

Kleines Tagblatt

Künstler der Farben spenden 900 Euro an die Lebenshilfe: Im Rahmen der Bilder-Kunstausstellung im Ottenauer Gemeindehaus fand eine Verlosung von vier Bildern zu Gunsten der Lebenshilfe statt. Die vier ausstellenden Künstler stellten jeweils ein individuelles Gemälde zur Verfügung, das zu Gunsten der Lebenshilfe verlost wurde. Diese Aktion brachte eine Spende in Höhe von insgesamt 900 Euro ein, die an die Lebenshilfe Rastatt/Murgtal übergeben wurde. „Auch die Lebenshilfe bietet für Mitarbeiter verschiedene Maßnahmen im künstlerischen Bereich“, bedankte sich Geschäftsführer Martin Bleier; „hierfür werden wir das Geld verwenden.“ (red)



Künstler der Farben mit dem Geschäftsführer der Lebenshilfe, Martin Bleier, vor den Bildern, die zur Verlosung bereitgestellt wurden.

Foto: Lebenshilfe

Die katholische Frauengemeinschaft St. Jodocus Gaggenau-Ottenu hatte kürzlich zum Frauenfrühstück eingeladen. Mehr als 100 Frauen sind der Einladung gefolgt. Nach einem reichhaltigen Buffet hat Annette Herm, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin, über „Stärkende Ernährung bis ins Alter – Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung“ gesprochen. Diese Ernährungslehre entspringt nach Angaben der Frauengemeinschaft der Traditionellen Chinesischen Medizin und teilt die Lebensmittel den fünf Elementen oder Geschmacksrichtungen. Farbe und Jahreszeit zu: Holz (sauer, grün, Frühling), Feuer (bitter, rot, Sommer), Erde (süß, gelb, Mittsommer), Metall (scharf,

weiß, Herbst), Wasser (salzig, blau, Winter). „In einer ausgewogenen Ernährung sollten sich alle Elemente in jedem Menü harmonisch ergänzen“, heißt es in einem Pressetext.

Die Referentin empfiehlt unter anderem, den Tag mit einem warmen Frühstück zu starten zum Beispiel mit einem Hirsebrei, um das „Verdauungsfeuer“ zu entfachen, damit Magen und Milz den Tag über gut funktionieren können. In der gesunden Ernährung sollten auch Kraftsuppen (sowohl Fleisch als auch Gemüse) eine Rolle spielen, die durch ihren langen Kochvorgang dem Körper nicht nur Wärme, sondern auch Energie zuführen, informierte Annette Herm die Frauen. (red)