

## „Schlaue Graue“



Liebe Seniorinnen und Senioren,  
liebe Menschen mit Erfahrung,  
das vergangene Jahr hat zu einem so nicht für möglich gehaltenen Ereignis geführt,  
Kriegsausbruch in Europa! Niemals hätten wir uns vorstellen können, dass so etwas –  
nicht weit entfernt von uns – passieren könnte. Und doch ist es geschehen und hat  
gezeigt, wie fragil Stabilität und Frieden sein können.

Zusätzlich zu den Folgen der Pandemie kommen wirtschaftliche und gesellschaftliche Nöte hinzu, Umwelt-  
katastrophen, die Sorge um die Zukunft unserer Kinder und Kindeskinde. Dies alles verlangt den Men-  
schen viel ab und bedarf großer Anstrengungen. Doch dürfen wir die Hoffnung sowie Zuversicht nicht ver-  
lieren und müssen ein friedliches Miteinander anstreben.

„Frieden auf Erden“ singen die Engel in der Heiligen Nacht. Hoffen wir, dass es von vielen Menschen ge-  
hört wird und alle guten Willens sind, diese Botschaft zu leben.

Im vorliegenden Seniorenblatt möchten wir Ihnen in diesen herausfordernden Zeiten ein paar Tipps zur  
Stärkung Ihres Immunsystems geben und hoffen, dass Sie so gesund durch den Winter kommen. Bleiben



Foto Karin Lippert

Sie wissbegierig, genießen Sie das Zusammensein mit Ihrer Fa-  
milie und nutzen Sie die zahlreichen Angebote der Seniorenbil-  
dung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Advents-  
zeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest, Gesundheit und  
ein hoffentlich friedliches Jahr 2023.

Ihr

Erster Kreisbeigeordneter  
des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Kommen Sie gesund und gestärkt über den Winter! Ein gutes Immunsystem hilft Ihnen dabei, denn es schützt, egal ob  
bei der einfachen Erkältung, der Grippe oder bei Covid-19.

Doch leider fühlen wir uns gerade im Winter oft müde und schlapp. Umso wichtiger ist Bewegung an der frischen Luft.  
Die Sonne scheint im Winterhalbjahr allerdings nur kurz, deswegen nutzen Sie gezielt die Mittagszeit für Spaziergänge,  
um fit zu bleiben. Da steht die Sonne am höchsten und der Körper produziert ganz nebenbei unter Sonnenlicht das wich-  
tige Vitamin D, das Ihr Immunsystem unterstützt. Oft spüren wir auch ganz intuitiv, dass wir zur Regeneration in die Na-  
tur gehen müssen. Waldspaziergänge lassen uns fast automatisch tiefer atmen. Inzwischen ist sogar nachgewiesen, dass  
die Vielzahl der Farben und der hohe, reine Gehalt an Sauerstoff tatsächlich die Selbstheilungskräfte des Körpers anre-  
gen. Terpene, die durch Bäume, besonders durch Nadelhölzer, in die Luft abgegeben werden, wirken antibakteriell und  
antiviral.

**So trainieren Sie Ihr Immunsystem:**

- Genügend Schlaf (mind. 7,5 Stunden).
- Ausreichend bewegen (mindestens 4–6 Stunden pro Woche) überwiegend  
draußen, denn dort gibt es die Extraportion Vitamin D.
- Wechselduschen (heiß – kalt im Wechsel, zum Abschluss immer kalt).
- In die Sauna gehen. Am besten 2–3 Saunagänge, mit Abkühlung und vor allem ausreichend Ruhe dazwischen, einpla-  
nen. Am Ende die Haare besonders gründlich trocknen und auf dem Weg nach Hause eine Mütze aufsetzen (auch im  
Auto wegen der Lüftung, die ja zu Beginn meist kalt bläst).
- Ernähren Sie sich gesund, überwiegend pflanzlich mit viel frischem Gemüse und einer kleinen Portion Obst.

**„Kümmere dich um deinen Kör-  
per. Es ist der einzige Ort zu le-  
ben, den du hast. ( Jim Robin)**

### Die Referentin der Seniorenbildung, Dr. Barbara Voußen, empfiehlt:

Grünes Gemüse ist kalorienarm und vollgepackt mit Nährstoffen. Es enthält eine große Menge an Ballaststoffen, die für eine gut funktionierende Verdauung und eine gesunde Darmflora wichtig sind. Es ist reich an Vitamin C, Vitamin K (wichtig für den Knochenstoffwechsel, auch in Verbindung mit Vitamin D), Betakarotin und zahlreichen B-Vitaminen. Die Folsäure (Vitamin B9) verdankt den grünen Blättern (lat.: folium= Blatt) sogar ihren Namen. Grünes Gemüse gehört zu den besten pflanzlichen Quellen für Magnesium, Calcium und Eisen. Durch den regelmäßigen Verzehr können Sie Ihrem Immunsystem viel Gutes tun.

#### Kurkuma-Ingwer-Drink

Saft von 2 Orangen und 1 Zitrone, 3 Scheiben frische Kurkuma, 4 Scheiben Ingwer, 1 Möhre, 1 EL Honig, ½ TL Leinöl, 200 ml Wasser. Alles zusammen im Mixer pürieren und sofort genießen.

#### Ingwer-Wasser

2 daumengroße Stücke Ingwer in Scheiben schneiden und mit 750 ml kochendem Wasser übergießen. Den Saft einer Zitrone hinzufügen, ziehen lassen und über den Tag hinweg trinken.

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün. (Hildegard von Bingen)



Foto: pixabay

#### Zwiebel-Sirup

1 mittelgroße Zwiebel grob hacken und bei geringer Hitze (ohne Fettzugabe) leicht dünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen und 2 EL Bienenhonig zugeben. Die Flüssigkeit am besten über Nacht abgedeckt stehen lassen und am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen.

Bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit oder zur Vorbeugung mehrmals täglich jeweils 5 TL einnehmen.

Unser Immunsystem benötigt Nährstoffe, um zu funktionieren, dazu gehören Vitamine, Fettsäuren und Mineralstoffe. Diese Nahrungsmittel enthalten besonders viel davon:

- **Blaubeeren** enthalten die Vitamine A, C und E und gelten als Immunbooster.
- **Brokkoli** enthält viel Vitamin C, außerdem Bitterstoffe, die über den Darm das Immunsystem stärken.
- **Mandeln** und **Walnüsse** enthalten viel Eiweiß, Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren.
- In **Leinöl** und **Chiasamen** stecken viel Omega3-Fettsäuren.
- **Bananen** und **Hülsenfrüchte** enthalten Magnesium.
- **Hartkäse**, **Leinsamen** und **Kürbiskerne** enthalten Zink.
- **Petersilie**, **Thymian**, **Koriander**, **Kamille**, **Salbei**, **Rosmarin** und **Zitronenmelisse** sind schon seit dem Mittelalter als abwehraufbauend bekannt.
- **Ingwer**, **Knoblauch**, **Chilli** und **Senf** enthalten Scharfstoffe.
- **Radicchio**, **Rucola**, **Endivie**, **Chicorée**, **Artischocke**, **Rosenkohl** und **Wirsing** sind reich an Bitterstoffen, diese sind besonders wichtig für eine gute Verdauung. Bei den Kräutern eignen sich vor allem **Koriander**, **Salbei**, **Kerbel** und **Löwenzahn**.

## Hätten Sie's gewusst?

Dass Apfelesser weniger verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen als Apfelverweigerer? Frische, mit Schale verzehrte Äpfel beinhalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die sogar krebsvorbeugend wirken sollen und unseren Körper schützen. Deswegen zählen unbehandelte, ursprüngliche Äpfel zum sogenannten „Superfood“.



Äpfel bestehen zu 85 Prozent aus Wasser und sind ein Füllhorn an Vitalstoffen. Mineralien wie Kalium regulieren den Wasserhaushalt und steigern mit Magnesium, Calcium, Phosphor, Mangan und Vitamin C nicht nur den Energielevel, die Ballaststoffe aus der Schale putzen die Darmschleimhaut und fördern über den Vitalstoffgehalt die Entgiftung.



Foto: pixabay

Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich irgendwann ganz viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen.  
(Prof. Ingo Fromböse)

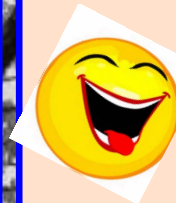
## Haben Sie heute schon gelacht? Lachen ist gesund und die beste Medizin!

Wer von Herzen lacht, tut seiner Gesundheit Gutes, denn Lachen hat positive Auswirkungen auf unseren Körper und auf unseren Geist. Durch herzhaftes Lachen wird der ganze Körper in Wallung gebracht, es werden 135 Muskeln von Kopf bis Bauch aktiviert. Der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt, das regt den Stoffwechsel und auch das Immunsystem an. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet und Schmerzen reduziert. Wer regelmäßig lacht, erhöht die Selbstheilungskräfte und wird seltener krank. Wenn wir lachen, schlägt unser Herz schneller, das stärkt unser Herz-Kreislauf-System.

**Ergänzen Sie: es werden Worte gesucht, die man den linken anfügen sowie den rechten voranstellen kann:**

Wärme	-----	Karte
Geschenk	-----	Korb
Marmor	-----	Rezepte
Geschenk	-----	Wurm
Bubi	-----	Stein
Feuer	-----	Wurm
Wasser	-----	Schirm
Tannen	-----	Streich
Kirchen	-----	Geläut
Advents	-----	Schein
Stamm	-----	Kuchen
Christ	-----	Eingang
Weihnachts	-----	Laune
Kunst	-----	Schuhe
Wasser	-----	Zapfen
Stuhl	-----	Presse
Weihnachts	-----	Treiben


Unterhalten sich zwei Männer. Sagt der eine: „Ich finde alle Menschen sollten bei offenen Fenster schlafen!“  
Fragt sein Gegenüber: „Wieso? Sind Sie etwa Arzt?“  
Antwortet der Andere: „Nein, Einbrecher!“



Ein Mann fährt Fahrrad. Da ruft plötzlich eine Frau hinter ihm her: „Rindvieh!“  
Der Mann dreht sich um, regt sich auf und prallt voll gegen eine Kuh. Da sagt die Frau: „Ich hab es versucht!“

Ein Mann geht im Einkaufszentrum in ein Geschäft. Er stellt sich an den Tresen und sagt: „Guten Tag, ich bräuchte bitte eine neue Brille.“  
Darauf antwortet die Frau hinter dem Tresen: „Ja das stimmt. Sie sind hier beim Bäcker.“

**Liebe Seniorinnen und Senioren,**  
wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr reges Interesse an  
unserem Seniorenblatt „Schlaue Graue“. Wir hoffen, wir  
konnten Sie auch in diese Jahr wieder mit Wissenswertem  
versorgen und zu Ihrer Unterhaltung beitragen.  
Wir wünschen Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest und für  
das Neue Jahr alles Gute und vor allem Gesundheit.  
**Ihr Team Seniorenbildung**  
**Natalie Knörr, Petra Weckesser-Dawedeit und**  
**Karin Lippert**



**Übrigens, unser  
Programmheft er-  
halten Sie bei  
Ihrer Gemeinde-  
bzw. Stadtverwal-  
tung.**

**Lösung Worträtsel:**  
Stollen, Feler, Schnee, Eis, Bein, Markt.  
Holz, Fall, Zapfen, Glocken, Kerzen, Baum,  
Speicher, Papier, Kuchen, Band, Kopf,

**Schon gewusst?**  
Der Christstollen soll an die Form vom ein-  
gewickelten Jesuskind erinnern. Der weiße  
Puderzucker soll das weiße Leinentuch  
darstellen, das das Christkind umhüllte.



Sollte Ihnen die Ausgaben der  
**„Schlaue Graue“**  
gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.  
Teilen Sie uns Ihre Adresse oder E-Mail-Adresse mit.  
Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonsti-  
ge Beiträge von Ihnen entgegen.  
Einfach per E-Mail schicken an  
**Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de** oder per Post an  
**vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,**  
**35039 Marburg oder Tel.: 06421 405-6712.**  
Besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie die aktuell-  
sten Informationen und auch Kursangebote.

**BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!**  
**Ihr Team vhs-Seniorenbildung**

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: [www.vhs.marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs.marburg-biedenkopf.de) und  
auf der Seite des Landkreises: [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de)