus der Türkei aus politischen Gründen geflohener Professor, der sich jetzt in Deutschland eine neue Existenz aufbauen muss und will.

Er sagte, dass er sich in Deutschland willkommen, sicher und frei fühle und man sich auf die Gesetze verlassen könne, während er sich in den letzten Jahren in der Türkei grundlos bedroht fühlte und auch noch heute Angst um seine Familie in der Türkei habe.

Frau Bardelmeier schilderte ihre Erlebnisse als Jugendliche im Dritten Reich und wieviel Mut sogar schon einfacher Widerspruch oder „anders sein zu wollen“ erforderte. Selbst in einen Gottesdienst oder zur Konfirmation beziehungsweise Kommunion gehen zu wollen, war nicht selbstverständlich. Man fühlte sich oft allein, konnte den Druck durch Schule, Staat und die Jugendorganisationen spüren und hatte dadurch auch Angst. Mut machte eigentlich nur das Gespräch mit Gleichgesinnten, wobei man auch dabei sehr vorsichtig voringing.

In allen Gruppenarbeiten kamen die Teilnehmer zu den gleichen Schlüssen.

Mut wagen / anderen Mut machen geht nur, wenn man spürt, man ist nicht allein, und man erkennt, dass man richtig handelt. Dazu braucht man eigene Werte und Überzeugungen, Vorbilder und Engagement und Leidenschaft für die Sache. Totalitäre Regime arbeiten bewusst mit Gruppenzwang auf den Einzelnen und erzeugen dadurch Angst, um keinen Widerstand und andere Gedanken zuzulassen. Freiheit und Demokratie haben darin keinen Platz.

Die Teilnehmer waren der Meinung, dass Liebe sowie das Eintreten und „Mut Machen“ für den Nächsten ein Teil unseres (christlich-)menschlichen Auftrags ist.

Manchmal müsse man für seine Überzeugungen eintreten, auch wenn dies zu Nachteilen führe. Wegsehen bei Unrecht sei keine Option.

Oder wie es unser Bundespräsident ausdrückt:

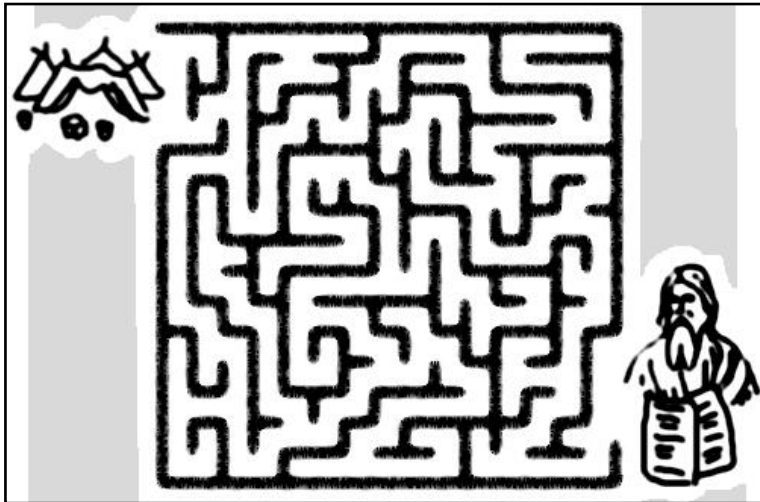
Demokratie und Freiheit brauchen Mut und Engagement, Diktatur baut auf Angst auf.

Dies konnten die Teilnehmer in den Gesprächen beim diesjährigen GemeindeYOUgendtag spüren.

Klaus P. Meier



1. Labyrinth-Rätselbild: Mose hatte auf dem Berg Sinai von Gott die 10 Gebote empfangen und war nun auf dem Rückweg ins Lager des Volkes Israel. Die Tafeln in der Hand nähert er sich dem Lager. Könnt Ihr ihm helfen, den Weg zu finden?



**Viel Freude
beim Rätseln!**

Alle Rätsel:
©K.Maisel www.kigo-tipps.de

2. Suchbild: Moses Rückkehr mit den Gesetzestafeln vom Berg Sinai. vgl. Mose2, 31,32
Finde die 10 Fehler



**Konfifreizeit auf
Burg Rieneck:**
Konfis mit Teamern

Gemeindefest:
Erst die Arbeit, dann der Spaß

Seniorencafé Fischbach:
Kuchenbuffet

Waldgottesdienst am Glaskopf an Christi Himmelfahrt:
Gottesdienst mit Taufe



Terminkalender St. Johannes

August bis November 2019

Gottesdienste

Sommerkirche: Thema „Die zehn Gebote“

So	04.08.	7. n. Trin.	11.00 Uhr	Gottesdienst in Stephanus
So	11.08.	8. n. Trin.	11.00 Uhr	Gottesdienst in Paulus
So	18.08.	9. n. Trin.	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
So	25.08.	10. n. Trin.	11.00 Uhr	Gottesdienst plus mit Fördervereinsbrunch
So	01.09.	11. n. Trin.	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
So	08.09.	12. n. Trin.	10.00 Uhr	Gottesdienst
			11.15 Uhr	Gottesdienst in Ruppertshain
So	15.09.	13. n. Trin.	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
So	22.09.	14. n. Trin.	11.00 Uhr	Diakoniesonntag / Gottesdienst
So	29.09.	15. n. Trin.	11.00 Uhr	Gottesdienst plus „Erntedankfest“
So	06.10.	16. n. Trin.	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
So	13.10.	17. n. Trin.	11.30 Uhr	Erntedankfest auf dem Rettershof
So	20.10.	18. n. Trin.	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
So	27.10.	19. n. Trin.	11.00 Uhr	Gottesdienst plus
Mi	31.10.		19.00 Uhr	Reformationsgottesdienst
So	03.11.	20. n. Trin.	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
So	10.11.	Drittl. S. des Kj.	10.00 Uhr	Gottesdienst
			11.15 Uhr	Gottesdienst in Ruppertshain
So	17.11.	Volkstrauertag	10.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst
Mi	20.11.	Buß- und Bettag	19.00 Uhr	Ökum. Gottesdienst in Hl. Dreifaltigkeit mit anschließendem Essen im Gemeindehaus
So	24.11.	Ewigkeitssonntag	11.00 Uhr	Abendmahlsgottesdienst mit Totengedenken

Sonstige Termine und Informationen

So	25.08.	11.00 Uhr	Fördervereinsbrunch mit Brasilianischem Sommerfest. s. S. 3
Sa	31.08.		Ökumenischer Flohmarkt in der Stadthalle Kelkheim s. beiliegender Flyer
Mi	11.09.	19.30 Uhr	Themenelternabend: s. S.19
Do	17.10.	20.00 Uhr	Ökumenische Erwachsenenbildung in St. Johannes
Mo	25.11.	16.00 Uhr	Weihnachtsbasteln

Ökumenische Friedenstage: 10. / 14. / 18. November: s. Flyer

„Miteinander im Gespräch“: Veranstaltungsreihe mit Dekan Dr. Martin Fedler-Raupp: s. S. 17

Auflösung der Rätsel: Rund um Brücken



1. Fahrradbrücke nach Eppstein, 2. Unterführung B455 Paradiesweg, 3. Eppsteiner Str. bei Müller, 4. s.Nr.1, 5. Paradiesbrücke, 6. Bei Pumpen Georg, 7. am Friedhof



8. bei vormals Wittekind, 9. s. Nr. 5, 10. Zwischen Rewe und Kindergarten, 11. bei der Staufenschule, 12. Fischbach Mitte, 13. s. Nr. 2, 14. s. Nr. 1

2. Klassisches Rätsel

Drei Männer gingen hintereinander über eine Brücke.

Niemand ging in der Mitte. Niemand ging voran. Niemand ging hinten.

a) *Wie war das möglich? (1 Punkt)*

b) *Welcher Geschichte in der klassischen Literatur ist dieses Rätsel entlehnt? Hier gibt es allerdings keine Brücke, es sind auch nicht drei Männer sondern zwölf und die titelgebende Hauptperson, die auf einer Insel auf ein riesenhaftes Wesen stoßen. (3 Punkte)*

Sie hießen alle Niemand. Odyssee: Die Irrfahrten des Odysseus (9. Gesang).

Homer, Odysseus, Polyphem

Odysseus gelangt auf eine Insel, die von Riesen, den Kyklopen, bevölkert ist. Einer von ihnen, der einäugige Polyphem, nimmt Odysseus und zwölf seiner Gefährten gefangen, die in seine Höhle eingedrungen sind. Er tötet und frisst insgesamt sechs von ihnen und droht, auch die übrigen sowie Odysseus nacheinander zu verspeisen. Da Polyphem den Höhleneingang mit einem Felsen versperrt hat, können sie den Kyklopen nicht töten, sondern müssen ihn überlisten. So stellt sich Odysseus, von Polyphem nach seinem Namen gefragt, in einem Wortspiel als Outis vor. Dieses griechische Wort bedeutet **Niemand** oder **Keiner**. Es gelingt ihm, Polyphem betrunken zu machen und ihn dann mit einem glühenden Pfahl zu blenden. Als andere Kyklopen auf Polyphems Schmerzensschreie hin herbeieilen, ruft dieser ihnen zu, „Niemand“ habe ihm etwas angetan, so dass sie wieder umkehren. Mit einer weiteren List gelingt es Odysseus, sich und die verbliebenen Gefährten zu retten.

Hier in der Übertragung des Originals:

Odysseus, nach seinem Namen gefragt, antwortet: „**Niemand** ist mein Name, denn **Niemand** nennen mich alle, meine Mutter, mein Vater und alle meine Gesellen.“ Den herbeieilenden Kyklopen antwortet Polyphem: „**Niemand** würgt mich, ihr Freunde, arglistig und **Keiner** gewaltsam!“ Darauf erwiderten die Kyklopen: „Wenn dir denn **keiner** Gewalt antut in der einsamen Höhle, gegen Schmerzen, die Zeus dir schickt, ist kein anderes Mittel: Flehe zu deinem Vater, dem Meerbeherrscher Poseidon!“ Also schrien sie, und gingen.

3. Brückenrätsel

Perse-fransen / Rest-kontrolle / Brief-stadt / Holz-bude / Silber-uhr / Schnee-ofen / Stil-staub / Glas-halt

Die gesuchten Brückenwörter lauten: Teppich, Alkohol, Partner, Bretter, Armband, Kanonen, Blüten, Haus

4. Kulturgeschichtliches Rätsel

Was hat die ehemalige Hoechst AG mit Brücke zu tun? + Begründung

Sie ist Teil des Firmenlogos. Das Firmenlogo „Turm und Brücke“ ist eine stilisierte Darstellung des denkmalgeschützten Behrens-Baus. Dieses Meisterwerk der Industriearchitektur wurde von Peter Behrens entworfen und zwischen 1920 und 1924 erbaut. Es diente als technisches Verwaltungsgebäude der ehemaligen Hoechst AG, ist heute Sitz der Geschäftsführung von Infraserb Höchst und befindet sich im heutigen Industriepark Höchst. Als Industriedenkmal ist es Teil der Route der Industriekultur. Es kann an den viermal jährlich stattfindenden Besuchstagen besichtigt werden.

Termine

		Kleinkinder
		Zur Zeit gibt es keine Krabbelgruppe
Di	17.00 Uhr	Familienkirche ^{MINI} : 27.8., 29.10., 10.12. Für Familien mit Kindern von 0-4 Jahren, St. Johannes
Mi	10.00 - 11.30 Uhr	ElternFrühstück: 4.9.: Paulus: Rund um den beruflichen Wiedereinstieg mit Mona Stoehr, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kelkheim 9.10: St. Johannes, 6.11.: Paulus, 4.12.: St. Johannes: Adventsfrühstück
		Kinder
Mi	17.00 - 18.00 Uhr	Leseclub, für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren am 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat
Di	16.00 - 17.00 Uhr	Pfadfindergruppe: jeden 1. Dienstag im Monat, sonst in Hofheim. Selina Schüler 017695495029, Valeria Kadenbach 015253916262
		Jugend
Mo	19.00 - 20.30 Uhr	Jugendband, Lennart Dienst, E-Mail: lennart.dienst@gmx.net
	Nach Absprache	Konfirmationsunterricht: siehe Terminblatt
		Erwachsene
Di	19.00 Uhr	Frauenhilfe, Ursula Heinrich, Tel. 61698. Jeden 3. Dienstag im Monat: 20.8., 17.9., 15.10., 26.11., 17.12.
Mi	17.00 - 19.00 Uhr	Teestunde, letzter Mittwoch im Monat. Cornelia Fette, E-Mail: ak-fischbach@gmx.de
Do	19.00 - 22.00 Uhr	Männerkreis, Dieter Konopka, Tel. 3044398. Jeden 2. Donnerstag im Monat: 8.8., 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.
Fr	20.00 Uhr	Boysclub - für Boys ab 30, Uwe Wagner, Tel. 910142 Jeden letzten Freitag im Monat.
	Nach Ankündigung	Ökumenische Erwachsenenbildung, Ursula Hillenbrand, Tel. 61614
	Nach Absprache	Besuchskreis Geburtstagsbesuche, Ursula Heinrich, Tel. 61698
	Nach Absprache	Besuchskreis Seelsorgebesuche, A. Schmalz-Hannappel, Tel. 960925
		Bewegung
Do	15.00 - 17.00 Uhr	Geselliges Tanzen ab 50, Heidrun Schurian, Tel. 911353 am 1., 3. und 4. Donnerstag im Monat
		Senioren
Do	15.00 Uhr	Seniorencafé Fischbach, Ursula Hillenbrand, Tel. 61614. Jeden 2. Donnerstag im Monat: 8.8., 12.9.(Ausflug), 10.10., 14.11., 12.12.
Do	15.00 Uhr	Seniorencafé Ruppertshain, Irmtraud Brehm, Tel. 06198/7613 Sabine Smuck, Gisela Georg, Anny Jodeit, Elly Hofmann Jeden 4. Donnerstag im Monat im Pfarrsaal, St. Matthäus-Straße: 22.8., 26.9., 24.10., 28.11., 19.12.
Mi	15.30 Uhr	Geburtstagscafé Ruppertshain / Eppenhain. Mehrzweck- raum der Turnhalle Eppenhain, Am Groborn 1: 25.09.
Mi	15.00 Uhr	Geburtstagscafé Fischbach. NEU!!!: 16.10.

Termine

Musik

Di	20.15 - 21.00 Uhr	Projektchor „Cantate Domino“, Michael Sturm, Tel. 06196/5233270, michaelsturm1710@gmail.com
Mo	19.00 - 20.30 Uhr	Jugendband, Lennart Dienst, E-Mail: lennart.dienst@gmx.net, oder lennart.dienst@ev-st-johannes.de, Tel. 0157/58847702
Do	19.30 - 21.00 Uhr	Bläserkreis der ev. Kirchengemeinden Paulus und St. Johannes, Ort: Paulusgemeinde, Hans-Dieter Milkowski, Tel. 06483/9152387
Fr	19.00 Uhr	Heilsames Singen, Sonja Tröger, Tel: 0177/740 3963 Termine: 16.8., 27.9., 11.10., 22.11.



Kindergottesdienst

In der Regel findet der Kindergottesdienst am 3. Sonntag im Monat, außerhalb der Ferien, ab 9.45 Uhr bis 11.30 Uhr in der Kirche und im Gemeindehaus statt.

Info bei Nicole Biesel, Tel. 06195/64540

- 18.08. Jesus in der Mitte - 5000 werden satt
- 15.09. Herr, lehre uns beten
- 20.10. Achtung: Gottes Engel!
- 17.11. Gott sammelt meine Tränen
- 15.12. Im Kleinen das Große sehen
- 22.12. Waldweihnacht im Freien (17.00 Uhr)
- 24.12. Familiengottesdienst mit Krippenspiel (15.30 Uhr)

Gottesdienste werden in der Regel um 10.00 Uhr in St. Johannes Fischbach gefeiert,
am 1. und 3. Sonntag im Monat **mit Abendmahl**.

Am 2. Sonntag im Monat wird zusätzlich ein Gottesdienst **in Ruppertshain** um 11.15 Uhr gefeiert.

Am 3. Sonntag im Monat findet ein **Kindergottesdienst** in St. Johannes von 9.45-11.30 Uhr statt.

Am letzten Sonntag im Monat ist **Gottesdienst plus** um 11.00 Uhr und Gelegenheit zur **Taufe**.

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Amtsblatt, oder unserer homepage: www.ev-st-johannes.de

Freude und Trauer



Taufen

Ida Brinkmann (Mai)
Felicia Ulmer (Mai)
George Rapson-Bachmann (Mai)
Nele Hudec (Juni)
Jana Hudec (Juni)
Mira Popp (Juni)



Wir trauern um:

Helga Rodriguez Y Rivas (März)
Dr. Rudolf Konrad Albrecht (März)
Heinz Karpowski (Mai)

Evangelische Kirchengemeinde St. Johannes Fischbach - Ruppertshain - Eppenhain Paradiesweg 17, 65779 Kelkheim



Internet	www.ev-st-johannes.de
Gemeindebüro:	Iris Aulich, Paradiesweg 17, Tel. 06195/61989, Fax 06195/910778 e-Mail: info@ev-st-johannes.de Bürozeiten: Montag, bis Freitag: 8.00 - 11.30 Uhr, Mittwochs geschlossen.
Pfarrer	Andreas Schmalz-Hannappel, Paradiesweg 17, Tel. 06195/960925 e-Mail: pfarrer@ev-st-johannes.de, Sprechzeiten nach Vereinbarung
Vorsitzender des KV:	Pfarrer Andreas Schmalz-Hannappel
Kirchenmusik:	Michael Sturm, Organist und Chorleiter Ulmenstr. 13, 65812 Bad Soden, Tel. 06196/5233270 Herta Mattrisch, Organistin, Memelstr. 2, Tel. 06195/910084 Hans-Dieter Milkowski, Bläserkreis Paulus & St. Johannes, Am Vorstein 6, 65618 Selters, Tel. 06483 9152387
Gemeindepädagogin:	Stefanie Berger, Familienbüro Paulus & St. Johannes, Tel. 06195/902433, e-Mail: familien@kelkheim-evangelisch.de
Küster und Hausmeister:	Giuseppe Pepe, Tel. 06195/61989
Ev. Telefonseelsorge:	Tel. 0800-111 0 111: rund um die Uhr, kostenfrei, anonym
Ev. Familienbildung Main-Taunus	Haus der Kirche, Händelstraße 52, 65812 Bad Soden Tel. 06196/56 01 80, e-Mail: info@evangelische-familienbildung.de www.evangelische-familienbildung.de
Diakonie Sozialstation:	Andrea Grauling, Gesundheitszentrum Kelkheim, Frankenallee 1, Tel. 06195/6773490, Fax 06195/6773499 e-Mail: diakonie@gz-kelkheim.de
Förderverein der Kinder -, Jugend - und Gemeindegarbeit:	Dr. Klaus P. Meier, Staufenstr. 20, Fischbach, Tel. 06195/62310, e-Mail: meier-kp@t-online.de Spendenkonto: Förderverein St. Johannes Nassauische Sparkasse, IBAN: DE05 5105 0015 0226 0166 78
Freundeskreis St. Johannes „Freunde zur Erhaltung des Kirchenensembles St. Johannes“:	Andreas Schmalz-Hannappel, Paradiesweg 17, Tel. 06195/960925 Spendenkonto: Ev. Kirchengemeinde St. Johannes Taunus-Sparkasse, IBAN: DE86 5125 0000 00450 14835
Evangelische Kirchengemeinde St. Johannes:	Spendenkonto: St. Johannes Frankfurter Volksbank, IBAN: DE 9350 1900 00 0300 512 410

Impressum

Redaktion:	Andreas Schmalz-Hannappel, Thekla Lieske, Annette Orth, Beate Rohkohl-Hildenbrand / redaktion@ev-st-johannes.de
Layout:	Annette Orth, Tel. 06195/62349, e-Mail: orth.annette@gmail.com
Redaktionsanschrift:	Ev. Kirchengemeinde St. Johannes, Paradiesweg 17, 65779 Kelkheim
Vi.S.d.P.:	Andreas Schmalz-Hannappel, Paradiesweg 17, 65779 Kelkheim
Druck:	Offset Friedrich, 76698 Ubstadt-Weiher - Auflage 1500
Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der nächste Gemeindebrief erscheint im Dezember 2019 .	
Über Leserbrief, Artikel und Fotos freuen wir uns!	
Bitte Artikel mit Vor- und Nachnamen und Tel.Nr./e-Mail zeichnen.	
Redaktionsschluss: 20. Oktober 2019	
Die Redaktion behält sich Kürzungen und redaktionelle Änderungen der Beiträge vor.	
Fotonachweis: Wenn nicht anders angegeben, von Gemeindegliedern.	