



Erscheint vierteljährlich,

Jahrgang 40

Nr.137

Juli 2023

E-Version

BOTSCHAFT

ZUKUNFT PLANEN



EINIGKEIT – GENESUNG – DIENST

DAS SCHRIFTLICHE MEETING

Inhalt dieser Ausgabe:

- Die Versprechen für Juli bis September S. 3
- Thema: Zukunft planen S. 5-13
- Wie Bill es sieht S. 24
- Betrachtung für den 1. Dezember S. 26
- Nimm dir Zeit für dein inneres Kind S. 34-35
- Aus Annes Tagebuch S. 36
- Themenvorschau S. 39
- Impressum S. 39
- Gelassenheitsspruch S. 40

Die EA-Botschaft ist ein Meeting in Druckbuchstaben, in dem EA-Freundinnen und Freunde Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Es bietet ein breites Spektrum an persönlichen Meinungen, wie unser Programm wirkt. Weder EA als Ganzes noch die Redaktion können für die Beiträge verantwortlich gemacht werden.

Du möchtest dich selbst für die Botschaft engagieren?

Z.B. Themen entwickeln und planen, Texte erstellen und redigieren, Bilder erstellen, Austausch mit Teammitgliedern koordinieren oder im Austausch mit den EA-Diensten „Literatur“ und „Versand“ sein?

Für die Botschaft werden immer Menschen gebraucht, die sich mit ihren unterschiedlichen Talenten und Fähigkeiten einbringen. Falls du dich angesprochen fühlst: Melde dich gerne. Gemeinsam finden wir heraus, wie du dich engagieren kannst.

Kontakt: botschaft@ea-selbsthilfe.net

Liebe EA-Freunde,

manchmal geschehen in der Vergangenheit Dinge, die sich auf unser Heute auswirken. Bei EA hören wir immer wieder, dass wir die Wahl haben. So ist es uns heute möglich Einfluss auf Dinge zu nehmen, die sich auf unsere Zukunft auswirken. Ob das wirklich genau planbar ist, bleibt offen, denn wir lernen bei EA auch zu kapitulieren und Angelegenheiten, die unsere Kräfte übersteigen, an die Höhere Macht abzugeben.

In dieser Botschaft sind deshalb Beiträge, die Hoffnung auf Aussöhnung geben und ermutigen sollen, die Zukunft auf dem Genesungsweg aktiv zu gestalten.

Nimm aus dieser Botschaft, was dir tut und hilft.

Gute 24 Stunden
Karin



Versprechen für Juli bis September

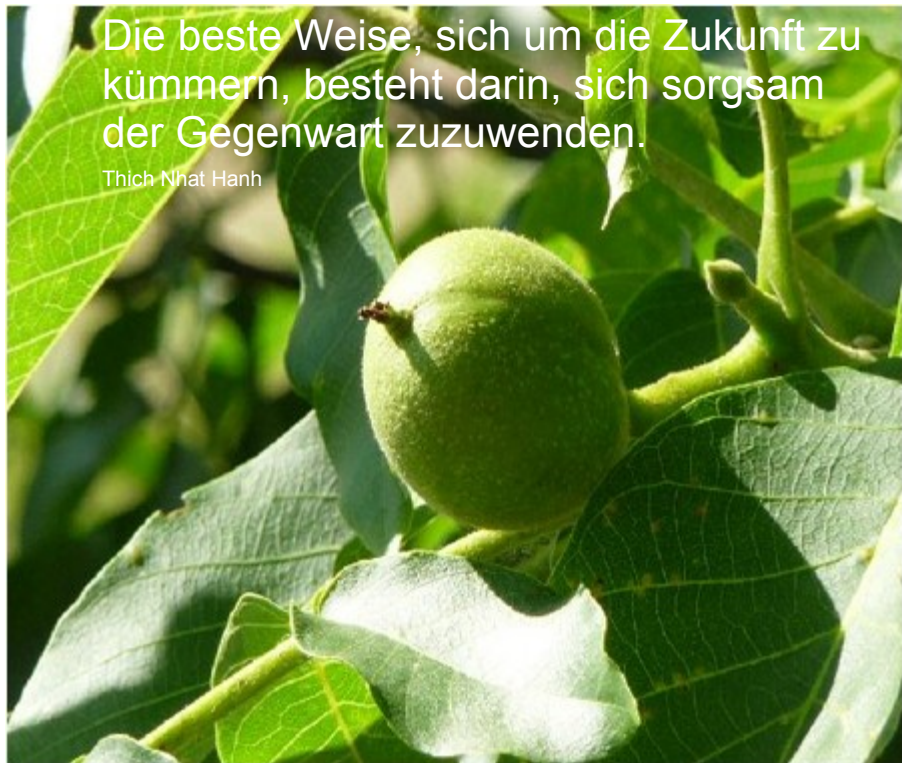
7. Ich-Sucht gleitet von uns ab.

8. Unsere Einstellungen und unser Blick auf das Leben ändern sich.

9. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh



ZUKUNFT PLANEN

FURCHT

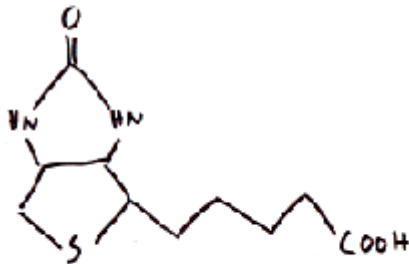
Ein Artikel von Bill (aus dem Buch: „Sechs Artikel von Bill“)

Es ist so, wie es im „Blauen Buch“ steht: „Die Furcht ist ein übler, zerstörender Faden; das ganze Gewebe unseres Lebens ist damit durchschossen“. Die Furcht steht wie eine Wand vor der Vernunft und vor der Liebe; immer wieder gibt sie dem Ärger, der Prahlerei und der aggressiven Haltung neue Nahrung. Sie liegt dem weinerlichen Schuldgefühl und der lähmenden Depression zugrunde. Präsident Roosevelt machte einmal die bedeutungsvolle Bemerkung: „Wir sollten uns vor nichts fürchten als vor der Furcht selbst“.

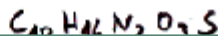
Das ist eine harte Behauptung; vielleicht verallgemeinert sie auch zu stark. Trotz der Tatsache, dass die Furcht im Allgemeinen eine zerstörerische Gewalt ist, kann sie aber auch nach unserer Erfahrung Ausgangspunkt für bessere Dinge sein. Furcht kann sich als Triebkraft für Klugheit erweisen und zu einem anständigen Respekt vor anderen Menschen führen. Sie kann uns ebenso den Weg zur Gerechtigkeit wie den zum Hass zeigen. Je mehr Achtung wir vor anderen haben, desto mehr gewinnen wir auch an Liebe, die uns viel ertragen lässt und die man immer wieder großzügig verschenken kann. Die Furcht braucht also nicht unbedingt nur etwas Zerstörerisches zu sein, da die Lehren, die wir aus ihren Folgen ziehen, uns zu positivem Denken und Handeln führen können.

Wir müssen uns ein ganzes Leben lang bemühen, frei von Furcht zu werden – und werden nie zu einem abschließenden Ende kommen. Wenn wir uns einem schweren Angriff gegenübersehen, unter einer akuten Krankheit leiden oder uns in einer ernsten und unsicheren Lage befinden, werden wir, auf gute oder schlechte Weise, wie es gerade kommt, mit Furcht reagieren. Nur die Großsprecher behaupten, völlig frei von Furcht zu sein, obwohl gerade bei ihnen die wirklichen Wurzeln für ihre Angeberei in jenen Befürchtungen liegen, die sie vorübergehend verdrängt haben.

Darum sehen wir das Problem, die Furcht überwinden zu können, unter zwei Gesichtspunkten. Wir sollten uns darum bemühen, so frei wie möglich zu werden. Wir sollten aber auch den Mut und eine elegante, wendige Art finden, um die Ängste, die dann noch in uns übrig bleiben, in einer konstruktiven Weise zu ändern. Das ist nur der erste Schritt, um unsere eigenen Furchterscheinungen und die anderer Menschen verstehen zu lernen. Die wesentlich schwierigere Frage ist, wie gehen wir weiter und wohin.



Biotin



Walnuss



Pilze

Biotin, auch als Vitamin B₇ oder Vitamin H bezeichnet, ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex. Es spielt im Stoffwechsel eine bedeutende Rolle, ist aber auch im Zellkern wichtig für die epigenetische Regulation der Genfunktion.

Biotin ist in folgenden Lebensmitteln: Trockenhefe (200 µg), Rinderleber (103 µg), Eigelb (50 µg), Soja (30 µg), Haferflocken (20 µg), Walnüsse (19 µg), Champignons (12 µg), ungeschälter Reis (12 µg), Weizen-Vollkornmehl (8 µg), Fisch (7 µg), Spinat (6 µg), Rind- und Schweinefleisch (5 µg), Bananen (5 µg), Kuhmilch (3 µg), Äpfel (1 µg)

Seit dem Entstehen der Gemeinschaft der AA habe ich Tausende meiner Freunde beobachtet, die ihre eigenen Erscheinungen von Furcht immer besser zu verstehen und sie immer mehr zu überwinden vermochten. Diese Beispiele haben für mich eine nie versagende Hilfe und eine Erkenntnis bedeutet. Vielleicht ist es darum auch angebracht, über meine eigenen Erfahrungen mit der Furcht zu berichten und die Art zu schildern, wie ich sie bis zu einem ermutigenden Grad abschütteln konnte. Als Kind erlitt ich einige ziemlich schwere seelische Erschütterungen. Unser Familienleben litt unter tief gehenden Störungen. Dazu war ich körperlich ein linkischer Bursche und auch sonst irgendwie behindert. Natürlich haben andere Jugendliche in ihrem Gefühlsleben auch solche Störungen und gehen doch unverseht daraus hervor.

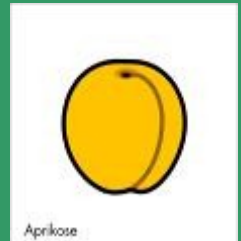
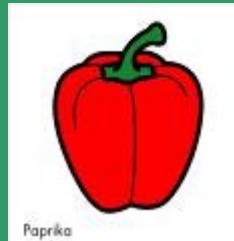
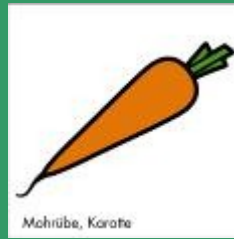
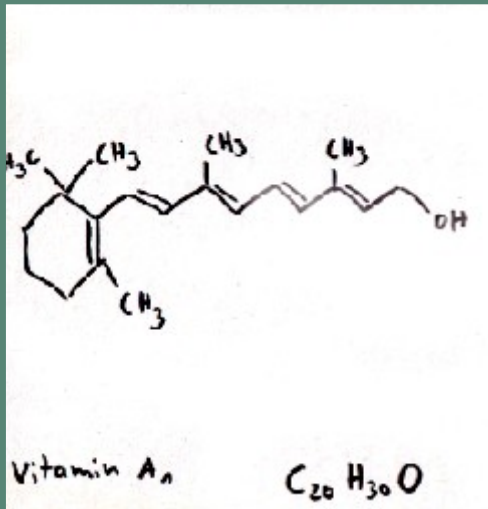
ZUKUNFT PLANEN

Offensichtlich war ich zu überempfindlich und deshalb sehr verschüchtert. Da ich nicht wie die anderen Jungen war, entwickelte sich bei mir eine verständliche Angst, nie im Leben so wie sie sein zu können. Das brachte mir eine tiefe Depression ein – und da ich mich völlig zurückzog, geriet ich zwangsläufig in die Selbstisolierung.

Dieses allein durch die Furcht verursachte Elend meiner Kinderzeit wurde so unerträglich, dass ich in sehr starkem Maße aggressiv wurde. Da ich meinte, ich würde nie zu den anderen gehören und mir gelobte, mich nie mit einer Position zweiten Ranges zufriedenzugeben, wollte ich einfach in allem, was ich unternahm, dominieren: in der Arbeit und beim Spiel. Und weil diese verlockende „Formel für ein gutes Leben“ mir immer größeren Erfolg einbrachte (Erfolg, was ich darunter verstand), fühlte ich mich überglücklich. Wenn aber gelegentlich ein Unternehmen schief ging, überfielen mich Ärger und Depressionen, die allein durch den nächsten Triumph geheilt werden konnten. Darum bewertete ich sehr früh alles nur nach Sieg oder Niederlage, nach dem Motto: alles oder nichts. Die einzige Befriedigung, die ich kannte, war die, zu gewinnen.

Das war mein falsches Mittel gegen die Furcht. Dieses Muster meiner Vorstellungen fraß sich nun immer tiefer in mir fest und verfolgte mich durch meine Schulzeit, im Ersten Weltkrieg, während meines Trinkerlebens, bis hinein in die letzte Stunde meines vollständigen Zusammenbruchs. Zu jener Zeit kam aus dem Unglück kein anregender Einfluss mehr. Ich wusste nicht, wovor ich mehr Angst hatte, am Leben zu bleiben oder zu sterben. Während meine Art von Furcht eine sehr allgemeine ist, gibt es natürlich noch viele andersgeartete. Tatsächlich sind die Erscheinungsformen der Furcht und die Probleme, die daraus entstehen, so zahlreich und so vielschichtig, dass ich unmöglich in diesem kurzen Artikel auch nur einige von ihnen eingehend behandeln könnte. Hier wollen wir nur jene spirituellen Grundsätze und Hilfsquellen nennen, mit deren Hilfe wir der Furcht in jeder Art, wie sie sich zeigt, ins Auge schauen und mit ihr fertig werden können.

In meinem Fall ist mein Glaube der Grundstein zur Befreiung von der Furcht. Trotz aller gegenteiligen Erscheinungen in der Welt hat bei mir eine Gewissheit die Überzeugung bestärkt, in einem Weltall zu leben, das mit einem Sinn erfüllt ist. Für mich ist das der Glaube an einen Schöpfer, der selbst die All-Macht, die All-Gerechtigkeit und die All-Liebe ist. Gott hat mich für einen Zweck bestimmt. Er hat meinem Leben eine Bedeutung und eine Bestimmung gegeben, damit ich, wenn auch langsam und zögernd, zur Ähnlichkeit mit ihm und zu seinem Ebenbild emporwachsen soll.



Vitamin A gehört zu den fettlöslichen, essenziellen Vitaminen und ist sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten – dort in Form von Beta-Carotin. Es ist unter anderem wichtig für Augen und Haut und spielt eine Rolle bei der Regulierung des Knochenwachstums. Gute Vitamin-A-Lieferanten sind tierische Lebensmittel. Eine kleine Portion Leber enthält bereits ein vielfaches der Tagesration. Butter und Käse sind ebenfalls reich an Vitamin A. In pflanzlicher Nahrung kommt Vitamin A häufig in Form von Beta-Carotin (Provitamin A) vor. Karotten enthalten besonders große Mengen an Beta-Carotin, aber auch mit anderem Obst oder Gemüse wie Spinat, roter Paprika, Tomaten, Brokkoli oder Aprikosen lässt sich der tägliche Bedarf gut decken.

Prinzip 10: Beharrlichkeit

Beharrlichkeit ist eine Methode, um in Zukunft gesündere Gewohnheiten zu schaffen - Tag für Tag. Das Ausharren im EA-Programm bringt mich der Erfüllung der Zwölf Versprechen näher. Auf dem Weg zu bleiben hilft, bedeutende Erfolge in meiner persönlichen Kraft und meinem Wachstum zu ermöglichen.

Ich werde ausdauernd sein.

Luz M. (Spanien)

ZUKUNFT PLANEN

ICH HABE DIE WAHL

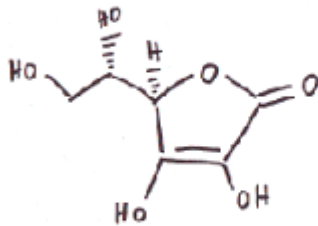
Mein Weg zum A-Programm war ein dornenreicher, holpriger Pfad und in der Retrospektive kann ich nur sagen, dass mein früheres Leben chaotisch war. Ich schien förmlich zur Märtyrerin prädestiniert – mangelnde Liebe seitens der Eltern, Fiasko in der ersten Ehe. Ich war denksüchtig, fress süchtig, nikotinsüchtig, liebessüchtig, tablettensüchtig, leidensüchtig und auf dem besten Weg, in den Alkoholismus abzurutschen, als ich den Weg zum A-Programm fand.

Jedoch – nicht meinetwegen war ich zu den A-Gruppen gekommen, o nein, es war mein alkoholkranker Bruder, für den ich Hilfe suchen musste.

Für meine eigenen Süchte hatte ich immer Ausreden parat. Meine Fresssucht war natürlich eine Drüsengeschichte. Meine Nikotinsucht konnte ich damit erklären, dass ich orale Bedürfnisse habe. Meine Mutter hat mich ja nie gestillt (und nie geliebt), daher stand mir der Nikotinschnuller zu. Die kleinen rosaroten, hellgrünen oder weißen Müdemacher in meiner Tasche, die sah ja eh niemand.

Ich war Ingrid, die Gute, die Leidgeprüfte, und wie's in mir aussah, das behielt ich für mich. Denn da ich durch und durch süchtig war, beherrschte ich natürlich auch die dubiose Kunst, mir und anderen perfekt in die Tasche zu lügen. Ich bastelte mir eine Fassade aus grauer Theorie, und hinter dieser Fassade kultivierte ich meine Neurosen, denn ich war außerstande zu erkennen, wie gefährlich der Weg war, auf dem ich mich befand.

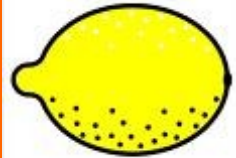
Das ging bis zur Stunde der Wahrheit, bis zu jenem Tag, an dem die Ereignisse in meiner Familie mich überrollten. Der Selbstmord meines Bruders war der Anfang. Ich wusste damals, dass er in einer verzweifelten Situation war, denn seine Lebensgefährtin wollte sich von ihm trennen. AA-Freunde baten mich, ihn nicht allein zu lassen in dieser Lage, und ich sagte: „Ich habe ihn lange genug gelebt. Jetzt kann ich nur noch für ihn beten.“ Ich hätte ihn anrufen können, um ihm beizustehen in seiner Not, aber – ich habe nicht angerufen. Ich habe nicht einmal für ihn gebetet, und als ich am nächsten Morgen die Todesnachricht erhielt, da war meine erste Reaktion: „Das habe ich gewusst!“ Ja, ich hatte es gewusst, geahnt, gefühlt – aber weil ich nicht gelernt hatte, Gefühle in mir zuzulassen – schließlich habe ich ja immer alles nur verdrängt. Deshalb hatte ich damals auch meine Vorahnungen verdrängt - und war wieder einmal, wie so oft in meinem Leben, den Weg des geringsten Widerstandes gegangen.



Vitamin C



Grünkohl



Zitrone



Himbeere



Paprika

Neben dem positiven Einfluss auf das Immunsystem und gegen Skorbut fördert Ascorbinsäure die Aufnahme und Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Es ist wichtig, um Gallensäuren und Catecholamine wie Noradrenalin und Adrenalin herzustellen und fängt giftige Stoffe im Körper ab (freie Radikale, die z. B. durch UV-Strahlung, Nikotin oder Medikamente entstehen). Vitamin C wird gebraucht, um das Bindegewebe (Kollagen) aufzubauen, hilft bei der Wundheilung, gegen Tuberkulose und kann verhindern, dass sich krebsauslösende Nitrosamine (Substanzen, die z. B. im Tabakrauch oder in mit Pökelsalz konservierten Fleisch- und Wurstwaren stecken) bilden. Vitamin C ist in Hagebutten, Sanddornbeeren, Paprika, Kohl (z.B. Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl), Zitrusfrüchten, Beerenfrüchten und Spinat.

Was dann über mich an Gefühlen hereinbrach, konnte ich allerdings nicht mehr verdrängen. Diese abgrundtiefe Verzweiflung, dieses Gefühl des schuldhaften Versagens zerbrachen alles in mir, was ich an Fassaden künstlich konstruiert hatte. Der Selbstmord meines Bruders und das grausame Sterben meiner Mutter wenige Wochen danach waren mein Tiefpunkt – tiefer hätte es nicht mehr gehen können.

Wie oft hatte ich in den Jahren davor in Situationen gestanden, in denen der Suizid der einzig mögliche Ausweg schien. „Wenn ich das Leben nicht mehr ertrage, dann kann ich mich ja umbringen“, so hatte ich jahrzehntelang gedacht. – Mein Bruder brachte sich um, weil er sein verfehltes Leben nicht mehr ertragen konnte. Das alles, was ich über jene Ereignisse geschrieben habe, soll keine Klage sein. Ich habe gelernt, hinzunehmen, was ich nicht ändern kann. Der Tod meines Bruders und meiner Mutter war die größte Heimsuchung meines Lebens. Es war die Stunde der Wahrheit für mich, es war

ZUKUNFT PLANEN

mein absoluter Tiefpunkt und somit der Anfang meines Weges zur Genesung. Ich war an dem tiefsten Punkt meines Lebens angelangt, aber – ich war nicht allein. Es gab Menschen, die mir mit ihrer ganzen Liebe, Erfahrung, Kraft und Hoffnung zur Seite standen.

Für mich war es das größte Wunder meines Lebens, dass in das Chaos meiner unbeschreiblichen Verzweiflung hinein das Licht des Glaubens einbrach, weil es einen Menschen aus unserer Gemeinschaft gab, der die Worte fand, die durch die Verzweiflung hindurch kamen, die mich anrührten, die mich trugen, als ich mich fallen ließ – oder – als ich hinabgeworfen, niedergeschmettert worden war in jener Heimsuchung.

Es war Heinz, der so an mir zum Werkzeug Gottes wurde, und so kann ich nur sagen, dass meine Erfahrungen mit Gott nie etwas anderes waren, als meine Erfahrungen mit Menschen, die Licht in das Dunkel meines Lebens brachten. Dafür danke ich Gott, denn ER hat mich gut geführt, auch in der Dunkelheit, in allen Zweifeln, in aller Verzweiflung und in der finstersten Nacht.

In meiner größten Verzweiflung damals konnte ich im 5. Schritt alles abgeben an meinen Sponsor: meine Schuld, mein Versagen, meinen Schmerz, meine Verzweiflung, meine Zweifel, meine ganze menschliche Unzulänglichkeit. Wieder war es Heinz, der die Last von mir nahm, der es weitergeben, abgeben konnte an Gott, der das Erbarmen ist, und der mir vergeben konnte, und ich danke Gott dafür, dass er mir diesen Weg gewiesen hat.

So habe ich die lebendige Gemeinschaft der EA an mir erfahren als das Wirken einer Macht – größer als wir selbst, und wenn ich heute bewusst sage: „lebendige Gemeinschaft“, dann meine ich damit, dass das Programm lebt und wirkt, denn unser Therapeut ist das Programm. Ich habe es so erlebt in Zeiten meiner größten Not, und ich erlebe es im Alltag, in kleinen, scheinbar unbedeutenden Situationen. Ich habe es so erlebt durch Menschen, denen ER mich zugeführt hat, die ER an mir wirken ließ.

Nur durch die Gnade Gottes konnte ich aus dem Tiefpunkt meines Lebens den Anfang zu einem neuen, guten Weg finden. Und so verstehe ich den 11. Schritt unseres Programms als Anjochung an eine Macht – größer als wir selbst. Durch diesen Schritt will ich versuchen, mich der Liebe Gottes würdig zu erweisen.

Die Wahl habe ich!

INGRID



**Der Mensch zu werden, zu dem ich
geschaffen bin –
das ist meine Lebensaufgabe.**

Ingrid Trobisch

ZUKUNFT PLANEN

Etwas Besseres schaffen wollen

Wenn ich mich vorbeuge, die Hände auf den Boden vor meine Füße lege, wünsche ich mir, dass ich einfach die Beine heben und in die Luft strecken kann, aus der Vorbeuge in den Handstand.

Es wäre doch nur eine kleine Bewegung meines Körpers, aber dass ich das schaffen werde, ist unrealistisch. Wenn mir jemand hilft und meine Beine festhält und gegen die Schwerkraft nach oben bringt, dann würde es vielleicht gehen. Aber wen sollte ich um so eine Hilfe für so einen Wunsch bitten?

Mehrmals am Tag verbeuge ich mich vor dem, was vor mir ist. Dadurch fühle ich mich mehr im Gleichgewicht. Nicht nur, weil der Rücken gestreckt und einmal der Kopf umgedreht wird; sondern weil es hochmütig ist, dass wir der Welt immer die Stirn bieten. Ich merke es daran, dass ich mich unwohl fühle, den ganzen Tag, jeden Tag selbstsicher und selbstbewusst am Leben teilzunehmen. Es kommt mir angemessener vor, zwischendurch den Kopf zu senken. Ich brauche auch nicht immer etwas von der Welt, warum soll ich ständig Ausschau halten und mich ständig beteiligen?

Wenn ich an Zukunft denke, denke ich, ich würde gerne einen Handstand schaffen.

Wenn ich jeden kleinen Schritt bewusst gehe, kann nichts Schlimmes passieren und ich habe das Beste getan, dass nichts Falsches passiert. Und ich möchte weiterhin Energie sparen. Ein Spaziergang reicht, um glücklich zu sein.

Wir warten, was das Leben an uns heran trägt; meditieren, beten, friedlich werden. Auf Papier sind Listen, Daten, Pläne, Kalender. Planen ist nötig, aber die Quelle meiner Zufriedenheit ist es nicht.

Planen ist der Austragungsort meines Ehrgeizes, meiner Werte, meiner Selbstfürsorge. Aber darüber hinaus gibt es eine zweite Form des Seins, und ich möchte beides voneinander getrennt sehen.

Die andere Form neben dem Planen ist das Leben mit eigener Zeit und Zeitlosigkeit, mit dem Wert des Unvorhergesehenen, mit Raum für Empfindungen.

Wenn ich plane, wie ich einen Handstand schaffen kann, verändere ich damit die stille Zeit, in der mein wahrstes Bedürfnis für die nächste Zukunft ist, etwas noch Besseres zu schaffen als eine Vorbeuge. Etwas Besseres schaffen zu wollen, macht mich misstrauisch. Die Welt ist heruntergewirtschaftet, weil Menschen ständig etwas Besseres wollen.

Das Bessere ist vielleicht das, was ist. Nur für mich wahrzunehmen, etwas Besseres schaffen zu wollen, ist vielleicht der erste kleine Schritt.

Lieber Gruß, Stef



Aus dem blauen Buch von EA

Liefern wir uns der Höheren Macht dagegen völlig aus, so wie wir sind, mit allen unseren Symptomen, Gefühlen und Unzulänglichkeiten, erkennen wir schnell, dass sich der Höheren Macht Wege öffnen, uns mit allem, was wir brauchen zu versorgen.

Unser einziges Ziel in EA ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. Dafür wollen wir unsere ganze Kraft einsetzen.

ZUKUNFT PLANEN

Man nehme zwölf gut ausgereifte Monate

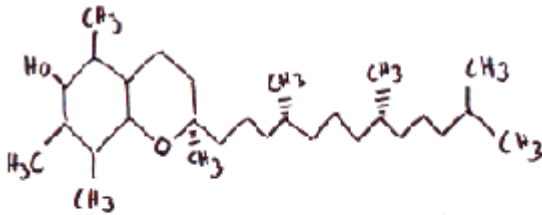
Man nehme zwölf gut ausgereifte Monate und beachte, dass sie vollkommen sauber sind und frei von jeglicher Erinnerung an Bitterkeit, Groll, Rachsucht, Neid und Eifersucht. Man entferne jede Spur von Kleinlichkeit und Niedrigkeit – kurzum: alles, was mit unangenehmen Dingen der Vergangenheit zusammenhängt.

Die zwölf Monate müssen also so frisch und sauber sein, wie sie aus der „Werkstatt Zeit“ hervorgegangen sind. Man zerlege sodann jeden Monat in dreißig oder einunddreißig Tage, damit der Vorrat für ein Jahr ausreicht. Man richte nicht alle Tage gleichzeitig an, sondern beschäftige sich jedes Mal mit einem einzigen Tag. Und damit diese Tage die besten unseres Lebens werden, beachte man sorgfältig die nachfolgenden Anweisungen.

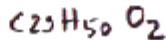
Für jeden Tag nehme man soundso viele Teile Entschlossenheit, Mut, Ehrenhaftigkeit, Geduld, Arbeit, Vertrauen, Gebet, Bescheidenheit, Ruhe, Überlegung – und nun füge man dem Ganzen einen Löffel Schwungkraft und Frohsinn hinzu, einen kleinen Löffel Takt, eine gute Dosis Nachsicht und aufrichtige Herzlichkeit. Sodann übergieße man das Ganze mit Liebe und rühre es kräftig um. Man schmücke alsdann alles mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und trage es mit Heiterkeit auf den Tisch.

Ein altes Kalenderrezept





Vitamin E



Ei



Butter

Vitamin E ist ein Zellschutzvitamin. Es schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen, zum Beispiel vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Die Schutzfunktion von Vitamin E betrifft speziell auch den Fettstoffwechsel. Gute Quellen für Vitamin E sind in erster Linie pflanzliche Öle. Nüsse, Samen, Butter und Eier enthalten ebenfalls Vitamin E, wenn auch in geringeren Mengen.

Die Zukunft hat viele Namen: Für Schwache ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte, für die Mutigen die Chance.

Victor Hugo

Ich beschäftige mich nicht mit dem, was getan worden ist. Mich interessiert, was getan werden muss.

Marie Curie

Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude als an der Zukunft hat. John Knittel

ZUKUNFT PLANEN

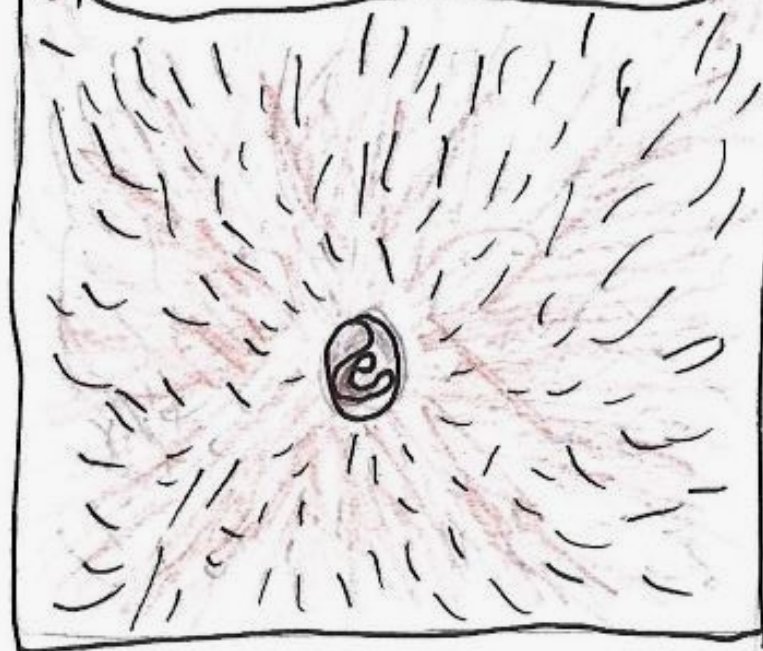
Im luftleeren Raum

Ich weiß nicht mehr wo soll ich hin,
ich weiß nicht einmal wer ich bin,
so macht mein Leben keinen Sinn.
Fühle mich so hin und her,
fühle mich ganz einfach leer,
allein, auch wenn ich weiß, ich bin es nicht,
weil da die Stimme Gottes zu mir spricht.
Sie macht mir Mut und Hoffnung auch,
weiß ganz genau was ich grad' brauch.
Doch immer wieder zieht's mich fort
an einen ganz, ganz dunklen Ort.
Auch wenn ich weiß, da gehör' ich nicht hin,
passiert es dann, wenn ich nicht weiß wer ich bin.
Ich finde immer wieder doch zurück,
empfinde es als großes Glück,
ein wundervolles Geschenk von Gott,
dass er mich wegholt von dem Ort,
mir wieder Hoffnung gibt und Trost
und ich dann langsam wieder sehen kann,
vielleicht fängt jetzt mein neues Leben an.
Find ich meinen Weg in IHM und mir,
dann traue ich mich wieder vor die Tür.
Ganz vorsichtig zwar nur, ganz klein
bekomm' ich ein Gefühl dafür, was kann sein ...

Tanja Sch.

27.09.21

Da wir uns schon länger kennen,
wollte ich dir etwas gestehen: Ich bin
von meinem Nabel total fasziniert. Es
versetzt mich in Entzückung, wenn ich
ihn näher betrachte und kann gar
nicht damit aufhören. Diese genialen
Windungen, perfekte Position und
durch die Haare voll in Szene gesetzt.

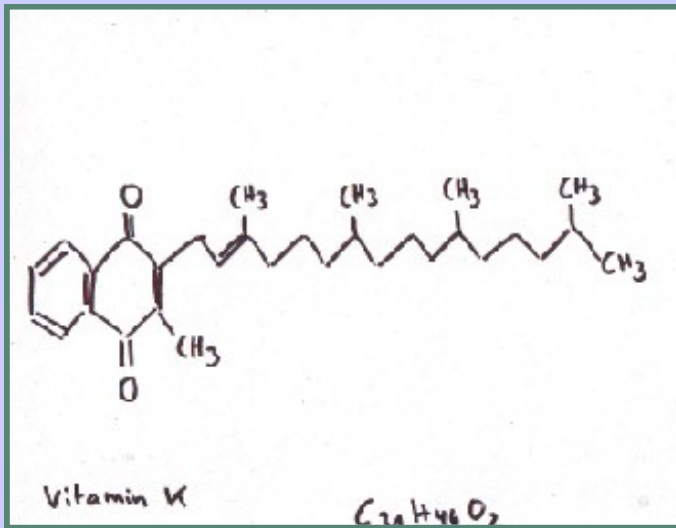




Einzoomen und auszoomen

Langfristig eine Zukunft zu planen ist mir nicht möglich. Durch Ängste und Depressionen fühle ich mich sehr eingeschränkt und bin froh, dass mir das EA-Programm für 24 Stunden Hoffnung gibt. Eine Tendenz für die Zukunft wäre mir allerdings ganz recht, eine Tendenz, an der ich immer wieder 24 Stunden arbeiten und festhalten kann. So möchte ich gerne meinen Fokus auszoomen, also meinen Blick weiten, weg von meinen Befindlichkeiten, hin zu dem, was in meiner Umgebung geschieht und mich mehr für andere interessieren.

Natürlich kann ich nicht aus meiner Haut und mich über Nacht völlig verändern, aber ich kann in der EA-Gemeinschaft lernen und üben. Die Höhere Macht möge mir dafür außer Mut noch eine Menge Geduld schenken.



Das fettlösliche Vitamin K spielt eine Rolle bei der Bildung der Gerinnungsfaktoren. Außerdem hemmt es bei Frauen nach den Wechseljahren den Knochenabbau. Grünes Blattgemüse wie zum Beispiel Spinat, Salat und Kohl ist eine gute Vitamin K-Quelle. Zusätzlich steckt das Vitamin zum Beispiel auch in Hülsenfrüchten.

Im August 2022 wurde durch unser Jahrestreffen in Heilbronn die EA-Gruppe in Neckarsulm wiederbelebt

Auf Wunsch der Anderen von Montag auf Donnerstag verlegt.

Habe die Gruppe mit Hilfe von AA gegründet und bin seit fast 15 Jahren dabei. Ich habe viele kommen und gehen gesehen. Mal war ich alleine oder lange Zeit nur zu zweit. Was ich feststelle, sind immer wieder die Sätze: Keine Zeit /Gehe zur Reha / Habe Termine beim Therapeuten /Arbeite länger /Fühle mich nicht gut (schlecht, Kopfweg) /Habe kein Auto (Es gibt Straßenbahn vor der Tür) /Nehme Medikamente, die helfen /zu anstrengend /Keine Antworten oder Rückmeldungen usw.

Ich bin durch meinen Tiefpunkt gegangen und habe Meetings besucht. Was ist mit den Anderen? Was bewegt die Neuen? Was wollen sie erreichen und wo stehen sie? Warum kommen sie nur einmal?

ZUKUNFT PLANEN

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.*

Rainer Maria Rilke – Das Stundenbuch, Vom mönchischen Leben

Zur Zeit sind wir 3 Personen und auf Wunsch der Anderen findet das Meeting nur alle 14 Tage statt.

Das funktionierte auch nicht. In der Präambel steht: Wir kommen zu wöchentlichen Meetings zusammen. Wir arbeiten in den Schritten und an der Lösung.

Wie durch ein Wunder stand beim letzten Treffen ein Neuer vor der Tür. Ich erzählte ihm, dass die Gruppe aufgelöst wird. Er wollte aber wiederkommen. Jetzt treffen wir uns am 1. Donnerstag im Monat, so wurde abgestimmt.

Für mich war und ist diese Zeit sehr anstrengend, auf jeden einzugehen, ständig hinterher zu telefonieren oder schreiben.

Diese Wege sind für EA in der Zukunft und zur Weiterentwicklung nicht fördernd. Für die Meisten ist das Meeting zu anstrengend und manches Mal werde ich gefragt: Hast du kein Rezept und Vorschlag für mich?

Es gibt keinen einfachen Weg zur emotionalen Gesundheit. Ich arbeite heute noch daran und mache es gern. Für mich zählt das Heute und Annahme zur Genesung. Dankbarkeit, dass es das Programm gibt.

Alles andere entscheidet unsere Höhere Macht.

Marianne, Neckarsulm

Meist fühle ich mich
wie ein Fliegenschiss
im Universum: unbe-
deutend, ungeschen
und ohnmächtig.





Einzoomen und auszoomen, Teil 2

Für meine Zukunft möchte ich genauso im Blick behalten, dass ich mich sehr schnell verloren fühle. Wenn ich unter Druck gesetzt werde oder schnelle Entscheidungen treffen muss, bin ich außer mir und kann nicht gut für mich sorgen. In solchen Situationen möchte ich gerne den Fokus einzoomen, also mich eher zentrieren und darauf schauen, was ich brauche. Vielleicht gehört das in den Bereich Selbstfürsorge bzw. Verantwortung für mich übernehmen. Ich stehe eher hinter Entscheidungen, die ich bewusst und alle Seiten prüfend gefunden habe.

Es gibt für mich hier auch eine Tendenz, wie der Genesungsweg aussehen könnte.

Gute 24 Stunden, V.M.

ZUKUNFT PLANEN

Wie Bill es sieht

Ausblick auf morgen

Ein Ausblick ist meiner Ansicht nach die Fähigkeit, abwägen zu können, und zwar sowohl für die nahe als auch für die ferne Zukunft. Vielleicht denken einige jetzt, dass dies ketzerisch gegen unser „Nur für heute“ ist. Aber dieser wertvolle Grundsatz bezieht sich nur auf unser geistiges und seelisches Leben. Er bedeutet hauptsächlich, dass wir nicht so dumm sein sollen, uns über die Vergangenheit zu grämen oder Wunschträumen für die Zukunft nachzuhängen.

Es bekäme uns als Einzelwesen und als Gemeinschaft sicher schlecht, wenn wir die Planung für morgen dem albernen Gedanken an die Vorsehung überließe. Die Vorsehung Gottes hat uns Menschen mit der Fähigkeit zum Vorausplanen ausgestattet. Gott erwartet, dass wir diese Fähigkeit nutzen. Natürlich werden wir uns oft verkalkulieren, wenn wir ganze Abschnitte oder Teilbereiche der Zukunft planen. Doch das ist besser, als überhaupt nicht daran zu denken.

(Wie Bill es sieht, 2. Auflage 1986, S.325, Herausgeber Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Copyright 1967 Alcoholics Anonymous World Service, Inc.)





Wie steht's mit mir?

Kann ich den Unterschied erkennen, wo ich nur für heute lebe
und wo ich planen sollte?

Kann ich gut planen? Haben sich die bisherigen Pläne erfüllt?

Kann ich trotz Planung spontan sein?

Frustriert es mich, wenn ich mich verkalkuliert habe?

Was möchte ich nun meiner Höheren Macht übergeben und um
was möchte ich sie bitten?



Betrachtung für heute 1. Dezember

Im EA-Programm lernen wir, nur für jeweils einen Tag zu leben. Dies kann verwirrend klingen. Neue äußern häufig:

„Wie ist es mit Plänen? Bestimmte Dinge müssen doch vorausgeplant werden!“ Natürlich gibt es Lebenssituationen, die Planung erfordern. Wir (im Programm) sagen: „Mache Pläne, aber plane nicht die Ergebnisse. Versuche nicht, den Ausgang im Voraus festzulegen. Unternimm alles Notwendige, um deinen Plan zu verwirklichen, und überlasse die Ergebnisse deiner Höheren Macht.“

Meditation für heute

Ich lerne, flexibel zu sein, und denke daran, dass Du jetzt mein Leben führst.

Heute denke ich daran

Ich kann planen, ohne krampfhaft zu versuchen, die Ergebnisse festzulegen.

ZUKUNFT PLANEN

MEIN NEUES LEBEN

Seit einigen Monaten gelingt es mir, zu glauben. Dadurch wurde mein Leben so stark zum Positiven verändert, dass ich Euch hier meine Erfahrungen mit „meinem Glauben“ mal mitteilen möchte. – Halt Freund – Du hast gerade etwas vom Glauben gelesen und meinst jetzt: „Mit Glaube, Kirche und Gott habe ich schon lange abgeschlossen – das ist nichts für mich – usw.!“ Aber gerade für dich bringe ich hier meine Erfahrungen zu Papier – nicht weil ich dich bereeden will, auch zu glauben, sondern weil mir mein Glaube sehr geholfen hat und mein Leben erst jetzt richtig lebenswert geworden ist, nachdem ich meine immer drückende Angst, Depression und Unsicherheit losgeworden bin.

Ich bin seit ca. 6 Jahren bei EA. Am Anfang versuchte ich, die 12 vorgeschlagenen Schritte mit dem Kopf zu vollziehen, weil ich keinen anderen Zugang zum Programm finden konnte. Nachdem ich schon einige Zeit EA-Gruppen besucht hatte und merkte, dass es mir irgendwie schon gut tat, mit den Menschen in EA zusammen zu sein, kamen aber auch Zeiten, wo ich meinte, jetzt geht es mir wieder so gut, dass ich EA nicht mehr nötig habe. Die Rechnung kam prompt. Nach kurzer Zeit lag ich wieder auf der Schnauze. Heute bin ich froh, dass ich damals immer wieder „auf die Schnauze gefallen bin“, denn dadurch kam ich immer wieder zu EA zurück.

Vor nicht allzu langer Zeit bahnte sich dann eine entscheidende Wende an. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte ich mit dem Programm, Glauben und Gott sehr wenig anfangen. Jetzt bekam ich aber durch einen „Zu-Fall“ von anderen EA-Freunden das Buch „Die Bergpredigt“ in die Hand. Obwohl ich mittlerweile psychologischen, philosophischen, theologischen und ähnlichen Büchern gegenüber sehr skeptisch geworden war, las ich das Buch. Zu meiner großen Überraschung faszinierte mich das Buch so sehr, dass ich schon beim ersten Lesen wusste, dieses Buch werde ich noch öfter lesen, und das will bei meiner großen Lesefaulheit viel heißen.

Der stärkste Eindruck war für mich die Tatsache, dass der Autor mit den Dogmen (feste Glaubenslehre), die von bestimmten Kirchen in die Bibeltexte interpretiert wurden, aufräumte. Dadurch wurde meine Abscheu, wie ich sie vor bestimmten kirchlichen Dingen habe, gemildert, und ich konnte mich wesentlich freier und unvoreingenommener mit der Bergpredigt auseinandersetzen.

Mit Abstand das Größte und für mich Anziehendste an dieser Bergpredigt war die Liebe und Annahme, die daraus sprach. Ich lernte hier zum ersten Mal, dass es außer dem Gott der Gebote und Verbote, mit dem ich absolut nichts anfangen konnte, weil ich selbst schon mein strengster Richter war, die Lehre von Jesus Christus gab. Ich begriff, dass ich mich immer an ihn wenden kann und darf, gleichgültig, wie viele Fehler und „Sünden“ ich im Leben auch mache.

Ich bin früher immer von meiner menschlichen Vorstellung ausgegangen und dachte, jetzt müsste Gott aber endlich von mir genug haben, weil ich so viel Mist in meinem Leben gebaut habe. Aber das wäre ja menschlich und nicht göttlich.

Außerdem begriff ich, dass Dinge mit Gebet anders geschehen, als sie ohne Gebet geschehen würden. Sei es, dass ich meine Einstellung zu den Dingen durch das Gebet ändern kann, dass sich die Dinge ändern oder wie auch immer. Ich erkannte, dass das Gebet eine große Kraftquelle für mich sein kann. Dazu gehörte aber auch, dass ich meine Art zu beten geändert habe.

Früher gab ich Gott immer meinen „Wunschzettel“ auf, wie sich die Dinge nach meinem Willen entwickeln oder ändern sollten. Heute ist das Gebet mehr ein „In-mich-hinein hören“ und ein „Ganz-ehrlich-sein“ zu mir selbst und ein Suchen nach seiner Führung geworden. Seit der Zeit, wo ich jetzt so bete, habe ich festgestellt, dass das der richtige Weg für mich ist – aber nicht im Kopf, sondern durch tägliches Erleben – durch die Ruhe und Gelassenheit, die ich dadurch gewonnen habe und die Freude, die mir mein Leben heute macht. Diese positive Kraft strahlt in alle Lebensbereiche aus und viele Menschen, die gar nicht wissen, dass ich glaube und zu EA gehe, haben mir in letzter Zeit unaufgefordert bestätigt, dass ich mich zu meinem Vorteil verändert habe. Wenn ich daran denke, dass ich früher morgens mit Angst vor dem Tag aufgewacht bin und nachts oft nicht schlafen konnte, dann kann ich dir heute nur sagen: probiere es auch mal mit dem Glauben. Du kannst nichts verlieren, aber sehr viel gewinnen. Das ist meine Erfahrung – die schönste Erfahrung, die ich im Leben bis heute gemacht habe. Eine wertvolle Hilfe ist mir dabei auch das tägliche Lesen im 24-Stunden-Buch der AA, auch wenn ich kein Alkoholiker bin, denn Glauben muss auch geübt werden.

Ich wünsche dir ebenso positive Erfahrungen, wie ich sie machen durfte.

HERZLICHST JÖRN

ZUKUNFT PLANEN

Wenn in der Zukunft Hoffnung liegt, liegt Kraft in der Gegenwart.

John Maxwell

Hoffnung ist der Atem der Zukunft, belebt jeden Augenblick des Seins und hält die Tür zum Leben offen.

Edeltrud Wissner

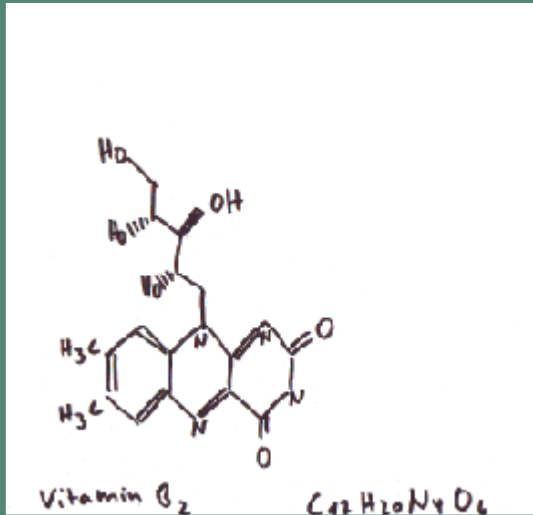
Hoffnung ist die Fähigkeit, die Musik der Zukunft zu hören.
Glaube ist der Mut, in der Gegenwart danach zu tanzen.

Peter Kuznic

Gelassenheit

Warum soll man sich sorgen, wenn sich ein Problem lösen lässt? Wenn es eine Lösung gibt, dann braucht man sich doch nicht zu ängstigen. Und wenn etwas unabänderlich ist, dann muss man sich fügen. Sorgen nehmen einem nur die nötige Kraft. Sie sind nutzlos.

Dalai Lama



Riboflavin, oder auch Vitamin B2, gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen. Es ist an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt und unter anderem für die Eiweiße in der Augenlinse wichtig. Des Weiteren soll Vitamin B2 Migräne lindern oder gar verhindern. Studien legen nahe, dass die bewusste Einnahme von Riboflavin (ca. 400 mg pro Tag) von Nutzen sein kann, um die Kopfschmerzattacken abzuwehren.

Riboflavin ist in **Pilzen**, in **Nüssen** (Mandeln, Haselnüsse), aber auch in diversen **Ölsaaten** (Kürbiskerne, Pinienkerne). Außerdem stellen **Hülsenfrüchte** (Erbsen, Linsen) und **Vollkorngetreide** adäquate Versorgungsquellen dar.

Die Ehrfurcht vor der Vergangenheit und die Verantwortung gegenüber der Zukunft
geben fürs Leben die richtige Haltung.

Dietrich Bonhoeffer

Für einen Vater, dessen Kind stirbt, stirbt die Zukunft. Für ein Kind, dessen Eltern sterben,
stirbt die Vergangenheit.

Berthold Auerbach

Zukunft: die Zeit, von der man spricht, wenn man in der Gegenwart mit einem Problem
nicht fertig wird.

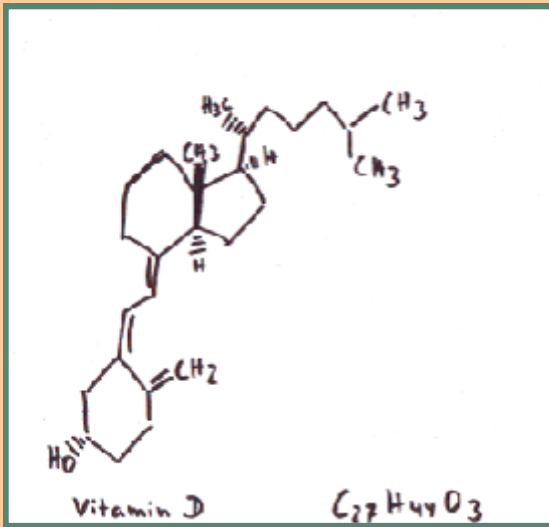
Walter Hesselbach

ZUKUNFT PLANEN

Hier könnte dein Beitrag stehen...

Du hast ihn vielleicht nicht geschrieben, weil deine Ansprüche an einen Beitrag zu hoch sind oder weil du deine Erfahrungen und Hoffnungen nicht bedeutend genug empfindest.

Das ist schade, weil dein Beitrag vielleicht genau das ausgedrückt hätte, was eine Leserin oder ein Leser zu diesem Thema bereichert oder das Gefühl vermittelt: Du bist nicht allein!



Die bekannteste Funktion von Vitamin D ist die Beteiligung am Knochenstoffwechsel. So fördert Vitamin D unter anderem die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm sowie ihren Einbau in den Knochen. Es nimmt damit eine Schlüsselrolle bei der Knochenmineralisierung ein. Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen. Der Körper kann es mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen. Bei Menschen, die regelmäßig draußen sind, produziert die Haut unter den hierzulande typischen Lebensbedingungen 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D selber. Dafür muss man sich täglich nicht lange in der Sonne aufhalten und es genügt, Hände, Gesicht und Teile von Armen und Beinen bestrahlen zu lassen. Die restlichen 10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs deckt der Mensch über die Ernährung. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten, beispielsweise Lachs, Hering oder Makrele. Auch Leber, Eigelb und einige Speisepilze enthalten zum Beispiel Vitamin D.

GELASSENHEIT

ZUKUNFT PLANEN

VERANTWORTEN

Ich bin verantwortlich.
Wenn irgendjemand
irgendwo Hilfe sucht und
die Hand nach EA aus-
streckt,
will ich zur Stelle sein.

ERMÜDEN

Es tut der Welle nichts,
dass sie zur Tiefe rinnt,
wenn sie daraus den
Schwung
zu neuer Höh' gewinnt.

DURCHSTEHEN

Lege das Ruder erst aus der
Hand,
wenn das Boot an Land ist.

ENTSCHEIDEN

Was wir geteilten Herzens
tun,
muss zerfranst ankommen.

UMKEHREN

Wir brauchen etwas Neues.
Wir müssen lernen,
in neuen Situationen
neu nachzudenken.

Lass uns in deinem Namen,
Herr,
die nötigen Schritte tun.
Gib uns den Mut,
voll Glauben, Herr,
heute und morgen zu han-
deln.



Hummus in drei Variationen selbermachen:

- A) Grundmasse herstellen aus 1 Glas Kichererbsen, 100 g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 1 Spritzer Zitronensaft
- B) Links im Bild: Tomate–Sesam
1/3 der Grundmasse mit 1/2 Bund Petersilie, 50 g Softtomaten und 2 EL Sesammus
- C) Mittig im Bild: Avocado-Meerrettich
1/3 Grundmasse mit 1/2 Schälchen Kresse, Fruchtfleisch einer Avocado und 1 TL Meerrettichcreme
- D) rechts im Bild: Mango-Nuss
1/3 Grundmasse, Fruchtfleisch einer halben Mango, 100 g gesalzene Nüsse und 1/2 TL Kurkuma

Viel Spaß beim Nachmachen!

Nimm dir Zeit für dein inneres Kind

Beobachte und staune

Besuche einen Segelflugplatz in deiner Nähe.

Freu dich

Tue etwas für andere, spende Geld für ein Kinderhospiz.

Sei kreativ

Stricke Socken und lass dir weiterhelfen, bevor du aufgibst.

Erlebe Natur

Höre im Wald auf die Stille und rieche den Waldboden.

Lerne etwas Neues

Spiele Stadt, Land, Fluss mit jüngeren Leuten.

Aus Annes Tagebuch

7.2.

Mein Kollege Andi hat mir heute von seinen Zukunftsplänen erzählt. Er möchte alle 2 Jahre die Position wechseln und auch mal im Ausland arbeiten, um seine Karrierechancen zu verbessern. Ich könnte stundenlang zuhören, weil sich alles so schlüssig anhört und motiviert klingt.

wenn ich in die Stille gehe, bete und meditiere, sehen meine Zukunftspläne ganz anders aus:

- Sorge für genügend Pausen, damit deine seelische Stabilität nicht gefährdet wird
- Engagiere dich für andere, ohne etwas dafür zu verlangen, es wird dich emotional bereichern
- Gebe etwas von dem dort zurück, woher du es erhalten hast, so schließt sich der Kreislauf in Einigkeit
- Setze dir Ziele, ohne die Ergebnisse zu kennen, so wird dich die Höhere Macht stets begleiten
- Sei bereit, unvorhergesehenes anzunehmen, du wirst so nach deiner Berufung leben und deine Intuition stärken.



Heute beginnt der Rest meines Lebens. In jeder Minute gestalte ich Zukunft. Ich muss mich nicht mit Traumschlössern zufrieden geben oder ohnmächtig Situationen hinnehmen.

Ich habe die Wahl. Und ich kann jeweils 24 Stunden Dinge tun, die ich nicht mein ganzes Leben machen will.

ZUKUNFT PLANEN

Gestern – Heute – Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten. Zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser Tage ist das Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, emotionalen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle. Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen. Wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurücknehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist endgültig vorbei!

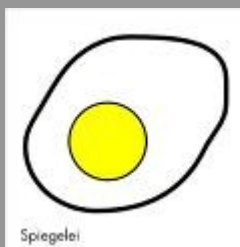
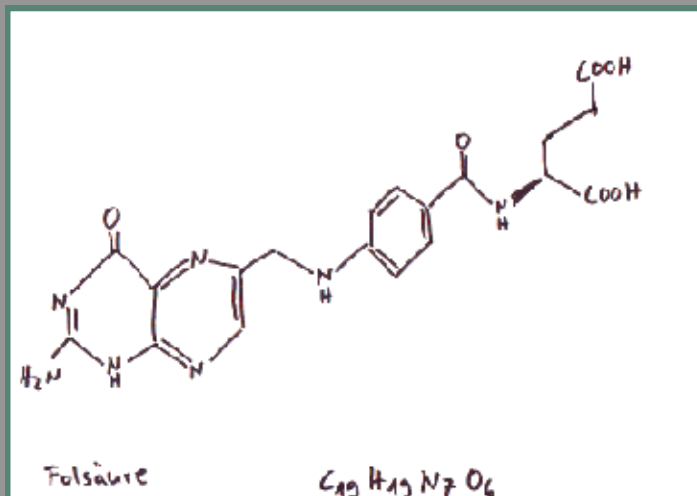
Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen – mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer sofortigen Kontrolle.

Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir uns über das Morgen keine Sorgen machen, weil Morgen noch nicht geboren ist.

Somit bleibt nur ein einziger Tag übrig: Heute!

Jeder Mensch kann nur diesen einen Tag bewältigen. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten – Gestern und Morgen – zusammenfügen.

Es ist nicht die Erfahrung von heute, welche die Menschen verrückt macht. Es ist die Reue und Verbitterung über etwas, was im Gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird. Heute ist das Morgen, worüber wir uns gestern Sorgen gemacht haben.



Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Sie ist im Körper an Wachstumsprozessen, der Zellteilung und Blutbildung beteiligt. Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten etwas mehr davon zu sich nehmen, Nahrungsmittel mit besonders hohen Gehalten an Folsäure sind Hefen mit bis zu 2500 µg je 100 g und Getreidekeime und -kleie (insbesondere Weizenkeime) mit bis zu 600 µg je 100 g Rohgewicht. Weitere natürliche Folsäurelieferanten, die nennenswerte Mengen enthalten, sind Hülsenfrüchte (insbesondere Linsen mit 204 µg je 100 g roh), Kalbs- und Geflügelleber, dunkelgrüne Blattgemüse, Eigelb, Petersilie, Gartenkresse und Sonnenblumenkerne mit jeweils rund 100 µg je 100 g. Weiterhin weisen Mohnsamen, frisches grünes Gemüse und Nieren einen Folsäuregehalt von 50 bis 100 µg pro 100 g auf, gefolgt von gekochtem Spargel, gekochtem Blattspinat, Tomaten, Brombeeren, Blumenkohl, Orangen, Rindfleisch, Kalbfleisch und Getreideflocken mit 10 bis 50 µg pro 100 g.

Innehalten
Stilles Gedenken
An Gutes Erinnern
Menschen kommen und gehen.
Danke

Die EA-Gemeinschaft überlebt, weil sich Menschen engagieren. Manchmal verliert man traurigerweise Weggefährten.

Thema der nächsten Ausgabe:

GLÜCK

Danke für die Mitwirkung an dieser Ausgabe!

Wort- oder Bildbeiträge, Rückmeldungen usw. bitte an
Botschaft@ea-selbsthilfe.net

Alle Bilder in dieser Ausgabe sind aus Privatbesitz. Die Metacom Symbole© von Annette Kitzinger dürfen wir genehmigungsfrei verwenden, sie dürfen ausgedruckt, aber nicht vervielfältigt werden.

Impressum

Herausgeber: EA Selbsthilfe e. V.,
Heinrich-Busold-Str. 33, 61169 Friedberg
www.ea-selbsthilfe.net

Kontaktstelle: +49 6031 1 60 41 68 (donnerstags von 19 - 21 Uhr, sonst AB)
Kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

EA-Spendenkonto: IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00 ,
BIC: VBMHDE5F, Volksbank Mittelhessen

Redaktion: Redaktionsteam der EA-Botschaft,
Botschaft@ea-selbsthilfe.net

Vertrieb: Literaturversand@ea-selbsthilfe.net

ISSN 2512-7357

GOTT GEBE MIR

DIE GELASSENHEIT,

DINGE HINZUNEHMEN, DIE
ICH NICHT ÄNDERN KANN,

DEN MUT,

DINGE ZU ÄNDERN, DIE
ICH ÄNDERN KANN UND

DIE WEISHEIT,

DAS EINE VOM ANDERN
ZU UNTERSCHIEDEN.