



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Sommerwetter lockt an die frische Luft. Ein Spaziergang um den Block, in den Park oder mit den Enkeln zum Wildgehege, ist die perfekte Gelegenheit, das schöne Wetter zu nutzen.

Spaziergänge erhalten die Gesundheit auf verschiedenste Weise: das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und das Immunsystem profitieren von der Bewegung. Aber nicht nur die Gesundheit des Körpers wird positiv beeinflusst, sondern auch die Psyche. So bringt der Gang durch die Natur auf andere Gedanken und fördert die Ausgeglichenheit. Wer nicht alleine losgehen möchte, der nimmt Freunde, Bekannte oder Angehörige mit, denn zusammen macht ein Spaziergang Spaß und gute Laune.

Ein tolles Beispiel ist die 97-jährige Marietheres Wübken aus Nottuln, die mit ihren täglichen Spaziergängen nicht nur etwas für ihre Gesundheit tut, sondern Ende Mai einen Rollator-Spendenlauf für einen guten Zweck gestartet hat. Täglich geht sie zwei Runden mit ihrem Rollator durch Nottuln. Auf diese Weise hat sie bereits für die Hilfsorganisation «Mary's Meals» mehr als 30.000 € Spenden gesammelt.

Lassen auch Sie sich von der Bewegungsfreude anstecken. Eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen

Ihr Redaktionsteam



Buchenwald in den Baumbergen

***Sage mir, du lieber Wald
Hältst du fern die Tages Sorgen,
Dort im grünen Hinterhalt,
Ein verschwiegenes Glück verborgen?***

Gottfried von Böhme



<https://bistummainz.de/dekanat/ruesselsheim/aktuell/nachrichteN/>

Farben des Regenbogens

Kennst du des Regenbogens Sinn,
er zieht deinen Blick zum Himmel hin.
Er zeigt des Schöpfers Gegenwart,
seine Liebe, die dich stets bewahrt.

Das Rot, die Liebe, die alles erhält,
die wieder vereint, was fast zerfällt.
Orange, des Abendlichtes Schein,
der dich trägt in die Nacht hinein.

Das Gelb, der Sonne heller Glanz,
bringt Heiterkeit, Musik und Tanz.
Grün schenkt uns Hoffnung und neuen Mut,
es tröstet: ‚Es wird alles gut.‘

Blau, des Himmels strahlende Weite,
über Länder und Grenzen der Gleiche.
Violett, Bescheidenheit und Verstehn‘,
nur mit Gott unsre Wege zu gehn‘.

Alle Farben zusammen ergeben,
ein friedliches und harmonisches Leben.
Gottes Güte, die Erde erhält,
denn er liebt die Kinder der ganzen Welt.

Christina Telker

Schatzsammler

Dinge stehen für etwas – unabhängig von ihrem materiellen Wert. Wissen Sie eigentlich, von welchen Schätzen Sie umgeben sind?

Die folgende Übung hilft dabei zu begreifen, mit wie viel Schönheit und Liebe Sie verbunden sind.

Für die Schatzsuche zu Hause wählen Sie möglichst eine Zeit, in der Sie ungestört sind. Bevor Sie anfangen: Räumen Sie einen Tisch frei für alles, was Sie finden werden. Streifen Sie dann durch Ihre Wohnung / durch Ihr Zimmer. Machen Sie halt vor dem Regal, lassen Sie Ihren Blick über die Buchrücken streifen: Zu welchem Buch fühlen Sie sich besonders hingezogen? Und wissen Sie auch warum? Nehmen Sie es heraus und legen Sie es auf den Tisch. Gehen Sie so auch Ihre Musiksammlung, den Kleiderschrank und die Vitrine für Vasen und Geschirr durch:

Was sind Ihre Lieblingsstücke? Welches Ereignis, welchen Menschen verbinden Sie damit? Betrachten Sie Ihre gesammelten Schätze auf dem Tisch. Wenn Sie mögen, machen Sie sich Notizen: Schreiben Sie Erinnerungen genauso auf wie neue Ideen. Vielleicht entsteht plötzlich der Wunsch, jemanden anzurufen, an den Sie lange nicht mehr gedacht haben?

Bei Ihrem Rundgang werden Sie aber auch merken, was vielleicht überflüssig ist. So wird Ihnen im Laufe der Übung bewusst, wie viel Liebe um Sie ist – und was Sie getrost loslassen können.

Sabine Henning



www.etsy.com alte Schatzkiste für Sammler

Mehr als Du denkst

An einem der letzten Abende hatte ich wirklich Glück. Ich meine damit nicht, dass ich Geld gewonnen hätte oder so was. Nein. Ich traf nur Wilkins. Er machte einen kleinen Spaziergang und ich machte einen kleinen Spaziergang, und da trafen wir uns, und wir standen und unterhielten uns, und die Abendsonne schien noch warm, und ein Vogel sang über uns, und die Welt war friedlich und schön. Wir redeten über dies und das, und die Zeit verging wie im Flug. Wir lachten ein bisschen zusammen und bedauerten einen gemeinsamen Freund, der krank ist – und dann ging jeder nach Hause: Das war alles. Aber es tat wirklich gut, Wilkens so unerwartet zu treffen und miteinander zu reden und einander sympatisch zu finden. Es klingt nicht nach viel, oder? Aber ich genoss es...

Herbert Leslie Gee



Auf Zack

Am dritten Tag im Krankenhaus entschied mein Vater, dass die Zeit nun gekommen sei. "Ich will nach Hause", sagte er und packte seine Sachen. "Aber du hattest einen Schlaganfall", sagte ich und packte die Sachen wieder aus. "Schlaganfall" Wer sagt das?" "Die Ärzte", sagte ich. "Ach, Unsinn. Ich war ein bisschen erschöpft. Darf man in meinem Alter nicht ein bisschen erschöpft sein?" "Vor drei Tagen hast du mich nicht mal mehr erkannt", sagte ich. "Natürlich habe ich dich erkannt! Du bist mein Sohn". "Ach ja? Der jüngere oder der ältere?", fragte ich lauernd. "Das wirst du ja wohl noch selbst wissen", sagte mein Vater.

Maxim Leo / Jochen Gu

*Jede Minute, die man lacht,
verlängert das Leben um eine Stunde.*

Aus China