

„Täglich zwei Walnüsse...

und ihr täglicher Bedarf an Vitamine „B“ und „E“ sowie an Mineral-Stoffen ist gedeckt.“

Die Ernährungsberaterin Veronika Chang-Scheidgen, Bottrop, war zum „**Seniorenachmittag der KAB**“ am Mittwoch, dem 18.01.2012, gekommen, um uns zu zeigen, wie wir durch den gezielten „Einsatz der Apotheke Gottes“ unter „Hinten-Anstellung“ von Pharmaprodukten sowie verpackten und konservierten Lebensmitteln (selber kochen!) effektiv dazu beitragen, unser Immunsystem zu mobilisieren.

Genau das war das Thema Ihres Vortrages: „**Immunsystem mobilisieren! Was kann ich tun?**“

Der Genuss des frischen Aufgusses der Zitronenmelisse – wir konnten den Duft der mitgebrachten, zerriebenen Pflanze genießen! – schützt unsere Körperzellen vor dem Andocken von Viren. Zitronenmelisse wächst in unseren Gärten und wird oft fälschlicherweise als Unkraut behandelt.

Die Expertin erklärte dann u.a. die Wirkung div. Teesorten auf unseren Körper und unseren Geist. Sie empfahl den täglichen Genuss von Naturjoghurt und Vollkornbrot. Besonders die Ernährung mit div. Kohlsorten (Rosenkohl, Grünkohl, Chinakohl...) und viel Obst unterstützt die Immunsystem-Mobilisierung. Sie erinnerte auch nochmal daran, dass das Trinken von täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser „fast lebensnotwendig“ ist. Dafür soll das Wasser aus unserer Stadtwasserleitung allemal reichen.

Die Zuhörer fühlten sich bestätigt, als Frau Chang-Scheidgen meinte, dass in Gemeinschaft bei einer guten Tasse Kaffee zu einer Plauderstunde zusammen zu sitzen ebenso wie die notwendige ausreichende Bewegung (laufen / wandern, spazieren gehen...) dazu beiträgt, das Immunsystem zu mobilisieren.

Positiv und vor dem „Schlafengehen an etwas Schönes“ denken sowie Dankbarkeit für jede empfangene Kleinigkeit helfen uns nicht nur leichter durch den Tag sondern damit tun wir auch was zur Mobilisierung unseres Immunsystems.

Dankbar sind wir Frau Chang-Scheidgen für ihren munteren Vortrag und der Diskussion mit uns. Sie hat manches Vergessene wieder geweckt und uns Neues gelehrt.

Nachfrage: wieso hat eine Chinesin einen so katholischen Vornamen, Frau Chang?

Antwort: erstens, Herr Faber, bin ich nicht in China sondern in Korea geboren, und

zweitens ist mein koreanischer Name in Europa nicht schreibbar. So hat mein Vater mich auf den Namen Veronika taufen lassen.

Josef Faber