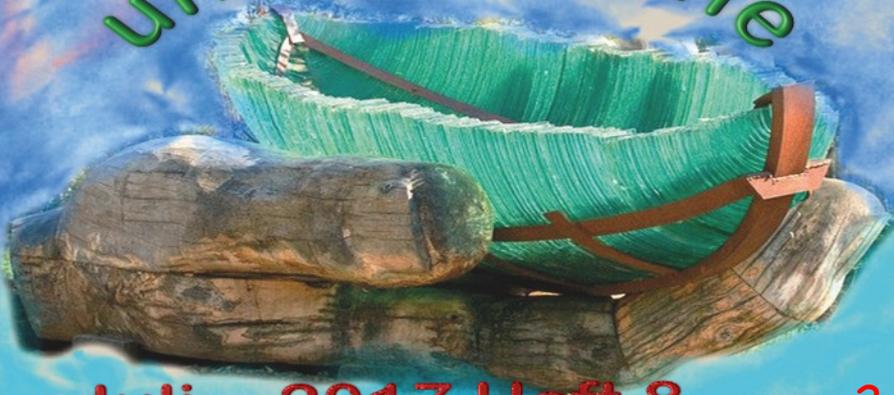


unsere Arche



Juli - 2017 Heft 8

2,50€

Kreuzbund
Diözesanverband
Augsburg e.V.
Selbsthilfe und
Helfergemeinschaft
für Suchtkranke
u. Angehörige
www.kreuzbund-augsburg.de



Sommer 2017



Inhalt

Juli Heft 8

Pfarrer Gromer	3
Winterwanderung	4
Genusstraining	5 - 7
Frauenkreis Jettingen-Scheppach	8
Wanderung Bad Grönenbach	9-10
Kraftquellen in meinem Leben	11-12
Männerseminar	13
Fundament Kreuzbund - Seminar	14
Hoch über Elchingen	15
Tavor	16
Mein Weg	17-19
In Erinnerung	20
Saft	21-26
Gutmensch	27
Spiegelgesetze	28

Tagesschau

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, „das halbe Jahr ist schon wieder vorbei“ - so höre ich es in diesen Tagen in so manchen Gesprächen. Und es ist wahr: in einem halben Jahr feiern wir Weihnachten und kurz darauf Jahreswechsel. So vergeht die Zeit! Diese Erfahrung macht mir deutlich, wie kostbar meine, unsere Lebenszeit ist. Sie macht mir auch bewusst, wie achtsam wir auf uns und unsere Lebenszeit sein sollten. Dazu hilft mir eine Übung, die ich „Meine Tagesschau“ bezeichne.

„Tagesschau“ ist nicht nur der Name der ältesten Nachrichtensendung im deutschen Fernsehen, sondern kann zu einer täglichen geistlichen Übung werden, die den aufmerksamen Blick auf mein Leben lenken möchte. Sie benötigt nicht viel Zeit, hilft aber, den Tag gut zu beenden.

Am Abend nehme ich mir ein paar Minuten Zeit, um auf den vergangenen Tag zu schauen - „Tagesschau“. Ich mache mir bewusst, was alles geschehen ist, wem ich begegnet bin, welche innere Stimmung ich habe und bringe es ins Gespräch mit Gott, ins Gebet.

Ein erster Blick gilt all dem, was an diesem Tag gut war, was mir gelungen ist, wo ich Erfolg hatte, wo es gute, bereichernde Begegnungen mit Menschen gegeben, was

mir Freude bereitet hat ... All das lege ich in Gottes Hand und danke ihm dafür.

Der zweite Blick nimmt die dunkleren Punkte des Tages in den Blick: was heute misslungen ist, wo ich Fehler gemacht, in Kontakten mit Menschen nicht angemessen reagiert habe, das, was mich aufregt oder ärgert ... Ich bespreche es mit Gott, bitte um Vergebung und um die Kraft zu einem neuen Anfang am neuen Tag.

Schließlich nehme ich auch das in den Blick, was mich in dieser Abendstunde unsicher oder gar ratlos sein lässt: ungeklärte Fragen, Ungewissheit hinsichtlich so mancher Aufgaben und Begegnungen, die morgen oder in nächster Zeit anstehen ... All das vertraue ich ebenfalls Gott an, bitte ihn um die Kraft und den Beistand des Heiligen Geistes, um das angemessene Wort, die passende Idee, das richtige Handeln.

Mit einem frei formulierten oder einem mir lieb gewordenen Lobpreis schließe ich „meine Tagesschau“ ab. Möge sich dann für einen guten und erholsamen Schlaf die Bitte erfüllen: „In dieser Nacht, sei du mir Schirm und Wacht ...“ (GL 91,1)

Mit allen guten Wünschen für einen achtsamen Blick auf unsere Lebenszeit grüße ich Sie alle herzlich!

**Ihr Geistlicher Beirat
Pfarrer Manfred Gromer**



Winterwanderung im kleinen Walsertal

Birgit hat zur Winterwanderung am 19. Februar eingeladen

und 19 Kreuzbündler aus verschiedenen Gruppen kamen, es ging ins verschneite Baad im kleinen Walsertal.

In Baad angekommen waren die kostenpflichtigen Parkplätze alle besetzt, also in den nächsten Ort zurück zum Parken und mit dem Walserbus nach Baad.

Nach der Begrüßung folgte der Anstieg auf guten teils stetig ansteigenden Schnee bedeckten Wanderweg.

Die IGAF Wanderung ist für jede Altersgruppe, es war auch ein fast 80-jähriger dabei.

Die Aussicht auf die umliegende Berge (Walmerdinger Horn und Großer Widderstein 2553 m) war herrlich. Nach 50 Minuten haben wir unser Ziel die Bärghuthütte 1393 m erreicht und die Hüttenwirtin Sabine begrüßte uns freundlich. Bei dem schönen Wetter und der Wintersonne beschlossen wir im freien vor der Hütte zu Essen.

Kurz bevor wir uns auf den Abstieg machten, gab es ein Naturschauspiel vom Widderstein ging eine Lawine ab. Der Rückweg nach Baad führte uns über den Panoramaweg.

Zum Abschluss des Tages ging es noch zu Kaffee und Kuchen nach Schweineberg ins Cafe Mayr.

Die Heimfahrt war etwas zähflüssig durch das schöne Wetter und den vielen Ausflüglern.

Ein Dank an Birgit von der Gruppe Senden 2 für den schönen IGAF Tag.

Martin Reiser
Gruppe Schwabmünchen 1



Genusstraining

Entspannen - Wohlfühlen 17. Bis 19. Februar 2017
mit Susanne Grüßhaber in Leitershofen



so lauteten die Themen des Seminar's vom 17. Februar bis 19. Februar 2017 in Leitershofen. Bis 18 Uhr trafen sich alle Semina - Teilnehmer in die schön renovierte Tagungsstätte ein. Beim Abendessen konnte man sich schon etwas beschnuppern.

Im Gruppenraum fand jeder gleich ein Plätzchen. Im Hintergrund erklang passend zum Beginn der Meditation wunderschöne, beruhigende Musik. Es fühlte sich an, als wolle es die Gruppe vereinen. Einige Fragen konnte jeder Einzelne nach eigenem Ermessen beantworten:

- Name - Infos, die ich erzählen möchte
- Wünsche/Vorstellungen
- Erwartungen an das Seminar
- Wann habe ich mich für dieses Seminar entschieden?

Um das Ganze abzurunden gab uns die Referentin, Frau Susanne Grüßhaber, eine Aufgabe: Einer von der Runde

stand auf - während die Anderen die Augen schlossen und die Hände nach vorne streckten um abzuwarten! Ein X-Beliebiger stand auf und versuchte - zu jedem gehend, die Innenhände mit einem Windhauch zu benetzen. Jeder empfand es anders, was dies hervorrief! Vorlesen der Abendgeschichte:

Wie Zartpfote wieder das Schlafen lernte!

Samstag

"Phantasie-Reise in die Natur"

Bequem-Liegend - lauschend der Worte von- Susanne - konnte jede Person sich dahin versetzen wie er die Vorlesung auslegte: - Der Baum ... entfaltet seine Blätter, der Tau liegt darauf und die Sonne leckt die Feuchtigkeit auf. Die Wurzeln strecken sich nach Nahrung lechzend.

Bericht von Hannelore Heinle
Gruppe Augsburg 2



"Genuß-Erlebnis"

Persönlichkeitsstruktur, wahrnehmen was gut tut! Was braucht man im Alltag? Zu sich Kommen, weg vom Stress, weg von der Arbeit! Der Mensch hat Zeitprobleme!!!!

WELTWUNDER Sehen, hören, sich berühren, riechen, fühlen, lachen und lieben

Fotos Richard Grajdek Gr. Augsb. - Stadtbergen

Schokoladen-Übung Ein Stückchen Schokolade wurde verteilt und diese sollte man auf den Handrücken legen. Was empfand man dabei: sie war leicht, kalt, man konnte obenauf die Schrift fühlen, riecht intensiv nach Kakao. Etwas abbbeißen: zergeht auf der Zunge schnell, schmeckt süßlich-vollmundig. Bei mir entfaltetete sich

der Geschmack am Besten am Gaumen. - Dies war bei anderen Teilnehmern jedoch unterschiedlich. Eine ähnliche Übung kann man mit einem Stückchen Brot probieren: ca. 50 x langsam im Munde zermalmt, nimmt es einen süßlichen Geschmack an. Jeder sollte sich daran gewöhnen langsam zu Essen - "Genuß"!

Genußregeln

Genuß braucht Zeit - Wahrnehmung z.B. heiße Tasse Kaffee umschlingen und verinnerlichen lassen! Genuß muß erlaubt sein: in Ruhe an schöngedecktem Tisch sitzen - Kerzenlicht (ich bin mir wichtig) Die Gedanken an andere Dinge wegschieben; z.B. bewußt Musik hören!

Genuß geht nicht nebenbei! - Weniger ist mehr! 1 Praline genußvoll essen, auf viele verzichten: die Freude auf ein nächstes Mal ist groß. Wissen was einem gut tut! (sich selbst kennenlernen) Etwas ausprobieren! Jedem das Seine!

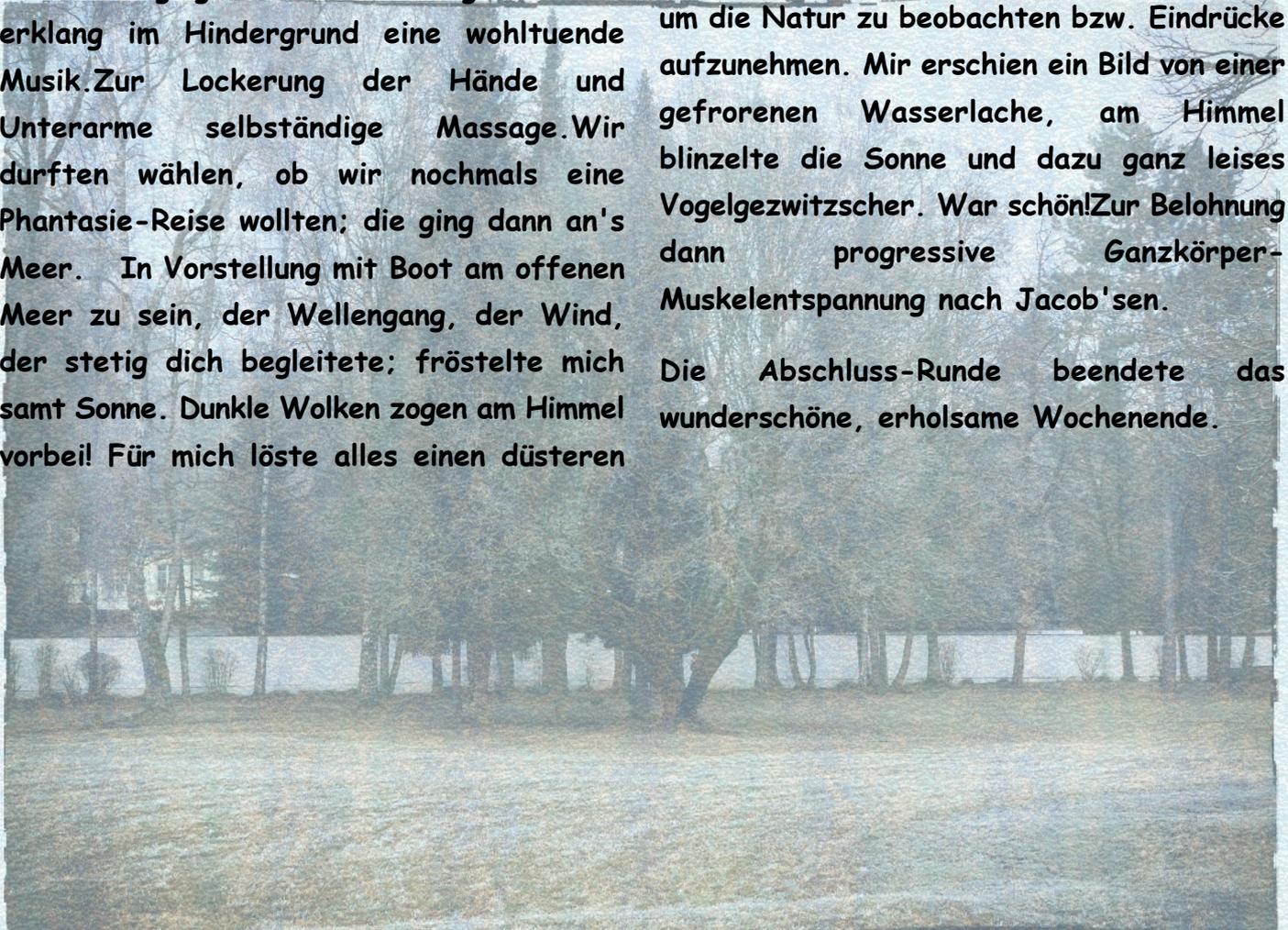
Duftempfinden (Geruch)

In der Runde ging ein Körbchen mit verschiedenen Duftfläschchen deren Aufschrift verdeckt waren um. Jeder nahm sich eines. Mit verschlossenen Augen sollte es man öffnen und nun den Geruch erraten. Ich hatte das Glück und bekam es mit Lebkuchen-Duft. Dies konnte ich natürlich wunderbar definieren. - Die Hälfte des Tages war nun vorbei! Das eigene Wohlbefinden wurde in den Vordergrund gestellt und so durften wir uns selbst eine angenehme Fußmassage machen. Inzwischen wurden im Nebenraum einige Artikel aufgestellt, die jeder Einzelne interpretieren sollte. Es ging um die Sinnesorgane. Dazu erklang im Hintergrund eine wohltuende Musik. Zur Lockerung der Hände und Unterarme selbständige Massage. Wir durften wählen, ob wir nochmals eine Phantasie-Reise wollten; die ging dann an's Meer. In Vorstellung mit Boot am offenen Meer zu sein, der Wellengang, der Wind, der stetig dich begleitete; fröstelte mich samt Sonne. Dunkle Wolken zogen am Himmel vorbei! Für mich löste alles einen düsteren

Eindruck aus. Um 18 Uhr war die Vortragsreihe beendet. Wie üblich am Samstag, ließen wir es uns nicht nehmen und fuhren zum Eisessen nach Neusäß.

Der letzte Tag begann einmal ganz anders! Als wie sonst GutenMorgen zu wünschen ging es kunterbunt durcheinander und jeder suchte sich - es sollte immer ein Anderer sein - einen Partner und nun ging es Rücken an Rücken zum "Wecken" durch reiben! Lustig!! Zurück in die Sitz-Runde! Der Tastsinn war nun gefordert. Bei geschlossenen Augen bekam jeder einen Gegenstand in die Hand und mußte nun erklären, was es ist und wie man sich fühlt. Um es nicht zu wohliger werden zu lassen, wurden wir in den Park geschickt, um die Natur zu beobachten bzw. Eindrücke aufzunehmen. Mir erschien ein Bild von einer gefrorenen Wasserlache, am Himmel blinzelte die Sonne und dazu ganz leises Vogelgezwitscher. War schön! Zur Belohnung dann progressive Ganzkörper-Muskelentspannung nach Jacob'sen.

Die Abschluss-Runde beendete das wunderschöne, erholsame Wochenende.



Frauenkreis in Jettingen - Scheppach am 1. April 2017

Wieder wie jedes Jahe trafen wir uns bei Luise in Jettingen zu Frauenkreis mit Kerzenverzieheren.



14 Frauen - darunter einige Neue, das freut mich jedesmal sehr, wenn neue Frauen dazu kommen, um zu sehen, was wir machen. Wir verzierten fleißig unsere Kezen, kleine Kunstwerke entstanden wieder. Nach einer Vorstellungsrunde stellte sich schnell heraus, wer sich aussprechen Wollte. Dieser Frau schenkten wir unsere Aufmerksamkeit und hörten uns ihre Sorgen an. Wir sagten ihr unsere Sichtweise und teilten zum Teil ihre Meinung, in einigen Teilen mußten wir aber sehr widersprechen und lihr klarmachen dass Suchtkranke nicht alles das von ihr Gewünschte versprechen können. Versprechen, die kein Suchtkranker einhalten kann. Wir konnten auf diese Weise einiges klarstellen, es ist eben immer gut, wenn Angehörige mit Suchtkranken sprechen. Auch unser Sorgenkind vom letzten Jahr hat eine erstaunliche Entwicklung gemacht, es ist ganz erstaunlich, was in einem Jahr alles möglich ist. Zuviel kann ich natürlich nicht schreiben, da ja wie in der Gruppe Schweigepflicht besteht. Ich bedanke mich bei allen Frauen für die Teilnahme, ganz besonders bei Luise für diesen schönen Tag.

**Ich wünsche Euch alles Gute
Viele liebe Grüße Eure Henriette**

Wanderung Bad Grönenbach



Zur Bergmesse nach Bad Grönenbach hatte die Gruppe Memmingen eingeladen. Ziel der Wanderung war das zu Ehren von Pfarrer Stefan Ried beim Kornhofer Bänkle errichtete Kreuz. Pfarrer Stefan Ried – ehemaliger geistlicher Beirat im Diözesanverband Augsburg – war 22 Jahre lang Pfarrer der Gemeinde Bad Grönenbach. Nach seinem Abschied hatte sich die Pfarrgemeinde entschieden, zu Ehren ihres sehr beliebten Seelsorgers ein Kreuz am wohl schönsten Ort des Ausblicks beim Kornhofer Bänkle zu errichten. Pfarrer i.R. Bruno Fink aus Ottobeuren hatte wie im Vorjahr sich bereit erklärt, die von den Memminger Kreuzbundmitgliedern organisierte Bergmesse zu zelebrieren. Auch die Woringer Alphornbläser waren mit ihren 3,65 m langen „Musikinstrumenten“ gekommen, um die Messe mit den Tönen ihrer Alphörner mitzugestalten. Die 22 Kreuzbundler konnten ein herrliches, ja majestätisches Panorama am Horizont genießen,

hatten sie doch ungetrübte Sicht auf die Bergkette der Allgäuer Alpen mit der Mädelegabel, Kanzelwand, Fellhorn und Nebelhorn. Nach dem Gottesdienst gab es im nahegelegenen Waldcafe Kaffee und Kuchen, ehe uns Brigitta Wiedermann zum Hohen Schloss oberhalb des Kneippheildades Bad Grönenbach führte.



Wanderung Bad Grönenbach

Bericht und Bilder von Paulus Gruber KB Dillingen 2

Der Bau der Burg geht vermutlich auf das Jahr 1280 zurück, ehe dann 200 Jahre später die Herren von Pappenheim als neue Besitzer die Linie Rothenstein-Grönenbach gründeten und den Bau erweiterten. Ab 1695 wurde das Hohe Schloss unter dem Fürststift Kempten nach und nach erweitert. Nach der Säkularisation 1803 zog ein königlich-bayerisches Landgericht ins Schloss ein. 1878 wanderte das Landgericht nach Memmingen ab. Ein Kaufangebot lehnte die Gemeinde Grönenbach ab, bis schließlich Dominikus Ringeisen, der Begründer der Ursberger Anstalten 1901 das Schloss erwarb. Nach umfangreicher Innen- und Außensanierung wurde das Hohe Schloss zu einem Schul- und Pflegehaus umgebaut und beherbergte

bis 1977 eine Sonderschule. Wegen der herausragenden Bedeutung für Ort und Region übernahm der Markt Bad Grönenbach am 20.12.1996 das Schloss und die gesamten Immobilien, wohl wissend, dass eine Instandsetzung und eine neue Nutzung dieses außergewöhnlichen und einmaligen Baudenkmals sehr schwierig werden würde. Im Schlossbereich ist nun der Kreislehrgarten des Landkreises Unterallgäu zu besichtigen. Verschiedene Stauden, Gräser, Sträucher und Bäume – zum Teil echte Raritäten wie der „Sieben-Söhne-des-Himmels-Strauch“ und die Hochstamm-Apfelbeere – sorgen dafür, dass es eigentlich zu jeder Jahreszeit blüht. Zu bestaunen sind Kräuter und andere Heilpflanzen, die zu den Säulen der Kneippschen

Gesundheitslehre gehören, ein Lehrbienenstand und Bienenschaukästen, „lebende“ Lauben aus Spitzahorn oder Hainbuche, Spalierobst mit Äpfel und Zwetschgen sowie ein Weinberg mit verschiedenen Tafeltrauben. Im Schlossgarten pflanzen Grönenbacher Hobbygärtner ihr Gemüse und ihren Salat für den persönlichen Bedarf. So gesehen ist das Hohe Schloss immer einen Besuch wert, gibt es dem Interessierten ja zudem die Möglichkeit eines umfassenden Ausblick auf den darunterliegenden Ort. Die Teilnehmer an der Wanderung bedankten sich bei den Organisatoren Birgitta Wiedermann, Georg Einsiedler und Christian Sawodny für einen geglückten Ausflug ins Unterallgäu mit vielen Eindrücken.

Danke

An alle, die hier mitgewirkt
haben.
Für Texte und Bilder

Impressum Druck: Sol - Service Gmbh Westendstr. 5 86529 Schrobenhausen

unsere arche 350 Exemplare 3x im Jahr VK- Preis: 1,50 Euro frei Haus

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

Verantwortlich für Text - Bild - Druck- Vertrieb

Richard Grajdek Lupinenstr. 3 86179 Augsburg unsere.arche@gmx.de 0821/81069261

Themenseminar des kreuzbundes in Reimlingen „Kraftquellen in meinem Leben „



Quell der Freude

Beginn war wie immer nach dem Abendessen und wir trafen uns im Seminarraum. Auf großen Tafeln standen bereits Überschriften, die es zu Bearbeiten gab:

- Wie bin ich hier angekommen?

- Was hat mich bewogen, genau an diesem Seminar teilzunehmen?

- Welche meiner Wünsche und Pläne hoffe ich, daß sie sich jetzt erfüllen,

wo ich doch jetzt abstinent bin?

- Was ist Quell der Freude in Deinem Leben?

Anschließend diskutierten wir über die Antworten dieser Fragen.

Referentin Frau Angela Lauer las uns „Die Geschichte von den Glücksbohnen“ vor:

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke

Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas

Schönes erlebt hatte, wenn ihm

etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er

eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und

bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

Wir dachten darüber nach, welche Bedürfnisse sind wichtig? Physiologische Grundbedürfnisse

- Leiblichkeit - Soziale-Beziehungen /z.B. Familie, Arbeitskollegen - Arbeit und Leistung z.B. Bestimmung, Berufung - Wie ist Deine Arbeit ? Aus welchen anderen Bereichen schöpfst Du Kraft? Materielle Werte/Situationen - welche Werte sind Dir wichtig?

Mit der „nachdenklichen“ Erzählung „Der schwarze Punkt“ wurden wir dann für den heutigen Tag entlassen. Am Samstag fragten wir uns in einer Guten Morgen-Runde: Was blieb von den vergangenen Stunden vom Vortag an einem hängen? Wie geht es mir heute ? Was bewegt mich?

Im Bezug auf das, was Dir im Leben wichtig ist? (Dazu bekamen wir ein Arbeitsblatt!) Was glaubst Du, ist Deine Aufgabe in diesem Leben? Die anschließende Diskussion ist immer interessant.

Themenseminar des Kreuzbundes in Reimlingen Kraftquellen in meinem Leben

Eine schwere Übung

Dann kam eine außerordentlich schwere Übung auf uns zu: Dein 80. Geburtstag stand im Raum! Es sind Festredner angetreten: es können die verschiedensten Personen sein:

Jemand aus Deiner Familie
- ein guter Freund -
Arbeitskollege -
Stadt/Gemeinde

Frage: „Was möchtest Du, daß diese Person über Dich aussagt?“

Eine Diskussion entstand auch bei diesen Fragen:

„Was kannst du tun und tust du schon, um Dich stabil zu halten und stabil gut zu fühlen?“

„Was hilft Dir in Krisen bei Dir zu bleiben?“ Ablenkung - oder

„Welche „Krisen“ hast Du bereits ohne Alkohol oder Drogen überstanden?“
Darüber haben wir Collagen angefertigt.

Der Sonntag war dann mit ausgiebigen Erläuterungen von jedem Teilnehmer über:

„Was habe ich über mich bisher erfahren und „Was ist meine „Wichtigste Kraftquelle“?“

Zum Abschied gabs das Gedicht:

DER „NEIN-ENGEL

Das muss ein starker Engel sein, der uns den Mut macht für ein NEIN.

Ein Kämpferengel, der gerade geht, der sicher auf beiden Füßen steht.

Ein trotziger Engel hell wie der Tag, Elner, der offene Worte mag.

Das muss ein starker Engel sein, der uns Mut macht für ein NEIN.

Ein NEIN, das heißt Ja etwas wagen, das nicht zu tun, was alle sagen,

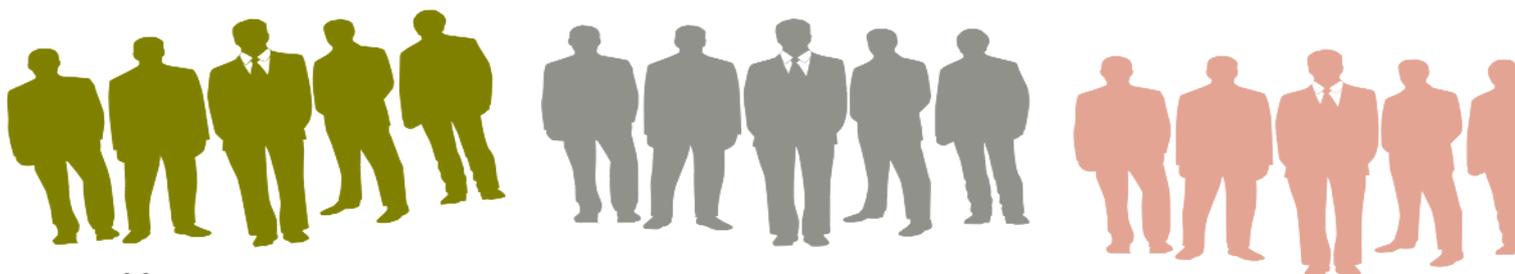
ist schwer, viel schwerer als zu nicken, sich einzufügen und zu schicken.

Das muß ein starker Engel sein, der uns den Mut macht für ein NEIN.

(Jutta Richter)

Heinle Hannelore
Kreuzbund-Gruppe Augsburg
2





MÄNNERSEMINAR 19. – 21. MAI 2017

Wie jedes Jahr im Mai: Das Männerseminar ist angesagt.

Wir trafen uns im Kloster Brandenburg am Freitag zum Abendessen.

Die meisten Teilnehmer waren schon in den letzten Jahren dabei, und so entstand von Anfang an eine vertraute und lustige Plauderei.

Wir waren 13 Teilnehmer und ein Referent und die Vorstellungsrunde verlief überaus locker und offen.

Danach kamen wir zum Thema des Wochenendes: Versöhnung

Klaus Bilgeri erklärte uns den Begriff Versöhnung im Christentum, im Judentum und in der Politik.

Zum Ausklang des Freitags sahen wir noch den Film „Monsieur Claude und seine Töchter“, in dem Versöhnung eine große Rolle spielt, was auf humorvolle Art dargestellt wird. Selten so gelacht !

Der Samstag war dann geprägt von Gruppenarbeit. Nachdem wir bei einem kurzen „Blitzlicht“ festgestellt haben, dass alle gut geschlafen haben und zum Teil noch über den Film nachdachten, bearbeiteten wir in Gruppen die Themen: Versöhnung mit mir selbst, ...mit meinem Partner, ...mit meinem Umfeld.



Nach dem Mittagessen sorgte ein 1 stündiger Spaziergang für die nötige Entspannung an frischer Luft und wir konnten nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen die nächsten Themen angehen. Bei Gruppenarbeit diskutierten wir über die Lösungsmöglichkeiten der verschiedensten Konflikte. Beispiele erhielten wir aus Geschichten von Seminarteilnehmern, die in einer beispiellosen Offenheit von Konflikten in ihrem Leben erzählten.

Nach dem Abendessen besuchten wir traditionsgemäß eine Eisdielen in Illertissen.

Sonntag erreichte Klaus doch noch, dass es zu einem Rollenspiel kam.

Eine Hauptrolle dabei spielte die Mediation.

Zwei Seminarteilnehmer veranstalteten ein Rollenspiel, in dem zwei Büroangestellte in Streit gerieten über den Zustand ihres Schreibtisches und unterschiedliche persönliche Angelegenheiten. Ein Mediator schlichtete schließlich den Streit und es kam zur Versöhnung. Alle Teilnehmer waren der Meinung: Das war „Filmreif“!

Zum Abschluss stellten wir in einer Befindlichkeitsrunde fest, dass es für alle ein lockeres, lehrreiches aber auch sehr anstrengendes Seminar war.

Klaus dankte allen für ihre Offenheit und bemerkte, dass er dies nur in Kreuzbundgruppen so erfahren hat.

Nach dem Mittagessen herzliche Verabschiedung und Wünsche auf ein baldiges Wiedersehen, spätestens beim Männerseminar 2018.

Euer Weggefährte Ernst

11. bis 23. April 2017



F U N D A M E N T

Bei der Anmeldung zum Seminar Fundament dachte ich das wird sicher eine trockene Sache. Aber das Thema hat mich auf jeden Fall interessiert.

Am nach dem Abendessen versammelten wir uns im Gruppenraum. Wir, das waren 13 Teilnehmer sowie Andrea Knoblich und Torsten Neumann unsere Seminarleiter. Die Vorstellungsrunde wurde sehr intensiv genutzt. Jeder hat ein bisschen was aus seinem Leben erzählt. Nach der Vorstellungsrunde kamen unsere Seminarleiter/in gleich zur Sache. Begonnen wurde mit der Frage: Was ist der Kreuzbund? Wir sollten einfach aufschreiben, was uns dazu einfällt. Ein paar Antworten weiss ich noch: Ehrenamt Sucht Hilfe für jedermann Gestärkt vom Frühstück ging es gleich am

Samstagmorgen weiter mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde. Es ging allen soweit gut. Aber irgendwie waren auch alle noch ein bisschen mitgenommen von der Vorstellungsrunde am Abend vorher. Da hatte echt jeder einzelne ein bisschen aus seinem Leben und seiner "Saufkarriere" erzählt. Die Schicksale, die da hinter jedem Einzelnen stehen, haben uns schon ein bisschen mitgenommen. Das Schöne daran war, dass wir uns sehr gut kennengelernt und durch die offene Art eines Jeden eine grosse Vertrautheit von Anfang an da war. Diese Vertrautheit hat das gesamte Seminar ein grosses Stück wertvoller für uns alle gemacht. Es wurde wieder Gruppenarbeit von jeweils 4 Personen angesagt.



Hoch über Elchingen

Am Sonntag, den 26. Mai treffen sich 20 wanderfreudige Kreuzbündler am nördlichen Ortsrand von Thalfingen bei herrlichem Sommerwetter.

Unser Ziel ist erst mal die Klosterbräustube in Oberelchingen. Vorbei an Dinkel-, Hafer-, Kartoffel- und Maisfeldern führt uns der Panorama-Höhenweg entlang des „Großen Forstes“ nach Oberelchingen. Im Biergarten bekommen wir traditionell schwäbische Küche serviert.

So gestärkt besuchen wir die wenige Meter entfernte Klosterkirche von Oberelchingen. Eine Kirchenführung kam leider nicht zu Stande. Danach genießen wir aus dem Klostergarten den weitreichenden Blick über die Stadt Ulm mit ihrem markanten Wahrzeichen - dem Ulmer Münster und über die Donau hinweg ins Illertal. Beim Rundgang durch den Kräutergarten können wir zahlreiche Heilpflanzen und Gewürzkräuter bestaunen.

Jetzt wird's aber höchste Zeit zu Kaffee und Kuchen oder einem kühlenden Eis. Dazu werden wir wieder herzlich in den Klosterstuben empfangen.

Der Rückweg scheint nun unendlich. Es ist zwar die gleiche Strecke wie vormittags. Allerdings scheint uns der „Planet“ unerbittlich auf die Köpfe. Unterwegs werden viele Gespräche geführt. Ist es nicht auch genau das, was die Kreuzbundausflüge immer wieder zu einem Erlebnis werden lässt.

Zuletzt gilt mein herzlicher Dank Martin Reiser, der diesen Wandertag vorbereitet hat.

Birgit Mayer

Gruppe Senden 2



**„Die Zeit scheint zu stehen.
Herrscht in deinem Gehirn das
reinste Chaos und fahren deine
Gefühle Achterbahn? Willst Du
nichts mehr spüren?**

**Kämpfst Du gegen den Dämon
deiner selbst? Wünschst Du Dir,
Du könntest dem grauen Alltag
entfliehen?**

**Auf der Suche nach
Erleichterung und
Geborgenheit und einem
geeigneten Weg den Tag zu
überstehen, sperrst Du dich
selber in einen Käfig, der dich
gefangen hält.**

**Schon bald vergeht kein Tag
mehr, an dem Du kein
Gefangener mehr bist. Dein
Gehirn gaukelt Dir immer
wieder vor, dass alles in
Ordnung ist und Du Dir keine
Sorgen machen musst.**

**Und wenn schon. Es ist Dir
scheißegal, solange Du noch
genug Tabletten hast, die Dir
die Sicherheit geben, dass Du
deinen Geist auf Reisen
schicken und dem grauen
Alltag entfliehen kannst.**

**Das tiefsitzende Gefühl der
Wertlosigkeit, dass dein
Handeln bestimmt, treibt dich
immer wieder dazu, dich auf die
Flucht aus der Realität zu
begeben.**

**Gefühle die einst dein Leben
beflügelten und ihm einen Sinn
gaben, scheinen nicht mehr zu
existieren weil sie ständig
unterdrückt werden.**

**Wenn Du einsam bist und
jemanden zu reden suchst, der
nicht bei Dir ist, ist der Griff zu
dem kleinen Wundermittel nicht
weit und Du betäubst dich
immer wieder aufs neue.**

**Die Tage ziehen sich wie zäher
Kaugummi, ohne dass Du
merkst, noch am Leben zu sein.**



Ragnar Fenrir
ragnar.fenrir@gmx.de
Youtube: Ragnar Fenrir
Facebook: Ragnar Fenrir
(Autor)
Gruppe Augsburg
Stadtbergen

Mein Weg in die Sucht...

vor ca. 19 Jahren... oh je...war ich fertig mit meinem Leben...unzufrieden mit Allem...täglich

seelisch und psychisch am Boden... täglich sehr viel Arbeit, Sorgen mit dem Partner, Kindern und der Arbeitsstelle...nur schütteln; keine Zeit für mich, keinerlei Freiraum...sicher, heut weiß ich, dass ich damals selbst schuld war, ich engagierte mich in Vielem...ich konnte damals einfach nicht „Nein“ sagen, zu Nichts u. Niemandem.

Jeden Abend, allein, vor dem Fernseher, war da „mein Freund der Alkohol“...

Ja, nur du bist da...nur du hilfst mir, abzuschalten, runter zu kommen, alles zu verdauen, für ein paar Stunden zu vergessen und um dann schlafen zu können...

jeden Tag das Gleiche... es wurde wirklich ganz und gar zur Gewohnheit!

Sicher, meinen eigenen Gedanken, lass das sein, damit machst nix besser, im Gegenteil, gehorchte ich einfach nicht! Es wurde immer mehr... dass ich nur abends trank, reichte mir nach ca. 5 Monaten nicht mehr aus...das heimliche Trinken begann... ich wollte eigentlich nicht trinken, doch erschrocken musste ich feststellen, dass die Abhängigkeit bereits da war, sodass ich trinken musste,

um meinen Spiegel zu bekommen und um zu funktionieren. Ich bin abhängig, von dem „verdammte falschen Freund“ ... Hilfe.. mir gehts immer schlechter... meine Ängste werden mehr und mehr...seelisch, physisch u. psychisch kaputt, bis zum Suizidgedanken! Familie, Bekannte und Freunde sprechen mich an... bin erschrocken...woher wissen sie es...wie können sie es wissen... ich funktioniere doch, mach meine täglichen Arbeiten, sage nie Nein... leider auch nicht zu meinem



„Freund“

öfters versuchte ich, durch weniger trinken, selbst aufzuhören... auch Tabletten vom Arzt halfen auch nicht... ich trinke 5 Jahre und ich weiß, alleine komm ich da nicht mehr raus!

Mein Weg aus der Sucht...

nach 5 Jahren machte es in meinem Kopf „klick“... NEIN ...ich will nicht mehr trinken, ich darf nicht mehr trinken ... nein zu sagen, zum Alkohol, bevor ich noch alles verliere, was mir doch noch so wichtig ist...meine Familie, Arbeitsstelle, Führerschein, Gesundheit usw. Meine Freundin bot mir ihre Hilfe an... sie kennt eine Selbsthilfegruppe beim Kreuzbund und schleppt mich - sogar noch nass, um einfach mal zu schauen und anzuhören, wie es in einer SHG so abläuft - zu einer SHG beim Kreuzbund! War ich aufgeregt und ich schämte mich total, über mein (noch) Trinken zu berichten... doch alle in der Gruppe gaben mir den Ansporn, in das BKH zur sauberen (kontrollierten) Entgiftung zu gehen...ach je... dort waren viele noch weit schlimmer dran, als ich...!!! Im BKH dann stellten sich auch Selbsthilfegruppen vor ! Ich hörte dann damals schon, dass eine Gruppe zur Nachsorge dazu gehört und sehr hilfreich ist, sie kostet nix und man ist unter Gleichgesinnten. Noch im BKH suchte ich die mir nächstgelegene SHG aus und gleich nach meiner Entlassung ging ich in Begleitung meiner Angehörigen in die Gruppe. Dort wurde ich sofort herzlich aufgenommen und hatte auch gleich das „dazu Gehörigkeitsgefühl“ - ich fühlte mich von Anfang an wohl - dass muss auch unbedingt sein - sie waren alle wie Vorbilder für mich, haben alles selber erlebt und es fühlt sich einfach toll an, verstanden zu werden. Es ist kein leichter Weg, aber es ist sehr wichtig, auch auf diesem Weg zu bleiben...dieser Weg - der Abstinente - diesen sind die Gruppenmitglieder alle auch gegangen und mit ihrer Hilfe - das eigens Erlebte - gleichen Empfindungen und Erfahrungen von ihnen - habe ich es auch geschafft, trocken zu bleiben. Sie halfen mir immer wieder weiter, auch nach einem Rückfall wurde ich aufgefangen und motiviert, auf das zu schauen, warum es zum Rückfall gekommen ist



Heute weiß ich, dass das Trockenbleiben erst erlernt werden muss.. .man ist nicht von heut auf morgen trocken und sagt sich, ich trink nichts mehr... das ist ja das Schwere, denn unser Suchtgedächtnis wird ein Leben lang in uns sein, dieses können wir nicht „heilen“ sondern nur ganz „allein“ zum Stillstand bringen ... „STOPP“ du bekommst jetzt keinen Alkohol mehr. Mir ist bewusst, dass ich ein Leben lang alkoholkrank bin und ich meine Krankheit nur stoppen kann, indem ich keinen Alkohol mehr zu mir nehme.

Ich habe auch mein Leben, nachdem ich wieder mit beiden Beinen fest - Trocken also - im Leben stand, verändert. Dadurch habe ich mein Selbstwertgefühl wieder gewonnen und ich bin selbst stolz auf mich, diesen Schritt gemacht zu haben.

Ich bin heute, nach 13 Jahren abstinenten zufriedenen Leben der Meinung, ohne meine Weggefährtinnen und Weggefährten in meiner Gruppe und der ganzen Kreuzbundfamilie hätte ich es niemals geschafft, auf meinem geraden Weg, keine Seitenwege mehr, zu bleiben.

Ein herzliches Danke an die vielen Weggefährten für die kostenlose Unterstützung und die große Hilfe ich kann es wirklich Jedem - selbstverständlich auch den Angehörigen aller Suchtkranken (egal welche Sucht) - nur empfehlen: **HILF DIR SELBST** in einer Selbsthilfegruppe

.... ich bin beim Kreuzbund des DV Augsburg und bin den Weg aus der Sucht gegangen, lebe glücklich und zufrieden ohne Alkohol, aber ein Leben ohne meine Weggefährten kann ich mir nicht mehr vorstellen!

IN LIEBEVOLLER ERRINNERUNG AN UNSERE WEGGEFÄHRTEN

Peter Idel

27.01.1933

22.02.2017



Gründungsmitglied des Kreuzbund DV Augsburg im Oktober 1985.

Mitglied im Kreuzbund DV Vorstand Augsburg 1988 bis 1991

Helfer beim Gruppenaufbau in Königsbrunn, Bobingen und Schwabmünchen.

Teilnehmer bei Info Veranstaltungen in Firmen, Schulen, BKH Augsburg und Kaufbeuren.

Sein ruhiges und besonnenes Auftreten gab vielen in der Gruppe Halt und Vertrauen.

Seine humorvolle Art konnte verkrampfte Situationen lösen.

Er war da, wenn er gebraucht wurde.

Am 13. Februar 2017 waren wir noch beim Gruppenabend zusammen. Wir hatten ein gutes Gespräch, auf der einen Seite sehr tief gehend, auf der anderen Seite voller Zuversicht und Humor.

Wir werden Peter nicht vergessen.

Kreuzbundgruppe Augsburg 2

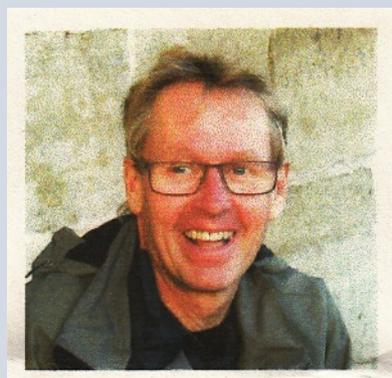
Hermann Harder

**KB-Gruppe
Weißenhorn 2**

KB Mitgl. 01.01.1998

14.02.1959

03.05.2017



Eckhard Dietsche

**KB-Gruppe
Augsburg 3**

15.05.1959

24.12.2016

Kurt Allig

KB-Gruppe

Senden

St. Augustin

KB Mitgl. 01.01.1991



10.08.1938

25.05.2017

Früher

Saft



hatten wir
kein Problem
was soll ich

und trinken
jetzt ??



Sann

Saft ist nicht gleich Saft –
warum wir Säfte meiden

1. Juni 2013 nach Melanie
und Sönke |

Oft stößt die Empfehlung der vitalstoffreichen Vollwertkost Säfte zu meiden auf Unverständnis. Als wir das erste Mal diese Empfehlung lasen, dachten wir auch, dass das etwas übertrieben sei. Gilt Saft nicht als gesund und als Quelle für Vitamine und Mineralstoffe? Was kann daran schädlich sein? Deutschland wurde 2012 mit einem Jahresverbrauch von ca. 33 Litern pro Person von der Fruchtsaft-Industrie sogar als „Fruchtsaft-Weltmeister“ bezeichnet ;-).

Q u e l l e :
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Orange_juice.jpg

Um etwas Klarheit zu schaffen, schauen wir uns in diesem Artikel an, warum Saft in der vitalstoffreichen Vollwertkost kritisch betrachtet wird und was von den verschiedenen Saftformen zu halten ist.

Denn wie bei vielen Dingen ist „Saft nicht gleich Saft“. Und längst nicht alle Säfte sind vegetarisch...

Saft, Nektar und Saftgetränk
Gekaufte Säfte tragen unterschiedliche Bezeichnungen. Was ist unter Saft, Nektar und Saftgetränk zu verstehen? In Deutschland schreibt die so genannten Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung eine eindeutige Kategorisierung vor, um zwischen Produkten mit unterschiedlichen Saftanteilen zu unterscheiden.

Fruchtsaft

Als (Frucht)saft darf laut dieser Verordnung nur bezeichnet werden, was ausschließlich Fruchtsaft und Fruchtfleisch der deklarierten Früchte enthält. Mit entsprechender Kennzeichnung dürfen allerdings auch zusätzliche Vitamine hinzugefügt werden.

Fruchtnektar

dagegen enthält nur einen Fruchtsaftgehalt zwischen 25% und 50%. Oft bezeichnet als „Fruchtgehalt“, treffender wäre aber der Begriff „Fruchtsaftgehalt“! Die übrigen 50% bis 75% sind Wasser und fabrikatorisch, hergestellte isolierte Zucker (Fabrikzucker). Aus Vollwertsicht ist Fruchtnektar also generell nicht zu empfehlen.

Fruchtsaftgetränke

Noch schlimmer ist es bei den Fruchtsaftgetränken. Je nach Obstart schwankt hier der Fruchtsaftgehalt zwischen 6% und 30%. Der Rest besteht aus Zuckerwasser und Zusatzstoffen wie Aromen, Aromaextrakten und Konservierungsstoffen. Auch das kürzlich von foodwatch mit dem Negativpreis „Goldener Windbeutel“ für Werbelügen ausgezeichnete Kinder-Getränk „Capri-Sonne“ fällt in diese Kategorie. In Kinderhände bzw. -mägen gehört sowas besser nicht – in die von

SAFT

besser nicht – in die von Erwachsenen natürlich auch nicht ;-).

Nicht nur die Werbung ist irreführend, auch bei der Herstellung von Fruchtsaftgetränken wird viel getrickst. Kein Wunder, dass das **Testergebnis** durch Stiftung Warentest von Apfelsaftgetränken katastrophal ausfiel. 13 von 19 getesteten Fruchtsaftgetränken bekamen ein "mangelhaft". Generell wurde von Fruchtsaftgetränken abgeraten.

Zugesetzter Fabrikzucker und diverse Zusatzstoffe sind sicher nicht gut für unsere Gesundheit. Fruchtnektar und vor allem Fruchtsaftgetränke sollten also unbedingt gemieden werden.

Wie sind die echten Fruchtsäfte im Handel zu bewerten, die ausschließlich aus Fruchtsaft und Fruchtfleisch bestehen? Hier muss zunächst zwischen Saft aus Konzentrat und Direktsaft unterschieden werden.

Fruchtsaft aus Konzentrat

Um Saft aus Konzentrat zu erzeugen, wird zunächst dem gewonnenen Saft das Wasser unter Vakuum entzogen. Das entstandene dickflüssige Konzentrat lässt sich günstiger transportieren als der ursprüngliche Saft. Für das Abfüllen wird dann wieder der entzogene

Wasseranteil zugegeben. Vor dem Abfüllen wird dieser Saft aus Konzentrat kurzzeitig erhitzt, um Mikroorganismen abzutöten.

Durch den Verarbeitungs- und Filterprozess gehen wie bei Fabrikzucker, Auszugsmehl und Fabrikfetten viele **Vitalstoffe verloren**. Aus diesem Grund werden bei der Konzentrierung z.B. Aromastoffe speziell herausgefiltert und später wieder zugesetzt. Der Prozess bei der Konzentratherstellung lässt aus Vollwertsicht ein wenig natürliches Industrieprodukt entstehen. Was ist mit Direktsäften?

Quelle: Verband der deutschen Fruchtsaftindustrie e.V.
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:%3AA-Saft_Herstellung.jpg

Direktsäfte

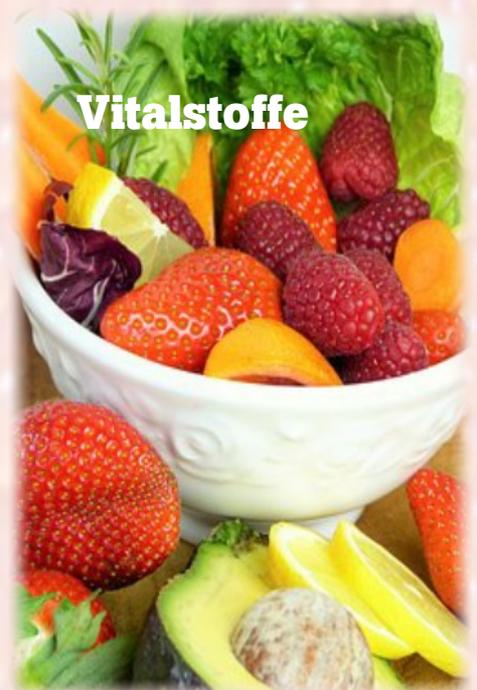
Direktsäfte sind Säfte, die nach dem Pressen nicht konzentriert werden. Das ist erst einmal positiv zu bewerten. Allerdings müssen auch Direktsäfte erhitzt werden, damit sie nicht zu gären anfangen. Durch das kurzzeitige Pasteurisieren auf ca. 85°C gehen natürlich wie beim Herstellen von Konzentraten Vitalstoffe wie Enzyme, sowie einige Aromastoffe und Vitamine verloren.

Generelle Saft-Probleme

In der vitalstoffreichen Vollwertkost werden Säfte, auch frisch gepresste Säfte, als "Teilnahrungsmittel" betrachtet. Gegenüber der ganzen Frucht enthalten sie ein unnatürliches Verhältnis von Vitalstoffen. Wasserlösliche Vitamine & Co. sind im Saft konzentriert, während insbesondere die wasserunlöslichen Vitalstoffe im **Trester** zurückbleiben.

Saft ist unnatürlich konzentriert

Besonders problematisch ist, dass durch das Trinken von Säften viele Stoffe auf einmal vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden müssen. Der Begründer der vitalstoffreichen Vollwertkost Dr. Buker, war der Meinung, dass



Saft

unser Körper für so eine einseitige Überflutung von Vital- und Nährstoffen nicht ausgelegt ist. Zum Beispiel wäre es schwierig ein Kilo Möhren oder Äpfel auf einmal zu essen. Als Saft ist das aber in Sekunden problemlos möglich. Zudem sättigt Saft nicht so, wie im Ganzen gegessenes Obst. Man ist also in der Lage große Saftmengen zu trinken.

Unverträglichkeiten

In seiner jahrzehntelangen ärztlichen Tätigkeit stellte Dr. Bruker zusätzlich immer wieder fest, dass insbesondere bei Menschen mit einem schwachen bzw. **a n g e s c h l a g e n e n** Verdauungssystem (also Leber-, Magen-, Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Gallenempfindliche), Säfte zur Unverträglichkeit von rohem Obst & Gemüse sowie Vollkornprodukten führen können. Mit Unverträglichkeit sind z. B. Bauschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Darmgrummeln gemeint. Die tatsächlichen Ursachen für die Beschwerden werden meist leider nicht identifiziert. Oft werden dann **V o l l k o r n p r o d u k t e** beschuldigt generell unverträglich zu sein.

Fehlende Faserstoffe

Dr. Bruker beobachtete auch bei frisch gepressten **F r u c h t s ä f t e n** Verdauungsprobleme wie beim Genuss von **Fabrikzucker**. Fruchtsäfte

enthalten Fructose, genauso wie rohes Obst. Im natürlichen Verbund im Obst genossen, macht der Fructose aber kein Problem. Wieso sollte er dann im Saft ein Problem sein?

Ein entscheidender Grund könnte das Fehlen von Faserstoffen im Saft sein. Faserstoffe in Früchten sorgen laut Dr. Lustig (nachzulesen in seinem Buch **Fat Chance: The Bitter Truth About Sugar** (Amazon-Link) auf S. 133) für eine verzögerte Aufnahme des Fructose bzw. der Fruktose. Das heißt, der Fructose wird nach und nach im Darm aufgenommen.

Durch die fehlenden Faserstoffe in Säften geht der Fructose dagegen viel zu schnell ins Blut. Das heißt, der Blutzucker steigt nach dem Trinken von Saft sehr rasch an. Der natürliche Fructose in Saft verhält sich also ähnlich wie isolierter Fabrikzucker! Das bedeutet eine enorme Belastung für unseren Körper. Verständlich, dass es beim Trinken von Fruchtsäften zu ähnlichen Problemen, wie beim Genuss von Fabrikzuckern kommen kann.

Zugesetzte Vitamine

Einige Hersteller fügen insbesondere ihren Multivitaminensäften extra Vitamine hinzu. Ob Vitamine zugesetzt wurden, ist auf der Verpackung vermerkt. Wieso

sollte das ein Problem sein – gelten Vitamine nicht als gesund? Isolierte zugesetzte Vitamine scheinen nur auf den ersten Blick gesund zu sein. Doch die Realität sieht anders aus. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen immer wieder, dass isolierte Vitamine, eher eine Gefahr für unsere Gesundheit darstellen, statt ihr zu nützen.

Was macht das Schwein im Saft & weitere nicht-deklarierte Hilfsstoffe

Zusätzlich bergen gekaufte Säfte noch andere unliebsame Überraschungen. Apfelsaft ist zum Beispiel von Natur aus trüb, oft wird aber klarer Apfelsaft verkauft. Um Säfte zu klären wird u.a. Gelatine eingesetzt. Spuren davon können



Zucker im Saft

theoretisch im Saft verbleiben. Laut [foodwatch](#) wird Gelatine von manchen Herstellern auch als Trägerstoff für zugesetzte Vitamine verwendet. In solchen Fällen ist Gelatine sicher noch im Saft enthalten:

[Gelatine](#) wird vor allem aus der Haut & den Knochen von Schweinen und Rindern hergestellt. Als technischer Hilfsstoff braucht Gelatine nicht einmal deklariert werden. Das gilt auch für Direktsaft.

Also Knochenmehl im Saft? Ein Alptraum nicht nur für Vegetarier und Veganer. Denn auch Menschen jüdischem, moslemischem und hinduistischem Glaubens meiden Schwein bzw. Rind. Die Tierrechtsorganisation PETA führt eine [Liste](#) mit bzgl. Gelatine vermutlich unbedenklichen Säften.

Aber Gelatine ist nicht das einzige Problem. Denn laut [Anlage 4](#) der [Fruchtsaftverordnung](#) brauchen auch weitere technische Hilfsstoffe wie Enzyme, Tannine, Kohle oder Zellulose nicht angegeben werden.

Außerdem finden Untersuchungen von Stiftung Warentest und Öko-Test immer mal wieder [Schimmelpilzgifte](#) und mehr zugesetzte [künstliche](#)

[Vitamine](#) als auf der Verpackung angegeben in Säften. Über andere Unstimmigkeiten wie [mangelnden Geschmack](#) und illegal [zugesetztes Wasser](#) im Direktsaft braucht man sich da ebenfalls nicht zu wundern.

Korrekturzuckerung

In diversen Internet-Foren taucht immer wieder die Behauptung auf, Säften dürfe Fabrikzucker zugesetzt werden, ohne dass dieser deklariert werden braucht. Was ist dran an dieser Behauptung?

Richtig ist, dass bisher Fabrikzucker von bis zu 15 g pro Liter in Säfte (außer bei Birnen- und Traubensaft) gemischt werden durfte, um wetterbedingten sauren Geschmack auszugleichen. Eine solche [Korrekturzuckerung](#) brauchte tatsächlich nicht deklariert werden. Die gesetzliche Grundlage dafür stellen eine [EU-Richtlinie](#) und ihre Umsetzung in [Anlage 2](#) zur [deutschen Fruchtsaftverordnung](#). Allerdings darf nur Saft ohne

Korrekturzuckerung den Aufdruck "ohne Zuckerzusatz" führen. So war die Lage bisher. Laut [Fruchtsaft-Industrie](#) fand eine Korrekturzuckerung von deutschem Saft allerdings sowieso nicht statt.

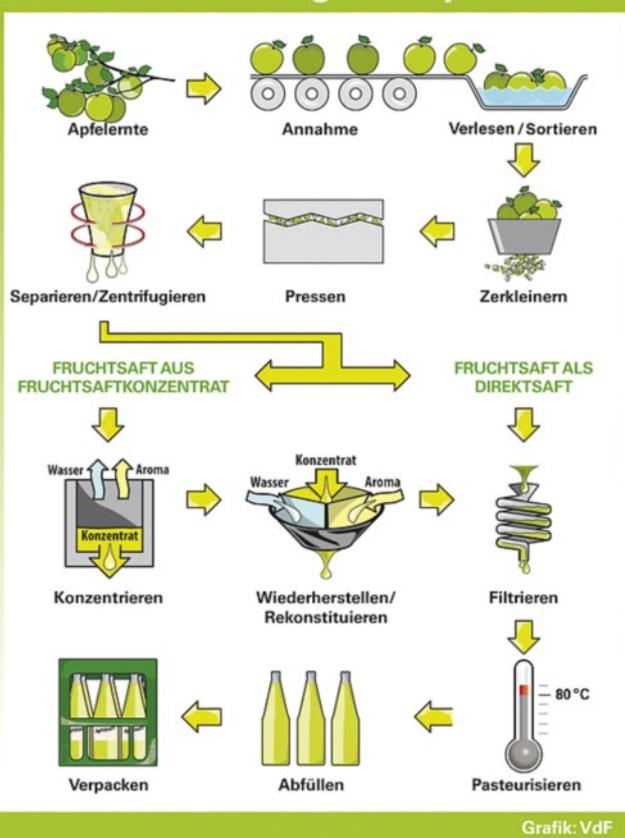
2011 wurde eine neue [EU-Richtlinie](#) beschlossen, die eine Korrekturzuckerung in der EU verbietet. Bis zum 28. Oktober 2013 muss die neue EU-Fruchtsaft-Richtlinie in die [deutsche Fruchtsaftverordnung](#) eingearbeitet sein. Das Korrekturzucker-Verbot gilt jedoch nur für Saft aus Konzentrat und Direktsäfte. Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränke dürfen auch weiterhin mit Fabrikzucker und Süßstoff gesüßt werden, aber nur, wenn sie in den Zutaten aufgeführt werden.

Gesündere Alternativen?

Säfte können genauso wie Fabrikzucker die Verträglichkeit von Frischkost und Vollkornprodukten stören. Ist das immer so oder sind Wasser mit Geschmack, Saftschorlen sowie Bio- oder frisch gepresste Säfte positiver zu bewerten?

Wasser mit Geschmack

Die Herstellung von Apfelsaft



Schorlen

Als Schorle wird ein Getränk verstanden, das etwa zur Hälfte aus Fruchtsaft und zur Hälfte aus Wasser besteht. Besser als Wasser mit Geschmack ist

Wasser mit Geschmack sind in den letzten Jahren als "natürliche" Alternative zu Erfrischungsgetränken in Mode gekommen. Bilder von Obst auf den Verpackungen suggerieren die Verwendung natürlicher Früchte. Wie [Stiftung Warentest](#) im Mai 2013 feststellte, haben Wasser mit Geschmack aber nicht mal die Früchte, nach denen sie schmecken (sollen) von Weitem gesehen. Denn der Geschmack stammt ausschließlich von künstlichen Aromastoffen. Zusätzlich enthielten fast alle getesteten aromatisierten Wasser Fabrikzucker. Im Nachhinein stellten die Tester sogar krebserregendes Benzol in drei Produkten fest. In einem Fall sogar deutlich über dem Grenzwert. Vor Wasser mit Geschmack ist also nicht nur aus Vollwertsicht zu warnen.

Schorle sicher, denn für Schorle wird tatsächlich auf Saft zurückgegriffen. Aber Direktsaft wird nur in wenigen Fällen (vor allem bei Bio-Schorle) verwendet. Konventionelle Schorle basiert dagegen oft auf Saftkonzentrat. Zudem stellte [Öko-Test](#) im April 2013 Mängel wie als Zitronensaftkonzentrat getarntes Säuerungsmittel E 330 und "hochreaktive Entkeimungsmittel" in Apfelschorle fest. [Aromen](#) in den untersuchten Apfelschorle-Produkten stammten nicht in jedem Fall aus Äpfeln. Als der bessere "Saft" kann gekaufte Schorle also nicht angesehen werden.

Ist bei Bio-Saft alles besser?

In Analysen von [Stiftung Warentest](#) und [Öko-Test](#)

schneiden Bio-Säfte meist recht gut ab. Hier wird also generell auf eine höhere Qualität geachtet. [Zugesetzte Vitamine und Aromen](#) findet man bei Bio-Säften nicht.

Was ist mit Gelatine? [Spuren von Gelatine](#) könnten sich theoretisch auch in manchen Bio-Säften befinden. Nach den Listen von [PETA](#) oder [Vegan.at](#) sind aber alle dort aufgeführten Bio-Säfte angeblich gelatinefrei bzw. vegan.

Allerdings wird auch in der Bio-Welt getrickst. [Stiftung Warentest](#) stellte beispielsweise scheinbar illegal hinzugefügten Fabrikzucker in einem Bio-Saft fest. Und das grundsätzliche Problem von Saft als Teilnahrungsmittel und ein Vitalstoffverlust durchs Pasteurisieren gilt auch für Bio-Säfte.

Frisch gepresste Säfte

Gekaufte (Bio-)Säfte scheinen also nicht so gut zu sein, wie uns die Werbung weiß machen möchte. Dagegen ist frisch gepresster Saft, der nicht erhitzt und sofort getrunken wird, die bessere Alternative. Aber wie bei gekauften Säften bleibt das Problem, das es sich um ein



Saft



sagen. Ein vollwertiger Ersatz für frisches Obst und Gemüse sind Säfte allerdings nicht.

Unser Umgang mit Saft

Getränk unserer Wahl ist schlicht und einfach Wasser. Zu Familienfeiern trinken wir auch mal ein Glas leckeren selbst gepressten Saft. Auch den Saft einer Orange ab und zu für ein Salatdressing zu verwenden, halten wir nicht für problematisch.

Wenn es gekaufter Saft sein muss, würden wir nur zu naturtrüben Bio-Säften greifen. Besser noch wäre es den Saft selbst zu pressen und langsam zu trinken. Je weniger Nahrungsmittel wir mit einem unnatürlichen Vitalstoffverhältnis essen oder trinken, desto weniger belasten wir uns. Insofern sind selbst gemixte Saftschorlen positiver zu bewerten als reine Säfte. Zumindest so lange die Saftschorlen nicht extra noch

mit Fabrikzucker gesüßt werden ;-).

Wenn ihr euren Saftverbrauch reduzieren möchtet und euch noch nicht mit reinem Wasser anfreunden könnt, ist unserer Meinung nach das Trinken von Saftschorlen eine gute Übergangslösung. Für einen schönen, frischen Geschmack im Wasser sorgen auch frische Minze- und Melisseblätter oder ein paar Tropfen frisch gepresster Zitronensaft.

Erarbeitet von Melanie und Söhnke aus dem Jahr 2013.

Manche Dinge haben sich seither geändert, aber zum Großteil, noch Heute gültig. Das ist kein Bericht um jemand den Saft abzugewöhnen, sondern soll zum Nachdenken anregen

Wie und welchen Saft trinke ich

Termine

15.-17.09. 2017	Multiplikatorenwochenende	Leitershofen
20.-22.10. 2017	Themenseminar Modul B	Leitershofen
18.11. 2017	Besinnungstag Pfarrer Gromer	Leitershofen

Bitte unbedingt zum Anmelden, Seminarheft verwenden

23.07. 2017	Wanderung von der Teufelsküche	Georg Einsiedler
13.08. 2017	Rundwanderung bei Füßen	Birgit Mayer
10.09. 2017	Besichtigung der Erz -Gruben am Grünten	Dieter Steiner
15.10. 2017	Stadtführung Cambodounum Kempten	Georg Einsiedler

Gutmenschen ? - Ja bitte

Der Text erschien erstmals im Pfarrbrief der Pfarrei St. Pius, der Pius - Zeitung (PZ)
Nr, 173 (Ostern 2016) Augsburg - Haunstetten
Ebenso im Gemeindebrief der Evangelischen Kirchengemeinde Christuskirche
Augsburg - Haunstetten 2/17

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“ schrieb Goethe 1783 in seinem Gedicht *Das Göttliche*. Die heute oft als spießbürgerlich empfundene Forderung stammt beileibe von keinem Musterchristen oder superfrommen Kirchgänger, sondern von einem überzeugten Humanisten und Aufklärer, der es für selbstverständlich hielt, dass der Mensch nur dann seiner besonderen Würde gerecht wird, wenn er seinen Mitmenschen solidarisch zur Seite steht, sich für soziale Belange einsetzt und das Gute in der Welt nach Kräften fördert. Gutsein und Güte waren für Goethe noch klare Werte und erstrebenswerte Ideale, die nicht in Frage gestellt wurden.

Seit den 1980er Jahren kursiert jedoch in der öffentlichen Debatte hierzulande ein Modebegriff, der die Dinge auf den Kopf zu stellen scheint. Die unsägliche Wortschöpfung „Gutmensch“ bezeichnet nicht etwa einen vorbildlichen Charakter, sondern wird in hämischer und herabsetzender Weise verwendet, um altruistisch gesinnte und oft religiös motivierte Idealisten verächtlich zu machen. In ironischer Verdrehung des eigentlichen Wortsinns unterstellte man ihnen zunächst vor allem Naivität und übermäßige Political Correctness (so der Duden seit 2000). In der aktuellen, häufig polemisch geführten Diskussion um die Flüchtlingspolitik wird das Wort zunehmend inflationär gebraucht und ist zu einem gehässigen Kampfbegriff der Neuen Rechten geworden, der allzu oft bedenken- und gedankenlos in Leserbriefen und Internetforen übernommen wird. Den zahlreichen engagierten Mitbürgern, die Flüchtlingen spontan und selbstlos helfen, wird mittlerweile gerne verantwortungslose Gesinnungsethik und moralische Überheblichkeit vorgeworfen. Angeblich schwingen sie eine „moralische Keule“, zerstören mit ihrem mangelnden Realitätssinn die Grundlagen der deutschen Nation oder tragen gar zum Untergang des christlichen Abendlandes bei. Die Perversion des Begriffs geht inzwischen so weit, dass der „Gutmensch“ 2015 zum Unwort des Jahres erklärt wurde, da dieses Schlagwort Hilfsbereitschaft pauschal als naiv, dumm und weltfremd diffamiere.

Man reibt sich verwundert die Augen und fragt sich, was denn am Gutsein so falsch sein kann. Sollen Bürger eines demokratischen Staats ihr Handeln etwa nicht an ethischen Prinzipien ausrichten? Gehört es nicht zu den Werten des Abendlandes, dass Christen sich am Gebot der Nächstenliebe und am Vorbild Jesu Christi orientieren?

Auch seine Jünger wurden öfter vor scheinbar unlösbare Probleme gestellt. Waren sie blauäugig und realitätsfern, als sie sich bei der Speisung der Fünftausend auf seine Aufforderung einließen: „Gebt ihr ihnen zu essen“ (Mt 14,16; Mk 6,37; Lk 9,13)? Was mag Simon Petrus als erfahrener Fischer gedacht haben, als Jesus ihn nach der harten, erfolglosen Arbeit einer ganzen Nacht erneut zum Fischfang ausschickte (Lk 5,4-5; vgl. Joh 21,6)? Die Jünger jedenfalls, die IHM vertrauten und seine Anweisungen befolgten, konnten die beglückende Erfahrung machen, dass nach menschlichem Ermessen aussichtslose Unternehmungen von völlig unerwartetem, ja überwältigendem Erfolg gekrönt waren. Brot und Fische wurden nicht nur im erforderlichen Maß, sondern in reichem Überfluss geschenkt.

Um die schier unlösbar erscheinenden Probleme der Gegenwart zu bewältigen, brauchen wir zwar durchaus vorausschauende Planung und langfristige Konzepte, aber an allen Ecken und Enden auch die gutgesinnten Menschen mit ihrem Idealismus und ihrem Gottvertrauen, die das Gute zu tun beginnen und unverzüglich handeln, um aktuelle Not zu lindern, auch wenn sie nicht gleich die fertigen Rezepte für alle Probleme haben.

Und darum gilt auch noch heute (ohne jede Ironie): „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“

Wolfgang Leeb

Die Spiegelgesetze

Von Ashjo Paya

1. Spiegelgesetz

Alles, was mich am anderen stört, ärgert, aufregt oder traurig macht und ich dies an ihm ändern will, habe ich als Aspekt auch in mir selbst.

Alles, was ich am anderen kritisiere oder sogar bekämpfe und ich dies an ihm verändern will, kritisiere, bekämpfe und unterdrücke ich in Wahrheit in mir selbst und hätte es auch in mir gerne geändert.

2. Spiegelgesetz

Alles, was der andere an mir kritisiert, bekämpft und an mir verändern will, und ich mich deswegen verletzt oder angegriffen fühle, so betrifft es mich ebenso - ist dies in mir noch nicht richtig erlöst, meine gegenwärtige Persönlichkeit fühlt sich beleidigt, mein Ego ist noch stark, meine Selbsterkenntnis noch schwach.

3. Spiegelgesetz

Alles, was der andere an mir kritisiert und mir vorwirft, an mir ändern will und bekämpft und mich dies nicht berührt, ist sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.

4. Spiegelgesetz

Alles, was mir am anderen gefällt, was ich an ihm liebe, bin ich selbst, habe ich als Aspekt selbst in mir und liebe dies auch im anderen. Ich erkenne mich selbst im anderen - in diesen Aspekten sind wir eins.

Die sieben kosmischen Gesetze

1. Prinzip des Geistes:

Alles ist Geist. Geist herrscht über Materie. Gedanken schaffen und verändern. Deine Gedanken, dein Bewusstsein schaffen deine Erlebniswelt. Du bist der Schöpfer Deiner Lebenssituationen.

2. Prinzip von Ursache und Wirkung/Karma:

Jede Ursache hat eine Wirkung-Jede Wirkung hat eine Ursache. Jede Aktion erzeugt eine bestimmte Energie, die mit gleicher Intensität zum Ausgangspunkt/ zum Erzeuger zurückkehrt. Die Wirkung entspricht der Ursache in Qualität und Quantität. Gleiches muss Gleiches erzeugen.

3. Prinzip der Entsprechungen oder Analogien:

Wie oben - so unten, wie unten - so oben. Wie innen - so außen, wie außen - so innen. Wie im Großen - so im Kleinen. Für alles, was es auf der Welt gibt, gibt es auf jeder Ebene des Daseins eine Entsprechung. Du kannst das Große im Kleinen und das Kleine im Großen erkennen. Wie du innerlich bist, so erlebst du deine Außenwelt.

4. Prinzip der Resonanz:

Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt. Ungleiches stößt einander ab. Das persönliche Verhalten bestimmt die persönlichen Verhältnisse und die gesamten Lebensumstände. Angst zieht das Übel an. Wer mit Krankheit, Hass, Eifersucht etc. in Resonanz steht, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die befürchteten Dinge geschehen.

5. Prinzip der Harmonie oder des Ausgleichs:

Alles strebt zur Harmonie, zum Ausgleich. Leben ist Austausch, Bewegung. Verschiedene Wirkungen gleichen sich immer aus, so dass so schnell wie möglich wieder Harmonie und Ausgleich hergestellt wird. Das Leben ist ständiges Geben und Nehmen.