



*Alles,  
was das Leben  
bunter und schöner macht*



*Ausgabe Oktober 2021*

*Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,*

dieses Mal gibt es nur eine abgespeckte Ausgabe. Nicht, dass es uns an Themen mangelte, aber da wir, die Redaktionsmitglieder, auch alle noch einen Nebenjob haben, fehlt uns manchmal die Zeit, unsere Artikel in der gewünschten Qualität fertigzustellen. Deshalb nochmals der Aufruf an alle Leserinnen und Leser: Reicht uns Artikel ein, damit wir ein buntes Heft präsentieren können! Vielleicht brennt euch ja auch etwas auf der Seele, das ihr mit anderen teilen wollt.

Trotz der kleinen Ausgabe wünschen wir euch viel Spaß bei Lesen!

*Für die Redaktion*

*Angelika Körber*



## *In dieser Ausgabe*

Zum Einstieg .....	4
Neues aus dem Verein .....	5
Fluorid, das schleichende Gift .....	10
Die Pflanze der Hoffnung .....	14
Was – Wann – Wo .....	18
Eine kleine Pause .....	19
Kontakt .....	20

## Kleiner Pilzkunde



DEBESTE

## Herbsttag

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren laß die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
gib ihnen noch zwei südlichere Tage  
dränge sie zur Vollendung hin und jage  
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
und wird in den Alleen hin und her  
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke - 1902  
Das Buch der Bilder

*Rainer Maria Rilke*



## Neues aus dem Verein

Im September gab es ja doch wieder einige Veranstaltungen, zu denen auch das eine oder andere Mitglied gegangen ist. Auch wenn wir nur sehr kleine Gruppen waren, hatten die Teilnehmer ihren Spaß.



Einen kleinen Nachtrag gibt es noch aus August. Ende des vorletzten Monats machten wir uns auf den Weg zu einer Nachtwächter-Tour in Dorsten. In den zwei Stunden erfuhren die Teilnehmer viel über die Anfänge der Stadt, das Mittelalter, die alte Stadtmauer und auch über die hohe Anzahl der Sterneköche im kleinen Dorsten, mit der nicht mal München mithalten kann (wer will auch schon nach München!)





Zum Semesteranfang der Volkshochschule Gladbeck gab es in der Matthias-Jakobs-Stadthalle feinstes Kabarett mit dem „Feinsten der Feisten“. Die musikalische Darbietung des Duos und auch die Geschichten zu den jeweiligen Liedern sorgten für reichlich Gelächter. Ganz besonders der „Junggesellenabschied mit über 50“ löste Heiterkeitsstürme aus. Wir glauben, das war nicht überzogen. Aber zur Ehrenrettung sei vermerkt, ein Junggesellinnenabschied über 50 würde wahrscheinlich nicht anders verlaufen. Ein wirklich schöner Abend.

Mitte September machten wir uns dann auf zum Hanse- und



Mittelaltermarkt nach Neuss. Die wirkliche schöne Neusser Innenstadt war gespickt mit Ständen, an denen – ich sag mal – Weihnachtsmarkt- oder Stadtfestartikel angeboten wurden.



Einige deutsche Hansestädte hatten zwar einen Stand, aber nur mit Infomaterial, und nur wenige Standbesetzer waren in



Trachten erschienen. Auch der Mittelaltermarkt bestand nur aus vier Zelten und es war nicht so ersichtlich, ob man den Platz auch betreten durfte. Aber das Wetter war toll und allein dieses Gefühl der Normalität, im Café zu sitzen und dem Treiben zuzuschauen, war unbeschreiblich. Besichtigt haben wir dann auch noch das Münster St. Quirin, das Wahrzeichen von Neuss. Es stammt aus dem 13. Jahrhundert, wobei die Kirche auf Vorgängerbauten aus dem 5. Jahrhundert gebaut wurde. Ein interessantes Detail: Hier steht nach Köln die größte Orgel des Erzbistums.





Und zu guter Letzt waren wir am Wahlsonntag zu einer Sonderveranstaltung im Central Kino Center in Dorsten. Passend zum



Tag gab es den Film „Die Unbeugsamen“ über die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an demokratischen Entscheidungsprozessen hart erkämpfen mussten.

Was für uns heute völlig normal ist, nämlich dass Frauen Politik machen, war Anfang der 1970er Jahre tatsächlich ein Kampf, den wir, die Generation, die es eigentlich hätte mitkriegen sollen, anscheinend völlig vergessen haben. Der Film zeigt aber nicht nur die Auftritte der ersten Frauen im Bundestag, sondern auch das (aus heutiger Sicht) absolut unverzeihliche Benehmen unserer Herren Politiker. Die Dokumentation setzt sich zusammen aus Ausschnitten von Bundestagsdebatten und Gesprächen mit den Politikerinnen, die sich an die damalige Zeit noch sehr gut erinnern.





Da der Film im Auftrag von ARD und 3SAT gedreht wurde, besteht Hoffnung, dass er bald auch im Fernsehen gezeigt wird. Ich kann euch diesen Film nur wärmstens empfehlen, nicht nur, weil man teilweise aus dem (fassunglosen) Staunen nicht herauskommt, sondern weil ganz deutlich wird, dass wir ohne junge Menschen und vor allem auch ohne Frauen in der Politik aus dem „Weiter so“ nicht rauskommen werden.

Der Film endet mit einer eher traurigen Botschaft: Die Zahl der Frauen, die sich politisch engagieren, sinkt seit einiger Zeit. Heute sind nur noch 31 % Frauen im Bundestag vertreten. Hoffen wir, dass es sich bald wieder ändert, denn wie sagte die legendäre und unbeugsame Käthe Strobel:

**„POLITIK IST EINE VIEL ZU ERNSTE SACHE,  
UM SIE ALLEIN DEN MÄNNERN ZU  
ÜBERLASSEN“**

Text und Fotos: Angelika Körber



## *Fluorid, das schleichende Gift*

Aus dem Bereich der Mund-und Zahnpflege ist der Begriff „Fluor“ geläufig und fast niemand zweifelt an der Notwendigkeit dieses Mineralsalzes als Kariesprophylaxe und bei der Behandlung der Osteoporose.

Die Frage nach Nebenwirkungen wird kaum oder gar nicht gestellt.

Die Nebenwirkungen sind aber beachtlich und auf die möchte ich eingehen.

Als Erstes sei gesagt: Fluor ist nicht lebensnotwendig, Fluor-Mangelkrankungen gibt es nicht.

### **Vorkommen von Fluorid**

- \* Fluorid kommt hauptsächlich in Dentalprodukten wie Zahnpasta, Mundwasser, Zahlgelen und Zahnversiegelungen vor.
- \* In einigen Ländern wird das Trinkwasser fluoriert. In Deutschland nicht flächendeckend. Ob und wo das der Fall ist, kann man der Wasseranalyse des zuständigen Wasserwerks (Internet) entnehmen.
- \* Fluorid ist in einigen Mineralwässern von Natur aus enthalten. Der Wert sollte keinesfalls über 0,2 mg pro Liter liegen. (Es gibt Wässer mit 35 mg pro Liter).
- \* Speisesalz kann mit Fluorid angereichert sein, was völlig überflüssig ist.
- \* Nahrungsmittel, die von stark phosphathaltigen Böden stammen, enthalten Fluorid, da phosphathaltiger Kunstdünger oft mit Fluorid verunreinigt ist. Besonders belastet sind grüner Tee und schwarzer Tee.

Hier liegt ein wichtiger Grund, sich für BIO-Lebensmittel zu entscheiden.



## **Fluorid ist hochgiftig**

Fluorid reichert sich nach und nach im Organismus an.

Gesunde Nieren können bis zu 99 % Fluorid ausscheiden. Aber je nach Konzentration im Körper, z. B. durch gleichzeitige Verwendung von Zahnpasta, Mineralwasser und Salz, kommt es mit der Zeit auch bei nur 1 %, das nicht ausgeschieden wird, zur Schädigung der Nieren, so dass immer weniger Fluorid eliminiert wird.

Fluorid blockiert alle Enzyme und stört damit den gesamten Stoffwechsel in Abhängigkeit der Konzentration.

Im Laufe der Jahre kommt es zu körperlichen Schäden und Krankheiten.

- Fluorid schädigt die Magen- und Darmschleimhäute
- Fluorid schädigt die Wände von Arterien und Venen. Auch die Blut-Hirn-Schranke nimmt Schaden. Sie verhindert das Eindringen von schädigenden Substanzen ins Gehirn. Die Fluoridbelastung fördert die Verhärtung und Verkalkung der Gefäßwände und das im ganzen Körper. Dadurch wird das Bindegewebe geschädigt, die Gefahr vaskulärer Demenz steigt.
- Fluorid gefährdet besonders Gehirn und Nervensystem, Leber und Nieren, Zirbeldrüse und Schilddrüse.
- Ganz allgemein wird die Abwehrkraft des Körpers geschwächt.
- Fluorid beschleunigt den Alterungsprozess. Die Haut verhärtet sich und wird faltig. Auch Haare und Nägel verändern sich unschön.
- Muskeln, Sehnen und Bänder unterliegen einer zunehmenden Versteifung.
- Der Verkalkungsgrad der Knochen nimmt zu. Dadurch wird die



Knochendichte zwar größer, aber die Elastizität des Knochens schwindet, was die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht.

Fluorid wird bei der Behandlung von Osteoporose eingesetzt und darf unter dem genannten Aspekt hinterfragt werden.

### **Fluorid in der Zahnmedizin**

In zahnärztlichen Studien, Fortbildungen und Praxen ist Fluorid nicht wegzudenken und wird ausschließlich positiv bewertet. Die Hersteller von Dentalpflegeprodukten folgen dem Trend und so werden schon Kinder nach dem Durchbruch der Milchzähne mit Fluorid behandelt.

Warum?

Zahnärzte sind Spezialisten und haben in erster Linie ihr Arbeitsfeld im Auge, das sind Zähne, Kiefer, Mundhöhle. Fluoridhaltige Zahnpflege, zweimal täglich angewendet, und Zahnversiegelung können das Kariesrisiko nachweislich vermindern. Obwohl es sich um eine lokale Fluoridanwendung auf der Zahnoberfläche handelt, werden immer geringe Spuren Fluorid durch Verschlucken und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Auch das summiert sich und führt in späteren Jahren zu gesundheitlichen Problemen.

Kommt eine orale Aufnahme von Fluorid dazu, wird die Zahn- und Schmelzentwicklung gestört und der Zahnschmelz wird poröser gebildet. Das erhöht die Anfälligkeit für Karies.

### **Was ist zu tun?**

Die Ernährungskorrektur ist die einzig wirksame Langzeitprophylaxe gegen Karies. Das größte Problem sind die im Mund gelösten Zucker. Es gibt kaum





ein Nahrungsmittel ohne Zucker. Aber auch viele Kohlehydrate werden schon im Mund zu Einfachzucker umgewandelt. Selbst Zahnärzte gestehen ein, dass gegen die Zuckerattacken auf Dauer auch Fluorid unwirksam ist.

Hier hilft nur eine sehr bewusste zuckerarme Ernährung bei regelmäßiger Pflege mit fluoridfreien Mundpflegeprodukten; vor allem bei Kindern.

Naturvölker kennen keine Karies. Wenn ihre Zähne Schaden nehmen, dann durch Beißen auf harte Dinge oder durch altersbedingten Zahnausfall.

### **Diagnostik der Fluorid-Konzentration im Körper**

Blutanalysen sind nur eine Momentaufnahme. Durch vermehrte Fluoridaufnahme, z. B. durch ein Zahnpastenkonzentrat mit Fluorid, kann der Wert schon am nächsten Tag anders sein. Aussagekräftiger ist die Haarmineralanalyse\*. Sie gibt Auskunft über den Zeitraum, in dem das Haar gewachsen ist.

Quelle: „Fluor – Vorsicht Gift“ von Thomas Klein

Ausgesucht von Edith Kerkhoff

\*Haarmineralanalysen kann man beispielsweise in Apotheken oder in der Naturheilkundepraxis durchführen lassen. Die Kosten liegen zwischen 100 und 200 Euro.

## Die Pflanze der Hoffnung



Als ich mir vor einiger Zeit eine schmerzhaftes Rückenverletzung zugezogen hatte, brachte mir meine Freundin Angelika ein kleines Töpfchen mit einer selbstgemachten Beifußsalbe mit. Sie übergab mir das liebevoll gemachte Präsent mit dem Hinweis darauf, dass diese Salbe ihrer Tante bei der Behandlung ihrer Beschwerden geholfen habe. Sofort ging es mir viel besser, es war einfach wundervoll, von einer lieben Freundin ein mit Liebe hergestelltes Geschenk zu bekommen. Natürlich wollte ich wissen, wie die Salbe hergestellt wird. Angelika zeigte mir Bilder von der Pflanzenwurzel, die sie verarbeitet hat, und



berichtete mir vom Standort an dem sie die Pflanze gefunden hatte. Dabei schilderte sie mir die Herstellung der Heilsalbe. Vor meinen Augen entstanden Bilder von „Kräuterfrauen“ und von einem wertvollen Wissen, das wiederentdeckt wird.

Einige Zeit war vergangen, diese Heilsalbe nun leider aufgebraucht, als ich in einem Videobeitrag auf eine weitere „Kräuterfrau“ aufmerksam wurde. Sie widmete dieser Heilpflanze einen ganzen Video-Kongress! *Artemisia annua* oder „die Pflanze der Hoffnung“, wie der Einjährige Beifuß auch genannt wird, wird zur Bekämpfung von Malaria eingesetzt. Ehrlich gesagt, ich war so begeistert, dass ich mir kurzentschlossen ein paar Pflänzchen nach Hause schicken ließ. Die einjährige Pflanze ist anspruchslos und wird ca. 1,50 Meter hoch.

*Artemisia annua*: Die chinesische Wissenschaftlerin Youyou Tu wurde 2015 für die Erforschung der Wirkung dieser Pflanze bei der Bekämpfung von Malaria mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Auch bei Krebserkrankungen und Sars-CoV2-Viren wird der Pflanze entzündungshemmende, heilende Wirkung nachgesagt. Weiterführende Infos findest du auch im Netz.

Ich habe eine Tinktur und eine Salbe aus der *Artemisia annua* hergestellt.

**Für die Tinktur** habe ich die Blätter von den Pflanzenstengeln abgestreift, klein geschnitten und in 69.5 prozentigen Alkohol (gekauft im Kaufland) eingelegt und nach vier Wochen durch ein feines Tuch abgeseiht und abgefüllt. Die Tinktur werde ich in den Wintermonaten in Tropfen zu mir nehmen, indem ich (hier folge ich meiner Intuition) morgens und abends je zwei Tropfen der Tinktur direkt auf die Zunge gebe.



**Für die Heilsalbe** habe ich die frischen, klein geschnittenen Pflanzenblätter in einen Glas gefüllt und mit Olivenöl (du kannst auch andere Pflanzenöle verwenden) übergossen. Bienenwachs habe ich in der Apotheke gekauft.



Für den Warmauszug habe ich das Glas im Wasserbad auf der Herdplatte erwärmt (aufpassen, dass die Pflanzenblätter nicht gegrillt werden). Während der Erwärmung habe ich die Pflanzen, die langsam ihre Farbe verändern, umgerührt, bis die Pflanzenteile ihre grüne Farbe verloren.





Dann habe ich die Masse durch ein feines Tuch abgegossen bzw. ausgedrückt, dann das durchgeseibte Öl (100 ml) erneut in ein keimfreies Glas gefüllt und unter Zugabe von Bienenwachs (10 Gramm) erhitzt, bis das Bienenwachs aufgelöst war.

Nachdem die Flüssigkeit in Töpfchen abgefüllt und ausgehärtet war, konnte ich sie benutzen.

Das nächste Mal werde ich zusätzlich ein wohlduftendes ätherisches Öl dazugeben.

Bei hygienischer Herstellung dürfte die Salbe etwa zwei Jahre haltbar sein. Bei mir wird sie nicht alt werden, da ich sie als Handsalbe nutze und eine raue Stelle an meinen Ellenbogen damit behandle.

Viel Freude mit der Pflanze der Hoffnung,

*eure Marlies*



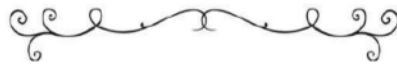


Was - Wann - Wo

**Sonntag, den 10. Oktober 2021, ab 09:30 Uhr  
gemeinsames Frühstück im Café Pels**

Es gibt ein sehr reichhaltiges Einheitsfrühstück zum Preis von 10,50 EUR. Anmeldung ist zwingend erforderlich. Wer sich nicht rechtzeitig wieder abmeldet, muss das Frühstück auch bei Nichterscheinen bezahlen.

Wie immer sind uns (angemeldete) Interessenten sehr willkommen. Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail, siehe Rückseite) bis spätestens Donnerstag vor dem Frühstück!



**Für die weiteren Veranstaltungen stehen die Termine noch nicht fest. Bitte beachtet unsere Homepage. Dort werden nach und nach die Termine eingestellt. Geplant ist auf alle Fälle ein Besuch der Synagoge in Gelsenkirchen.**



## *Zeit für eine kleine Pause*

und um die kleinen grauen Gehirnzellen bzw. in diesem Falle die Augen anzustrengen.  
Wo ist der (kleine, grüne) Frosch?



Schickt uns die Lösung bis zum **15. Dezember 2021** per Post oder E-Mail zu.

*Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder einen  
15-Euro-Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl. Traut euch!*

Die Gewinnerin des letzten Rätsels ist **Beate Brunner**. Sie erhält einen Gutschein über  
15,00 Euro für Blumen Weimann. Herzlichen Glückwunsch!



## Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

**Per E-Mail:**  
[info@allerlei-leben.de](mailto:info@allerlei-leben.de)

**Telefonisch:**  
Hildegard Fein: 02362 / 26109

**Per Post:**  
Allerlei Leben e. V.  
Rebbelmundstr. 5a  
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter [www.allerlei-leben.de](http://www.allerlei-leben.de)

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

