

Bericht der Veranstaltung am 8.03.2023 in Holtensen

Die Mitglieder des Landfrauenvereins Gehrden-Ronnenberg-Hemmingen trafen sich am 8.3.2023 zu einer Veranstaltung im Dorfgemeinschaftshaus in Holtensen. Bei leckerem Kaffee und Kuchen freuten sie sich, nach langer Zeit wieder einmal zusammen zu treffen und waren zahlreich erschienen.

Thema des Nachmittags war ein Vortrag von Tina Sturm aus Degersen mit dem Thema „Gesunde Ernährung bei Arthrose“.

Die Landfrauen erfuhren, dass man mit gesunder, ausgewogener Ernährung viel für eine gute Gesundheit tun kann. In heutiger Zeit wird viel zu viel Zucker konsumiert und Eiweiß eingespeichert, was zu Arthrose, Rheuma, Gicht, Diabetes und weiteren Zivilisationskrankheiten führt. Die Krankheiten haben eigentlich nichts mit Verschleiß oder Alter zu tun, wie häufig von den Ärzten diagnostiziert wird. Der Griff geht zuerst einmal zu Tabletten, aber die Ursachen werden nicht behoben. Durch eine Ernährungsumstellung kann man Krankheiten zum Stillstand bringen.

Omas Küche war sehr viel gesünder. Es wurde früher viel mehr frisch zubereitet. Heutzutage muss es auch in der Küche schnell gehen und man setzt häufig Fertigprodukte mit schlimmen Folgen ein.

Hinweise auf nächste Veranstaltungen der Landfrauen wurden mit Vorfreude angenommen: Eine Stadtrundfahrt durch Hannover mit Bussanova, ein Tagesausflug nach Lüneburg im Mai, die Mehrtagesfahrt an den Gardasee und im Sommer eine Aufführung der Deister-Freilichtbühne in Barsinghausen.