

LandFrauen-Frühstück am 04.02.2017 im Dorfgemeinschaftshaus in Holtensen mit einem Vortrag von der Heilpraktikerin Gabriele Schneider:

„ Unser Immunsystem und Tatort Darm“.

Zur Begrüßung hat die Vorsitzende Ulrike Wissel-Baumgarte ein bekanntes Wintergedicht von Hoffmann von Fallersleben vorgelesen.

Oh, wie ist es kalt geworden.....

Das in der letzten Strophe Vorfreude auf den Frühling verspricht:

Schöner Frühling komm doch wieder,

lieber Frühling komm doch bald.

Bring uns Blumen, Laub und Lieder,

schmücke wieder Feld und Wald.

Und tatsächlich zeigte sich an diesem Tag auch noch die Sonne!

Wo liegt der Grund für die große Beteiligung am Frühstückstermin? Über 100 LandFrauen haben teilgenommen und es wären noch mehr gekommen, doch es gab keine Sitzplätze mehr. Und das in einer Zeit wo „Coffee to go“ im Pappbecher und Burger in der Hand in der Stadt zum Straßenbild gehören. Darüber denken die LandFrauen total anders. Sie genossen ein üppiges Frühstück in geselliger Runde. Mehr nach dem alten Sprichwort:

„Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein König und abends wie ein Bettelmann“.

Nach dem Genuss von dem vielfältigen Angebot vom Büfett, folgte der Vortrag von Frau Schneider, mit Ratschlägen zur leichten und darmschonenden Ernährung. Das nahmen jetzt alle von der humorvollen Seite zur Kenntnis.

Der Darm ist ein Hochleistungsorgan und 6-8m lang. Er reagiert empfindlich auf Umweltreize, Stress oder falsche Ernährung. Mit über Millionen Nervenzellen hat er Kontakt zum Gehirn. Entscheidungen trifft man oft „aus dem Bauch heraus“. (Bauchgefühl) Der Darm findet eigentlich nur bei Problemen besondere Beachtung (Durchfall, Verstopfung, Krämpfe). Um ihn zu entlasten sollte man regelmäßig Essen, sich genügend Zeit dazu lassen und sehr gut kauen, viel trinken, sich viel bewegen, auch mal fasten. Eine gesunde Darmtätigkeit ist von großer Bedeutung, denn nur dann ist Verlass auf ein: „Gutes Bauchgefühl.“

„Der Bauch weiß mehr, als der Verstand glaubt“, sagen Ernährungsexperten! Das war ein interessanter Vortrag mit vielen Ratschlägen und Denkanstößen.

Für den Vortrag bedankte sich die Vorsitzende Petra Grefe mit einem Geschenk bei Frau Schneider und beendete die Versammlung mit den Hinweisen auf die nächsten Termine.