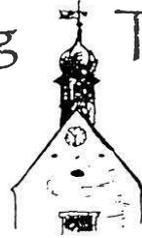
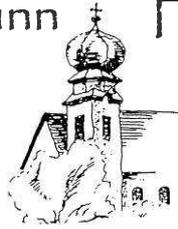


Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinden  
Kaltenbrunn Freihung Thansüß Vilseck



# Das Senfkorn

Juni – Juli – August 2012



Und er herzte sie  
und legte die Hände auf sie und segnete sie.

Markus 9.36

Geistliches Wort zu Markus 4,24  
(Monatsspruch für Juli)

## Liebe Gemeinde!

„Mit welchem Maß ihr messt, wird man euch wieder messen.“

Ein Ausspruch Jesu, welcher zuerst an weisheitlich geprägte Reden aus dem Buch der Sprüche erinnert. Und in der Tat fällt mir dazu eine Begebenheit ein, welche sich auf einer Gemeindefreizeit während einer Nachtwanderung zugetragen hat.

Wir hatten mit den Teilnehmern kleine Holzlaternen gebastelt. Als es dunkel geworden war, zündete jede Familie ihre Laterne an und wir sammelten uns vor dem Haus zur Nachtwanderung.

Dabei beobachtete ich, wie zwei Brüder eine Abmachung trafen. Der kleinere von beiden schlug vor: „Jeder darf die Laterne drei Straßenpfosten weit tragen, dann tauschen wir.“ Sein größerer Bruder war einverstanden.

Die Umsetzung des Vorschlages war drollig zu beobachten: Der Kleine zählte bei seinem Bruder den Straßenpfosten, an dem die Laterne übergeben wurde, gleich mit. Wenn er selbst die Laterne erhalten hatte, begann er jedoch erst mit dem 50 Meter weiter entfernten Pfosten seine „gerechte“ Zählung. Bis kurz vor Ende der Nachtwanderung ging das gut. Dann hatte der Ältere eine Erleuchtung, gab seinem Bruderherz eine Ohrfeige und nahm die Laterne wenigstens noch für die letzten Meter an sich. So machte der Kleine buchstäblich die von Jesus vorhergesagte Erfahrung.



Doch Jesu Ausspruch hält natürlich mehr für uns bereit als eine saftige Quittung. Im Grunde gibt uns Jesus einen freundlichen Tipp. Denn, wenn unser Maß die Barmherzigkeit ist, welche er uns seit unserer Taufe schenkt und wir sie andere Menschen spüren lassen, also weitergeben, dann erlangen wir als Christinnen und Christen Glaubwürdigkeit. Über die Ohrfeige im obigen Beispiel ist damals viel gelacht worden. Und wäre sie nicht gewesen, hätte der Kleine sich wohl noch lange seiner Schlauheit gerühmt. Doch wie sieht es jetzt aus, nach fast zwanzig Jahren? Ob er sich nicht manchmal augenzwinkernd zurückerinnert: „Ja, das war eine gute Lehre. Das hat mich beeindruckt!“ Manchmal braucht ein Samenkorn eben eine ganze Weile bis es aufgeht. Der Ausspruch Jesu ermutigt uns, am Ball zu bleiben und unseren Glauben zu leben: Das Tun von Barmherzigkeit.

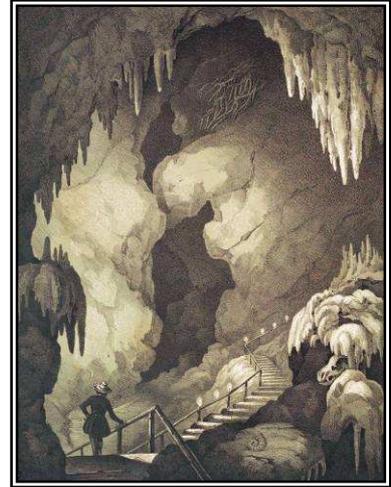
Eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen und Euch allen,  
Ihr / Euer Pfarrer

*Matthias Weil*

## Familienausflug 2012

Wie immer am letzten Wochenende der Sommerferien lade ich Euch, liebe Kinder und Sie, liebe Eltern, ein, gemeinsam mit mir einen spannenden und abwechslungsreichen Ausflug zu unternehmen. Auf dem Programm stehen diesmal der Hohle Berg und die Rosenmüllerhöhle bei Muggendorf.

Letztere wurde bis 1960 als Schauhöhle geführt. Ihre Besonderheit liegt in der noch heute vorhandenen Kerzenbeleuchtung. Daher bitte ich alle, die sich anmelden, eine kleine Stumpenkerze mitzubringen (Durchmesser: 4-6 cm), damit wir diesen märchenhaften Anblick erleben können. Im Anschluss daran ersteigen wir die Anhöhe des Hohlen Berges. Seinen Namen erhielt dieser aufgrund der Hohlräume in seinem Inneren. Unser Weg führt uns durch die Oswaldhöhle hindurch zur Wundershöhle und abschließend zur Witzenhöhle.



Aus Gründen des Fledermausschutzes bitte ich für diese Objekte Taschenlampen mitzubringen. Auch sei an dieser Stelle ältere und strapazierfähige Kleidung für die jüngeren Teilnehmer und Teilnehmerinnen empfohlen. Es gibt unter Tage einige Krabbelstellen!

Die Wanderwege selbst sind alle befestigt. Gleichwohl gilt es die Anstiege zur Rosenmüllerhöhle sowie zur Anhöhe des Hohlen Berges zu bewältigen. Eine kleine Belohnung gibt es oben. Mittags ist ein Picknick mittels Selbstverpflegung vorgesehen; am Nachmittag lassen wir den Tag bei einer gemütlichen Einkehr in einem Gasthaus ausklingen.

Rückkehr ist für 18 Uhr geplant. Ausflugs-Termin ist Samstag, 9. September. Zur gemeinsamen PKW-Abfahrt treffen wir uns um 9.00 Uhr auf dem Parkplatz „Leinschlag“ der St 2166 (Freihung – Vilseck).

Anmeldung bitte über das Pfarramt.

Auf einen abenteuerlichen und erlebnisreichen Tag freut sich  
Ihr / Euer Pfarrer Matthias Weih

### Kirchgeld 2012

Mit den Gemeindebriefen erhalten Sie den **Kirchgeldbrief für 2012**. Das Kirchgeld ist eine wichtige „Säule“, auf die sich die Finanzierung unserer Gemeinden stützt. Es sind Mittel, die hier vor Ort bleiben und die alltägliche Arbeit in Ihrer Kirchengemeinde sichern. Bitte unterstützen Sie uns, damit wir die Kürzungen von Seiten der Landeskirche verkraften können.

**Vielen Dank!**

## Kairos - 20 Jahre Lobpreis zur Ehre Gottes

„Es ist so großartig, dass es „Kairos“ gibt, weil sie durch ihre Lieder helfen, Menschen in die Nähe Gottes zu führen.“ Mit diesen Worten würdigte Pfarrer Dominic Naujoks beim Lobpreisgottesdienst am Samstag die Band anlässlich ihres 20-jährigen Bestehens.



„Es geht um Gott“, dies machte Naujoks deutlich. „Man staunt über die Größe des Schöpfers und darf sich selber ganz klein fühlen. In solchen Momenten wird alles unwichtig, was uns sonst umtreibt.“ Es gehe nämlich nicht

darum, als Held des Glaubens dazustehen oder große Leistungen zu vollbringen, sondern die Nähe Gottes zu suchen und aus ihr zu leben. Am meisten geschehe das dort, wo ich Gott lobe und preise.

Mit einem ebenso gut besuchten, vom Kirchen- und Posaunenchor begleiteten Gottesdienst wurde am Sonntag das Gemeindefest eingeleitet. Auch Gäste aus den Kirchengemeinden Thansüß, Freihung und Vilseck, Bürgermeister und Gemeinderäte hatten sich eingefunden. Schon zum Mittagessen war das vor Kälte schützende Zelt am Kirchplatz gefüllt. Pfarrer Matthias Weih zeigte sich erfreut über den bis in die Abendstunden anhaltenden Einsatz aller Gemeinde-Gruppen.

Text: Siegfried Bock  
Bilder: Matthias Weih



## ... weitere Eindrücke vom Gemeindefest Kaltenbrunn

Nicht nur Kinder ließen sich mit bunten Farben von Lisa und Renate Kreuz zum lebendigen Kunstwerk verwandeln. Währenddessen stärkten sich die Besucher bei sonnigem Wetter an den leckeren Torten und Kuchen des vom Frauenkreis organisierten Kuchenbuffets und bekämpften mit heißem Kaffee die „eisheiligen Temperaturen“.



Bilder: Matthias Weih

## Buntes und beliebtes Klettergerüst

Dank einer großzügigen Spende steht seit einigen Wochen ein renoviertes Klettergerüst für Kinder im Garten des Kaltenbrunner Gemeindehauses.



Für diese Bereicherung des Pfarrgartens danke ich auch allen Helfern, welche bei der schwierigen Demontage und Aufstellung Hand angelegt haben. Für den Transport der sperrigen Teile von Regensburg nach Kaltenbrunn stellte die Firma TWL Technologie GmbH aus Freihung kostenlos einen LKW zur Verfügung. Fast 15 Tonnen Kies wurden als

Fallschutz von Hans Bernklau und Ludwig Kummer mit ihren landwirtschaftlichen Maschinen verfrachtet.

Die umfangreiche Ausstattung des Spielgeräts reicht von einem kleinen Häuschen mit Sitzgelegenheit im Zentrum der Konstruktion über ein stabiles Netz bis hin zu einer schwungvollen Rutsche. Die ansprechende Farbgestaltung lockte vor allem am Nachmittag des Gemeindefestes viele Kinder. Sie waren hellauf begeistert!

Matthias Weih

## Susanne Oheim gibt den Stab weiter



**KIRCHE MIT  
KINDERN**

Nach siebenjährigem Einsatz hat Frau Susanne Oheim sich am vergangenen Osterfest von den Kindergottesdienstkindern verabschiedet. Da Frau Karin Witzel eine würdige Nachfolgerin ist, sieht sie für sich den richtigen Augenblick gekommen, den Stab weiterzugeben. Rückblickend sind ihr vor allem die Krippenspielproben in guter Erinnerung: „Meine Nerven lagen da manchmal wirklich blank. Doch nach der Aufführung am Heiligen Abend stellte sich in mir stets ein tolles Gefühl der Dankbarkeit ein.“

Dem Kindergottesdienst und seinem Team wünscht sie für die Zukunft vor allem Nachwuchs, für den es selbstverständlich ist, bis zum Konfirmandenalter der Gruppe treu zu bleiben.

Im Namen unserer Kirchengemeinde Kaltenbrunn danke ich Frau Susanne Oheim für ihren Einsatz und ihren Eifer bei der Verkündigung von Gottes Wort an junge Christinnen und Christen. Kinder als auch Eltern werden sie wohl in guter Erinnerung behalten!

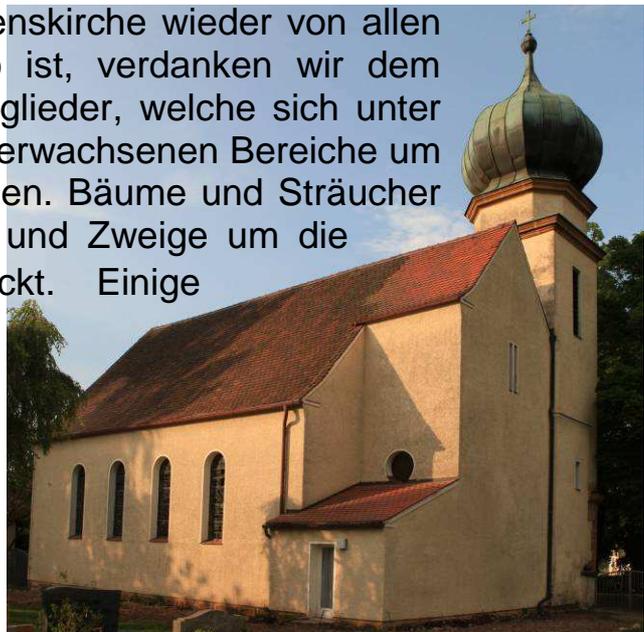
Matthias Weih

## Friedenskirche wieder von allen Seiten sichtbar

Seit einigen Wochen ist unsere Friedenskirche wieder von allen Seiten gut zu sehen. Dass dem so ist, verdanken wir dem Einsatz einiger engagierter Gemeindeglieder, welche sich unter der Leitung von Oskar Götz die stark verwachsenen Bereiche um die Kirchenmauern vorgenommen haben. Bäume und Sträucher hatten im Laufe der Jahre ihre Äste und Zweige um die Wände der Friedenskirche gestreckt. Einige

drohten, vor allem im Herbst, durch das Abwerfen ihrer Blätter, Dachrinnen und Fallrohre zu verstopfen. Somit bestand Handlungsbedarf. Wer in diesen Tagen über den Friedhof geht, bemerkt sofort, wie licht und frei es um unsere Kirche geworden ist. Da

auch das Wurzelwerk aus dem Boden entfernt worden ist, sollte nun für viele Jahre der eigentliche Charakter des Friedhofes wieder gesichert sein. Im Namen der Kirchengemeinde Freihung und ihres Kirchenvorstandes danke ich allen Helfern für ihren Arbeitseinsatz.



Matthias Weih

## Himmelfahrtsausflug zum Heilsbronner Münster

Bei strahlendem Sonnenschein unternahmen 34 Gemeindeglieder aus den Ortschaften Dürnast, Kaltenbrunn, Thansüß, Freihung und Vilseck am Himmelfahrtstag einen Busausflug zum Heilsbronner Münster. Die Hinfahrt wurde von einem kurzen Zwischenstop in der Ortschaft Arzlohe unterbrochen.



Von dort führte ein Spaziergang über die Felder zur Kapellenruine „Zum heiligen Baum“. Bereits von weitem war die Bläsermusik einer kleinen, spontan angetretenen Gruppe des Hohenstädter Posaunenchores unter der Leitung von Richard Weih zu hören. Die von Pfarrer Matthias Weih gehaltene Himmelfahrts-

andacht wurde von den Bläsern sowie von unserem Kirchenchor unter der Leitung von Sigrid Seidl umrahmt.

Nach der Weiterfahrt und dem Mittagessen in der Ortschaft Haag, unweit von Heilsbrunn, war nun die Besichtigung des Münsters auf dem Programm. Pfarrer Karl-Heinz Klose ließ es sich nicht nehmen, sein Münster unserer Gruppe selbst vorzustellen.

Wir erfuhren, dass der große Sakralbau ursprünglich nur für zwölf Mönche des Zisterzienserordens und ihren Abt errichtet wurde. Im damals fast fensterlosen, dunklen, hohen und weiten Raum sollte diesen Menschen so Gotteserfahrung ermöglicht werden. Durch Anbauten im Altarraum und im Langschiff erhielt das Münster seine heutige Form. Fast einzigartig ist die unter einem Grabmal angelegte und begehbare Quelle.



Einige von uns stiegen hinab und berührten das frische Wasser.

Nach Kaffee und Kuchen in der Klosterschenke ging es über das Gasthaus Vogel in Pommelsbrunn zurück. Gastwirt Uli Vogel freute sich, einige ihm bereits bekannte Gesichter wiederzusehen.



In **Kaltenbrunn** und **Freihung** findet der Kindergottesdienst immer parallel zum Hauptgottesdienst statt.

Die Kinder in **Thansüß** treffen sich nur bei Spätgottesdiensten um 9.45 Uhr.

**In den Ferien ist kein Kindergottesdienst.**

## Gottesdienste



<b>So.</b>	<b>17.06.</b>	9.30 Uhr	Kaltenbrunn	<b>Installationsgottesdienst</b> anschließend Stehempfang im Gemeindehaus
<b>Do.</b>	<b>21.06.</b>	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>So.</b>	<b>24.06.</b>	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
<b>So.</b>	<b>01.07.</b>	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst
<b>Sa.</b>	<b>07.07.</b>	20.00 Uhr	Kaltenbrunn	Serenade des Posaunenchores
<b>So.</b>	<b>08.07.</b>	9.30 Uhr	Kaltenbrunn	<b>Silberne Konfirmation</b> Festgottesdienst mit Abendmahl
<b>So.</b>	<b>15.07.</b>	8.30 Uhr	Freihung	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
<b>Do.</b>	<b>19.07.</b>	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
		16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>So.</b>	<b>22.07.</b>	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
		9.45 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
<b>So.</b>	<b>29.07.</b>	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
		9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst

<b>So. 05.08.</b>	8.30 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
	9.45 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst
<b>Do. 09.08.</b>	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
	16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>So. 12.08.</b>	8.30 Uhr	Freihung	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
	9.45 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
<b>So. 19.08.</b>	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
	9.45 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
<b>So. 26.08.</b>	8.30 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
	9.45 Uhr	Freihung	Gottesdienst
<b>So. 02.09.</b>	8.30 Uhr	Thansüß	Gottesdienst
	9.45 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst
<b>Do. 06.09.</b>	15.00 Uhr	BRK-Altenheim Vilseck	Gottesdienst mit Abendmahl
	16.00 Uhr	Lebenszentrum Schlicht	Gottesdienst mit Abendmahl
<b>So. 09.09.</b>	8.30 Uhr	Freihung	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
	9.45 Uhr	Vilseck	Gottesdienst
<b>So. 16.09.</b>	8.30 Uhr	Kaltenbrunn	Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee
	9.45 Uhr	Thansüß	Gottesdienst

**Im Gottesdienst wird gesammelt für:**

17.06. Diakonie Bayern II	05.08. Diakonie Bayern III
01.07. Partnerkirche Mecklenburg	12.08. Verein zur Förderung des christl.-jüd. Gesprächs in der ELKB
08.07. Aktion „1+1 – mit Arbeitslosen teilen“	26.08. Diakonisches Werk der EKD
15.07. Evang. Gedenkstättenarbeit Flossenbürg	09.09. Theologische Ausbildung in Bayern
22.07. Besondere gesamtkirchliche Aufgaben der EKD	16.09. Männerarbeit

Die Kollekten der übrigen Gottesdienste sind jeweils für die eigene Gemeinde bestimmt.

## Gruppen und Kreise

### Posaunenchor:

Kaltenbrunn: Freitags 19.30 Uhr Probe im Gemeindehaus

Thansüß: Freitags 20.00 Uhr Probe im Gemeindehaus

### Kirchenchor:

Dienstags 20.00 Uhr Probe im Gemeindehaus Kaltenbrunn

### Frauenkreis:

07.07. Frauenfrühstück ab 9.00 Uhr im Gemeindehaus in Kaltenbrunn;  
Pfarrer Ruhs spricht über die Bedeutung von Vornamen.

24.09. Besuch bei der Bereitschaftspolizei Sulzbach-Rosenberg

### Nachmittagstreff (Senioren):

Monatlich jeweils montags ab 14.00 Uhr im Gemeindehaus Kaltenbrunn

Nächste Treffen: 2. Juli, 6. August, 3. September 2012

### Mittwochstreff (Senioren):

Mittwochs (alle zwei Wochen) um 14.00 Uhr im Gemeindehaus Vilseck

Nächste Treffen: 27. Juni, 11. und 25. Juli, 8. und 22. August,  
12. September 2012

### Ökumenischer Bibelkreis:

Samstags um 16.00 Uhr im Gemeindehaus Vilseck

### Krabbelgruppen:

Kaltenbrunn: Mittwochs (außer Ferien) von 9.30-11.00 Uhr im Gemeindehaus

Freihung: Montags (außer Ferien) von 9.30-11.00 Uhr im Gemeindehaus

## Spenden für Posaunenchor und Zeltlager

Initiator Sepp Pritzl und Kassenverwalter Thomas Gmeiner übergaben aus dem Erlös der „**Marktweihnacht**“ im Namen der Vereinsgemeinschaft Kaltenbrunn

- 200 EUR für den Kindergarten
- 400 Euro für den Posaunenchor

„Das Geld werden wir in die Fortbildung der Jungbläser investieren“, versprach Chorleiterin Katrin Seidl, die einen der symbolischen Schecks entgegennahm.



Auch der „1. Kaltenbrunner Adventskalender“ war ein voller Erfolg. Der Erlös der liebevoll gestalteten Abende wurde – wie angekündigt – für einen guten Zweck gespendet. So freuten sich am 27. März 2012



- die **Kinderkrebshilfe Oberpfalz Nord e.V.** für die Betreuung und Unterstützung von Familien mit krebserkrankten Kindern
- der **Posaunenchor Kaltenbrunn** für die Jungbläserausbildung
- das **Zeltlagerteam** für die Anschaffung eines neuen Gruppenzeltes

über eine großzügige Spende in Höhe von jeweils **250 EUR**, die von den Initiatoren Regina Rodler, Alexander Kummer und Gerald Wöfl übergeben wurden.

## Die neuen Konfirmanden



Im Mai 2012 trafen sich 18 Konfirmanden aus unseren Gemeinden Kaltenbrunn, Freihung, Thansüß und Vilseck zusammen mit Konfirmanden aus den Gemeinden Kohlberg und Weiherhammer bei einer Freizeit im Jugendgästehaus „Altglashütte“. Pfr. Matthias Weih und Pfr. Martin Valeske werden im kommenden Jahr versuchen, die Jugendlichen in ihrem Glauben zu festigen.

## Konfirmation 2012



Sieben junge Christen bekräftigten am Palmsonntag, 01.04.2012 in der Gnadenkirche in Vilseck, dass sie zu Jesus Christus gehören wollen. Am Weißen Sonntag, 15.04.2012 wurden in der Martinskirche in Kaltenbrunn zehn Konfirmanden in einem Festgottesdienst gesegnet.



Ich glaub. Ich wähl.

Mit der Konfirmation sind übrigens einige Rechte innerhalb einer Kirchengemeinde verbunden. Wer konfirmiert ist, darf (spätestens jetzt) am Abendmahl teilnehmen, darf ein Patenamt übernehmen und an allen Entscheidungen in seiner Gemeinde mitwirken, z.B. im **Oktober 2012** den neuen Kirchenvorstand wählen.

## Evangelischer Frauenkreis Kaltenbrunn – Thansüß – Freihung Herstellung von Insektenhotels

Am Montag, 19. März 2012 war beim Frauenkreis die Herstellung von „Insektenhotels“ im Gemeindehaus Kaltenbrunn angesagt.

Nach der Begrüßung las Frau Christa Heidrich passend zum Frühlingsanfang von der „Botschaft der Natur“. Naturschutz war auch der Auslöser für die Vorsitzende, beim Frauenkreis einen Bastelabend anzubieten und ein Heim für Insekten zu schaffen.



30 Frauen kamen „bewaffnet“ mit Bambusstangen, Röhricht, Heu, Stroh, Butzelkühen und diversen anderem Zweigwerk. Die Gehäuse für die Insektenhotels hatten Roland Heidrich und Reinhold Kick in vielen Arbeitsstunden vorab gefertigt und die „Rohlinge“ bereits mit Ziegelsteinen und gelöchertem Holz ausgestattet.

Es mussten nun kleingeschnittene Ästchen, Bambus und Röhricht sowie Heu oder Stroh eingefüllt werden. Die beiden Herren gaben Ratschläge und Hilfestellung. Alle waren mit Freude und Begeisterung bei der Sache. Es wurde eifrig gesteckt und festgeklopft; der Raum sah wie eine Werkstatt aus. Jede Frau gestaltete ihr „Hotel“ ganz individuell und man verglich das Ergebnis gegenseitig. Zum Schluss wurde der obere Teil mit Heu oder Stroh gefüllt und mit einem Gitter verschlossen.

Nach etwa 1½ -stündiger Arbeit hatten dann alle ihr Werk vollendet. Der Materialbeitrag betrug pro Stück 10 €.

Die Herstellung der Rohlinge hatten Roland Heidrich und Reinhold Kick unentgeltlich übernommen.



Dafür gebührt ihnen ganz herzlicher Dank! Emma Kummer überreichte den beiden jeweils ein Brotzeitkörbchen für ihre selbstlose Arbeit, die sicherlich viel Zeit gekostet hat.

Die Vorstandschaft hatte beschlossen, den Erlös von insgesamt 300 € der Kirchengemeinde zu spenden und zwar je 100 € an den Posaunenchor Kaltenbrunn und Thansüß und 100 € für das Zeltlagerteam.

Gisela Grünbauer

## Medikamente – richtig angewandt

Zu einem Vortrag hatte der Frauenkreis am 16. April 2012 ins Gemeindehaus Kaltenbrunn eingeladen. Vorsitzende Christa Heidrich begrüßte die Apothekerin Heike Bertelshofer sowie Inhaberin Evelyn Badewitz von der Heidenaab-Apotheke aus Weiherhammer und hieß auch die 38 Zuhörer herzlich willkommen. Passend zum Thema las sie eine Meditation über Gesundheit und Wohlbefinden. Frau Bertelshofer erläuterte in einem zweistündigen Vortrag wie man Medikamente richtig anwendet. Es sei von großer Wichtigkeit, den Beipackzettel gründlich zu lesen oder aber sich bei Arzt und Apotheke eingehend nach der richtigen Einnahme zu erkundigen. Generell sollten Medikamente nur mit Leitungswasser in aufrechter Haltung, also nicht liegend, eingenommen werden. Keinesfalls dürfe man Medikamente mit alkoholischen Getränken einnehmen. Auch Milch und Kaffee seien nicht geeignet. Besondere Vorsicht sei bei bestimmten Medikamenten im Zusammenhang mit Grapefruitsaft geboten. Lediglich Eisenpräparate dürfe man mit Orangensaft einnehmen; nur hier ergibt die Kombination ein positives Ergebnis. Auch kohlen säurehaltiges Mineralwasser sei zur Tabletteneinnahme wenig geeignet. Medikamente unterscheiden sich in ihrer Konsistenz. So gibt es Tabletten mit Überzug, sogenannte Kapseln, die anders eingenommen werden sollten, als Tabletten ohne Überzug. Medikamente entfalten ihre Wirkung nicht im Magen, sondern im Darm. Durch richtiges Einnehmen soll verhindert werden, dass die Magenschleimhaut angegriffen und der Magen geschädigt wird. Besonders achtsam sollten Personen sein, die Marcumar zur Blutverdünnung einnehmen müssen. Ebenso bei Einnahme von Ass-Aspirin ist Achtsamkeit geboten. Bei Antibiotika sei es wichtig, die verordnete Dosis genau und bis zum Ende aufzubrauchen, auch wenn man denkt, die Krankheit sei vorbei. Ansonsten werden eventuell nicht alle Keime abgetötet, die dann im Körper verbleiben und resistent werden. Bei erneutem Ausbruch einer Krankheit müssten dann noch stärkere Antibiotika verordnet werden. Auch sollte während der Einnahme von Antibiotika kein Sport getrieben, sowie körperliche Anstrengungen vermieden werden, um das Immunsystem nicht noch zusätzlich zu belasten. Von großer Bedeutung sei auch die Beachtung, wann die Medikamente eingenommen werden sollen. Vor dem Essen bedeutet mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit; zu den Mahlzeiten, damit sich der Wirkstoff mit dem Essen vermischt und so dem Magen nicht schadet; oder nach dem Essen. Es sollte auch darauf geachtet werden, die zeitlichen Abstände zwischen den Einnahmen möglichst gleich zu halten, also zwischen Früh, Mittag und Abend etwa gleich viele Stunden. Nach Beendigung der sehr lehrreichen Ausführungen ging Frau Bertelshofer auch noch auf Fragen der Zuhörerinnen ein und gab Auskunft. Frau Heidrich bedankte sich herzlich bei den beiden Referentinnen und Emma Kummer überreichte ein Geschenk. Bei guter Unterhaltung ging der Abend zu Ende.

Gisela Grünbauer