KAB - Archiv 2017

"Adventsfeier"

(17.12.2017)

"Salben, Salze und Deo´s selber herstellen"

(18.10.2017)

Eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Gartenbauverein Rott!

Anhand von praktischen Beispielen zeigte die geschulte und erfahrene Referentin Roswitha Storhas die Herstellung eigener Salben, Creme´s, Deo´s, Tinkturen und Kräutersalze aus biologischen Zutaten. Wie im Bild erkennbar, hat sie keine Kosten und Mühnen gescheut, um den Gästen anhand anfassbarer Beispiele das Thema näher zu bringen. Großen Wert legte dabei die Fachfrau auf die Qualität der Zutaten und den regionalen Bezug. Achtsamkeit und Wertschätzung sollten für dieses Hobby eine Selbstverständlichkeit sein und dienen dem Erfolg bei der Herstellung von Heilkosmetik.

Zuerst erklärte Frau Storhas die unterschiedlichen Pflanzen der Region und wies auf deren Besonderheiten und Verarbeitung hin. Beim Zerkleinern von Pflanzen soll nur mit einem Keramikmesser gearbeitet werden, denn in Berührung mit Metallen verlieren die Pflanzen an Wirkungskraft. Deshalb sind die Kräuter auch nicht mit Wasser zu waschen, dies setzt allerdings voraus, dass diese nur an "unbelasteten" Stellen in der Natur gesammelt werden. Ein wesentlicher Bestandteil der Produktion ist das Herstellen des Pflanzenkonzentrates als "Kalt- oder Heißauszug". Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Produkt gut anwendbar sei und auch entsprechend lange hält. Letztendlich muss das Ganze auch noch gut riechen und aussehen, sonst nimmt es keiner her. Mit welchen Zutaten dies erreicht werden kann, erläuterte die Phythotherapeutin ausführlich.

"Viele Menschen unterschätzen die Heilkraft der Kräuter. Auch hier gilt: "die Dosis macht das Gift", so die ehemalige Rotterin. Ebenso sollen beim Vermischen von Kräutern nur Pflanzen einer Wirkstoffgruppe verwendet werden, so dass diese sich gegenseitig ergänzen und nicht aufheben. Vor allem in der Schwangerschaft oder beim parallelen Einnehmen von Medikamenten ist Vorsicht geboten. So kann zum Bespiel das Johanniskraut die Wirkung von Herzmedikamenten neutralisieren.

In einem vierseitigen Faltblatt bekamen die wissbegierigen Zuschauer die wichtigsten Zutaten und Rezepte aufgelistet und noch Testmuster mit nach Hause. Der insgesamt und kurzweilige und motivierende Abend wurde von 26 Teilnehmern besucht.

Kontakt: Roswitha Storhas, Phytotherapeutin, Kräuterwerkstatt Fuchstal
www.kraeuterwerkstatt-fuchstal.de

"Die faszinierende Welt der Bienen"

(06.04.2017)

Walter Hirschauer referierte vor einem interessierten Publikum über die faszinierende Welt der Bienen. Dabei half ihm seine jahrzehntelange Erfahrung. Dies merkte man auch an der praxisnahen Erklärungsweise und seine vielen Hilfeangebote. Walter Hirschauer hatet keine Mühen gescheut und allerlei Imkerzubehör mitgebracht. Jeder Besucher bekam auch noch eine Dokumentation mit nach Hause, was er/sie tun kann, um den stark zurückgehenden Bienenbestand zu unterstützen. Die Einstellung, dass der Honig nur "zweitrangig" ist, kam sehr deutlich zum Ausdruck. Ein gelungener Abend zu einem wichtigen Thema, zu dem auch "Besucher" aus der Bienenwelt selbst vorbei schauten ...

"Ned schimpft ist globt gnua"

(15.03.2017)

Wie schaffen wir es von anderen verstanden zu werden?
Wie können Beziehungen gepflegt werden?
Was sind die Grundlagen für die Kommunikation unter Menschen?
Dies und vieles mehr erörterte auf sehr angenehme Art
Frau Gabriele Dietl-Kleinhenz aus Rechling.

---

43. Jahresversammlung

(17. Februar 2017, LT - Gisela Klöck)

Vor vier Jahren wurde bei der KAB „Hand in Hand“ Rott erstmals statt eines Vorsitzenden ein Leitungsteam gewählt, das sich rückblickend gut bewährt hatte, wie es nun in der Jahresversammlung der KAB hieß. Martin Pfuff und Hedwig Geiger führten durch den Abend im Pfarrheim. Petra Reiter, KAB-Referentin des Kreisverbandes aus Weilheim, berichtete über die aktuellen Projekte. Fritz Schneider führte die Neuwahl durch.

Im Leitungsteam wurden Antonia Mracsko, Renate Keller und Helga Blank bestätigt. Walter Hirschauer rückte für Hedwig Geiger nach, die sich nicht mehr zur Wahl gestellt hatte. Kassenführer bleibt Martin Pfuff, Schriftführerin Marion Nöbauer und Medienbeauftragter Peter Nöbauer. Auch die Kassenprüfer Monika Schwab und Manfred Keller wurden in ihren Ämtern bestätigt. Nachdem Walter Hirschauer vom Beisitzer ins Leitungsteam gewechselt war, wurde mit Iris Barth eine neue Beirätin gewählt. Richard Streit wurde als Bannerträger bestätigt.

Beim **Rückblick** auf 2016 wurde unter anderem an die Kapellenwanderung in die Umgebung von Rott, das „Biblische Mahl“ im Pfarrheim und an mehrere Vorträge erinnert. Den Vortag „Umgang mit dem Fremden“ hielt Psychotherapeutin Astrid von Geyso, über Pflanzensamenvermehrung referierte Conny Berktold und Pastoralreferent Reichhart erörterte das Leben und Wirken von Papst Johannes den XIII und Papst Franziskus. Sarah Hirschauer hielt den Vortrag „Entspannt durch den Alltag“. Im **Ausblick** auf 2017 geht es am 15. März mit Gabriele Dietl-Kleinherz der Vortrag „Net g’schimpft ist globt gnua“ geplant. Am 6. April bieten KAB und Gartenbauverein gemeinsam einen Vortrag über „Natürliche Bienenhaltung“ an, den Walter Hirschauer halten wird. Einige weitere Veranstaltungen stehen im Vereinskalender – bis hin zur „Rotter Dorfweihnacht“ am 9. und 10. Dezember, bei der die KAB wieder mit einem Stand vertreten sein wird.

Die KAB „Hand in Hand“ Rott hat 74 Mitglieder. Eines davon, **Manfred Keller**, wurde an dem Abend für **25 Jahre Mitgliedschaft** geehrt. Eine Laudatio über seine Tatkraft im Verein wurde von Antonia Mracsko vorgetragen. Martin Pfuff dankte den Papiersammlern, die an vier Terminen viele Tonnen **Altpapier** gesammelt haben. Der Erlös hieraus ermögliche es, bedürftige Personen oder wohltätige und soziale Projekte zu unterstützen. **Michael Schmatz** von der KAB Ammersee-Lech, Kreisvorsitzender aus Penzberg, informierte über das Rentenmodell der „katholischen Verbände“ (fünf Verbände: die KAB, kfd, Kolping, FDK und KLB). Ein weiterer Beitrag kam von **Rudolf Wolf**, der über die Sozialwahl/Friedenswahl sprach. Aus dem Vorstand schied die „gute Teamplayerin“ Hedwig Geiger aus. Bei einem **Imbiss** in geselliger Runde wurde noch diskutiert. Man konnte auch Bienenwiese-Samen erwerben.

Entspannt durch den Alltag

(Donnerstag, 9. Februar 2017)

"Beugen Sie vor, vor es zu spät ist - Patienten gibt es genug!" so die junge und kompetente Referentin Sarah Hirschauer, die auf eine sehr angenehme Art und informativ durch den Abend führte. Am Schluss bekam Sie hierfür von den 30 Gästen einen großen Applaus. Hier eine stichpunktartige Mitschrift des Abends:

Herausforderungen unserer Zeit:
Mehrfachbelastung, Doppelverdiener notwendig, Informationsflut, Ständige Erreichbarkeit (Handy), …

Stress:
Stress ist ein biologischer Zustand. Wird nicht rechtzeitig dagegen etwas getan, kommt es zu Erschöpfungszustände, Krankheit, Verstimmungen, Verspannung oder Suchten. Es wurde erklärt, wie Stress entsteht, wofür ist er gedacht ist und was in diesem Zustand im Körper abläuft (Ursache = Bedrohung / Reaktion = Flucht oder Kampf). Heutzutage kann man nicht einfach davonlaufen und so bleiben bei dem üblichen Bewegungsmangel sehr oft "Stresshormone" im Körper.

Stressoren und Motive:
Zeitdruck, hohe Verantwortung, Leistungsdruck, viele Medien (Infos), Wetter, Konflikte, ständige Unterbrechungen, …
Dabei prägen uns unsere Einstellung, Leitsätze aus der Kindheit und unsere Umgebung, wie zum Beispiel übertriebener Perfektionismuss und "ich will es allen Recht machen" sind noch dazu "hausgemacht" und bringen uns schnell an unsere Grenzen.

Lösungsansätze:
Je frühzeitiger man die Stresssituation abbrechen und zu einem Enspannungszustand umschalten kann, um so besser.
Gegenmaßnahmen: Tägliche Bewegung, Zeit anders einteilen, sich Oasen schaffen, Atemtechniken (Bauchatmung), Balance ins Leben bringen, Situationen umgestalten, Einstellung ändern und sich neue Sichtweisen aneignen, bessere Ernährung (Antioxidantien), sich eigener Lebensziele und Bedürfnisse bewusst machen.
Augen zu und kurz abschalten, Mittagsruhe, SARW (Stop Atme Reflektiere Wähle), Kontakt zu Boden (Erden) zum Beispiel durch Gartenarbeit, Progressive Muskelentspannung (Yoga), Feiere deine Erfolge, Pflege soziale Kontakte, Achtsamkeit üben, freue Dich auch über Kleinigkeiten, sei dankbar, humorvoll und habe Spaß. Lächle!

Leitsätze sollte man durch Erlaubnissätze austauschen:
Ich darf es auch mir Recht machen
Ich habe das Recht auch Nein zu sagen
Leicht verdientes Geld ist auch gutes Geld
Ich darf auch Schwäche zeigen – ist nur menschlich.

Beiträge aus dem Publikum:
Weg ist das Ziel. Verantwortung übernehmen (Schuldfrage) und sein Leben selbst gestalten. Ängste abbauen
"80% deiner Befürchtungen treten nicht ein, also hebe deine Kraft für die 20% auf"
Sei dankbar, denn ohne Dankbarkeit gibt es keine Hoffnung.

Achtsamkeit:
Achtsamkeit ist eine Haltung, die befähigt im Hier und Jetzt zu leben! Hierzu benötigt man eine Beobachtungshaltung, kann sich in Geduld üben, bleibt Neugierig für Neues, mach Unbewusstes bewusst, … Dabei sind Kinder und Tiere unsere Vorbilder. Jede Erfahrung wird zugelassen, beobachtet, akzeptiert und wieder losgelassen.

Zitate:
Marc Aurel: Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.
Erich Kästner: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Großer Secondhand Faschingsmarkt

(Samstag, 4. Februar 2017 / 10-13 Uhr)

In Zusammenarbeit mit der Pfarrgemeinde Rott veranstalten wir wieder einen Secondhand Faschingsmarkt. Hier werden die bei der Aktion Hoffnung eingesammelten und aufbereiteten Altkleider Kleidungsstücke historische Gewänder und Kostüme zum Verkleiden für den Fasching) wieder dem Markt zur Verfügung gestellt. Das ist nicht nur eine ökologisch sinnvolle Aktion, sondern auch ein Eldorado für Schnäppchenjäger, dessen Erlös noch dazu wohltätigen Zwecken zugeführt wird. Also macht mit!

>>>>> Alle Artikel der letzten Jahre finden Sie im Archiv! <<<<<