

Ihr Partner für gesundes Leben

besser  leben

Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Vorfreude Ostern – Sommer - Herbst
R 2/März/2021

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

nun musste ich, 51 Teilnehmer zunächst für die März Fastenwanderwochen und dann für die verschobenen April Wochen ab 10.4., zwar etwas weniger Teilnehmer, wiederum Kontaktieren und Absagen. Die Hotels auf Rügen müssen trotz sehr niedriger Inzidenz Zahlen im Landkreis Vorpommern Rügen geschlossen bleiben. Dort hofft man nun auf Mai und Juni, für uns ist dies keine Option mehr. Da bleibt dann nur die Hoffnung auf Bad Lauterberg vom 17.10. - 24.10.2021, zu der sich auch einige „Frühjahrs-Faster“ jetzt schon angemeldet haben. Wir hatten letzten Oktober sehr schöne Wandertage mit den ortskundigen Wanderführern.

Blick in den Hotelgarten
vom Balkon meines EZ

Unten unsere Gruppe,
zwei Teilnehmer hatten
sich abgemeldet, um etwas
anderes zu erkunden.
Was bei uns ja immer auch
möglich ist.

Wer sich also noch
entschließen möchte,
bitte einfach melden.



Wir konnten Schwimmbad – morgens mit Wassergymnastik, Gymnastik in der Sporthalle, Saunen und auch Physiotherapien/Massagen nutzen, wer das hinzu buchen wollte. Alles in Allem eine wunderbare Woche und mit enormem Glück wenige Tage vor dem „November-Lockdown“ beendet. Nun hoffen wir, dass bis zum Oktober 2021 die Mehrheit unserer Bevölkerung geimpft sein wird und wieder eine gewisse Normalität in unser Leben einkehren wird. Jedenfalls hat uns die Fastenwoche im Oktober gut

getan, die Immunkräfte gestärkt und eine Erholung war es sowieso aufgrund der Bewegung und der guten Waldluft.

Wer regelmäßiger Kunde im Reformhaus ist, hat sicher das März – Heft entdeckt? Das Titelthema: GESUNDER DARM, Glückliche Darmbakterien – der Schlüssel fürs Wohlbefinden. Ich kann nur empfehlen, das Heft noch zu ergattern und diesen Artikel zu lesen. Er beschreibt sehr verständlich genau das, was ich im Oktober 2019 in einem mehrtägigen Seminar der UGB Fortbildungsakademie Bringhausen gehört und bestätigt bekommen habe. Das Fasten mit den milchsauer vergorenen Säften ist die effektivste Art ein gesundes Mikrobiom aufzubauen und zu erhalten. Denn unser Leben steckt im Darm! Ein gesunder Darm, eine gesunde Darmflora mit all ihren Billionen Darmbakterien sorgt nicht nur dafür, dass die Verdauung reibungslos funktioniert. Durch die aktuelle Forschung wissen wir, dass die Zusammensetzung unserer Darmbakterien großen Einfluss darauf hat, wie fit und gesund wir sind.

Diese „Pflege“ muss natürlich gehegt und regelmäßig wiederholt werden. Das haben viele von uns schon gelernt. Und diejenigen, die sich zu diesem Frühjahr zum ersten Mal zur Teilnahme gemeldet haben, werden beim nächsten Mal auch davon profitieren.

Vielleicht, wenn sich im Sommer die Lage entspannt, werden wir Treffen und evtl. Ausflüge machen. Genaues Planen ist derzeit noch nicht möglich. Alle Mitglieder werden zeitig informiert.

Bleibt mir nur noch allen FROHE OSTERN zu wünschen:



Und seid von Herzen froh, Das ist das A und O

Herzlichst

Eure

Siegrid Bourdin

