

# BILDUNGSANGEBOT 2021/2022 Neue Vorträge und Kurse

---



LandFrauen Bildungseinrichtung

---

## LandFrauen Bildungseinrichtung

Landesverband SaarLandFrauen e.V.

Eseiterstraße 5c, 66557 Illingen

Tel.: 06825/40415-23 Fax.: 06825/40415-10

E-Mail: [info@saarlandfrauen.de](mailto:info@saarlandfrauen.de)

Homepage: [www.saarlandfrauen.de](http://www.saarlandfrauen.de)

---

Alle weiteren Kurse (neue und alte Kurse der bisherigen Referentinnen und Referenten)

finden Sie auf unserer Homepage:

[www.saarlandfrauen.de](http://www.saarlandfrauen.de)

LandFrauen Bildungseinrichtung

Die Bildungsangebote

## Referentenliste:

Name	Vorname	Ort	Telefon	E-Mail
Georg	Annette	Heusweiler	06806 79191	heilpraktikerin-a.georg@t-online.de
Gottschall	Monika	Saarbrücken	0177 212 6073	monietours@gmx.de
Klein	Ute	Lebach - Steinbach	06888-6909724 oder 0157-85062604	info@uteklein.life
Klingenberg	Nicole	Saarbrücken	0160-3777 372	info@martemeeo-sb.de
Mia Münster-Haus	Steitz Friederike	St. Wendel	06851 809-1945	museum@sankt-wendel.de
MILAG	Hiltrud Schappert	Bad Kreuznach	0671-8860252	h.schappert@milag.net
Synagogengemeinde Saar	Chait Benjamin	Saarbrücken	0681/ 9 10 38 11	info@sgsaar.de

# I. Ernährung

MILAG \*neu  
Hiltrud Schappert

## 1) Hört jeder auf seinen Darm?

- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem
- Darmgesundheit und Sauermilchprodukte
- Fermentierte Lebensmittel und deren Einfluss auf den Darm
- Rezeptvideo

## 2) Anti-Aging für die Knochen

- Prävention
- Wie halte ich die Knochen stark?
- Was kann ich für meine Knochen tun?
- Umsetzung im Alltag (Beispiele für eine optimale Kalziumaufnahme)
- Rezeptvideo

## 3) Frischkäse – was gehört dazu und wie gesund ist er?

- Von selbst gemacht bis Frischkäsezubereitung, von Quark, Skyr, Ricotta und Mozzarella bis Mascarpone
- Gehört Frischkäse zu einer abwechslungsreichen Ernährung? Ein kurzer Überblick über Nährwerte und Inhaltsstoffe
- Video Herstellung Frischkäse, Rezeptvideo

## 4) Butter – den traditionellen Brotaufstrich neu entdeckt

- Ist Butter gleich Butter – was gehört dazu?
- Marktpolitische Bedeutung von Butter
- Butter in der Ernährung – ist das noch zeitgemäß?
- Rezeptvideo

## 5) Käse und seine Begleiter

- Mal klassisch, mal innovativ – eine überraschende Auswahl
- Geschmacksphilosophie Käse und Wein – über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten... (Video)
- Was gehört auf eine Käseplatte?
- Vorstellung und Verkostung verschiedener Käsesorten mit einem Partner

## 6) Milchproduktion früher und heute

- Ein Einblick über Kühe, Menschen, Technik und Essen der vergangenen Jahrzehnte
- Schluss mit Mythen und Halbwahrheiten: Was ist dran an Turbokühen, idyllischem Landleben und antibiotikaverseuchtem Essen?
- Kleine Videos aus dem Kuhstall

Die Vorträge können in Präsenz und Digital bei der MILAG gebucht werden.

Präsenzvorträge finden nach den zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Hygiene- und Abstandsregeln statt. Zuständig für das Hygienekonzept sowie die Einhaltung und Durchführung dieser Regeln ist der Ausrichter – wir selbst stehen ausschließlich als Referenten zur Verfügung.

Digitale Vorträge finden über die Plattform „Zoom“ statt und dauern ca. 1,5 Stunden.

Saarlandweit

kostenlos

Lebensmittelumlage für 2 Kostproben: 1-2,- € pro Person (werden vor Ort gezahlt)

## II. Gesundheit

Georg, Annette \*neu\*

### 1. **Im Rhythmus des Jahres – Schüßler Salze für den Frühling**

Für viele bedeutet der *Frühjahrsbeginn* ein Erwachen aus dem Winterschlaf. Uns allen sind Dinge wie Winterspeck, Frühjahrsmüdigkeit & Co gut bekannt. Der Frühling ist die beste Jahreszeit, um den Körper von überflüssigen Stoffwechselprodukten und im Körper eingelagerten Stoffen zu befreien. Viele Beschwerden des Alltags bessern sich durch die Anregung der Ausscheidungsfunktionen unseres Körpers (z. B. Verdauungsprobleme, Rheuma, Hautprobleme, Fettstoffwechsel, Bluthochdruck). *Schüßler Salze* füllen Ihre Akkus wieder auf und helfen Ihnen neue Energie zu bekommen. In diesem Vortrag hören Sie, wie Sie den Frühjahrsputz ihres Körpers mit Hilfe der Schüßler Salze anregen und unterstützen können.

### 2. **Alle Jahre wieder – Schüßler Salze und die kalte Jahreszeit**

Die trüben, nasskalten Herbsttage und das raue Winterwetter machen uns jedes Jahr erneut zu schaffen. In diesen Jahreszeiten ist das körpereigene Immunsystem besonders gefordert. Ist die Immunabwehr geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine der zahlreichen Möglichkeiten die Immunsituation zu verbessern, ist die gezielte prophylaktische oder auch therapeutische Einnahme von Schüßler Salzen, welche in diesem Vortrag mit Rezepturbeispielen vorgestellt werden.

### 3. **Schüßler-Salze: Tierisch gut!**

Vitale Pflege für Haustiere

Schüßler für Tiere – hilft das? Ja! Auch bei Tieren helfen Schüßler-Salze, denn wie Menschen brauchen sie Mineralstoffe zum Leben. Schüßler-Salze regen auch bei Tieren die Zellfunktionen an und regulieren Ungleichgewichte des Mineralstoffhaushaltes.

Die Anwendung der biochemischen Funktionsmittel bei Tieren ist nicht neu, sie hat sich seit ihrer Entdeckung bewährt. Bereits 1899 erschien der erste „Leitfaden zur biochemischen Behandlung unserer kranken Haustiere“ des Tierarztes F. Meinert.

Ob Hund, Katze, Pferd, Kaninchen oder Hamster - die Schüßler Salze lassen sich problemlos bei Tiere anwenden. In diesem kostenlosen Vortrag erfahren Sie, wann welches Schüßler Salz Anwendung findet und wie es dosiert werden sollte.

### 4. **Küchenkräuter - Naturheilkunde für Zuhause**

Kräuter sind für viele Menschen der Inbegriff des natürlichen Würzens und Verfeinerns. Nicht allen ist bekannt, dass Kräuter eine heilsame und gesundheitsfördernde Kraft haben: Die Verwendung von frischen Kräutern in der Küche ist ein kleiner, aber effektiver Schritt hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Kräuter haben entgiftende und entsäuernde Eigenschaften, sie machen Speisen bekömmlicher und verfeinern durch ihre Aromen jedes Gericht.

Lernen Sie mit diesem Vortrag die wichtigsten Küchenkräuter in ihrer Wirkung und Anwendung genauer kennen. In zahlreichen Rezepten finden Sie Anregungen, Küchenkräuter beim Zubereiten von Speisen, aber auch gezielt als Heilmittel einzusetzen. Sie brauchen dafür weder Vorkenntnisse, noch einen eigenen Garten oder einen grünen Daumen. Sie können einfach anfangen – und werden schnell merken, dass Gerichte mit Kräutern nicht nur besser schmecken, sondern der Gesundheit ohne allzu großen Aufwand gut bekommen.

### 5. **Heilkräfte von Weihnachtsgewürzen nutzen**

In der vorweihnachtlichen Zeit duftet es überall nach feinen Vanillekipferln, nach süßen Zimtsternen, würzigen Lebkuchen oder heißem Winterpunsch. Man denkt sich in die Kindheit zurück – oder in ferne Welten, vielleicht nach dort, woher unsere „Weihnachtsgewürze“ kommen, nämlich in den Orient, zu 1001 Nacht... Alte Kulturen schätzten solche Gewürze nicht zuletzt wegen ihrer Heilwirkung. Sie enthalten nämlich ätherische Öle, von denen manche z. B. die Verdauung fördern, andere den Appetit anregen oder die Abwehrkräfte stärken. Gewürze, das sind kleine Kostbarkeiten aus dem Morgenland, würzig und heilsam zugleich. Wie

wir sie in unserer kommenden Adventszeit nutzen können, das wird in diesem Vortrag verraten.

6. **Wenn's im Bauch rumort**

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind keine typischen Allergien. Die Symptome treten bis zu 3 Tagen nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel auf.

Dabei sind die auftretenden Beschwerden nur schwer zuzuordnen.

Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, chronisch verstopfte Nasen, Blähungen, Durchfälle, Völlegefühl, aber auch Neurodermitis und Autoimmunkrankheiten können durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden.

Der Vortrag klärt umfassend über das Thema auf und vermittelt neben dem aktuellen Wissensstand auch viele Beispiele aus der Praxis

7. **Der Darm - das Tor zur Gesundheit**

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist der Schlüssel zu Vitalität und Wohlergehen. Fehlt diesbezüglich das Gleichgewicht, gibt's Alarm im Darm. Blähungen, Völlegefühl, Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall sind häufige Symptome und Beschwerden in der naturheilkundlichen Praxis. Aber auch Hautprobleme, Müdigkeit, chronische Verspannung oder gar Depressionen können signalisieren, dass die Verdauung nicht optimal läuft. Daher ist Die Gesundheit des Darmes ist von sehr großer - oft unterschätzter - Bedeutung für unseren gesamten Organismus und unser Wohlbefinden. Im Vortrag wird der Aufbau von Darm und Bakterienflora erläutert und Zusammenhänge mit anderen Körpersystemen werden dargestellt. Sie erhalten wichtige Hinweise, wie Sie Ihre Darmflora stärken und optimieren können.

8. **"Hilfe, schon wieder eine Blasenentzündung!"**

Sowohl Frauen als auch Männer können unter Problemen mit dem Wasserlassen leiden. Man ist ständig auf der Suche nach einer Toilette, es brennt beim Wasserlassen und die Blase krampft oder man muss auch nachts raus. All das deutet auf eine Blasenentzündung hin. Steht der häufige Harndrang im Vordergrund, kann die Ursache eine Reizblase sein. Was hilft wann?

Bei der Blasenentzündung ist wichtig, die Erreger, also die Bakterien, auszuspülen und die entzündeten Harnwege zu heilen. Die Suche nach naturheilkundlichen Strategien steht heute immer mehr im Vordergrund, denn die Erfahrung zeigt, dass es nicht immer damit getan ist, schnell das Problem mit starken Mitteln zu unterdrücken. Besser sofort handeln: Wie der Ansturm von Bakterien auf die Blase mit Empfehlungen aus der Naturheilkunde reguliert werden kann, wird in dieser Veranstaltung vorgestellt.

9. **Rücken- und Gelenkschmerzen - Präventions- und Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde**

Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates gehören mit zu den häufigsten Leiden überhaupt. Hierzu zählen alle Krankheiten der Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder, wie z. B. Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Arthrose oder Osteoporose. Viele dieser Erkrankungen können die Funktion des Bewegungsapparates erheblich einschränken. Ebenso komplex wie die individuellen Krankheitsbilder sind allerdings auch die naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten.

In diesem Vortrag erhalten Sie u.a. Tipps, wie Sie Ihren Bewegungsapparat fit und gesund halten und was Sie selbst gegen Rücken- und Gelenksbeschwerden tun können.

10. **Bewährte Hausmittel für Kinder und Erwachsene**

Nur noch wenige Menschen wissen um die geheimnisvollen Schätze der Natur, die bei Alltagsbeschwerden lindernd und heilend wirken. In früheren Zeiten wurden diese Weisheiten von Generation zu Generation weitergegeben; heutzutage fehlen vielen Eltern diese Erfahrungen mit Heilpflanzen und Hausmitteln.

Lernen Sie an diesem Abend wichtige Heilpflanzen kennen, die Sie als Tees, Bäder, Öle, Wickel und Auflagen wirkungsvoll bei Kindern und Erwachsenen anwenden können.

Saarlandweit

Honorar 100,- € + km

**Klingenberg, Nicole \*neu\***

**Marte Meo Supervisor i.A.**

**1. „Wenn bei Hanni im Ofen der Wecker klingelt“**

**Präsenzveranstaltung:**

**„Wenn bei Hanni im Ofen der Wecker klingelt“ –**

**Mut-Mach-Reihe zum Umgang mit Menschen mit Demenz**

Wenn das Gedächtnis nachlässt, stehen die Betroffenen und ihre Mitmenschen häufig vor völlig neuen Herausforderungen. Die Veranstaltungsreihe stellt mit dem Ansatz der Marte-Meo-Methode vor, wie hilfebedürftige Menschen im Alltag unterstützt werden können, und vermittelt anhand anschaulicher Filmbeiträge, wie es gelingen kann, eine entlastende Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen.

Kursinhalte u.a.: – was bedeuten demenzielle Veränderungen für den Menschen mit Demenz (MmD) und die Menschen in ihrer Umgebung

– wie kann ich MmD unterstützen, vorhandene Fähigkeiten zu bewahren bzw. verloren geglaubte Fähigkeiten (z.B. Sprache) zu reaktivieren

– was können Auslöser sein für aggressives Verhalten

Schulung einschließlich Möglichkeit des persönlichen Austauschs.

Zielgruppe: Angehörige, ehrenamtlich Tätige und Fachkräfte in der Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz.

Saarlandweit

Dauer: 3 Veranstaltungen à 2 Stunden

Max. TN-Zahl: 15

Kosten: 100,- € pro Veranstaltung + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

**2. Online-Veranstaltung:**

**„Wenn bei Hanni im Ofen der Wecker klingelt“ –**

**Mut-Mach-Reihe zum Umgang mit Menschen mit Demenz**

Wenn das Gedächtnis nachlässt, stehen die Betroffenen und ihre Mitmenschen häufig vor völlig neuen Herausforderungen. Die Veranstaltungsreihe stellt mit dem Ansatz der Marte-Meo-Methode vor, wie hilfebedürftige Menschen im Alltag unterstützt werden können und vermittelt anhand anschaulicher Filmbeiträge, wie es gelingen kann, eine entlastende Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen.

Kursinhalte u.a.: – was bedeuten demenzielle Veränderungen für den Menschen mit Demenz (MmD) und die Menschen in ihrer Umgebung

– wie kann ich MmD unterstützen, vorhandene Fähigkeiten zu bewahren bzw. verloren geglaubte Fähigkeiten (z.B. Sprache) zu reaktivieren

– was können Auslöser sein für aggressives Verhalten

Schulung einschließlich Möglichkeit des persönlichen Austauschs.

Zielgruppe: Angehörige, ehrenamtlich Tätige und Fachkräfte in der Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz.

Teilnahme datengeschützt via Internet über die Videokonferenz-Plattform ecosero. Keine spezielle Software erforderlich. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop, stabile Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon und Kamera.

Saarlandweit

Dauer: 5 Veranstaltungen à 1,5 Stunden

Max. TN-Zahl: 15

Kosten: 80,- € pro Veranstaltung

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

### III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie

**Klein, Ute** \*neu\*

**1) Raus aus der Angst, rein in die Leichtigkeit**

Jeder Mensch hat Ängste im Leben, das ist normal, aber man sollte darauf achten, dass sich diese Ängste nicht manifestieren, denn das könnte zu Erkrankungen führen. Ich litt seit über 20 Jahren an Angst- und Panikattacken und möchte daher darüber sprechen, wie ich meine Angst besiegt bzw. wie ich gelernt habe damit umzugehen.

**2) Der Kopf sagt ja, das Gefühl nein**

Wie erkenne ich, ob Entscheidungen vom Kopf kommen oder aus dem inneren Gefühl heraus? Und wie kann man beides miteinander verbinden?

**3) Warum uns Irrwege nützlich sein können**

Jeder von uns hat sich in seinem Leben schon mal verlaufen. Die Frage ist, wie kommt man wieder auf den richtigen Weg?

Was als Katastrophe beginnt, kann aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet ganz neue Erkenntnisse mit sich bringen.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden

WND, MZG-Wad, SLS

Honorar: 80,- € + km

**Mia Münster-Haus St. Wendel** \*neu\*

**Steitz, Friederike**

[www.museum-wnd.de](http://www.museum-wnd.de)

1. In der Dauerausstellung des Museums kann man einen Gemäldezyklus aus der Barockzeit zur Legende des Volksheiligen St. Wendelinus – dem Namensgeber der Stadt St. Wendel - bewundern. Ein besonderer Akzent liegt auf der Geschichte des 18. und 19. Jahrhunderts mit der umfangreichen Sammlung an Pastellporträts St. Wendeler Bürger von Nikolaus Lauer (1753-1824) und seiner Schüler. Außerdem können Sie den fast vergessenen Komponisten Philipp Jakob Riotte (1776-1856) wiederentdecken, dessen Musik zu seinen Lebzeiten überaus beliebt war. Auch über das Leben der Stammutter der Windsors, Herzogin Luise von Sachsen-Coburg, die zwischen 1824 bis 1830 in St. Wendel lebte, gibt es Interessantes zu erfahren.

Dem Leben und Werk der St. Wendeler Malerin Mia Münster (1894-1970) ist eine eigene Ausstellung gewidmet. Sie umfasst zahlreiche Modezeichnungen, die Ende der 20er Jahre in Berlin entstanden sind, Landschaftsbilder sowie Bilder, die das Alltagsleben der Menschen darstellen.

Vier wechselnde Ausstellungen aktueller Kunst pro Jahr sind fester Bestandteil im Programm des Museums. Über die aktuell laufenden Ausstellungen können Sie sich auf unserer Website informieren.

Führung nach Anmeldung für bis zu 15 Personen

St. Wendel

Eintritt frei

Führung für eine Gruppe bis zu 15 Personen: 30,- € pro Gruppe



**Synagogengemeinde Saar \*neu\***

**1. Führungen**

Während der Woche von Montag bis Donnerstag gibt es für Gruppen (maximal 60 Personen) die Möglichkeit, nach besonderer Terminvereinbarung an einer Synagogenführung in der Synagoge in Saarbrücken teilzunehmen, bei welcher während ca. 1,5 Stunden das Innere der Synagoge und die wesentlichen Aspekte der jüdischen Religion erklärt werden.

Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Saarbrücken

kostenlos

## V. Natur und Umwelt

**Gottschall, Monika \*neu\***

**1. Mundartstadtführung Saarbrücken**

Es Monie vazählt eisch mol ebbes!

Saarbrücken erleben - bei einem Stadtrundgang in Saarbrigger Mundart

Amüsante Saarbrücker Geschichten von domols unn heit - lassen nicht nur die Zeiten der Fürsten und Baumeister lebendig werden, sondern auch die moderne Stadt.

Anekdoten wie das Duell der Bürgermeister und originelles aus der Rotlichtzeit am St. Johanner Markt runden das Bild ab.

Nicht zu vergessen die Saar - do war schunn immer ebbes los. Vom Schwimmfest bis zum Saarspektakel wird noch heute an den Ufern der Saar gefeiert, denn im Saarland steht die Geselligkeit im Vordergrund und es wird immer gudd gess!

Gerne zeige ich Ihnen die schönsten Plätze meiner Heimatstadt kombiniert mit einem kleinen Einblick in die saarländische Lebensart und die Kulinarik. Dazu gehört de Schwenker mit seinen drei Bedeutungen und de Lyoner mit der besten Rezeptur.

Ganz sicher fühlen Sie sich am Ende dieser Tour wie Dehemm.

Beginn: Rathaus Saarbrücken, Haupteingang - Ende: Schlossplatz

Gruppenanzahl: 20 Personen

Dauer 1 ½ - 2 Std.

Saarbrücken

Honorar: 95 €

## **VII. Kreativität**

**Klein, Ute \*neu\***

1. **Gruß-, Glückwunsch-, Einladungskarten, sowie Verpackungen basteln**

Dauer: ca. 1,5 - 2 Stunden

WND, MZG-WAD, SLS

Honorar: 80,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer (15,- € inkl. Material)