

BILDUNGSKATALOG 2025



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
Homepage: www.saarlandfrauen.de

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur für die Semesterprogramme der staatlich anerkannten Einrichtungen der allgemeinen und politischen Weiterbildung im Saarland



Bildnachweis © Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer stehen bleibt und nur auf Bewährtes setzt, lässt die Gelegenheit verstreichen, sein Leben mit neuen Erfahrungen zu bereichern. Doch möglicherweise ist dieses Programm, das Sie gerade in den Händen halten, ein Schritt zu Ihrem persönlichen Glück.

Beim nächsten Schritt, dem Besuch eines Kurses, treffen Sie auf die unterschiedlichsten Menschen. Sie gewinnen nicht nur neue Erkenntnisse und neue Fertigkeiten, sondern möglicherweise auch neue Freundinnen und Freunde. Vielleicht handelt es sich um einen Gesundheitskurs. Dann tun Sie auch etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und haben bereits einen dreifachen Gewinn.

Wer fit ist, kann besser lernen. Und das war nie wichtiger als heute. Wer ahnte vor nicht allzu langer Zeit, wie sehr das Internet oder Smartphones unser Leben beeinflussen? An diesen Techniken wird deutlich, wie rasant sich unsere Welt verändert. Wer Schritt halten will, sei es im Beruf oder in der Freizeit, muss immer wieder Neues lernen und sich neue Fertigkeiten aneignen.

Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Se', which is the signature of Christine Streichert-Clivot.

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Grußwort der Landesvorsitzenden, Camilla Atmer-Steitz,
Landesverband SaarLandFrauen e.V.



Liebe Landfrauen,

„mit Freude präsentieren wir Ihnen den neuen Bildungskatalog der SaarLandFrauen! Dieser Katalog spiegelt unser gemeinsames Ziel wider: die Förderung von Wissen, persönlichen Stärken und sozialen Kompetenzen für Frauen in allen Lebenslagen. Unsere Angebote richten sich an alle, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, neue Interessen entdecken und sich aktiv in unsere Gemeinschaft einbringen möchten.

In einer Zeit, in der sich unsere Gesellschaft stetig wandelt, ist Bildung der Schlüssel, um auf Veränderungen selbstbewusst und flexibel reagieren zu können. Die SaarLandFrauen setzen sich daher mit viel Herz und Engagement dafür ein, dass Frauen in unserer Region Zugang zu vielseitigen Bildungsangeboten haben – sei es im Bereich der Kreativität, Ernährung und Gesundheitsförderung sowie Natur und Umwelt.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von unserem Programm inspirieren zu lassen, Neues auszuprobieren und gemeinsam mit uns zu wachsen. Entdecken Sie die Vielfalt unserer Kurse und Veranstaltungen und werden Sie Teil der SaarLandFrauen-Gemeinschaft!“

Den obigen Text hat mir das Programm ChatGPT vorgeschlagen, mit minimalen Korrekturen. Bei einem Seminar über Künstliche Intelligenz haben wir LandFrauen gelernt, wie wir dieses Programm zum Erstellen von Texten nutzen können. Die KI erleichtert gewisse Aufgaben, aber gleichzeitig sind wir Menschen immer gefordert, die Informationen die wir aus dem Netz bekommen, zu hinterfragen.

Viel Spaß beim Aussuchen der Vorträge wünscht Ihnen,

A handwritten signature in black ink that reads "Camilla Atmer-Steitz". The script is cursive and elegant.

Camilla Atmer Steitz - Vorsitzende der SaarLandFrauen e.V.

Grußwort der Geschäftsführerin und Bildungsreferentin Manuela Pöhlchen,
Landesverband SaarLandFrauen e.V.



Liebe SaarLandFrauen,

herzlich willkommen im neuen Bildungskatalog der Land-
Frauen Bildungseinrichtung für das Jahr 2025.

In unserem neuen Bildungsprogramm finden Sie Vorträge,
Lesungen, Kurse und Führungen von über 70 Referentinnen
und Referenten. Viele davon kennen Sie seit Jahren, einige
sind neu dazugekommen.

Im Ernährungsbereich können Sie neben den klassischen Themen auch aus neuen Themen wie die vegane Küche wählen. Die Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e. V. versorgt Sie auch dieses Jahr mit allem rund um das Thema Milch und die Vorträge der Verbraucherzentrale sind auch in diesem Jahr wieder mit dabei.

Im Bereich Gesundheit sind neue Themen wie der Umgang mit Einsamkeit, Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge dazu gekommen und Sie können lernen mit Feng-Shui Ihr Haus und Ihr Inneres zu entrümpeln.

Sie dürfen sich auf viele neue Bilderschauen freuen, die Sie in die entlegensten Ecken dieser Erde aber auch in die Metropolen entführen. Dazu gibt es viele Lesungen u.a. von unserem ehemaligen Umweltminister, der zum Pilgerer wurde.

Alle Änderungen und neue Kurse und Vorträge habe ich im Programm zum besseren Überblick „grün“ gekennzeichnet.

Ich wünsche Ihnen auch in diesem Jahr viel Spaß beim Aussuchen der Vorträge und hoffentlich viele interessante Veranstaltungen!

Ihre



Manuela Pöhlchen
Landesgeschäftsführerin und Bildungsreferentin

Organisatorische Hinweise:

- **Buchungen**

- Die Ortsvereine buchen die Referentinnen und Referenten selbst.
- Es erfolgt keine Buchung durch die Geschäftsstelle.
- Bitte nach der Buchung eine gesammelte Info an die Geschäftsstelle geben.
- Die Termine können Sie auf Ihrer Ortsvereins-Homepage-Seite veröffentlichen.

- **Kostenübernahme durch die LBE**

- Es werden **max. 100,- € Zuschuss für Honorar zzgl. Reisekosten pro Veranstaltung und Verein** von der LBE übernommen.
 - **Übersteigt das Honorar 100,- € zzgl. Reisekosten, zahlt der Ortsverein das Honorar im Gesamten an den Referenten und kann im Nachhinein einen Zuschuss von max. 100,- € pro Vortrag und Verein bei der Geschäftsstelle beantragen.**
- Die Kosten werden zuzüglich Reisekosten (0,30 € / km) bis max. 100 km (Hin- und Rückfahrt) gezahlt, **Reisekosten über 100 km (Hin- und Rückfahrt) übernimmt der Ortsverein und wird vor Ort an den Referenten gezahlt.**

- **Anzahl der Vorträge, für die die LBE die Kosten übernimmt**

- Die Anzahl richtet sich nach den der Geschäftsstelle gemeldeten Mitgliederzahlen per 31.12.2024
 - Ortsverein mit bis zu **40 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **4 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Ortsverein mit **41 bis einschließlich 50 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **5 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Ortsverein mit **51 bis einschließlich 60 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **6 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Ortsverein mit über **61 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **7 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - **Neue Ortsvereine im 1. Jahr nach der Gründung**:
 - **Kostenübernahme für 2 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - **Kreisverbände**:
 - **Kostenübernahme für 3 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**

- **Materialkosten**

- Bitte vor Vortrag oder Kurs mit den Referenten absprechen und die Kosten vor Ort an die Referenten zahlen.

- **Teilnehmerzahlen und –Listen**
 - Bitte zu **jeder Veranstaltung (auch zu den kostenlosen Vorträgen)** eine vollständige Teilnehmerliste ausfüllen und **zusammen mit der Vereinbarung** im Anschluss an die Geschäftsstelle schicken.
 - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

- **Honorarvereinbarung**
 - Bitte zu **jeder Veranstaltung eine „Honorarvereinbarung“ (auch bei kostenlosen Vorträgen)** ausfüllen und unterschrieben im Anschluss an die Geschäftsstelle schicken.
 - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

- **Regelmäßige Treffen und Arbeitsgruppen**
 - Gesundheitstreffen, Tanzproben, Handarbeits- oder Bastelgruppen müssen mit einer Teilnehmerliste und einer unterschriebenen Honorar-Vereinbarung eingereicht werden, da wir auch die ehrenamtlich geleisteten Stunden erfassen.
 - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

- **Kochvorträge, Voraussetzungen**
 - Bei praktischen Kochvorträgen sollten immer zwei Helferinnen zur Verfügung stehen, die den Kursleiterinnen bei den anfallenden Arbeiten assistieren! Als räumliche Voraussetzung für die Kochkurse müssen Spüle, Wasseranschluss und Herd vorhanden sein. Sonst können die Kochkurse nicht optimal angeboten und durchgeführt werden.

- **Einmaliger Zuschuss zur Mitgliedergewinnung:**
 - Es wird ein einmaliger Zuschuss bis max. **200,- € pro Jahr (alle 3 Jahre) für Ortsvereine** gewährt, um einen Kurs oder eine Veranstaltung durchzuführen, wenn dieser dazu führt, dass **neue Mitglieder** für den Ortsverein gewonnen werden.
 - **Dieser Zuschuss kann alle 3 Jahre von jedem Ortsverein beantragt werden.**
 - Der Zuschuss wird zusätzlich zu den Vorträgen gewährt, der den Ortsvereinen aufgrund der Mitgliederzahl zusteht und **muss im Voraus mit der Geschäftsstelle abgesprochen werden.**
 - Dazu benutzen Sie bitte den **Vordruck „Einmaliger Zuschuss für Mitgliederwerbung“**, den Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“ finden.

- **Zuschuss für Veranstaltungen zur Gründung von Vereinen:**
 - Es wird ein einmaliger Zuschuss bis max. **200,- € pro Jahr für Kreisverbände gewährt, um eine Veranstaltung durchzuführen**, die das Ziel hat Frauen in einem Ort, in dem es noch keinen LandFrauen Verein gibt, **anzusprechen und zu motivieren einen LandFrauen Verein zu gründen.**

Referentenliste:

Albrecht	Timo	Rehlingen-Siersburg	0170 - 4550139	timo@winefirst.de
Albrecht	Uwe	St. Wendel	06851-808279-4 oder 0151-55508126	uwe.albrecht@adolf-bender.de
Atmer-Steitz	Camilla	Homburg	06841-73711	c.atmer-steitz@feilbacherhof.de
Bambach	Martin	Quierschied	0152-31063761	info@erwasa.de
Böhnlein	Friedel	Bexbach	06826 - 52 88 99 1	boehnleifs@web.de
Both-Weber	Margit	Saarlouis	06831-81676	margarete.both-weber@gmx.de
Brennig	Maren	LWK - Bexbach	06826-8289546	maren.brennig@lwk-saarland.de
Dembowski	Kirsten	Rehlingen-Siersburg	0162-9715205	kontakt@kikis-nachhaltig.de
Dott	Jürgen	Homburg	06841-77783-15	jdott@lvsaarland.awo.org
Ebersohl	Nina	Überherrn	0179-5191314	ebersohnina@gmail.com
Ellersdorfer	Manuela	Rehlingen-Siersburg	0175-5401141	manuela.ellersdorfer@online.de
Fries	Monika	Blieskastel	06842-53022 o. 2523	info@fries-herrmann.de
Fuchs	Werner	Saarbrücken	06893-802829	info@vitalogie.net
Gebhardt	Béatrice	Wingen sur Moder (Frankreich)	0033-61470-0552	welfeet@gmail.com
Geisen	Guido	Berschweiler	06827-3050450 oder 0178-7458293	lumbricus@web.de
Georg	Annette	Heusweiler	06806 79191	heilpraktikerin-a.georg@t-online.de
Goergen	Monika	Merzig	06861-2082	mspeedg@web.de
Gottschall	Monika	Saarbrücken	0177 212 6073	monietours@gmx.de
Günther-Arand	Rosemarie	Beckingen	06835/6176	jugeroja@t-online.de
Hagen	Peter	Homburg	06841-79367 oder 0170-4751854	p.hagen.homburg@gmx.de
Hans	Sandra	Neunkirchen	0152-33722004	sandrahans@ergonomie-gesundheitsberatung.de
Hauptenthal	Doris	Wadern	06871-4945	dohau@web.de
Hentschel	Dagmar	Homburg	06848-72166	dthentschel@t-online.de

Herrig	Christoph	Trier	06588-7994	info@ch-herrig.de
Hess	Sibylle	Homburg	06841-174720	sibylle_hess@gmx.de
Hilaloglu	Gülay	Hemmersdorf	0152-09029115	guelayhilaloglu@gmail.com
Hissler	René	Losheim	0171-7443540	rene@hissler.de
Höfle	Angelika	Schwalbach	0151-70139490	hoefle65@googlemail.com
Huber	Andreas	Dunzweiler	06373-1630	info@saarpfalz-lichtblicke.de
Hubig	Birgit	Schwalbach	06831-506236 oder 0176-23982430	hartmut.hubig59@t-online.de
Hübschen	Susanne	Kleinblittersdorf	06805-22854 oder 0152-4599737	floristiksusi67@gmail.com
Kessler	Ramona	Zweibrücken	0172-9577744	kesslerramona1@gmail.com
Klein	Rolf	Rehlingen-Siersburg	0176-41015983	rolf-klein@gmx.net
Klein	Alfons	St. Wendel	06851-6680	alfonsklein@web.de
Klein	Miia	Saarbrücken	0179-1203443	susanna-klein@web.de
Klingenberg	Nicole	Saarbrücken	0160-3777 372	info@martemeeo-sb.de
Knerr	Marcela	Zweibrücken	06332-905409	marcela.knerr@web.de
Kremp	Dieter	St. Wendel, Hoof		dieter.kremp.hoof@t-online.de
Kuhn	Silvia	St. Ingbert	0177-8043808	silvia.kuhn@live.de
Lagaly	Stefanie	Blieskastel	06842-9600913	s.lagaly@biosphaere-bliesgau.eu
Lambert-Fuchs	Stefanie	Eppelborn	06881-88762	lbsfuchs@gmx.de
Leinenbach	Miriam	Saarwellingen	0176-76778992	mirjam.leinenbach@web.de
Lorz	Jürgen	Rehlingen-Siersburg	06835-607845 oder 0171-4911490	post@opf-ev.de
May	Nadine	Bad Kreuznach	0671-2199219 oder 0171/2078505	nadine.may@guh-vs.de
Mia Münster-Haus	Steitz Friederike	St. Wendel	06851 809-1945	museum@sankt-wendel.de
MILAG	Yvonne Riede	Bad Kreuznach	0671-8860251	y.riede@milag.net
Mechenbier	Petra	Marpingen	06827-1711	gartenplansaar@gmx.de

Meiser	Arno	Eppelborn	06881-88692	arno.meiser@t-online.de
Montnacher-Becker	Maria	Hemmersdorf	0157-74022542	majokaha@aol.com
Mörsdorf	Stefan	Schiffweiler	0151-42135442	stefanmoersdorf@gmx.de
Müller	Gudrun	Saarbrücken	0681-5848697	gudrun@gmmtexte.de
Niederländer	Relinde	Kirkel	06841-60350	rg_niederlaender@web.de
Nitzschke	Miriam	„Karins Lädsche“, Rieschweiler	06336-993309	miriam1902@freenet.de
Ollig	Henning	Saarbrücken	01578-375 90 72	henning.ollig@gmail.com
Ollig	Barbara	Neunkirchen	06821/9535930	the4olligs@web.de
Ruschel	Pia		0152-08679415	pia@wrx-gt.de
Sauder	Andreas	Saarlouis	06831-4881814	landesfachstelle@demenz-saarland.de
Schätzel	Edeltrud	Saarlouis	06831-59246	info@e-schaetzel.de
Scheid	Martin	Nonnweiler	0172-2121161	scheid-martin@e-online.de
Schomers	Petra	Homburg	06841-7774283	petra.schomers@gmx.de
Schröder	Manfred	Nohfelden	06875-1087 oder 0175-7944808	smart.schroeder@googlemail.com
Selzer	Sigrid	Merzig	06861 - 88394	heilpraxis.siselzer@gmx.de
Simon-Hilgert	Bettina	St. Wendel	0176-38330520	simon-hilgert@brunozimmer.de
Spengler	Patrick	St. Wendel	06851-867002	v.spengler@t-online.de
SVLFG	Richter Eveline	SVLFG	0561 785-13728	Eveline.Richter@svlfg.de
Synagogengemeinde Saar	Chait Benjamin	Saarbrücken	0681/ 9 10 38 11	info@sgsaaar.de
Theiss	Stefanie	St. Wendel	0174-3146440	info@steffi-deko.de
Thewes	Elmar	LWK - Bexbach	06826/82895-39	elmar.thewes@lwk-saarland.de
Treitz	Renate	Wadern	06871/502801	renate.tr10@gmail.com
Tumminelli	Lilla	Saarlouis	0179/5626542	Lilla.antipasti@gmail.com
Ulrich	Reiner	Wiesbach	0 68 06/ 8 45 39	ulrich.butterfly@gmail.com
Verbraucherzentrale e. V.	Susanne Deutschen	Saarbrücken	0681-50089-29	Susanne.Deutschen@VZ-SAAR.DE

Inhaltsverzeichnis

Seite

<u>I. Ernährung und Nahrungszubereitung</u>	11
<u>II. Gesundheit</u>	29
<u>III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie</u>	52
<u>IV. Rechts und Versicherungsfragen</u>	55
<u>V. Natur und Umwelt</u>	62
<u>VI. Kunst und Kultur</u>	76
<u>VII. Kreativität</u>	104

I. Ernährung und Nahrungszubereitung

Albrecht, Timo

1) Verkostung Saarländischer Qualitätsweine - Anbau, Region und Sensorik ausgewählter Weine

Im Rahmen des Seminars mit Verkostung verschiedener Weine besprechen wir gemeinsam das Weinanbaugebiet Perl/Nennig an der saarländischen Obermosel. Wir gehen dabei auf den Anbau, die verschiedenen Rebsorten, sowie die Struktur der Winzer im Saarland ein und vergleichen diese mit den anderen deutschen Anbaugebieten. Darüber hinaus diskutieren wir die sensorischen Eigenschaften der Weine.

Dauer: ca. 2 Stunden

Saarlandweit, ab 18 Uhr, Termine nach Absprache

Honorar: 100,- € + km zzgl. Umlage der Kosten für die Weine pro Teilnehmerin und Teilnehmer

Geisen, Guido

1) Praxiskurs Senfherstellung leichtgemacht (14,- € pro Teiln.) inkl. Verkostung und Rezepten

2) Praxiskurs Likörherstellung (14,- € pro Teiln.) inkl. Verkostung und Skript

3) Praxiskurs Dörren: eine alte Konservierungsmethode neu entdeckt! (12- € pro Teiln.) Inkl. Verkostung

4) Praxiskurs „Alles Essig oder was?“ u.a. Herstellung eines eigenen Essigs (14,- € pro Teiln.) inkl. Rezepten und Essig

5) Praxiskurs Pflanzliche Brotaufstriche selbst gemacht! € 14,- Pro Teiln. Einschl. Zutaten und Skript

6) Praxiskurs Wildkräuter = Würzkräuter? Mit Verkostung, max. 30 Teiln. (12,- € pro Teiln.) einschl. Snack und Skript

7) Praxiskurs Raffinierte Salate selbst bereitet: eine Salat-Erlebnistour mit versch. Kräutern aus der Natur. € 14,- pro Teiln. Einschl. Verkostung und Skript

8) Wildkräuterexkursionen zu verschiedenen Themenbereichen: während einer Kräuterwanderung werden die essbaren Pflanzen gesammelt und zu einem Menü weiterverarbeitet und verkostet. € 25,- pro Teiln. Inkl. Menü und Skript.

9) Vortragsveranstaltung „Essbare Wildpflanzen unserer Heimat“ (€ 5,- pro Teiln.)

Saarlandweit

LBE-Zuschuss bis 100,- € im Gesamten pro Verein

Goergen, Monika

- 1) Mehr Energie und Leistungsfähigkeit für unser Gehirn.**
Tipps und Tricks in Theorie und Praxis.
- 2) Abnehmen – gewusst wie!**
Informationen und Tipps zum Erreichen und Halten des Wohlfühlgewichtes.
- 3) Das Immunsystem mit natürlichen Mitteln stärken und Erste Hilfe bei Infekten**
- 4) Entspannt Lernen und konzentriert arbeiten. Geistige Herausforderungen im Alltag meistern**

Saarlandweit auf Anfrage

Honorar: 70,- € + km

Günther-Arand, Rosemarie

- 1) Milchsäuregärung in Theorie und Praxis**
Der Genuss von milchsaurem Weißkohl hat in Deutschland eine lange Tradition. Heute weiß jedoch kaum jemand mehr wie Sauerkraut selbst hergestellt wird. Als nährstoffschonende und natürliche Konservierungsmethode ist die Milchsäuregärung ein Reifungsprozess mit Hilfe von Milchsäurebakterien. Sauerkraut schmeckt nicht nur gut, es ist auch für die Gesundheit von besonderem Wert. Den Interessierten wird demonstriert, wie man Sauerkraut in Einmachgläsern selber herstellen kann. Wer möchte, kann sich auch seine mitgebrachten Einmachgläser füllen. Praktische Tipps runden das Thema ab.
- 2) Heil- und Gewürzkräuter aus dem eigenen Garten**
Würzende, heilkräftige Kräuter erfreuen sich wieder wachsender Beliebtheit. Wer möchte nicht in unmittelbarer Nähe viele Küchenkräuter ernten und damit nach Belieben Speisen würzen oder einen köstlichen Tee bereiten? Im Vortrag geht es um die Wirkung von Kräutern, deren Verwertung im Haushalt und Konservierungsmethoden. Beispiele werden zur Anlage von Kräutern gegeben, außerdem wird auf Besonderheiten beim Anbau hingewiesen. Kostproben: Brennnessel-Waffeln, Kräutertee und Kräuterbowle.
- 3) Fit durch den Winter mit gesundem Essen und Trinken**
Vor allem im Winter ist eine gesunde Ernährung wichtig fürs Immunsystem und fürs Wohlbefinden (Wärme). In dem Vortrag werden Fragen beantwortet wie: Welche Alternativen gibt es zu Frischprodukten. Welche Rolle spielen die vielfältigen Wintergemüse. Gibt es Alternativen zum frischen Wintergemüse? Welche Obstsorten sind im Winter empfehlenswert? Was sollte man bei der Zubereitung beachten? Worauf sollte man generell bei der Ernährung im Winter achten?

MZG-WAD, SLS

Honorar: 100,- € + km zzgl. Umlage pro Teilnehmer bei prakt. Kursen

Hentschel, Dagmar

- 1) Zucchini – ein wertvolles Gemüse auch im Winter
- 2) Hafer – Power in Getreide
- 3) Zwieback – nicht nur was für Kinder
- 4) Grieß – Bestandteil der Ernährung
- 5) Ernährung des älteren Menschen
- 6) Tomate – kleines rundes Kraftpaket
- 7) Butter – immer für eine Überraschung gut
- 8) Chicorée – Salat der aus dem Dunkeln kommt
- 9) Kohl – der Allrounder
- 10) Nüsse – ein wertvoller Snack
- 11) Spinat – der grüne Eisenlieferant?!?!?
- 12) Waffeln – Überraschungen sind mit eingeplant
- 13) Das Geflügel`te Menü
- 14) Kaffee – irdisch gut
- 15) Rote Bete – mal klassisch mal neu
- 16) Kürbis – großes rundes Wunder
- 17) Graupen – Tradition und Moderne
- 18) Schokolade – die zarteste Versuchung
- 19) Meerrettich- der gesunde Scharfmacher
- 20) Endivien – immer eine Versuchung Wert
- 21) Lauch – grüne Stangen mit viel Power
- 22) Gurke – immer wieder gut
- 23) Brotaufstriche- eine Bereicherung des Abendbrottesches

Dauer: 1,5 Stunden

Alle Kurse beinhalten eine Kostprobe.

Homburg und Umgebung

Honorar: 120,- € + km zzgl. Umlage pro Teilnehmer (3,- / 4,- €)

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hilaloglu, Gülay**1) Verschieden Arten von Pide (gefüllte Teigschiffchen)**

- frischer Schafskäse/Spinatfüllung
- Pikante Hackfleischfüllung
- würzige Knoblauchwurstfüllung
- Champion Füllung

Als Beilage:

- einen frischen Salat mit türkischem Dressing

2) Türkisches Menü:

- Vorspeise:
 - Linsensuppe (mercimek çorbası)
- Hauptgang:
 - Gefüllte Aubergine mit zweierlei Füllungen (Champion/Fleisch) garniert mit türkischem Reis
- Nachspeise:
 - Sütlaç (türkischer Milchreis aus dem Ofen)

3) Türkische Köfte (Frikadelle) mit verschiedenen Sorten Gemüse im Ofen gegart

Dazu türkischer Bulgur mit Zaziki

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer

Hubig, Birgit**1) Cupcake und Cake Pops****2) Deko Brote backen für verschiedene Anlässe****3) Hefeteig, süß oder herzhaft****4) Herstellung einer Fondant Torte****5) Herstellung von Gebäck und Pralinen**

Materialien werden von Frau Hubig mitgebracht

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer

Knerr, Marcela**1) Kaisernatron**

Alle kennen ihn. Aber die meisten wissen nicht, wie vielseitig Kaisernatron ist, ob für die Gesundheit, für die Küche, für den Haushalt, etc.

Dauer: etwa 1,5 Stunden (mit Produktherstellung länger)

Honorar: 100,- €

Herstellung einer Zahncreme oder Putzpaste nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

2) Yakon- die gesunde Knolle aus der Pfalz

In Deutschland noch unbekannt, in Peru heimische und als Nahrung und Medizin verwendete Knolle sieht aus wie Süßkartoffel und schmeckt süß, saftig und frisch. Sie sorgt für eine bessere Darmfunktion, aktiviert das eigene Immunsystem, liefert viele Aminosäuren und Mineralstoffe, ist mit seinem hohen Inulingehalt wichtig für Diabetiker, hilft beim Abnehmen, senkt Cholesterin, senkt Blutdruck, verhindert Fettleber und hemmt das Wachstum von Krebszellen.

Dauer: 1,5 Stunden (mit Imbiss länger)

Honorar: 100,- €

Yakon Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

3) Bitterstoffe in unserer Nahrung

Bitterstoffe haben keinen guten Ruf, dabei sind sie sehr wichtig für die Verdauung und noch viele andere Körperfunktionen, sogar für die Psyche. Ein Grund, um mehr darüber zu erfahren.

Dauer: 1,5 Stunden (mit Imbiss länger)

Honorar: 100,- €

Wildkräuter Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

4) Wildkraut Spezial

Wir werden diese wunderbaren Pflanzen mit allen Sinnen kennenlernen, erfahren Wissenswertes über die Geschichte, Heilwirkung und Anwendung in der Küche.

Wahlweise:

- **Bärlauch & ab 40 Pflicht!** (buchbar März bis Mai)
- **Brennnessel & teuflisch gut** (buchbar März bis Oktober)
- **Gänseblümchen & unschuldig und rein** (buchbar März - Mai und September - Oktober)
- **Giersch & das Unkraut schlechthin?** (buchbar März bis Oktober)
- **grüne Nüsse & raffiniert und gesund** (buchbar in Juni)
- **Gundermann & guck durch den Zaun** (April bis Oktober)
- **Lavendel & Entspannung pur** (buchbar August bis September)
- **Löwenzahn & bitter macht gesund** (buchbar Frühjahr bis Herbst)
- **Minze & frische und Kraft** (buchbar März bis November)
- **Rose & edel und betörend** (buchbar im Mai bis Juni oder September)
- **Vogelmiere & nicht nur für Vögel** (buchbar in März bis November)
- **Waldmeister & duftend für Mensch und Wäsche** (buchbar Mai bis Juni)
- **Wegeriche & Wegbegleiter für gute und schlechte Zeiten** (buchbar April bis Oktober)

Dauer: etwa 1,5 - 2 Stunden (mit Imbiss länger)

Honorar: 100,- €

Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

5) Gesundes und Leckeres aus Wildkräutern zubereiten- Mitmachkurs

In kleinen Gruppen werden gesunde und schmackhafte Kleinigkeiten zubereitet. Mit kleinen Tricks werden aus Unkräutern leckere Snacks für die nächste Grill- oder Geburtstagsparty oder ein gesunder Imbiss für Zwischendurch.

Dauer und Honorar: je nach Aufwand, buchbar Frühjahr bis Herbst

6) Wildkräuterführung

Wir gehen einen kleinen Rundweg und lernen die Wildkräuter am Wegesrand kennen und bestimmen. Die Teilnehmer bekommen wertvolle Infos für die Anwendung in der Küche, zum Heilen, für die Kosmetik, als Dekoration. Schöne Kräutergeschichten runden die Führung ab. Am Ende gibt es auf Wunsch eine kulinarische Überraschung!

Dauer: 1,5 – 2 Stunden

Honorar: 100,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

7) Führung durch den Vital Art Naturgarten

In einem kleinen Rundgang werden verschiedene Wildkräuter und Pflanzen erklärt, Naturmodelle angeschaut und die Artenvielfalt bewundert.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)

Honorar: 100,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

8) Bärlauch Spaziergang

Wir machen kleinen Spaziergang durch den Bärlauchwald und erfahren mehr über die Heilwirkung, Anwendung in der Küche, Geschichte und Allerlei Wissenswertes über diese Frühlingspflanze.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)

Honorar: 100,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar März bis Mai

9) Bettsäckerwanderung um den Jägersburger Weiher

Bei einem Rundgang um den Weiher werden Wildkräuter erklärt und bestimmt.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)

Honorar: 100,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

10) Kochen am Feuer

Bei einem gemütlichen Streifzug durch die Wiese werden verschiedene Wildkräuter gesammelt und erklärt, die dann zu einer kräftegebenden Suppe verarbeitet werden. Wir kochen am offenen Feuer eine Suppe und dazu Kräuter- Stockbrot und Kräuterbutter.

Dauer: 3-4 Stunden

Honorar: 55,- € pro Person (ab 8 Personen) inkl. Suppe, Stockbrot, Kräuterbutter

11) Kräuterspaziergang mit Menü- Kochen

Facettenreich, raffiniert und gesund kommen unsere Wildkräuter daher. Bei einem Rundgang werden zuerst Wildkräuter gesammelt und dann gemeinsam zu einem köstlichen 4- Gänge-Menü verarbeitet. Gekocht wird vegetarisch, mit Zutaten aus eigenem Garten oder in Bio-Qualität (falls möglich).

Kosten: 65,- € pro Person (ab 6 Personen)

12) Grüner Smoothie & das gesündeste Lebensmittel der Welt

In diesem praxisnahen Vortrag wird erklärt, warum man so viel Grünes essen/ trinken sollte. Wie bereite ich einen grünen Smoothie richtig? Welche Wildkräuter, Obst und Gemüse eignen sich dafür? Womit sollte ich noch ergänzen, damit der Körper so viel, wie möglich aufnehmen kann und davon profitiert. Brauche ich einen speziellen Mixer? Was bewirkt das regelmäßige Trinken in meinem Körper? Wir machen zusammen einen grünen Smoothie und verkosten ihn.

Dauer: 1,5 Stunden

– Honorar: 100,- €

– Grüner Smoothie gegen Aufpreis € 2,50 pro Person

13) Geschenke aus der Kräuterküche

In diesem praxisnahen Vortrag wird erklärt, wie man Kräuter und ihre Inhaltsstoffe richtig haltbar macht, um sie auch im Winter genießen zu können. In einer schönen Verpackung kann man mit einem selbstgemachten Kräutersalz, Blütenzucker, Chiliöl, Rosenblütenessig oder einem Kleopatrabad Freude machen. Auf Wunsch können wir zusammen ein Geschenk aus der Kräuterküche herstellen.

Dauer: 1,5 Stunden

Honorar: € 100,- zzgl. evtl. Materialkosten

14) Wertvolle Inhaltsstoffe der Wildkräuter

Wildkräuter haben viel mehr Vitamin C als eine Zitrone, viel mehr Mineralstoffe als ein Kopfsalat,... dies hört man immer wieder. In diesem praxisnahen Vortrag werden die verschiedenen wertvollen Inhaltsstoffe (Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Antioxidantien, Schleimstoffe,...) erläutert. Wie kann ich sie in meinen Speiseplan einbauen, um das größte Nutzen für meine Gesundheit zu erzielen. Es wird auch auf spezielle häufige Erkrankungen (wie Rheuma, Diabetes, Krebs, Allergien, Magen-Darm- Beschwerden, Blutdruck, Demenz) eingegangen.

Dauer: 1,5 Stunden

Honorar: 100,- €

SPK und darüber hinaus

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Bis 25 km keine Fahrtkosten, darüber hinaus 0,35 € / km

Leinenbach, Mirjam *neu*

Alle angebotenen Kurse sind Praxiskurse, bei denen die Teilnehmenden selbst kochen oder backen und die Rezepte zur Verfügung gestellt werden.

1. Brötchen und Laugengebäcke

In kleinen Gruppen werden Brötchen und Laugenteile (Stangen, Brezeln, Knoten) angesetzt, geformt und gebacken. Während der Ruhephasen der Teige ist Zeit für einen Imbiss. Dazu würde ich Brötchen und Laugenteile vorbereiten und mitbringen. Die Teilnehmenden dürfen ihre Werke mit nach Hause nehmen.

Teilnehmer: max. 12, Dauer: 2-2.5 Std.

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

2. Zimtschnecken und andere Hefeleckereien

Je nach Absprache können die Teilnehmenden vor Ort zwei der folgenden Hefengebäcke selbst zubereiten: Zimtschnecken, klassischer Hefezopf, Faltenbrot mit Füllung. Auf Wunsch können die Gebäcke im Anschluss daran als Imbiss probiert, oder nach Hause mitgenommen werden.

Teilnehmer: max. 12, Dauer: 2-2.5 Std.

Honorar: 100€ + km + Umlage für Zutaten

3. Falafel, Hummus und Co. – Klassiker der levantinischen Küche

In kleinen Gruppen werden Falafel, Hummus, ein Pfannenfladenbrot, zwei Dips, entweder gerösteter Blumenkohl oder Skakshuka und Halva zubereitet und gemeinsam verkostet. Die Auswahl der Gerichte kann je nach Absprache variieren.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2 Std. + Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für die Zutaten

4. Kochen wie Fitgreenmind – Tofu, aber lecker (vegan)

Egal, ob man ausschließlich vegan lebt, oder einfach eine Alternative zu tierischen Produkten sucht. Mit Rezepten meiner Tochter Maya, die als Foodbloggerin „Fitgreenmind“ bekannt ist, schmeckt Tofu so lecker, dass man ihn immer öfter essen möchte. In kleinen Gruppen wird Tofu mit einer kleinen Beilage zubereitet. Im Anschluss an den Praxisteil können die Gerichte verkostet werden. Gekocht werden: Orange Tofu (Tofu mit Orangenglasur), Knoblauch Tofu, Golden Tofu Bites (orientalisch gewürzter Tofu), Tahini Sauce, evtl ein kleiner persischer Salat.

Teilnehmer: max.15, Dauer: ca. 2Std.+ Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

5. Kochen wie Fitgreenmind- Einfache vegane Gerichte für jeden Tag

In kleinen Gruppen kochen wir einfache und leckere vegane Gerichte. Je nach vorheriger Auswahl können gekocht werden:

Butter Tofu mit Ofenkartoffeln und Karottensalat, Ramen Suppe, vegane Köfte und Knoblauchsoße, Schokoladenmousse aus Seidentofu. Im Anschluss an den Praxisteil können die Gerichte als Imbiss verkostet werden.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2 Std.+ Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

6. Kochen wie Fitgreenmind – Meal Prep und Lunch Ideen (vegan)

In kleinen Gruppen werden kleine Mittagsgerichte zubereitet, z.T. zum Vorbereiten und Mitnehmen zur Arbeit/Uni. z.B. „Quickles- quick Pickles“ schnelles sauer eingelegtes Gemüse, Kichererbsensalat, Linsenfüllung für Fladenbrot oder Burrito, Peanut-Noodles (warm oder kalt essen), Ramen Suppe zum Aufgießen im Büro. Die Speisen können im Anschluss an den Praxisteil gemeinsam verkostet werden.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2Std.+ Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

7. Marmeladen und Gelee kochen – aus eigenen oder gekauften Früchten leckere Marmeladen oder Gelees kochen ist viel einfacher als gedacht.

Gemeinsam kochen wir Gelee und Marmeladen. Wir können vorher absprechen, welche Früchte verarbeitet werden sollen. Die Teilnehmer erfahren, welche Punkte beim Marmelade kochen beachtet werden sollten und können ihre Marmeladen/Gelees mitnehmen.

Teilnehmer: max. 12, Dauer:1.5-2Std.

Honorar 80€ + km + Umlage für Lebensmittel

8. Pickles / sauer eingelegte Gemüseleckereien

Gemeinsam kochen wir je nach vorheriger Absprache eine Auswahl der folgenden Gemüse ein:

Rote Bete (Geheimtipp), Zucchini, Gurken (ganz klassisch), asiatisch eingelegte Möhren.

Zusätzlich erfahren die Teilnehmer, worauf man beim Einkochen achten sollte. Im Anschluss dürfen alle ihre Schätze mitnehmen.

Wenn ein zweiter EKA zur Verfügung gestellt werden kann können bis 20 Personen teilnehmen, Dauer: incl. Einkochzeit ca. 2 Std.

Honorar: 100€ + km+ Umlage für Lebensmittel (und evtl. Weckgläser)

SLS, MZG-WAD, NK, Raum SB

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

MILAG- Vorträge rund um die Milch**Yvonne Riede/Annabell Barth/Alexandra Nolden *teilweise neu***

Die Milag bietet Vorträge zu unterschiedlichen Milchthemen an. Die Kosten der Referentin sowie die Reisekosten übernimmt die Milag. Zu allen Vorträgen gehören Kostproben. Dafür wird ein Beitrag von 4€/Person erhoben. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 20 Personen, Anmeldungen sind erforderlich zur Planung der Lebensmitteleinkäufe. Die Vorträge dauern 1,5 -2 Stunden inklusive der Essenspausen.

1) Hört jeder auf seinen Darm?

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



„Gesunder Darm - gesunder Mensch" sagt der Volksmund. Doch wieso ist das so? Und was haben Milchprodukte damit zu tun? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Darm und seine Bewohner unser Leben beeinflussen - und wie Sie das für sich und ihre Gesundheit nutzen können. Sauermilchprodukte spielen dabei eine wichtige Rolle und stehen deshalb ebenso wie das unterschätzte Organ im Mittelpunkt.

2) Milch multi-kulti

- Milchprodukte weltweit: Was kommt in anderen Ländern auf den Tisch?
- Einsatzmöglichkeiten in der Küche mit Geschmacksproben



Milchprodukte wie Joghurt und Käse sind weltweit beliebt. Dabei entwickelten sich in verschiedenen Ländern im Laufe der Geschichte ähnliche Produkte. Manche davon haben auch schon die heimische Küche erobert. Doch was verbirgt sich hinter den Namen, wie unterscheiden sie sich und was kann man alles daraus zubereiten? Bei einer Geschmacksprobe können Milchprodukte kennengelernt werden, die man auch bei uns im Supermarkt findet.

3) Wo Milch draufsteht, ist auch Milch drin

- Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Milch und Pflanzendrinks
- Über Herstellungsverfahren, Inhaltsstoffe und die Umwelt



Pflanzendrinks als sogenannte Milchalternativen sind mittlerweile fast überall zu finden - sie begegnen uns im Supermarkt, in der Werbung, in Cafés und Restaurants. Oft wird suggeriert, dass man gesünder, umweltbewusster, trendy und insgesamt ein besserer Mensch sei, wenn man zu Hafer-, Soja- oder Mandeldrink statt zur Kuhmilch greift. Doch stimmt das auch? Wie sind die gesetzlichen Regelungen und Einteilungen? Welche Inhaltsstoffe sind in welchen Produkten vorhanden – und was bedeutet das für unsere Gesundheit? Wie ist der küchentechnische Einsatz – lässt sich Milch 1 zu 1 ersetzen?



**Referentin der Themen 1, 2 und 3 ist Yvonne Riede.
Buchungen unter: y.riede@milag.net oder 0671/8860251.**

4) Milchprodukte sind wertvoll – viel zu schade, um im Müll zu landen!

- „Milch Hat's Drauf“ – Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum
- Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten
- „Noch genießbar oder schon verdorben“ – wie erkenne ich den Verderb von Milchprodukten?
- Was mache ich mit Resten? Ideen zur Weiterverarbeitung mit Rezeptbeispielen



Sind Milch und Milchprodukte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar? Woran erkennt man das? Und was ist der Unterschied zwischen MHD, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, und dem Verbrauchsdatum? Diesen Fragen geht die Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) im Vortrag rund um Lagerung und Haltbarkeit von Milchprodukten nach. Außerdem wird anhand von Rezeptbeispielen erklärt, wie Reste optimal verwertet werden können, um nicht im Müll zu landen.

5) 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



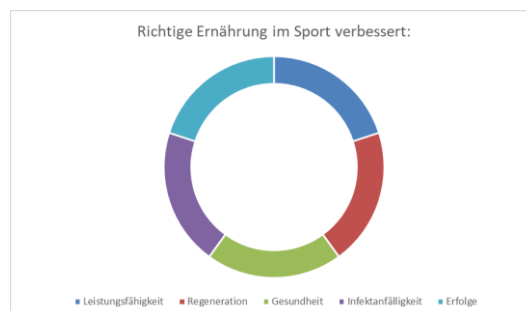
Überraschend vielfältig, unterschiedlich und multikulturell ist die Gruppe der Frischkäse. Bei diesem Vortrag werden die Herstellungsweisen, Besonderheiten und der küchentechnischen Einsatz von bekannten Vertretern wie Doppelrahmfrischkäse, beliebten Sorten wie Mozzarella, Exoten wie Ricotta und Neuheiten wie Skyr erklärt. Außerdem werden die Zusammensetzung (Nährwerte und Inhaltsstoffe) und deren Einfluss auf unsere Ernährung erläutert.



Referentin der Themen 4 und 5 ist Annabell Barth.
Buchungen unter: a.barth@milag.net oder 0671/8860252.

6) Milch und ihre Rolle in der Sporternährung

- Welche Nährstoffe brauchen sportliche Menschen?
- Warum Milchprodukte? Milch als Kraftquelle!
- Fit in jedem Alter mit kleinen Sportübungen und ausgewogenen Mahlzeiten



Sport hat viele positive Wirkungen auf Körper und Geist: Neben dem Erhalt der Gesundheit und der Verbesserung vieler körperlicher Parameter, kann Sport Stress vermindern und das Selbstbewusstsein steigern. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist dabei eine wichtige Grundlage. Milch und Milchprodukte spielen aufgrund ihrer optimalen Zusammensetzung sowie den vielfältigen Einsatz- und Kombinationsmöglichkeiten eine große Rolle. In diesem Vortrag geht es darum, welche Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe vorteilhaft sind und wie das im Alltag umgesetzt werden kann.



Referentin von Thema 6 ist Alexandra Nolden.
Buchungen unter: a.nolden@milag.net oder 0671/8860253.

MILAG- Vorträge rund um die Milch

Heike Bißbort im Saarpfalz-Kreis *teilweise neu*

Die Milag bietet Vorträge zu unterschiedlichen Milchthemen an. Die Kosten der Referentin sowie die Reisekosten übernimmt die Milag. Zu allen Vorträgen gehören Kostproben. Dafür wird ein Beitrag von 4€/Person erhoben. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 20 Personen, maximal können 40 Personen teilnehmen. Anmeldungen sind erforderlich zur Planung der Lebensmitteleinkäufe. Die Vorträge dauern 1,5 -2 Stunden inklusive der Essenspausen.

1) Gesunde Ernährung für gesunde Knochen

- Informationen und praktische Tipps
- Knochenstarke Rezepte

Knochengesundheit ist in jedem Alter von großer Bedeutung. Von der Kindheit bis weit in die Rentenjahre hinein kann mit einer gezielten Ernährung die Knochenmasse maximiert bzw. der Knochenabbau minimiert werden (je nach Alter). Nützliche Tipps und Tricks rund um Kalzium, Vitamin D und andere wichtige Vitalstoffe werden bei diesem Vortrag weitergegeben. Milch und Milchprodukte stehen aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung im Mittelpunkt und stellen einen essentiellen Bestandteil knochenstarker Rezepte dar.



2) 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?

Butter ist eines der ältesten Milchprodukte und kann dementsprechend auf eine lange Geschichte zurückblicken: Vom Heilmittel zum Sündenbock, zum Politikum hat das fettreichste Milchprodukt schon viel durchlebt. Sie werden mitgenommen auf eine kurze Reise in die Buttervergangenheit und wir zeigen auf, wie sich das traditionsreiche Produkt auch heute noch neu erfindet. Des Weiteren gibt es Informationen über Inhaltsstoffe, Einfluss auf die Gesundheit und die erstaunliche Vielfalt.



3) Milchprodukte sind wertvoll – viel zu schade, um im Müll zu landen!

- „Milch Hat’s Drauf“ – Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum
- Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten
- „Noch genießbar oder schon verdorben“ – wie erkenne ich den Verderb von Milchprodukten?
- Was mache ich mit Resten? Ideen zur Weiterverarbeitung mit Rezeptbeispielen

Sind Milch und Milchprodukte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar? Woran erkennt man das? Und was ist der Unterschied zwischen MHD, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, und dem Verbrauchsdatum? Diesen Fragen geht die Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) im Vortrag rund um Lagerung und Haltbarkeit von Milchprodukten nach. Außerdem wird anhand von Rezeptbeispielen erklärt, wie Reste optimal verwertet werden können, um nicht im Müll zu landen.



**Referentin der 3 Themen für den Saarpfalz-Kreis
ist Heike Bißbort.**

**Buchungen unter UBissbort@t-online.de oder
06331/91673.**

Scheid, Martin**1) Kochkurse**

Ich biete individuelle Kochkurse zu unterschiedlichen Themen und Jahreszeiten an.
Themen individuell nach Absprache.
Dauer: ca. 3 Stunden

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Materialkosten je Kurs nach Absprache

Tumminelli, Lilla

- 1) Antipasti und mediterrane Spezialitäten mit Vitello tonnato bzw. ohne Vitello tonnato**
- 2) Dolci und süßes Gebäck aus Italien**
- 3) Blätterteig- und Laugenteile gefüllt süß und pikant als Partysnacks und Fingerfoods**
- 4) Auberginen - ein gesundes Gemüse, Zubereitung in vielen Variationen**
- 5) Pasta, Pasta und Basta. Zubereitung von verschiedenen Nudelgerichten mit diversen Soßen nach italienischer Tradition**

SLS

Honorar: 100,- € + km

Materialkosten je Kurs nach Absprache





Verbraucherzentrale Saarland e. V.**1) Vitaminpillen & Co. für die Gesundheit? - Alles, was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten**

Eine mögliche Sorge vor einer Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen lässt so manchen zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Sie sollen laut Werbung die Leistungsfähigkeit oder Sehkraft verbessern, gegen Gelenkbeschwerden helfen oder das Immunsystem stärken. Sie erfahren im Vortrag alles über die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln, deren Wechselwirkungen mit Medikamenten und möglichen Risiken. Alternativen werden aufgezeigt, zum Beispiel in welchen natürlichen Produkten wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind.

2) Fit im Alter durch gesunde Lebensmittelauswahl

Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck oder Diabetes veranlassen viele Menschen, über eine gesunderhaltende Ernährung noch einmal neu nachzudenken. Der Wunsch, gesund älter zu werden, äußert sich. Mit ihm aber auch die Angst, etwas falsch zu machen. Sie erfahren in diesem Vortrag, dass es möglich ist, aus dem riesigen Angebot der Supermärkte und Lebensmittelläden das Passende auszuwählen. In jeder Kultur gibt es Lebensmittelkombinationen, die die Gesundheit stärken. Manche Gewohnheit lohnt sich dabei nochmal unter die Lupe zu nehmen. Den Spaß am Essen zu erhalten und gleichzeitig zu gesünderen, individuellen Gewohnheiten zu finden - das ist das Hauptziel des Vortrages.

3) Einkaufsfalle Supermarkt

Stress im Supermarkt? Oft fällt es schwer, das gesamte Sortiment zu überschauen und die richtige Wahl zu treffen. Gerne lässt man sich verführen und ärgert sich dann, wenn trotz der Werbung „ohne Zusatzstoff“ der Joghurt gefärbt ist oder in einem Fertiggericht Geschmacksverstärker ist. Wir nehmen Sie in dem Vortrag mit auf einen virtuellen Rundgang durch einen Supermarkt und stellen ihnen die wichtigsten Einkaufstricks vor. Auf Anfrage gehen wir auch gerne mit einer kleinen Gruppe von Teilnehmerinnen in einen Supermarkt.

4) Die süße Falle: Zucker in Lebensmitteln auf der Spur

Schon von klein auf mögen die meisten Menschen gern Süßes – mit einem Stück Kuchen, einem Eis oder einem Schokoriegel belohnen wir uns für einen stressigen Tag oder einfach so. Auf der anderen Seite ist Zucker verantwortlich für Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes. Die Lebensmittelindustrie tarnt Zucker in Lebensmitteln oft trickreich, so dass wir nicht genau wissen, was wir essen und mit welchen Folgen. Ist Rohzucker nun besser als Haushaltszucker und was ist mit Agavendicksaft? Unter welchen Namen Zucker versteckt ist, was von „weniger Zucker“ und ähnlichen Hinweisen zu halten ist und weitere hilfreiche Tipps gibt es in diesem Vortrag.

Anhand von Produktbeispielen sind wir den Zuckerverstecken auf der Spur und zeigen Ihnen Alternativen.

5) Fett in der Seniorenernährung

Fett zählt neben Kohlenhydraten und Eiweiß zu den energieliefernden Nährstoffen in Lebensmitteln. Mit 9,3 Kilokalorien (kcal) bzw. 38,9 Kilojoule (kJ) pro Gramm liefert Fett am meisten Energie. Lange Zeit wurde deshalb eine sehr fettarme Ernährung propagiert. Heute wissen wir, dass sich gesunde Fette positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Es kommt also noch mehr auf die Fettqualität an als auf die Menge.

Wir werden im Vortrag unter anderem diese Fragen beantworten: Ist Kokosöl wirklich so gesund, wie die Werbung verspricht? Welche Lebensmittel enthalten viele Omega-drei-Fettsäuren? Was sind Transfettsäuren? Welche Fette und Öle sind zum Braten geeignet? Wo lauern Fettfallen?

6) Veggie-Trend - Informationen zur vegetarischen und veganen Lebensmittelauswahl

Vegetarische und vegane Ernährungsformen liegen im Trend. Insbesondere junge Leute interessieren sich aus unterschiedlichen Gründen für alternative Ernährungsformen. Begrifflichkeiten vegetarischer und veganer Ernährung werden klar gestellt, kritische Nährstoffe betrachtet sowie über die Kennzeichnung vegetarischer und veganer Lebensmittel informiert. Im Vortrag werden fundiertes Wissen vermittelt und Handlungsempfehlungen gegeben. Außerdem werden konkrete Produkte betrachtet und fleischhaltige Produkten mit Ersatzprodukten verglichen.

7) Lebensmittelverpackungen - schön verpackt um welchen Preis?

Sie wollen mehr zu Verpackungen und zur Verwendung von Gebrauchsgegenständen (Mikrowellengeschirr, Silikonformen und kleine Haushaltshelfer für Topf und Pfanne) im Haushalt wissen? Zu Verpackungsmaterialien, Bedarfsgegenständen und den möglichen Wechselwirkungen mit Lebensmitteln werden in diesem Vortrag zahlreiche neue Informationen gegeben. Sie erfahren, wie gesundheitliche Risiken durch Fehlanwendungen und Übergänge von Schadstoffen aus Verpackungsmaterialien und Küchenutensilien (z.B. Pfannenwendern) auf die Lebensmittel vermieden werden können.

8) Bio drauf - Bio drin?

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind immer noch skeptisch, ob sich Öko-Lebensmittel tatsächlich von herkömmlichen unterscheiden. Die strengen Anforderungen an Herstellung und Vermarktung von Öko-Produkten sind wenig bekannt. Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen: Worin unterscheidet sich ökologischer Landbau von konventionellem? Welche gesetzlichen Standards und welche Kontrollen gibt es? Welche Vorteile haben Öko-Lebensmittel? Welche Zeichen stehen für Lebensmittel aus ökologischer Produktion?

9) Kein Essen für den Müll – Wie vermeidet man Lebensmittelverschwendung?

Warum werden noch genießbare Lebensmittel weggeworfen? Keiner will das und doch passiert es. Wir beleuchten die komplexen Hintergründe und geben Ihnen praktische Tipps, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können. Zum Beispiel beim Einkauf, bei der Lagerung und Beurteilung, ob man das Gemüse, die Wurst oder den Quark noch essen kann oder doch besser nicht mehr.

10) Klimabewusste Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen

Hersteller werben immer häufiger mit Begriffen wie „klimaneutral“ oder „CO₂-neutral“, doch der Wahrheitsgehalt ist beim Einkauf nicht überprüfbar und bleibt Vertrauenssache. Im Vortrag werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen einer klimafreundlichen Ernährung erläutert. Generell belasten tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch oder Eier das Klima stärker als pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Aber auch innerhalb einer Produktgruppe gibt es Unterschiede je nach Art der Erzeugung, Transport oder Verarbeitungsgrad.

Im Vortrag wird erklärt, wie viel klimaschädliche Treibhausgase Lebensmittel verursachen können und von welchen Faktoren dies abhängt.

11) Lebensmittel aus dem Internet

Lebensmittel online zu bestellen wird immer beliebter. Es spart Zeit, die Auswahl ist oft größer und es wird bequem nach Hause geliefert, oft sogar zum Wunschtermin. Das spart lange Wege zum Einkaufsmarkt, die lästige Parkplatzsuche und das Schleppen schwerer Kisten und Taschen. Aber ist der Einkauf via Mausclick ebenso sicher wie im Geschäft? Neben den Vorteilen gibt es durchaus Hürden und Fallstricke. Wie sieht es mit der Kühlkette aus? Kann man Lebensmittel umtauschen? Wie finde ich einen seriösen Anbieter?

12) Essen auf Rädern

Wer hätte nicht gerne täglich ein warmes Mittagessen? Nur was ist, wenn das alleine nicht mehr geht? Welche Alternativen bieten sich an? Menüdienste gibt es viele, nur woran erkenne ich den für mich geeigneten Anbieter? Tatsächlich sollte man sich schon beizeiten mit den Vor- und Nachteilen eines Menüdienstes beschäftigen und nicht erst in einer akuten Notlage. Im Vortrag geben wir Ihnen eine Checkliste an die Hand, mit der Sie Ihre Wahl leichter treffen können.

13) Gesund und preiswert essen

Es gibt heute viele Möglichkeiten sich ausgewogen, gesund und trotzdem preisbewusst zu ernähren. Dabei muss auf frische und leckere Zutaten keineswegs verzichtet werden. Im Vortrag zeigen wir Ihnen, worauf bei Einkauf und Lagerung zu achten ist, welche Gerichte günstig sind und wie Reste lecker verwertet werden können.

14) Ernährungsmärchen: Dichtung oder Wahrheit?

Rund ums Essen ranken sich zahlreiche Mythen und Märchen. Ist Vollkornbrot immer dunkel? Ist Zucker Nervennahrung? Und regt der Schnaps nach dem Essen wirklich die Verdauung an? In diesem Vortrag werden einige Ernährungsmythen aufgegriffen und aufgeklärt. Lassen Sie sich überraschen, und erfahren Sie, wie viel oder wie wenig Wahrheit in diesen Aussagen steckt.

Saarlandweit

Honorar: 50,- € + km

II. Gesundheit

Böhnlein, Friedel

1) Qigong – Gesundheitsübungen

Die Gesundheitsübungen des Qigong haben eine Tradition von über 2 000 Jahren und sind auch Bestandteil der Traditionellen chinesischen Medizin. Bei meinen Kursen passe ich die Übungen genau der jeweiligen Situation an, indem ich Lockerungsübungen mache, die Selbstwahrnehmung schule, Muskelentspannungsübungen durchführe, ein neues Körpergefühl entwickle, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördere, Gleichgewicht und Koordinationstärke.

Dauer: je Übungsstunde 60 Min., 10 Termine

Saarlandweit

Honorar 70,- € pro Teilnehmer + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Both-Weber, Margit

- 1) Mit Schlafstörungen natürlich umgehen**
- 2) Rheuma-Ursachen und Heilungsmöglichkeiten**
- 3) Mit Schlafstörungen natürlich umgehen**
- 4) Blitzgerichte für den Alltag**
- 5) Ernährung im Alter**
- 6) Vollwertkochen/ernähren was heißt das wirklich und wie ist sie richtig**
- 7) Wildkräuter kennenlernen und in der Küche verarbeiten** (auch als Praxisveranstaltung)
- 8) Wechseljahrsproblemen natürlich begegnen**
- 9) Süße Versuchungen und Speisen/Kuchen ohne Fabrikzucker** (evtl. auch mit Praxis)

SLS

Honorar 60,- € + km; für die praktischen Workshops: 80,- € + km (max. 12-15 Teiln.)

Dott, Jürgen / AWO

Jürgen Dott, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Koordination Forum für Erziehung Projekt BBick
Familienhilfezentrum Homburg, Arbeiterwohlfahrt

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1) Wege aus der Brüllfalle | Filmvortrag |
| 2) Zwischen zwei Welten | Filmvortrag (Kinder zwischen der Realen- und der Digitalen Welt) |
| 3) Medien und Erziehung | Vortrag |
| 4) Grenzen in der Erziehung | Vortrag |

Saarlandweit

SPF kostenlos, da Abrechnung über die Präventionsarbeit der AWO erfolgen kann

Andere Kreise 100,- € + 0,50 € / km

→ Präsenz- oder Online-Format möglich (online auch für andere Kreise kostenlos)

Ebersohl, Nina *neu*

Dipl. Psychologin

1) Einsamkeit: Ursachen, Auswirkungen und Wege zur Überwindung.

In diesem interaktiven Vortrag wird das Thema Einsamkeit umfassend beleuchtet, um ein besseres Verständnis und hilfreiche Ansätze zur Überwindung zu vermitteln. Verschiedene Ursachen und Hintergründe werden diskutiert, Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit erörtert und praktische Strategien zur Bewältigung von Einsamkeit sowie Möglichkeiten zur Selbstfürsorge vorgestellt.

Dauer: ca. 1,5 Std.

SLS, SB, MZG-WAD

Honorar 85,- € + km

Fuchs, Werner H.

- 2) Gelenkprobleme und Arthrosen erfolgreich behandeln, ohne Medikamente.**
- 3) Die eigentliche Ursache von Krankheiten finden und beheben.**
- 4) Gesund und vital bis ins hohe Alter mit Vitalogie.**
- 5) Die körpereigenen Selbstheilungskräfte oder den inneren Arzt aktivieren mit Vitalogie.**
- 6) Wirbelsäulenprobleme und Verspannungen erfolgreich behandeln.**
- 7) Vitalogie und Schmerzbehandlung nach Liebscher & Bracht, die ideale Kombination.**

Saarlandweit

Honorar: 50,- € + km

Gebhardt, Béatrice

Reflexologin der „intuitiven Fußreflexzonenmassage“ / Dozentin an der Europäischen Fachschule für Podologie / internationale Ausbilderin und Autorin

Während meiner Vorträge und in meinen Workshops erleben Sie „ihre Füße und ihren eigenen Stand im Leben“ auf neue Art und Weise wahrzunehmen. Sie lernen, sich auf ganzheitlicher Ebene besser kennen und verstehen.

1) Füße intuitiv massieren

In diesem Vortrag erkläre ich die leichte Umsetzbarkeit der intuitiven Fußreflexzonen-Massage (FRZM), die Wirkung auf unser Immunsystem, sowie den gesamten Körper. Sie kann als Selbstmassage durchgeführt werden oder Sie können mit der intuitiven FRZM Menschen ein Stück weit auf ihrem eigenen Lebensweg begleiten. Entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihr bereits vorhandenes Wissen mit dieser sanften und schmerzfreien Massage-Methode zu verbinden.

2) Füße erzählen, was die Seele bewegt – Füße lesen leichtgemacht

Warum verbiegen sich die Zehen im Laufe unseres Lebens? Für jeden, der wissen möchte, was hinter schmerzenden Fußsohlen, Warzen, dicken Hornhaut-Schichten steckt und der wieder leichtfüßiger durchs Leben gehen möchte. Lernen Sie Zusammenhänge zwischen Körper und Seele besser verstehen und wie Sie aktiv Veränderungen herbeiführen können – mit vielen einfachen Übungen. Aha-Effekte garantiert!

Saarlandweit

Dauer: Vortrag 1 Std. + 30 Min. Diskussion

Honorar: 100,- € + km

3) GPS der Seele: Organsprache und Worthygiene I und II

Unabhängig von der Fußreflexologie vermittele ich in diesen Workshops, was uns unser Körper mitteilen möchte und wie wir seine Zeichen wieder verstehen lernen. Welche seelischen Verbindungen bestehen zwischen unseren Organen und unserer Lebenseinstellung? Was haben unser Darm und unsere fünf Sinne mit unseren Sprichwörtern gemeinsam?

Erlauben Sie sich, im alltäglichen Leben auf Ihre innere Stimme zu hören. Fördern Sie Ihr Verständnis für den eigenen Körper: leicht und nachvollziehbar vermittelt. Ein Plus für Menschen, die in Helfer-Berufen tätig und / oder neugierig auf Körpersprache sind.

Saarlandweit

Dauer: pro Workshop je 3 Std., inklusive Skript

Honorar: 75€ Pro Person und Kurs + einmalig km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Georg, Annette *teilweise 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.

11) Was mache ich, wenn's zwickt und zwackt

Oft treten Beschwerden im Alltag unvermutet auf, hervorgerufen durch Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Überlastungen, Entzündungen oder Gewebsveränderungen. Arztbesuche werden gerne auf die lange Bank geschoben, insbesondere, wenn man meint, das Problem würde schon wieder von selbst verschwinden. „Von selbst“ geschieht aber nur in den seltensten Fällen etwas. Die Anwendung von Hausmitteln kann aber schon eine große Hilfe sein, und oft einen Arztbesuch ersparen. Nehmen Sie Tipps und Tricks mit nach Hause, um bei Schmerzen, parallel zur ärztlichen Diagnostik, rasch für Linderung zu sorgen.

12) 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.

13) Klappt wie geschmiert: Salbe selber machen

Salben gehören zu den ältesten Heilmitteln auf der Welt, was vermutlich an der wunderbar schnellen und einfachen Herstellung liegt. Es gibt natürlich unzählige Möglichkeiten eine Salbe herzustellen. Mein Lieblings-Grundlagen Rezept besteht gerade mal aus zwei Zutaten; Öl und Bienenwachs. Die entsprechende Wirkung kommt dann mit den eingesetzten Heilpflanzen. Richtig angewandt, sind diese Pflanzen vor unserer Haustür kleine Wunderwerke. An diesem Abend lernen Sie einige Heilpflanzen und ihre Verarbeitung und Anwendung kennen. Wir stellen daraus z.B. Salbe und Ölauszüge her. Wir verwenden zum Beispiel Rosmarin, Ringelblume Lavendel, Spitzwegerich.....Teilnehmer je nach örtl. Gegebenheit
Unkostenbeitrag (ist leider aufgrund der Materialien notwendig) je nach Teilnehmerzahl.

14) Fit durchs Jahr mit Oxymel *neu*

Oxymel – das ist eine sehr alte Arzneiform aus Honig und Essig, in der auch Heilpflanzen ausgezogen werden können. Heute kommt sie in einem modernen Gewand daher, ist angepasst an die Bedürfnisse unserer Zeit.

Diese traditionelle, wohlschmeckende Mischung aus Honig und Essig feiert ihr Comeback. Bereits die beiden Grundzutaten besitzen heilsame Wirkung. Verstärkt durch die Zugabe verschiedenster Kräuter aus dem heimischen Garten findet die nahezu alkoholfreie Tinktur Anwendung in der Volkshilfskunde und Küche. Sie kann Immun- und Herz-Kreislauf-System und Verdauung stärken und hilft, Erkältungen schneller zu überwinden. Sie lernen die Eigenschaften von Honig und Essig sowie verschiedenen Kräutern kennen, die die Wirkung des Oxymels intensivieren. Verschiedene Zubereitungs- und Anwendungsmöglichkeiten werden erläutert .

Goergen, Monika

- 1) **In der Ruhe liegt die Kraft, nur wie finden wir sie?**
Gelassener im Alltag, trotz Stress und Belastung.
- 2) **Kneipp, viel mehr als kaltes Wasser.**
Länger fit bleiben und gesünder älter werden. Unterstützen und Stärken mit Hilfe der Natur.
- 3) **Mehr Gesundheit durch ein starkes Immunsystem,**
oder: Der Erkältung keine Chance! plus " Erste Hilfe bei Infekten".

Saarlandweit auf Anfrage

Honorar 70,- € + km

- 4) **Taiji-Qigong**
Inhalt der Kursstunden sind entspannende, ausgleichende und gesundheitsfördernde Übungen aus den Taiji-Qigong. Der Kursumfang ist individuell buchbar von 1 Schnupperstunde, über 2 oder mehreren Terminen als kleine Einheit, bis zur Kursstaffel mit 10 Einheiten. Kursgebühr entsprechend nach Absprache.

Saarlandweit auf Anfrage

Hans, Sandra

**Physiotherapeutin, Schlaf-Gesund-Coach, emTrace® - Coach
Expertin für Ergonomie & Rückengesundheit**

- 1) **Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand**
- 2) **Gesund schlafen ohne Rückenschmerzen**
- 3) **„Haltung bewahren in allen Lebenslagen“**
Inhalte:
 - Wechselwirkung zwischen Emotionen und Resilienzfähigkeit und Muskelverspannungen
 - Stress – das unbekannte Wesen
 - Hilfe zur Selbsthilfe aus dem Achtsamkeitstraining
- 4) **Spezifische Vorträge je nach Interesse zur Rückengesundheit**
 - a) Rücken mit Schwerpunkt Schulter-Nacken-Beschwerden
 - b) Erste Hilfe zur Rückengesundheit
 - c) CMD-Bruxismus – Beiß Dich nicht durch
- 5) **Themen rund um den Schlaf**
 - a) Männer schlafen anders – Frauen auch
 - b) Work – Life – Sleep Balance
 - c) Schlafhygiene – wie sich Routinen auf meinen Schlaf auswirken

6) F n E – Fast negative Emotionen

Wie Du mit kleinen Dingen mehr Achtsamkeit in Dein Leben bringst

7) Rauh Nächte

Die magische Zeit zwischen den Jahren

8) Beweglichkeit, Prävention gegen Sturzgefahr und allgemeinem Muskelaufbau im Alter

Dauer der Vorträge: ca. 45-60 Minuten mit anschließender Fragerunde

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Hess, Sibylle**1) Was die moderne Physik zu Energie-, Informations- und Schwingungsmedizin zu sagen hat**

2) Heilung durch "Bewusst -Sein"- Erklärungen finden durch Ideen der Informationsmedizin wie TCM Bioresonanz

3) Wie umgehen mit der Endlichkeit in der heutigen Zeit? Kann dies zur Heilung beitragen

4) Freier Wille oder doch nur Programm? „Be-Denken“ führt zur Gesundheit

SPK (Einzugsgebiet Homburg), WND, OTW

Honorar: 50,- € + km

Höfle, Angelika * neu ***1) Resilienz-Das Geheimnis der mentalen Stärke**

- Was ist Resilienz?

- Was sind die 7 Säulen der Resilienz - oder sind es 8?

- Welche Schutzfaktoren fördern die Resilienz?

- Wie kann ich gezielt meine Resilienz stärken?

Vortrag

Dauer: 1,5 Std.

Saarlandweit

Honorar: 120,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

2) Resilienz stärken mit Achtsamkeit

- Was hat Achtsamkeit mit Resilienz zu tun?

- Was bedeutet Achtsamkeit?

- Übungseinheiten zur Achtsamkeit und zur Stärkung der Resilienz

Workshop

Dauer: 1,5 Std.

Saarlandweit

Honorar: 130,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

3) Natur-Resilienz – Im Einklang mit der Natur

Erlebnis für Körper und Seele. Achtsamer Aufenthalt in der Natur /Wald, ähnlich wie Waldbaden.

Stress abbauen, Energiereserven füllen, Lebensfreude schöpfen.

Dauer: 1,5 Std/2 Std.

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 130,- €/160,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

4) Finde deine innere Stärke

Ressourcen finden, Lebensfreude erleben, mentale Widerstandskraft stärken; Kurs zu verschiedenen

Themen der Resilienz basierend auf Achtsamkeit

Dauer: 1 Std.

Termine: 6; auch als Einzeltermin

Gruppe: max. 12

Honorar: 120,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

5) Yoga mit und auf dem Stuhl

Yoga-Übungen mit und auf dem Stuhl, auch für Menschen mit eingeschränkter Bewegung

Dauer: 1 Std.

Einzeltermin oder Kurs

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 120,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

6) Yoga und Tanz

Leichte Yoga-Übungen, auch Yoga im Sitzen, und freies Tanzen für ein besseres Körper- und Selbstwertgefühl

Dauer: 1 Std.

Einzeltermin oder Kurs

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 120,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

7) Entspannen mit Klangschalen

Meditationen und Fantasiereisen mit Klang und Klangbad

Dauer: 1 Std.

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 110,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

8) Mini- Retreat „Selbstfürsorge“

„Selbstfürsorge ist sich Zeit für sich selbst zu nehmen.“

Im Retreat werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt und ausprobiert, wie man Selbstfürsorge ganz einfach in den Alltag integrieren kann mit anschließendem Austausch bei Getränk und kleinem Imbiss

Dauer: 2 Std.

auf Anfrage auch halbtägig/Preis auf Anfrage

Saarlandweit

Gruppe: max. 12

Honorar: 180,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Kessler, Ramona**1) Wie kann man das Immunsystem stärken?**

Wissenswertes über das ägyptische Schwarzkümmelöl

Dauer: 1 Stunde

Saarlandweit

Honorar: kostenlos + km

Klein, Miia Susanna**1) Die heilsame Mitte: Darmgesundheit stärken**

Ein gesunder Darm ist entscheidend für das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Dieser Vortrag bietet einen Einblick in die Funktionen des Darms und praktische Tipps, um die Darmgesundheit durch Ernährung und Lebensstil zu fördern.

Erfahren Sie, wie ein gesunder Darm Ihr Immunsystem unterstützt

Erhalten Sie praktische Ernährungstipps und verkosten Sie ausgewählte darmgesunde Snacks, die das Wohlbefinden unterstützen.

2) Ernährung im Alter: Vitalstoffe im Fokus

Im Alter ändern sich Nährstoffbedürfnisse. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um vital und gesund zu bleiben. Der Vortrag zeigt, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie man sie lecker in den Alltag einbaut.

Entdecken Sie, wie Sie mit altersgerechter Ernährung Vitalität bewahren.

Verkostung inklusive: Probieren Sie eine kleine, aber nährstoffreiche Kostprobe, die einfach zubereitet werden kann.

3) Entzündungen im Zaum halten

Chronische Entzündungen können zu zahlreichen Alterskrankheiten beitragen. Erfahren Sie, wie Sie durch die richtigen Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen stille Entzündungen reduzieren und Ihr Wohlbefinden im Alter verbessern können.

Verstehen Sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Entzündungen.

Lernen Sie leckere entzündungshemmende Snacks kennen, die Sie leicht nachmachen können.

4) 5 am Tag Challenge

Dieser Vortrag gibt Ihnen kreative Anregungen, wie Sie jeden Tag genussvoll und ohne großen Aufwand fünf Portionen Gemüse und Obst integrieren können.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie täglich mit Freude fünf Portionen Obst und Gemüse genießen können.

Ich zeige Ihnen kreative Wege auf, diese Empfehlung spielend in Ihren Alltag zu integrieren.

Saarlandweit

Dauer: 1,5 Stunden

Honorar: 150,- € pro Vortrag, zzgl. 5,- € Materialkosten pro Teilnehmer (bei Bedarf) + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Klingenberg, Nicole

Marte Meo Supervisor i.A.

1) Dem Schreckgespenst Demenz die Stirn bieten**Schnupperabend für Betroffene, Angehörige und sonstige Interessierte**

Wenn Gedächtnis und Orientierung nachlassen, beginnt für die Betroffenen und ihre Mitmenschen in der Regel eine Zeit großer Unsicherheit. Eine wichtige Frage, die sich viele von ihnen stellen, ist: was bedeuten demenzielle Veränderungen für den zukünftigen Umgang und Alltag miteinander? Die Veranstaltung gibt leicht verständlich mithilfe anschaulicher Filmbeispiele Anregungen zum Umgang mit ersten eigenen Veränderungen und wie jede/-r von uns dazu beitragen kann, Menschen mit beginnender oder fortgeschrittener Demenz angemessen zu unterstützen und das tägliche Miteinander so positiv wie möglich zu gestalten.

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

Weitere Informationen unter: <https://www.martemeeo-sb.de>

Saarlandweit

Dauer: 90 Minuten

TN-Zahl: unbegrenzt

Kosten: 80,- €, + km (ab 20 km Anfahrt)

2) Dem Schreckgespenst Demenz die Stirn bieten

Fünfteilige Veranstaltungsreihe, aufbauend auf dem gleichnamigen Schnupperabend.

Die Teilnehmer/-innen lernen anhand anschaulicher Filmbeiträge, wie sie Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen können und wie es gelingen kann, eine entlastende Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen.

Schulung einschließlich Möglichkeit des persönlichen Austauschs.

Inhalte u.a.:

Wie kann ich Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen?

Wie kann ich Betroffenen helfen, noch vorhandene Fähigkeiten zu bewahren?

Was können Auslöser sein für aggressives Verhalten und welche Möglichkeiten gibt es, sie zu vermeiden?

Wie kann ich mir Hilfe in meinem Umfeld holen?

Auf Wunsch auch als online-Veranstaltung buchbar.

Zielgruppe: Angehörige von Menschen mit Demenz, ehrenamtlich Tätige und sonstige Interessierte

Weitere Informationen unter: <https://www.martemeeo-sb.de>

Saarlandweit

Dauer: 5 Veranstaltungen à 1,5 Stunden

Max. TN-Zahl: 15

Kosten: 80,- € pro Veranstaltung + km (ab 20 km Anfahrt)

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Kuhn, Silvia

1) Selbstmassage der Fußzonen

2) Selbstmassage der Hände

3) Selbstmassage des Kopfes

Die Selbstmassage z. B. vor dem Schlafen basiert auf dem Prinzip der tcm –traditionellen chinesischen Medizin und dient zur Stärkung der körperlichen Kondition und Verhütung von Krankheiten, Beschwerden. Sie kann Nerven entlasten, Rücken entspannen, Wohlgefühl des gesamten Körpers bewirken. Diese Anwendung stellt eine sanfte Methode zur Förderung von Qi und Blut in den Meridianen und Kanälen da. Diese Methode ist einfach und leicht zu erlernen. Sie kostet nicht viel Zeit, ist aber nichtsdestotrotz wirksam.

4) Gesundes und glückliches Leben: “Klopfen Gallenmeridian“ –Massage

Erklärung, warum ist der Gallenmeridian so wichtig. Wie beeinflusst die Klopfmassage den Meridian. Anleitung zu Selbstmassage.

5) Gesünder leben nach dem chinesischen „Lehre“

Beinhaltet: Ernährung, Organuhr, Körper, Bewegung

Anleitung: zur gesünderem Leben ohne Burnout und weniger Stressgefühl

Es ist die Mischung was ich esse, warum soll ich es nicht essen aber mein Partner darf es essen ohne Reue.

Welche sportliche Betätigung baut meine Kraft auf und nicht ab.

Wie und wann funktionieren meine Organe am besten – was bedeutet das?

6) Information – Wie kann ich mein Körper – Lungen und Bronchen und Psyche vor Corona stärken, als Gesamtpaket!

Mit Hilfe der Selbstmassage, Ernährung, Kräuter, (nicht als Therapie!), sondern unterstützend. Diskussionsrunde – in einem kleinen Kreis: Wie kann ich meinen Körper, Lunge, Bronchen und Psyche vor Corona stärken. Mit Hilfe der Selbstmassage, Ernährung, Kräuter, Sport.

7) Was ist Yoga?

Wie finde ich den richtigen Kurs z.B. Power-Yoga, Yin Yoga, Faszien Yoga usw.?

Warum habe ich keine Erfolge wie die Anderen? Warum erziele ich nicht meine Ziele, von Entspannung?

Eine Gesprächsrunde – wie ich meine Ziele setze, was muss ich beachten um den richtigen Kurs auszusuchen und mein Ziel zu erreichen, sowie Burnout vorzubeugen.

Sowie Übungseinheiten zum Ausprobieren.

8) Gesprächsrunde für Frauen, Themen rund um die Frau

Wechseljahre – warum haben andere Frauen weniger Beschwerden,
Was mache ich wenn die Kinder aus dem Haus sind.
Ich fühle mich allein, auch wenn ich es nicht bin.

9) Wie hilft mir Craniosacrale Therapie (behutsame Kopfmassage) bei Verspannungen, Migräne, Zahnschmerzen und Gebiss**10) Vorträge zu individuellen Themen auf Anfrage**

Saarlandweit

Honorar: 15,- € /TN + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Lorz, Jürgen**1) Osteoporose: Früherkennung und Vorbeugung mit Knochendichtemessmöglichkeit vor Ort**

Saarlandweit

Honorar: 80,- € + km

Montnacher-Becker, Maria**1) Naturkosmetik: Gesichts-Öl und Lippenbalsam selber herstellen:**

In unserer selbst hergestellten Naturkosmetik sind native pflanzliche Öle das »Herz« einer Kosmetikformulierung. Das Rühren meiner eigenen Kosmetik ist für mich die beste Möglichkeit, eine natürliche und optimale Pflege für meine Haut zu entwickeln und definitiv ein weiterer Schritt in Richtung weniger Verpackung und mehr Natur, auch in meinem Badezimmer! Dieses Spezial-Öl ist eine ergänzende, reichhaltige Pflege, das sich hervorragend als Abendpflege eignet.

Auf Grund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Wirkstofföle sollte dieses Präparat als Nachtpflege aufgetragen werden. Der hohe Tocopherolgehalt des Sanddornfruchtfruchtöls und oxidativ stabiles Jojoba- bzw. Wiesenschaumkrautöl machen eine weitere Stabilisierung des Kosmetikums überflüssig, wenn sie es innerhalb von 6–8 Wochen aufbrauchen.

Der Lippenbalsam ist einfach herzustellen und überzeugt mehr als jedes Kaufprodukt: Lippenpflegestifte auf Basis pflanzlicher Öle, Buttern und duftendem Bio-Bienenwachs. Sanddornfruchtfruchtfruchtextrakt schenkt dieser Variante eine wundervolle goldgelbe Farbe.

Honorar: 100,- €

Materialumlage: 15,- €

Dauer ca. 2 Std., Gruppengröße: 10 Personen

Saarlandweit

Ollig, Henning**1) Zeit zum Aufwachen und Glücklich sein****Eine etwas andere Anleitung**

In meinen Vorträgen der vergangenen 2 Jahre kam unabhängig vom Thema immer wieder der Wunsch aus dem Kreis der Landfrauen, mehr darüber zu erfahren, wie es gelingen kann, die inneren Zweifel abzustellen, und wie man ungeachtet von eigenen Lebensumständen, Gesundheit und Vorgängen in der Welt um uns herum glücklich ist. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Vortrag mit vielen Geschichten, Beispielen und ganz konkreten Anleitungen. Noch nie waren die Voraussetzungen für Ihr persönliches Glücklichein so günstig wie jetzt.

2) Perspektive statt Diagnose - Leben mit Hydrocephalus und Schlaganfall

Relativ unerwartet und dennoch nicht überraschend trafen mich die Diagnosen Hydrocephalus und Schlaganfall. Ich hatte meinen Vater über 20 Jahren mit seinen Schlaganfällen begleitet. Jetzt war ich selbst betroffen und noch keine 60 Jahre alt. Ich begab mich auf eine herausfordernde spannende Reise und lernte, dass Perspektiven immer wichtiger sind als Diagnosen und nichts in Stein gemeißelt ist.

Saarlandweit nach Rücksprache

Honorar: 100,- € + km

Ruschel, Pia *neu***1) Mit Feng Shui Entrümpeln – mehr als Aufräumen**

Wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voller Kram? Sagen Sie Krimskrams, Gerümpel und Unordnung den Kampf an und erfahren Sie, wie wohltuend es sein kann, sich mit Feng Shui von überflüssigem Ballast zu befreien. Was ist Entrümpeln? Warum beginnt Feng Shui gerade damit?

Entrümpeln schafft nicht nur Ordnung in den eigenen vier Wänden, sondern auch in unserem Inneren. Dadurch dass wir uns von allem Alten – äußerlich und innerlich – trennen, schaffen wir Platz für neue Impulse und mögliche Veränderungen. Wir setzen durch Ausmisten kraftvolle Prozesse in Bewegung, die alle unsere Lebensbereiche betreffen; mit Feng Shui, haben wir die Möglichkeit, unsere Wohnung und ihre Umgebung ganzheitlich zu betrachten.

Können Sie sich vorstellen, dass Sie mit Begeisterung aufräumen und entrümpeln können? Wenn Sie erst mal mit dem Ausmisten angefangen haben, bemerken Sie, wie lästig das eigene Gerümpel wirklich ist. Wenn Sie dann noch erfahren, welche ungeahnten Energien ein aufgeräumtes Zimmer freisetzt, wird Ihnen sofort bewusstwerden, dass Sie aufräumen müssen!

Warum Gerümpel den Menschen belastet und wie man ihn loswerden kann. Erleben Sie wie Sie durch „Entrümpeln“ Ihr Leben von unnötigem Ballast befreien können und somit den Weg für neue Impulse freimachen!

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Saarlandweit

Honorar 50,- € + km

Sauder, Andreas (Landesfachstelle Demenz)**1) „Demenz-Was dann?“**

- Was ist Demenz?
- Was kann man dagegen tun?
- Wie geht man mit Menschen um die davon betroffen sind?
- Wie können sich Pflegende entlasten?

Dauer des Vortrages sind ca. 90 Minuten, die TeilnehmerInnen erhalten im Anschluss kostenfreie Informationsmaterialien ausgehändigt

Saarlandweit

Kostenlos

→Präsenz- oder Online-Format möglich

Schätzel, Edeltrud**1) Kopf ohne Zettel: für Frauen, die viel im Kopf haben****2) Körperlich und geistig aktiv bleiben – aber wie?****3) Denken und bewegen: bewegtes Gedächtnistraining****4) Grips-Gymnastik****5) Gedächtnis-, Konzentrations- und Motivationstraining****6) KOPF.aktiv.LEBEN.**

Das Programm wurde von Frau Schätzel, als zertifizierte Fachpräventologin für geistige Fitness beim BVGT, entwickelt und kann von einem bis zu vier Terminen gebucht werden.

Dauer: 90 – 120 Minuten. Ein Handout dazu kann für 5,- € vor Ort erworben werden.

Achtung! Termine von April bis August möglich

Honorar: SLS + 30 KM: 150,- €, SLS > 30 KM: 180,- €

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Schomers, Petra**1) „Probier`s mal mit... Gelassenheit“**

Was bedeutet Gelassenheit für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden?
Vorgestellt werden 10 Wege sich in der Lebenskunst der Gelassenheit zu üben.

2) „Schluss mit Sauer - Her mit der Balance“

Informationen zum Säure-Basen Haushalt
Empfehlungen für eine basische Ernährung

3) „Serotonin – unser Wohlfühlhormon“

Gibt es natürliche Möglichkeiten das seelische Stimmungsbarometer positiv zu beeinflussen?
Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf das „GUTE LAUNE Hormon“?

4) „Essen gegen Vergessen“

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Demenz und Ernährung? Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Ausbruch bzw. Fortschreiten einer Demenz?
Ernährungsempfehlungen und Anregungen bei fortgeschrittener Demenz gegen Mangelernährung und Untergewicht.

5) „Fit mit 100“

Was ist das Geheimnis eines langen und erfüllten Lebens?
Sind es Gene, Verhalten oder Ernährung?

6) „Gut schlafen - statt Zählen von Schafen“

Kraftquelle Schlaf
Was stört und was fördert einen guten Schlaf?
Vorstellung effektiver Entspannungstechniken für einen guten Schlaf

7) Gut schlafen statt zählen von Schafen – Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte

In diesem Kurs werden effektive Entspannungstechniken und Alltagsübungen vertieft, die ein besseren und erholsameren Schlaf fördern können.

Ich empfehle meinen Vortrag „gut schlafen...“ als Einstieg für diesen Kurs!

Matte, Decke und evtl. Schreibutensilien sollten Sie mitbringen.

Dauer: 3 x 70 Minuten

Vortragsdauer ca. 90 Minuten

Saarlandweit

Honorar 70,- € + km

Selzer, Sigrid**1) Die Medizin der Hl. Hildegard****2) Mit der Natur heilen – die sanfte Medizin** (als Vortrag mit Beamer-Präsentation)**3) Natürlich durch die Wechseljahre****4) Gesund durch den Winter: Heilpflanzen, Wickel & Co.****5) Hausputz für unseren Körper****6) Mit der Natur heilen – die sanfte Medizin****7) Heilen und pflegen mit Heilerde – wie geht das?****8) Vitamine, Mineralstoffe & Co. – Zündfunken des Lebens****9) Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Therapie**

- 10) **Alles Reizdarm oder was? - Ursachen und Behandlung**
- 11) **Ayurveda: das Wissen vom langen Leben** (indische Medizin)
- 12) **Gut gewickelt ist schon halb geheilt**
- 13) **Heilkräuter erkennen, verarbeiten und nutzen** (im Frühjahr)
- 14) **Heilkräuter erkennen, verarbeiten und nutzen** (im Herbst)
- 15) **Natürliche Heilmittel für Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln**
- 16) **Mit Ernährung gesund durchs Jahr**
- 17) **Der Darm, das Zentrum unserer Gesundheit**
- 18) **Wildkräuter - Kraftpakete aus der Natur**
- 19) **Entgiftung mit Körper, Seele und Geist**

SLS, MZG-WAD

Honorar: Vortrag incl. praktischer Anwendung 80,- € + km

Simon-Hilgert, Bettina

- 1) **Bio-Pflanzenöle zur Körperpflege. Naturreine Kosmetik ganz ohne chemische Zusätze**
Kaltgepresste Pflanzenöle aus kontrolliert biologischem Anbau der Firma Bruno Zimmer
Wir gewinnen diese hochwertigen Öle, um Ihre Haut bei der Massage und der Körperpflege bestens zu nähren. Diese Pflanzenöle werden von der Haut absorbiert, das heißt, sie penetrieren auch in die unteren Hautschichten, können die Zellregeneration fördern sowie vor den freien Radikalen schützen. Diese Öle enthalten natürliche Fettbegleitstoffe, Phytosterine, Phytosterole, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Flavonoide, Isoflavonoide, fettlösliche Vitamine, Lecithin sowie Carotinoide, die auch den Ölen natürliche Farbstoffe geben.
Da diese Öle ganz naturbelassen sind, riechen sie arteigen nach der Saat oder den Ölfrüchten aus denen sie gewonnen wurden.
In sehr vielen Massagepraxen werden raffinierte Öle sowie Paraffine (Erdölabkömmlinge) verwendet, die keinerlei gesundheitlichen Wert haben. Diese Öle werden von der Haut nur adsorbiert, also nur angelagert und können somit auch die Poren verstopfen, sie lassen die Haut nicht atmen.
Da diese Öle preisgünstiger als die naturbelassenen sind, kommen diese sehr häufig zum Einsatz.
- 2) **Fit mit dem richtigen Fett**
Omega-3-Fettsäuren und Wundermittel Spermidin zur Gesunderhaltung
Kennen Sie den Unterschied zwischen einem kaltgepressten Öl und einem raffinierten Öl?
Warum sind die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA so wichtig für die Gesunderhaltung?
Wussten Sie schon, dass kaltgepresste Pflanzenöle unseren Körper vor dem Alterungsprozess schützen können? Wussten Sie, dass diese Öle komplett cholesterinfrei sind und sogar unseren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können?
Omega-3-Fettsäuren sind wirksam gegen Entzündungen in unserem Körper, z.B. Rheuma.

Warum ist eine basisch orientierte Ernährung zur Gesunderhaltung von Vorteil?
Gesunde hundertjährige Menschen haben sehr hohe Konzentrationen von Spermidin im Blut. Es regeneriert die Erbsubstanz, wirkt positiv gegen Entzündungen und fördert die Autophagie (ein stetiger Frühjahrsputz der Zellen).

Klinische Studien belegen eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung, den Herzschutz und die Lebenserwartung. Die gute Nachricht: Sie können sich spermidinreich ernähren, aber wie?

Der überaus interessante Vortrag gibt Ihnen einen detaillierten Einblick in die Erzeugung und Anwendung von kaltgepressten Ölen, insbesondere dem Leinöl und den mit DHA & EPA angereicherten Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Im Anschluss bieten wir eine Verkostung an mit einem Leinölquark mit Kräutern sowie eine süße Variante mit Himbeeren.

Der Vortrag sowie die Verkostung sind kostenfrei! Unser Chef Herr Bruno Zimmer legt Wert darauf, dass es sich bei dem Vortrag nicht um eine Verkaufsveranstaltung handelt.

Kostenfreie Vorträge, Dauer ca. 90 Minuten incl. Verkostung und Probe

Die Vorträge finden vor Ort statt: Ölmühle Bruno Zimmer, Im Walfeld 6-8, 66649 Oberthal (Nähe Bostalsee)

SVLFG – Mit uns im Gleichgewicht

Angebote zur seelischen Gesundheit

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Mit dem Verbund aus Landwirtschaftlicher Berufsgenossenschaft, Landwirtschaftlicher Alterskasse, Landwirtschaftlicher Krankenkasse und Landwirtschaftlicher Pflegekasse erbringt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau -SVLFG- alle

Leistungen aus einer Hand. Sie kennt die Bedürfnisse ihrer Versicherten und sorgt für größtmögliche Sicherheit in den Wechselfällen des Lebens und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise.

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für ca. 200.000 Versicherte und ca. 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 600.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland.

Menschen im Agrarbereich müssen verstärkt hohen physischen und psychischen Belastungen gerecht werden; die Anforderungen an die Betriebe werden immer komplexer. Ebenso arbeitet gerade diese Berufsgruppe oft über die herkömmliche Altersgrenze hinaus. Nicht selten werden in den Familien neben der täglichen Arbeit bedürftige Angehörige betreut und mit hohem persönlichem Aufwand gepflegt.

Die Kampagne „**Mit uns im Gleichgewicht**“ der SVLFG hat das Ziel, die seelische und folglich auch die körperliche Gesundheit der Menschen aus der grünen Branche zu stärken. Mit speziellen Angeboten will sie belastete oder gefährdete Personen möglichst schon im Vorfeld einer seelischen Erkrankung unterstützen. Dabei werden vorhandene Gesundheitsangebote mit neuen Leistungen zu einem umfassenden medizinisch-präventivem Maßnahmenportfolio kombiniert. Über die aktuellen Angebote informieren wir Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Die Angebotspalette ist gegliedert in:

1) Print- und Online-Informationsangebote

- Hörbuch „Unser Hörbuch für einen guten Umgang mit Stress“
- e-learning-Tool + App für Führungskräfte
„Förderung psychischer Gesundheit als Führungsaufgabe“
- e-learning-Tool für kleine und mittelständische Betriebe
„Der gesunde Betrieb – Los geht's“
- Magazin „Mit uns im Gleichgewicht“
Verfügbar unter: svlfg.de/gleichgewicht

2) Online-Angebote

• **Online-Selbsthilfetool**

Sie lernen mit Hilfe von Online-Trainings, wie Sie ihre Gesundheit unterstützen und seelischen Belastungen entgegenwirken können.

Vorteile:

- Angebot ist anonym und flexibel von zu Hause aus nutzbar
- Wirksamkeit evaluiert
- Begleitung durch persönlichen Coach (Psychologe) per Telefon/E-Mail
- Eingangs-Assessment: Selbsteinschätzung mittels Selbsttest und Trainingsauswahl mit Coach
- Aktive Trainingsphase am eigenen PC; durchschnittliche Dauer je Training 8 - 10 Wochen
- Anschließende Ergebnis festigende Phase:
Bis zu einem Jahr monatlicher Kontakt zum persönlichen Coach möglich.

Trainingsübersicht:

- Fit im Stress
- Stimmung
- Regenerationstraining für besseren Schlaf
- Clever weniger trinken
- Diabetes und Stimmung
- Panik
- Chronische Schmerzen

3) Telefon-Angebote

- Hervorzuheben ist das Angebot „**Telefonische Krisenhotline - Hilfe in der Krise**“. Die Sorge um den Betrieb, Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie, kritische Lebensereignisse - irgendwann wird es einfach zu viel, um mit den Belastungen alleine fertig zu werden. In diesem Fall unterstützt die SVLFG ihre Versicherten mit dem speziellen Angebot.

Erfahrene Psychologen und psychiatrische Fachpflegekräfte stehen rund um die Uhr, 24 Stunden und sieben Tage die Woche, mit einer telefonischen Krisenhotline beratend, auch anonym, zur Seite. Die Experten geben vertrauliche Unterstützung, Perspektiven, und Orientierung für individuelle, professionelle Hilfsangebote vor Ort können von den Beratern der Krisenhotline aufgezeigt und empfohlen werden. Es handelt sich nicht nur um eine Art „Sorgentelefon“. Hilfesuchende können in für sie mögliche und geeignete Angebote der SVLFG weitervermittelt werden. Darüber hinaus sind bei Bedarf auch weiterführende, konfliktklärende Gespräche mit den Spezialisten der Hotline möglich. Sollte sich der Hilfesuchende beim Telefongespräch für ein geeignetes Hilfsangebot einer regionalen Beratungsstelle entscheiden, motiviert der Berater diese Kontaktaufnahme und steht als Begleiter zur Verfügung. Dies ist wichtig, weil stark belastete Menschen in herausfordernden Lebenssituationen oft regelmäßig

die Kraft ausgeht. Die Krisenhotline ist unter der der Telefonnummer **0561 785-10101** zu erreichen.

- **Intensives Einzelfallcoaching**

Das intensive Einzelfallcoaching ist ein Hilfsangebot bei psychischen Belastungen und in Krisenzeiten. Es erfolgt eine telefonische Begleitung durch einen persönlichen Coach (Psychologe). Ziel ist, Möglichkeiten zu finden, um mit belastenden Situationen oder Ängsten besser umgehen und so wieder mehr Lebensqualität gewinnen zu können. Bei Bedarf werden externe Beratungsstellen eingebunden (Schuldnerberatung, Familienberatung etc.). Laufzeit bis zu 6 Monaten, in Einzelfällen um 3 Monate verlängerbar, mit wöchentlichen Gesprächen zu Beginn des Coachings.

4) **Gruppenangebote**

- **Gesundheit kompakt**

Viertägiges Gruppenangebot zur Prävention und Gesundheitsförderung.

Kursinhalte: Bewegungsprogramm, Stressbewältigung/Entspannung, Ergonomietraining, Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz.

- **LKK-Kurzkur**

Mehrtägiges Kompaktprogramm, um einen gesunden Ausgleich für den Alltag zu schaffen. Mögliche Inhalte:

- Bewegungsprogramm (Nordic Walking, Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining, Rückenschule etc.)
- Stressbewältigung (Entspannung, Autogenes Training etc.)
- Ernährungsberatung
- Dauer vier bzw. fünf Tage

- **Seminar „Stressmanagement“**

Wie lernt man, mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen und Leben und Arbeit in Balance zu halten? Ziele sind die Vermeidung von Stressfolgen und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Das Programm beinhaltet 8 Schwerpunktthemen. Dauer vier Tage.

- **Betriebsübergabe - ein Gesundheitsthema**

Die Betriebsübergabe hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit, da sie nicht nur betriebswirtschaftlich, sondern auch emotional geregelt werden muss. Ein Seminar für Menschen, die ihren Betrieb übergeben wollen/übergeben haben und nach emotionaler Stabilität in dieser Lebensphase suchen. Viertägiges Seminar mit 9 Schwerpunktthemen.

- **Betriebsaufgabe-Seminar**

Wenn ein Betrieb keinen Nachfolger hat, kommen auf die Betroffenen besondere Aufgaben zu. Die Entscheidung, ein Unternehmen aufzugeben, ist schwer. Die SVLFG bietet Unterstützung an. Viertägiges Seminar mit 6 Schwerpunktthemen.

- **Seminar „Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen“**

Ein Seminar für SVLFG-Versicherte, die aufgrund ihrer sozialen Kompetenz und ihres ehrenamtlichen/beruflichen Engagements (Landfrauen im Ehrenamt, Dorfhelferinnen/Betriebshelfer etc.) Kontakt mit traumatisierten Menschen haben, Ziel des zweitägigen Seminars ist den Teilnehmern Rüstzeug an die Hand zu geben, um auf traumatisierte Personen zugehen zu können, ihnen in Dingen des Alltags zu helfen und sie ggf. zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Die Aufgabe der Teilnehmer ist es nicht, therapeutisch zu wirken, sondern Hilfe in Alltagsdingen anzubieten. Keine Eigenbeteiligung.

- **Seminar „Gesund führen“ Teil 1**

Dreitägiges Seminar zum Thema Coaching-Instrumente für eine gesunde Mitarbeiterführung. Die Teilnehmer lernen Strategien gesundheitsgerechter Führung kennen und reflektieren Voraussetzungen für authentisches Führen. Keine Eigenbeteiligung.

- **Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige**
Einwöchige Auszeit vom Pflegealltag, mit Angeboten für die eigene Gesundheit, Informationen von der Pflegekasse, Tipps und Tricks zur Pflege etc.
- **Projekt „Pflege-Tandem“**
Trainings- und Erholungswoche inklusive Nachsorge, an der sowohl die pflegende als auch die pflegebedürftige Person teilnehmen. Die Betreuung des Pflegebedürftigen ist vor Ort durch professionelle Pflegekräfte gewährleistet.
- **Auszeit für pflegende Eltern**
Trainings- und Erholungswoche zur Verbesserung der Pflegekompetenz und des Wohlbefindens mit Inhalten, die an die spezifischen Bedarfe pflegender Eltern angepasst sind.

Für weitere Auskünfte, insbesondere zu den versicherungsrechtlichen Voraussetzungen, Höhe der Eigenanteile und Seminartermine, stehen Ihnen die Kolleginnen und Kollegen vom **Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“** zur Verfügung.

Das Telezentrum ist zu erreichen unter der Telefonnummer **0561 785-10512** oder unter der E-Mail-Adresse gleichgewicht@svlfg.de

Insoweit darf auch auf unsere Home-Page www.svlfg.de verwiesen werden. Sie finden dort die Angebote unter „Arbeitssicherheit und Gesundheit“, Stichwort „Mit uns im Gleichgewicht“.

5) **Selbständig, unabhängig und mobil bis ins hohe Alter**

- „Trittsicher durchs Leben“ heißt das Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK), das in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt wurde.
- Mit diesem Programm wollen wir ältere Menschen aus dem ländlichen Raum darin unterstützen, ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie spazieren gehen oder Gartenarbeit, sollen bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Während des Trainings werden genau diese wichtigen Bereiche durch geeignete Übungen gestärkt. Neben den Kräftigungsübungen wird im Kurs besprochen, was Sie zusätzlich tun können, um die Sicherheit rund um Haus und Hof zu verbessern. Schon kleine Maßnahmen, wie beispielsweise das Anbringen von Handläufen oder gute Beleuchtung, fördern die Trittsicherheit.
- Der Kurs beinhaltet 6 Einheiten à 90 Minuten und wird als Gesundheitskurs über die jeweilige Krankenkasse weitgehend kostenfrei abgerechnet.
- Kontakt zu einem Kursleiter über den Saarländische Turnerbund (STB) oder über die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) unter 0561 785-10512 oder unter trittsicher@svlfg.de.

Treitz, Renate

Begleitende Kinesiologin

Mitglied im Berufsverband Kinesiologie (DGAK)

1) Bring Dich auf Zack mit Brain Gym® (1 Termin à 3 Std)

Kommt Dir das bekannt vor: „Knoten im Kopf“? Lange Leitung haben? Auf der Leitung stehen? Oder gar Blackout? Hast Du Konzentrations- oder Motivationsprobleme? Verzettelst Du dich im Beruf oder Alltag? Fällt es Dir schwer Dich zu konzentrieren oder Dich zu organisieren? Wie schwer fällt es Dir, Dich auf eine Sache zu fokussieren? Hast Du Erinnerungslücken oder fühlst Du Dich manchmal überfordert? Gibt es bestimmte Fertigkeiten, die Dir nicht gut „von der Hand gehen“ und die Du Dir gerne erleichtern möchtest? Hast Du vielleicht Probleme mit Rechts/Links? Oder möchtest Du Dein Gehirn einfach so (z.B. zur Prophylaxe fürs Alter) auf Trapp bringen, Deine Gehirnzellen gut miteinander vernetzen und **fit** sein? Dann wären Brain-Gym®-Übungen vielleicht genau das Richtige für Dich.

Auf Zack zu sein, ist in allen Altersklassen und Lebenssituationen von großem Vorteil. Die Kinesiologie bietet u.a. das System Brain Gym® an. Die Brain-Gym®-Übungen wirken unterstützend und können Blockaden beheben. Dr. Dennison (Entwickler von Brain Gym®) ist u.a. der Annahme, dass körperliche Bewegung und geistige Beweglichkeit in Zusammenhang stehen. Brain Gym®-Übungen helfen uns, dass unser Gehirn optimal vernetzt ist und wir auf unsere vorhandenen Ressourcen zurückgreifen können. Somit bringen sie uns in die Lage, unser gesamtes Potenzial entfalten zu können. Dies gilt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Brain-Gym®-Übungen sind relativ einfach durchzuführen und machen oft auch noch Spaß. Ziel dabei ist es, vorhandene Blockaden aufzulösen und bestimmte Fähigkeiten zu optimieren. Wenn unser Gehirn optimal arbeitet, gut miteinander vernetzt ist, fallen uns unsere Arbeiten / unsere Fertigkeiten oft viel leichter.

Inhalt des Brain Gym®-Workshops ist etwas Theorie für besseres Verständnis. Hierzu zeige ich eine Power Point-Präsentation. In einem großen praktischen Teil wird ein Basis-Programm vorgestellt, geübt und ausreichend wiederholt. Es empfiehlt sich, die Übungen dieses Basis-Programms täglich zu wiederholen. Der tägliche Zeitaufwand beträgt nur ein paar Minuten! Ein hilfreiches Handout erleichtert die Umsetzung zu Hause. Jeder Teilnehmer kann das Gelernte nach dem Workshop sofort umsetzen und die Übungen für sich alleine durchführen. Es kommen keinerlei weitere Kosten auf die Teilnehmer zu!

Dauer ca. 3 Stunden.

Saarlandweit

Honorar 250,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

2) Innere Balance selbst erschaffen

Wann hattest Du das letzte Mal das Gefühl in deiner Balance zu sein? Dich ausgeglichen zu fühlen? In deiner Mitte zu sein? Kinesiologie bietet wunderbar einfache Methoden, die uns helfen, unsere innere Balance zu erlangen. Einfache Methoden mit großer und nachhaltiger Wirkung.

Meistens bekannt ist Kinesiologie für: Stressabbau, Auffinden und Auflösen von Blockaden, Lernblockaden balancieren, Erreichen von „Ent“-spannung, Krisen zu bewältigen, sowie Erlangen der inneren Balance usw. Leider viel zu selten bekannt ist, dass Kinesiologie auch hervorragend zur Selbsthilfe dient. Und diesen Aspekt finde ich persönlich besonders wichtig und interessant. Jeder kann sich selbst mit diesen Übungen im Alltag was Gutes tun. Zahllose Ereignisse und Belastungen im Alltag schaffen es immer wieder, uns aus der Balance zu „kicken“. Umso herrlicher ist es doch dann, wenn man seine innere Balance wieder selbst erschaffen kann.

Kinesiologie beruht auf dem alten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die TCM geht davon aus, dass die Energie in unseren Meridianen (Lebensenergiebahnen) frei

fließen muss, damit wir uns wohl und ausgeglichen fühlen. Und umgekehrt: Wird der Energiefluss behindert, fühlen wir uns unwohl und nicht fit, bis hin zu Symptomen und Krankheiten.

Um diesen Energiefluss, also die Balance wiederherzustellen, biete ich 2 verschiedene Workshops an:

3) Meridian-Pusher – Innere Balance selbst erschaffen (1 Termin, ca 2,5-3 Std)

Der Meridian-Pusher ist eine sehr sanfte, ruhige Methode, die sehr vielseitig eingesetzt werden kann. Durch sanftes Ausstreichen wird die Energie in unseren Energiebahnen (Meridianen) in Bewegung gesetzt. Diese Methode bietet sich sehr gut an, um mit Affirmationen an persönlichen Zielen zu arbeiten.

Saarlandweit

Honorar 250,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

4) Meridian-Balance durch Bewegung (1 Termin, ca 2,5-3 Std)

Die Meridian-Balance durch Bewegung ist ein sehr aktives Programm. Wir lernen Übungen, um die Hauptmuskeln der jeweiligen Meridiane zu aktivieren. Durch diese Bewegungen wird der Energiefluss in den dazugehörigen Meridianen angestoßen, Blockaden können sich lösen. Diese Technik kann auch sehr gut mit Musik angewandt werden. Die Meridian-Balance durch Bewegung bringt uns sehr in Schwung und verschafft gute Laune.

Saarlandweit

Honorar 250,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Beide Workshops sind eigenständig und unabhängig voneinander buchbar. Das Ziel beider Workshops, also die innere Balance selbst herzustellen, ist gleich. Allerdings ist die Technik vollkommen anders. Ich persönlich wende in meinem Alltag beide Techniken regelmäßig an. Welche Technik ich auswähle, hängt ganz von der Tagesform und den jeweiligen Bedürfnissen ab. Daher ist das Erlernen beider Techniken zu empfehlen. Die Konzepte aller Workshops sind ähnlich. Nach etwas Theorie und Einführung in das jeweilige Thema soll die praktische Anwendung im Vordergrund stehen. Auf den intensiven praktischen Teil lege ich großen Wert. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer nach dem Workshop direkt das Erlernte umsetzen kann. Jeder Teilnehmer erhält ein hilfreiches Handout mit den Übungen. Jeder Teilnehmer kann das Gelernte nach dem Workshop sofort umsetzen und die Übungen für sich alleine durchführen. Es kommen keinerlei weitere Kosten auf die Teilnehmer zu!

5) Mentale Tiefenentspannung (Dauer ca. 1,5 Std)

Tue dir etwas Gutes! Hierbei handelt es sich um ein einmaliges Erlebnis mit dem Ziel: Runter zu kommen, sich tief zu entspannen und abzuschalten. Bei einer Loslass-Übung dürfen sich die Teilnehmer von unnötigem Ballast befreien. Mit ausgesuchten Suggestionen werden die innere Stärke und Selbstbewusstsein gefördert. Dazu ist kein theoretischer Teil oder Handout notwendig. Es dient dem einmaligen wunderschönen Erlebnis.

Saarlandweit

Honorar 120,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie

Albrecht, Uwe

Adolf-Bender-Zentrum St. Wendel

Fachstelle im Netzwerk gegen Rechtsextremismus im Saarland

1) „Landfrauen – das sind doch die, die immer den Kuchen backen, oder?“

Jeder von uns ist im Alltag mit Vorurteilen konfrontiert, sei es im Beruf, im Verwandtenkreis oder im Verein. Wie funktionieren diese und was kann man gegen pauschale Abwertung und vereinfachende Aussagen tun? Nach einer kurzen Einführung erarbeiten wir hierzu gemeinsam alltagstaugliche Gegenstrategien und Handlungsmöglichkeiten.

Bei Interesse kann im Nachgang auch ein ganztägiges Argumentationstraining angeboten werden.

Dauer: 2,5-3 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 10

2) Frau = Mutter – Mann = Beschützer

Der Rechtsextremismus transportiert ein Gesellschaftsbild, in dem Frauen und Männer strikte Rollenbildern zugeschrieben werden. Die Geschlechterrollen knüpfen an Klischees und altergebrachte Vorstellungen von Frau und Mann an. Einher geht mit diesem Denken die kategorische Ablehnung von Gleichberechtigung und Gender-Mainstreaming.

Der Vortrag beleuchtet das rechtsextreme Gesellschaftsmodell anhand von Geschlechterrollen und zeigt die Konsequenzen für eine liberale Gesellschaft auf.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 10

Saarlandweit

Kostenlos + km

Hauptenthal, Doris

1) Die Kunst, zufrieden zu leben

Auf der Suche nach Glück übersehen wir häufig das Gute in unserem Leben.

Wie können wir lernen zu schätzen, was wir haben, und das Beste aus unserem Leben zu machen?

- Den Blick auf das Positive richten
- Selbstbewusst leben und handeln
- Sozial eingebunden sein

Der ständige Blick auf unseren Mangel verstellt uns den Blick auf unseren Reichtum

2) Die Macht der Gedanken

Jeder Mensch gestaltet sein Leben nach der Beschaffenheit seiner Gedanken. Diese können uns stärken, aber auch sehr einschränken.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen führt jeder Mensch 3000 bis 4000 Selbstgespräche innerhalb von 24 Stunden. Etwa 77 % dieser Gedanken

wirken gegen uns. Machen wir uns unsere Gedanken bewusst, so können wir sie in Richtung Glück und Lebensfreude lenken.

Die Macht dazu haben wir alle.

3) Die Familie bestimmt mein Leben

Ob man als erstes oder zweites Kind geboren wird, als Nesthäkchen oder als Einzelkind, hat weitreichende Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung.

Die Berufswahl, die Beziehung zum Ehepartner oder der Umgang mit den eigenen Kindern werden entscheidend davon beeinflusst.

4) Burnout! - NEIN danke!

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout.

Dieses Phänomen betrifft vorwiegend Menschen, die mit viel Ehrgeiz und Idealismus an ihre Arbeit herangehen und sich stark unter Erfolgsdruck setzen. Dabei finden sie oft wenig Anerkennung, leiden unter unklaren Hierarchien, Strukturen oder Mitarbeitern. In diesem Dauerstress, der manchmal auch noch von partnerschaftlichen oder familiären Problemen begleitet wird, laufen Menschen Gefahr, sich zu verausgaben.

Viele zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zuschreiben oder sich selbst als Burnout gefährdet einstufen.

Ein Burnout jedoch kann jeden treffen, und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einstufen.

ZG-WAD, SLS, SPK

Honorar: 100,- € + km

Ollig, Barbara

1) An die guten Dinge glauben – wie kann ich lernen, das Gute an mir und anderen wahrzunehmen?

2) Workshop: Der andere Adventskalender – gefüllt mit Dingen, die gut zur Adventszeit und darüber hinaus passen (Dauer: 2 Std)

3) Glaubenssätze

Glaubenssätze wie „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder "Ohne Fleiß kein Preis" können hinderlich im Leben eines Menschen sein. Inwiefern beeinflussen uns derartige Redewendungen? Was haben sie mit unserem Leben zu tun?

4) 5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen - nach dem Buch v. Bronnie Ware - Einsichten, die das eigene Leben verändern können

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Synagogengemeinde Saar

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

IV. Rechts- und Versicherungsfragen

Fries, Monika / Herrmann, Klaus

1) **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – u. a. die aktuelle Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes (BGH) zum Behandlungsabbruch:**

Jedem Menschen kann es passieren, dass er Dinge nicht mehr selbst erledigen kann oder will, sei es aufgrund des Alters oder von Krankheiten. Auch Sie können eines Tages auf Hilfe anderer angewiesen sein. Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie in guten Zeiten fest, wer Ihnen später helfen darf. Selbst Ihr Ehegatte und Ihre eigenen Kinder dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten. Haben Sie keinen Bevollmächtigten, wird Ihnen vom Gericht ein Betreuer – ggf. also eine für Sie völlig fremde Person – zugewiesen. Auch eine Patientenverfügung ist von immenser Wichtigkeit, damit sie jetzt bestimmen, ob in bestimmten Situationen auch eine Behandlung abgebrochen werden kann. Der Bundesgerichtshof stellt indessen hohe Anforderungen an die Wirksamkeit und Eindeutigkeit einer Patientenverfügung! Insbesondere viele Ankreuzformulare und Internet-Vordrucke genügen diesen Anforderungen nicht (mehr)! Sie sollten daher für den Ernstfall eine Vorsorgevollmacht erteilen.

2) **Das Deutsche Erbrecht – Ein Buch mit sieben Siegeln? oder**

Die häufigsten Fehler beim Testament vermeiden:

Bezüglich des Erbrechtes bestehen bei künftigen Erblassern und Erben vielfach schwerwiegende Irrtümer – mit oft katastrophalen Folgen für das Vermögen. Haben Geschwister bzw. Nichten und Neffen ein Pflichtteilsrecht? Erbt bei kinderlosen Ehegatten der Überlebende alles? Ist ein Testamentsvollstecker nur bei großen Vermögen möglich? Muss ein Testament zu seiner Wirksamkeit hinterlegt werden? Kann ein notarielles Testament durch ein handschriftliches Testament ersetzt und abgeändert werden? Muss man nach einer Scheidung erbrechtlich nichts mehr regeln?

Der Vortrag gibt konkrete Anweisungen und Anleitungen, wie diese Fehler rechtssicher vermieden und dadurch das Familienvermögen und der Familienfriede erhalten werden können.

3) **Anwaltlich rechtssicher formuliertes Testament – Vermeidung von Streit und Kosten nach dem Todesfall**

Immer noch besteht bei künftigen Erblassern und Erben die Ansicht, dass die gesetzlich geregelte Erbfolge ohne Testament den Regelfall für die Vermögensnachfolge nach dem Tode darstellt. Dies erweist sich zunehmend als großer Irrtum mit oft fatalen Folgen für das gesamte Familienvermögen. Insbesondere für eine entstehende Erbengemeinschaft, die ein äußerst unflexibles Gebilde darstellt, müssen testamentarischen Regelungen getroffen werden.

Der Vortrag nennt die häufigsten Versäumnisse und stellt dar, wie man effektive und rechtssichere Anordnungen erstellt.

4) **Testament, lebzeitige Übergabe und Vorsorgeregulungen (TÜV):**

Bekanntlich muss der Pkw alle zwei Jahre zum TÜV gebracht werden, damit gewährleistet ist, dass technisch alles in Ordnung ist und vor allem kein Unfall passieren kann!

Sollte man mit den eigenen Angelegenheiten in vermögensrechtlicher und persönlicher Hinsicht weniger sorgsam umgehen? Vielfach werden die Gedanken daran, was passiert, wenn man – ggf. auch nur vorübergehend! – nicht mehr entscheidungsfähig ist, leider gerne verdrängt.

Noch mehr trifft das auf den Gedanken an den eigenen Tod zu.

Bekanntlich erleidet aber niemand deshalb einen Unfall, weil er Vorsorgevollmachten erstellt hat und niemand statt früher, weil er testamentarisch vorgesorgt hat!

Schlimm sind aber die Konsequenzen, wenn ein Unfall oder ein Todesfall passiert, ohne vorgesorgt zu haben.

Der Vortrag gibt in leichtverständlicher Weise ein Überblick über eine geordnete Vermögensvorsorge für jeden!

5) **Das sog. „Behindertentestament“ – eine anerkannte Gestaltungsform für die Vermögensnachfolge bei Familien mit behinderten Kindern:**

Gerade Familien mit behinderten Kindern werden vielerlei Opfer in persönlicher und finanzieller Art abverlangt. Leider werden diese Lebensleistungen der Eltern gesellschaftlich nicht genügend anerkannt. Es ist daher von herausragender Bedeutung, das lebzeitig erarbeitete Familienvermögen rechtssicher an die nächste Generation weiterzugeben – selbstverständlich mit nachhaltiger Berücksichtigung der Interessen des behinderten Kindes. Werden aber keine vollständigen und präzisen Formulierungen im Testament gewählt, ist beim Erbfall der Zugriff eines Sozialleistungsträgers zu befürchten.

Monika Fries und Klaus Herrmann, beide Fachanwälte für Erbrecht und Vorsorgeanwälte (www.vorsorgevollmacht-anwalt.de) informieren darüber, welche von der Rechtsprechung anerkannten Schutzvorkehrungen zugunsten des behinderten Kindes und dessen Familie möglich sind und wie gewährleistet wird, dass das Wohl des behinderten Kindes immer im Vordergrund steht.

6) **Der Erbfall – was ist zu beachten?**

Tritt der Erbfall ein, ergeben in einer sehr schweren Lebenssituation eine Vielzahl rechtlicher, aber auch praktischer Fragen:

- ❖ Ich komme als Erbe in Betracht, soll ich ausschlagen oder die Erbschaft annehmen?
- ❖ Wie erhalte ich Auskünfte über den Nachlass?
- ❖ Brauche ich einen Erbschein?
- ❖ Ich habe ein Testament gefunden, was mache ich damit?
- ❖ Ich bin im Testament genannt, was nun?
- ❖ Bin ich Erbe oder Pflichtteilsberechtigter?
- ❖ Ich bin Teil einer Erbengemeinschaft, wer ist wofür zuständig und wie kommen wir zu einer Aufteilung des Erbes?
- ❖ Wer trägt die Beerdigungskosten?
- ❖ Was wird aus dem Ferienhaus im Ausland?

Zur Einordnung dieser Fragen und zur Aufklärung einiger gängiger Missverständnisse soll der Vortrag einen Überblick über die gesetzliche und testamentarische Folge nach deutschem Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, das gerichtliche Nachlassverfahren sowie die Rechte und Pflichten innerhalb einer Erbengemeinschaft vermitteln.

7) **Erbrecht für Immobilieneigentümer**

Die eigene Immobilie zählt nicht nur oft zum Hauptbestandteil des eigenen Vermögens, sondern hat auch nicht selten eine hohe emotionale Bedeutung für den bzw. die Eigentümer.

Rund um das Erbrecht stellen sich juristische, auch aber auch organisatorische Fragen im Zusammenhang mit dem Immobilieneigentum. Wer sich diese Fragen zu spät stellt und keine Vorsorge für den Erbfall trifft, löst häufig eine nicht gewollte Rechtsfolge aus. Aber nicht nur die eigene Erbfolge ist für den Immobilieneigentümer wichtig. Er kann auch mit dem Erbfall eines Miteigentümers oder etwa eines Mieters konfrontiert werden.

Der Vortrag behandelt daher unter anderem die Vorsorge durch Testament oder vorweggenommene Erbfolge, die eigene Absicherung, die Absicherung des Partners, gesetzliche Erbfolge, testamentarische Erbfolge, Pflichtteilsanspruch, Grundbuch, Erbschaftssteuer, Versterben eines Mieters, Versterben eines Miteigentümers, Nachlasspflegschaft.

8) Der Pflichtteil – Anspruch rechtzeitig erkennen, durchsetzen, vorsorgen

Rund um einen Erbfall stellen sich viele Fragen. Eines der wichtigsten Themen hierbei ist der Pflichtteilsanspruch. Doch wie und wann entsteht überhaupt ein Pflichtteilsanspruch? Bin ich Erbe oder (nur) pflichtteilsberechtigt? Was ist der Unterschied? Was ist eine Enterbung? Wie mache ich meine Ansprüche geltend und gegen wen? Kann ich jemanden von seinem Pflichtteil ausschließen oder den Pflichtteil reduzieren? Dies sind nur einige der komplexen Aspekte, die im Erbfall relevant werden. Doch aufgepasst: Der Pflichtteilsanspruch unterliegt der Verjährung, durch Untätigkeit können daher erhebliche finanzielle Forderungen verloren gehen. Auch bei der Planung der eigenen Vermögensnachfolge spielt das Pflichtteilsrecht eine wichtige Rolle.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das Pflichtteilsrecht und zeigt auf, wie aus Sicht des Anspruchsberechtigten der Pflichtteil effizient und vor allem rechtzeitig durchgesetzt werden kann. Darüber hinaus wird das Pflichtteilsrecht aus der Perspektive der Vermögensnachfolgeplanung beleuchtet.

Vortragsthemen-Katalog Familienrecht

9) Update im Familienrecht

(von Kindesunterhalt über Wechselmodell bis Ehevertrag)

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, unabhängig davon, ob Sie eine Ehe eingehen wollen, schon (lange) verheiratet sind oder sich getrennt haben bzw. über eine Trennung nachdenken oder einfach mit dem Partner eine Vereinbarung treffen wollen ohne Trennungs- oder Scheidungsbezug. Unsere Referenten, Frau Rechtsanwältin Monika Fries und Frau Rechtsanwältin Nadine Gemmel verfügen als Fachanwältinnen für Familienrecht und Erbrecht über profunde Kenntnisse und lassen Sie an Ihren Erfahrungen aus der anwaltlichen und gerichtlichen Praxis teilhaben. Sie erhalten Ratschläge, wie Sie Probleme im Zusammenhang bei Ihrer Eheschließung oder Ihrer Trennung/Scheidung schon im Vorfeld ausräumen und sich vor unangenehmen Überraschungen, wie einem Rosenkrieg schützen können. Ziel des Vortrags ist es, dass Sie über Ihre Rechte und Möglichkeiten so informiert werden, dass Sie für Ihre familiäre und berufliche Lebenssituation selbstbestimmt und souverän aufgestellt sind.

10) Der Ehevertrag – mögliche Inhalte und Gestaltungsform:

Jede Eheschließung verursacht schon von Gesetzes wegen bestimmte Rechtsfolgen. Die Eheleute leben im gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft. Im Falle einer Trennung / Scheidung muss u. U. ein Ehegatte an den anderen Unterhalt zahlen, Rentenansprüche im Wege des Versorgungsausgleichs übertragen und Zugewinnausgleich zahlen. Je nach Einzelfall empfiehlt es sich, in einem Ehevertrag Regelungen zu treffen, die von dem gesetzlichen „Normalfall“ abweichen. Ein Ehevertrag muss jedoch auf die Besonderheiten des Einzelfalles zugeschnitten sein und darf auch nach einer der neueren Grundsatzentscheidungen des Bundesgerichtshofs den wirtschaftlich schwächeren Ehegatten nicht unangemessen benachteiligen.

11) Immobilien nach der Trennung Was geschieht mit dem Haus?

Wenn Paare sich trennen, treffen Sie einige Fragen oft unvorbereitet:

Was soll mit der gemeinsamen Immobilie nach der Scheidung / Trennung geschehen? Und was passiert mit dem gemeinsamen Kredit? Wer darf im Haus wohnen bleiben? Und wem steht das Vermögen aus der Immobilie zu? Der Vortrag gibt hilfreiche Tipps und Hinweise, aus unserer langjährigen Praxiserfahrung, damit es erst gar nicht zu Problemen im Falle einer Trennung/Scheidung kommt, was insbesondere die gemeinsame Immobilie angeht (z. B.: Errichtung eines Ehevertrages, in dem sämtliche Probleme, die im Falle einer Trennung/Scheidung auftreten können, insbesondere im Rahmen der vermögensrechtlichen Auseinandersetzung, bereits geregelt sind). Einvernehmliche Regelungen ersparen Ihnen einen Rosenkrieg, Zeit, Nerven und viel Geld!

SPK, SB,

Honorar: 50,- € + km

Hissler, René

1) Sicherheit im Ehrenamt:

Haftung, Versicherungen, Berufsgenossenschaft

Der Versicherungsschutz unterscheidet sich zwischen Haupt- und Ehrenamt und zwischen Vorstand, Mitglieder und ehrenamtliche Helfer. Aus dem Gesetzestext und den Verordnungen ist dieser Umstand sehr schwer zu erkennen. Grundsätzlich gilt: das NICHTMITGLIED, das einem Verein hilft, ist versichert – das Mitglied nur unter bestimmten Voraussetzungen!

2) Pflegeversicherung

Über 14 verschiedene Leistungen bietet die gesetzliche Pflegeversicherung! Durch die Nicht-Antragstellungen kamen letztes Jahr über 12 Milliarden Euro nicht zur Auszahlung. Dazu ein Beispiel: Pflegegrad 2: Sachleistung 1.363 € oder Geldleistung 545 €. Wird die Sachleistung nicht in Anspruch genommen, können davon 40% für Hauswirtschaftliche Dienste zusätzlich zu den 125€ beantragt werden.

3) Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht aus Sicht der Versicherungen

Nur mit einer schriftlichen Erklärung, wie die medizinische und persönliche Versorgung gewünscht ist, können Ärzte, Krankenhaus und Angehörige die notwendigen Schritte durchführen.

4) Krankenzusatzversicherungen

Was ist davon sinnvoll? Chefarztbehandlung, Brillenversicherung, Zahnersatz, Lohnausfall, Tagegeld etc.

5) Versicherungen allgemein:

Private oder betriebliche Versicherungen, notwendige, beruhigende und unnötige Versicherungen

6) Was ist bei der Hilfe und Unterstützung für Flüchtlinge zu beachten?

Was ist bei der Anbietung von Fahrdiensten Flüchtlinge zu beachten? Dabei wird sehr oft vergessen, dass für die regelmäßigen Fahrten mit dem Privat-PKW die Genehmigungen nach dem Personenbeförderungsgesetz notwendig sind. Begründung: Nicht nur als Konkurrenz zum Taxi und ÖPNV, sondern auch im fehlenden Versicherungsschutz in der KFZ Haftpflichtprämie! Weitere Feinheiten gibt es im gesetzlichen Versicherungsschutz bei Wege- und Arbeitsunfällen. Hier sind nur Personen versichert, die bei der Kommune oder einem Verein gelistet werden. Eine Mitgliedschaft in einem Verein oder Organisation ist nicht erforderlich!

7) Versicherungsschutz im Ehrenamt

Wie sind der Vorstand und die ehrenamtlichen Helfer*innen bei den verschiedenen Aktivitäten versichert. Haftpflichtversicherung, Berufsgenossenschaft, Krankenkasse, Unfall, Einrichtung, Schlüsselverlust sind nur einige Stichworte. Was muss der Vorstand unternehmen, wenn "was passiert"? Die Auflistung der Ansprechpartner und Institutionen und die Informationen zu den nicht versicherbaren Risiken bilden wertvolle Hilfen im Vereinsalltag.

8) Monetäre Anreize im Verein mit gesetzlicher Unterstützung

Seit 2013 gilt das Ehrenamtsstärkungsgesetz. Doch kaum ein Verein setzt es ein, um gegenüber seinen Aktiven und dem Vorstand ein kleines Dankeschön anzubringen. Die notwendigen Formulare, ihre Anwendung und Vorteile erhalten die Teilnehmer*innen. Die steuerliche Erleichterung kann bis zu 900 € im Jahr betragen.

9) Altersvorsorge - die Unterschiede

Wir sollen fürs Alter vorsorgen ist die einheitliche Vorgabe. Doch mit welchem System? Betriebliche Altersvorsorge, staatliche gefördert oder nur privat finanziert? Das Wissen, worauf es ankommt, hilft bei den eigenen Entscheidungen. Stichworte dazu: Kapitalisierung, Vererbbarkeit, Steuerliche Belastung, Sozialversicherung, Rentengarantiezeit.

10) Der Verein als Arbeitgeber

Jeder Vereinsvorstand ist ein Unternehmer. Die Pflichten sind vielfältig und sind gesetzlich festgeschrieben. Mit zahlreichen Arbeitsblättern und Fachinformationen erhalten die Teilnehmer*innen das notwendige Rüstzeug, um den notwendigen Durchblick zu behalten.

11) Die Vereinssatzung

Wann haben Sie das letzte Mal die Satzung geändert?

Die regelmäßigen Gesetzesänderungen sind Grundlage von Satzungsänderungen, die leider nicht immer zeitnah umgesetzt werden. Die aktuellen Satzungen werden geprüft und Ergänzungsvorschläge ausgearbeitet.

12) SeniorenSicherheitsBerater

Saarlandweit

Honorar: 80,- € + km

May, Nadine

Sparkassen Finanzgruppe, Vortragsreferentin, Beratungsdienst Geld und Haushalt

- 1) **Finanziell fit durchs Leben**
- 2) **Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten**
- 3) **Im Alltag sicher bezahlen**
- 4) **Die Pflegezeit finanziell planen**
- 5) **Familienfinanzen – über Geld sprechen und Wissen vermitteln**
- 6) **Kopf oder Bauch – was lenkt uns beim Geld?**
- 7) **Umweltbewusst leben, Geld sparen**
- 8) **Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein**

Saarlandweit

4 Vorträge sind kostenfrei

Weitere Informationen erhalten Sie über diesen Link:

<https://www.geldundhaushalt.de/vortraege/vortragsreferenten/may-nadine/>

Spengler, Patrik

- 1) **Versicherungsschadensfälle aus der Praxis**
- 2) **Welche Versicherungen sind sinnvoll?**
Eine Abgrenzung und Unterscheidung nach den Versicherungen die man: haben muss, haben sollte und haben kann, von „A wie Auto“ bis „Z wie Zahnersatz“!
- 3) **Berufsunfähigkeitsrente**
Wichtig für jede Frau
- 4) **Versicherungen für Hund, Pferd und Katze!**
- 5) **Die neue Berufsunfähigkeitsversicherung für Schüler ab dem 10. Lebensjahr!**
Für die eigenen Kinder oder Enkelkinder, für wenig Geld, eine „vollwertige Berufsunfähigkeit“!
- 6) **Spezielle E-Bike-Versicherungen**
Anbieter, Unterschiede der Tarife nach Leistungsumfang und Beiträgen oder reicht der Einschluss in der Hausratversicherung?

Saarlandweit

Kostenlos

Verbraucherzentrale Saarland e.V.**1) Aktuelle Abzockmethoden - Die Verbraucherzentrale informiert**

Die Verbraucher werden in einem Vortrag über die aktuellen Abzockmethoden (mit Beispielen s.u.) informiert und erfahren, wie sie sich vor den neuen Maschen schützen können bzw. was sie tun können, wenn sie den Betrügern bereits ins Netz gegangen sind.

Beispielsweise erfolgen Informationen zu Unerbetener Telefonwerbung und Vertragsabschlüssen über Nahrungsergänzungsmittel, Gewinnspiele etc. Aktuelle Internetabzocken werden erläutert, wie z.B. Änderung eines kostenlosen E-Mails-Accounts in ein kostenpflichtiges Abonnement mit einer 12-monatigen Laufzeit. Oder aber auch die Abzockmöglichkeiten über das Smartphone (Stichwort: App-Abzocke).

Unseriöse Anbieter „drehen“ Verbrauchern gerne unter dem Vorwand, einen Vertrag über eine Nebenbeschäftigung anbieten zu wollen (Beispielsweise für Produkttestungen) ein Zeitungsabonnement an.

Fälle von Phishing und Trojanern sind Dauerbrenner im Beratungsalltag der Verbraucherzentrale. Ebenso gibt es immer wieder Beschwerden über Schlüsselnotdienste, da diese oft intransparente Preisgestaltungen haben und überhöhte Rechnungen ausstellen.

2) Kauf und Reklamation

Wie reklamiert man richtig? Welche Rechte hat man als Verbraucher und wie geht man am besten vor, um diese durchzusetzen?

3) Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag!

Gibt es einen Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie? Kann man jeden Vertrag widerrufen? Bedürfen Verträge der Unterschrift? Ist naschen im Supermarkt erlaubt? Über diese und andere weit verbreitete Rechtsirrtümer klärt der Vortrag auf.

4) Ihre Daten in Gefahr

Schützen Sie Ihre Daten bei Vertragsabschlüssen. Was sind Daten, wo werden diese gesammelt, warum ist es wichtig, hier als Verbraucher auf der Hut zu sein.

5) Sicheres Online-Shopping

Worauf muss der Verbraucher beim Einkaufen im Internet achten? Welche Gefahren lauern hier, auf was sollten Verbraucher achten.

6) Ihr Handy und der Krieg im Kongo

Was unser Konsumverhalten mit dem Krieg im Kongo zu tun hat. Dieser Powerpoint-Vortrag verdeutlicht die weltwirtschaftlichen Zusammenhänge und soll den Verbrauchern einen verantwortungsvollen Umgang mit den Umwelt- und Wirtschaftsressourcen aufzeigen.

7) Digitaler Nachlass – Daten erben leichtgemacht

Entscheiden Sie, was mit Ihren digitalen Daten und Online-Zugängen passiert, wenn Sie sich nicht mehr selbst darum kümmern können – im Fall Ihres Todes oder aber aufgrund fortgeschrittenen Alters oder Krankheit: Wer soll Zugriff auf Ihre Benutzerkonten haben? Nur wenn Sie dies zu Lebzeiten formulieren, können Sie sicherstellen, dass jemand Vertrautes Ihre Verträge in Ihrem Sinne verwaltet. Dieser Vortrag gibt Tipps und Hilfestellungen für Verbraucher zu diesem wichtigen Thema.

Saarlandweit

Honorar: 50,- € + km

V. Natur und Umwelt

Atmer-Steitz, Camilla

- 1) Besichtigung eines modernen Landwirtschaftlichen Betriebs –Milchwirtschaft,**
Mit Möglichkeiten im benachbarten Lokal einzukehren oder auf dem Betrieb Vesper oder Kaffee zu organisieren.

Feilbacherhof, Homburg, Familie Steitz
kostenlos

Bambach, Martin

- 1) Biberekursion im Fischbachtal**
Führung durch "mein" Biberrevier / ca. vierstündige Exkursion / Vermittlung Wissen über die heimischen Biber / Theorie und Praxis (Biberburg, Spuren...) / in der Dämmerung Möglichkeit, (mit etwas Glück) die Biber zu beobachten / Rückweg bei Dunkelheit / Strecke gesamt ca. 3,5 km, 50 Höhenmeter / ideal im Sommerhalbjahr während der Woche abends / je nach Sonnenuntergang Zeitrahmen 17-24 Uhr / Kosten ca. 10,-€ je Teilnehmerin, Mindestteilnehmer 6 Personen
- 2) Frauenwanderung im "Urwald bei Saarbrücken"**
Dauer nach Wunsch zwischen 3 und 5 Stunden / Strecke nach Wunsch zwischen 7 -10 Kilometer, Höhenmeter zwischen 100 - 300hm / der Besuch schöner Plätze (z.B. Tal der Stille) wechselt sich mit dem Besuch historischer Orte (z.B. Kleiner Fuji) ab / Erläuterungen zum "Urwald" und historischer Relikte (z.B. aus dem Bergbau) / ideal während der Woche, egal in welchem Monat und zu welcher Zeit / Kosten ca. 10,-€ je Teilnehmerin, Mindestteilnehmer 6 Personen
- 3) Entspanntes Wandern nach der Arbeit**
Sommerhalbjahr / während der Woche / verschiedene Orte (Homburg, St. Wendel, Saarbrücken, Ottweiler...) / Streckenlängen zwischen 7-10 Kilometern / Start ab 18 Uhr / Höhenmeter variabel / Führung durch schöne Landschaften oder zu interessanten Orten / Kosten ca. 10,-€ je Teilnehmerin, Mindestteilnehmer 6 Personen
- 4) Wandern & Entspannen**
In Zusammenarbeit mit Entspannungspädagogin Jutta Klein von ausgleich-pur / Dauer nach Wunsch 3-5 Stunden / diverse Orte für die Veranstaltung vorstellbar (z.B. "Urwald" bei Saarbrücken, IGB-Hassel mit Höhle, Homburg-Kirrberg.....) / Themen immer verbunden mit einer Wanderung zwischen 5-8 Kilometer / Einführung in Entspannungstechniken - Atemübungen, Achtsamkeit, Yoga... / Klang- und Phantasie Reisen / Waldbaden / Meditatives Wandern "Leise Reise" / Kosten 30,-€ je Teilnehmerin / bei Anmeldung über Ortsverein Teilnahmegebühr: 330,- €, Teilnehmerzahl 6 - 20 Personen.
- 5) Wandern & Qi Gong der Jahreszeiten**
In Zusammenarbeit mit der Heilpraktikerin Annabella Bohr. Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich gerne in schöner Umgebung bewegen und mit Hilfe des Qi Gong der Jahreszeiten Selbstheilungskräfte aktivieren, sich körperlich und geistig entspannen und ihre Achtsamkeit und Konzentration verbessern möchten. Qi Gong ist wichtiger Bestandteil der Traditionellen

Chinesischen Medizin (TCM) und wird während der kleinen Wanderung (ca. 5 km) durch einfache, wirkungsvolle Übungen im Stehen praktiziert. Qi Gong ist nicht anstrengend und erfordert auch keine besondere Fitness oder Beweglichkeit. Durch die Wanderung und die Bewegung in der frischen Luft werden zusätzlich das Immunsystem gestärkt, Muskulatur und Knochen gekräftigt sowie Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Die Strecken sind selbstverständlich so konzipiert, dass Teilnehmerinnen mit normaler Kondition nicht überfordert werden. Zwei Orte („Urwald“ bei Saarbrücken oder Lambsbachtal bei Homburg-Kirrberg) vorstellbar / Veranstaltungszeitraum ganzjährig / mögliche Veranstaltungstage Dienstag, Donnerstag oder Freitag jeweils nachmittags / Dauer ca. 4 Stunden / Kosten 30,-€ je Teilnehmerin / bei Anmeldung über Ortsverein Teilnahmegebühr: 330,- €, Teilnehmerzahl 6 - 20 Personen.

Saarlandweit

Honorar siehe Vortrag

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Dembowski, Kirsten

1) Müll vermeiden – Klima & Ressourcen schützen

Am besten ist Abfall, wenn er gar nicht entsteht. Das spart Ressourcen und Entsorgungskosten. Besonders Kunststoffe, die wir umgangssprachlich als Plastik bezeichnen, sind eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit. Aktuell gehen wir davon aus, dass jährlich 8 Millionen Tonnen Plastikmüll in die Meere gelangen. Das entspricht einer Lastwagenladung pro Minute. Kunststoffmüll ist überall. Das Problem: Plastik verrottet nicht – Mikroplastik entsteht.

Dabei gibt es unzählige Möglichkeiten auf Plastik zu verzichten und grundsätzlich Müll zu reduzieren. In diesem Workshop werden die Müllprobleme unserer Zeit verdeutlicht und Lösungsansätze erarbeitet. Dabei werden praktische Tipps zur Müllvermeidung im Alltag vermittelt, die für jeden einfach umsetzbar sind, denn unsere Umwelt zu schonen kann so einfach sein.

Dauer: 1,5 Stunden

2) Gier & Konsum – unser Streben nach mehr

Nicht die Müllentsorgung ist unser größtes Problem, sondern die Müllproduktion. Würden wir nur das konsumieren, was wirklich notwendig ist, wäre das Problem deutlich geringer. Doch die Werbung lenkt gekonnt unsere Kaufentscheidungen und lässt uns glauben, dass uns Konsumieren glücklich macht. Unsere Kinder werden in einer konsumorientierten Gesellschaft groß und empfinden den Kaufrausch als ganz normal.

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Gier entsteht und was die menschliche Gier mit der Ausbeutung planetarer Ressourcen zu tun hat. Die Risiken von Gier auf jeden Einzelnen und auf unsere Umwelt werden verdeutlicht und Lösungsansätze, wie wir uns und unseren Planeten davor schützen können aufgezeigt.

Dauer: 1,5 Stunden

3) Nachhaltigkeit bei Festen & Feiern – Oh du nachhaltige Weihnachtszeit

Feste nachhaltig ausrichten liegt nicht nur im Trend, es ist gut für unsere Umwelt und daher auch für uns selbst. Ob Geburtstage, Nachbarschaftsfeste oder Weihnachten - Anlässe zum Feiern gibt es viele.

In diesem Workshop begeben wir uns gemeinsam auf die Reise, hin zu einer nachhaltigen Weihnachtszeit. Von der Dekoration, bis hin zum Festessen und den Geschenken entwickeln wir gemeinsam einen grünen Faden. Denn mit ein wenig Kreativität schaffen wir neue Rituale oder lassen alte, Ressourcen schonende Traditionen wiederaufleben.

Viele Tipps sind auch auf andere Feste und Feiern ganz leicht übertragbar.

Dauer: 1,5 Stunden

Saarlandweit

Honorar 100,- € + km

Geisen, Guido**1) Vorträge**

- Biologisches Gärtnern
- Biologischer Pflanzenschutz
- Kompostierung
- Anlage eines Hochbeets

2) Waldmeister – ein Meister aller Klassen:

Medizinische Anwendungshinweise und Tipps zum Gebrauch bei Speis und Trank (12,- € pro Teilnehmer)

3) Brennnessel – die heimliche Königin des Gartens:

Wirkungsweise als Heilpflanze, kulinarische Einsatzmöglichkeiten (12,- € pro Teilnehmer)

4) Kartoffel – mehr als nur `ne dicke Knolle:

Kuriose Geschichten über die Erdäpfel, Inhaltsstoffe und medizinische Verwendung, Anbau-tipps und Sortenkunde (12,- € pro Teilnehmer)

Saarlandweit

Honorar: 84,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hagen, Peter *teilweise neu***1) Orchideen auf der Fensterbank****2) Zimmerpflanzenpflege****3) Gärtnerisches Fachwissen****4) Wissenswertes zur Gartengestaltung****5) Kübelpflanzen und ihre Pflege**

- 6) Rosen und ihr Schnitt
- 7) Traumgärten
- 8) Giftige Pflanzen in Haus und Garten
- 9) Der Bau eines Hochbeetes
- 10) Des Gärtners Schrecken sind die Schnecken...
- 11) Der Buchsbaum Zünsler
- 12) Ein insektenfreundlicher Garten
- 13) Wichtiges zu Insektenhotels
- 14) Die vier Jahreszeiten, Bilder mit Untertiteln und die dazu passende Musik von Vivaldi
- 15) Trockenheit und Hitzeresistente Pflanzen für den Garten
- 16) Klimaneutrale Pflanzen für den Garten *neu*

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km

Huber, Andreas *teilweise neu*

- 1) Island – Naturparadies im Nordatlantik
- 2) Norwegen – Land der Fjorde
- 3) Norwegen mit den Postschiffen von Hurtigruten
- 4) Faszination Tibet – Reise zum heiligen Berg Kailash
- 5) Traumhaftes Namibia
- 6) Schottland erleben *neu*

Wenn Sie immer schon einmal wissen wollten, wie der schottische Whisky hergestellt wird, wo Nessie lebt und warum Männer in Röcken Baumstämme werfen, dann sind Sie in der neuen Reisereportage von Andreas Huber genau richtig.

Saarlandweit
Honorar: 175,- € + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Klein, Rolf

- 1) **Brut und Lebensraum heimischer Singvögel** (Vogelkundliche Wanderung über 2 Stunden)
- 2) **Allgemeine naturkundliche Wanderung**
- 3) **Artenvielfalt heimischer Streuobstwiesen**

Saarlandweit

Honorar 200,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Knerr, Marcela**1) Artenvielfalt in meinem Garten**

Zufahrten werden versiegelt, Wege peinlich sauber gehalten, Vorgärten verschottert, Rasen tot gepflegt. Aber es geht auch anders, den die Artenvielfalt zu gewährleisten, geht uns allen an! Der Bestand an Insekten geht seit Jahren immer mehr zurück und es werden jeden Tag weniger! Doch wer bestäubt unsere Wild- und Kulturpflanzen, wenn es immer weniger Insekten gibt? Dafür gibt es viele Gründe. Auch jeder von uns kann etwas tun, um die Arten wieder in den Garten zu locken.

Dauer: 1,5 Stunden

Honorar: 100,- €

SPK und darüber hinaus

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Bis 25 km keine Fahrtkosten, darüber hinaus 0,35 € / km

Landwirtschaftskammer des Saarlandes**Maren Brenning**

60-90 Minuten pro Vortrag

- 1) **Das Hoch- und Hügelbeet**
- 2) **Kompost im Garten**
- 3) **Düngung im Hausgarten**
- 4) **Gesunder Garten – Nützlinge, Mischkultur, Fruchtfolge**
- 5) **Kürbisse im Hausgarten**

→Präsenz- oder Online-Format möglich

Saarlandweit, mind. 15 Personen

Honorar: 60,-€ zzgl. 20,- € pauschale Fahrtkosten

Elmar Thewes

60-90 Minuten pro Vortrag

- 1) **Vorgarten – wie lege ich ihn an?**
- 2) **Gemüseaussaat und -pflege im Frühjahr**
- 3) **Düngung im Hausgarten**
- 4) **Balkonkastenpflege und –Bewässerung**
- 5) **Mischkultur, Fruchtfolge – umweltbewusstes Gärtnern**

Saarlandweit, mind. 15 Personen

Honorar: 60,-€ zzgl. 20,- € pauschale Fahrtkosten

Lagaly, Stefanie

Biosphärenzweckverband Bliesgau

- 1) **Biosphäre Bliesgau – Heimat und Modellregion, Rolle der LandFrauen?**
Nach einem Impulsvortrag zum Biosphärenreservat Bliesgau wird gemeinsam überlegt, ob, wie und wo sich die LandFrauen mit Ideen und Projekten ins Geschehen im Biosphärenreservat einbringen können.
Regionalvermarktung des Biosphärenreservates Bliesgau:
Kurze Wege – langer Genuss (vor Ort beim Ortsverein als Vortrag kostenlos, gerne auch in Kombination mit einer Führung über den Wintringer Hof, gerne auch mit anschließendem Imbiss im Landgasthaus Wintringer Hof, Preis richtet sich individuell nach den Angebotskomponenten)

Saarlandweit

Kostenlos

- 2) **Biosphäre hautnah erleben:**
Bildungspartner und Natur- und Landschaftsführer/innen bieten spannende Angebote rund um die Biosphäre an. Einige Natur- und Landschaftsführer binden in ihre Führungen Landwirte, Hofläden oder Imker ein - für alle Sinne ein Genuss. Einen Einblick in die Angebotsvielfalt erhalten Sie unter dem Link <https://www.biosphaere-bliesgau.eu/index.php/de/urlaub-und-freizeit/partner> in der Kategorie "Bildung und Erlebnis" oder "Natur- und Landschaftsführer" Biosphäre Bliesgau

Saarlandweit

Honorar nach Absprache

Mechenbier, Petra

Beet- & Gartenplanung Petra Mechenbier

<https://gartenplan-saar.de/>

1) Bebilderte Gartenreisen

Folgende Einzelvorträge können dazu gebucht werden:

Genauere Beschreibungen siehe unter "Leistungen" auf der Homepage

- England
- Irland



- Schottland



- Niederlande



- Deutschland



- **Öffentliche saarländische Gärten (Ideen für Ausflugziele)**
- **Private saarländische Gärten (Ideen-Geber für den eigenen Garten)**



2) Vorträge zu verschiedenen Gartenthemen

- **Worauf ist bei einer Gartengestaltung zu achten?**



- **Naturnah- und pflegeleicht statt Kies- oder Schotterwüsten: Hilfe für unsere Bienen**



- **Sichtschutz im Garten: warum, wo und wie?**



- **Farbe im Garten - was brauche ich zum Wohlfühlen?**



- **Warum Kompostieren und wie geht es?**
- **Es muss nicht immer Rasen sein – ein Plädoyer für Blumenwiesen!
Was sind Stauden, warum und wie werden sie verwendet?**
- **Wie lege ich ein neues Beet an**
- **Nützlinge und Schädlinge: keine Panik!**
- **Wie mache ich die Jahreszeiten im Garten durch Pflanzen erlebbar?**
- **Schöne Vorgärten rund ums Jahr**
- **Frühling in die Gärten durch Zwiebelblüher**



- **Gärten im Herbst: Spätblüher, Gräser, Laubfärbung**



- **Pflegeleichte Gärten - wann kann ich genießen anstatt zu gießen?**
- **Garten im Klimawandel**

Alle Vorträge werden durch Gartenbilder über Beamer veranschaulicht
Beamer wird mitgebracht, eine Leinwand oder eine weiße Wand für die Projektion erforderlich,
ebenso muss der Raum verdunkelt werden können

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Ulrich, Rainer**1) Schmetterlinge – grazile Tänzer im Wind
So können wir sie im Garten ansiedeln**
Bilder-Show mit Buchvorstellung

Der bekannte Schmetterlingsforscher und Fotograf Rainer Ulrich aus Wiesbach (Saarland) entführt die Zuschauer mit faszinierenden Fotos in die zauberhafte Welt der bunten Falter. Ulrich hat im bekannten Stuttgarter KOSMOS-Naturbuchverlag mittlerweile VIER viel beachtete Bücher über Schmetterlinge geschrieben. In diesem Vortrag stellt er sein im Frühjahr 2022 neu erschienenes Bestimmungsbuch für Neu-Einsteiger („Wer flattert hier?“) vor. Der Vortragende nimmt den Zuschauer mit farbenfrohen Bildern und überraschenden Einblicken mit in die phantastische Welt der Falter. Er zeigt die ungeheure Vielfalt unserer heimischen Falterwelt: vom prächtigen „Nationalschmetterling“ Schwalbenschwanz über „Kolibri-Schmetterlinge“ bis hin zu den herrlich Blau leuchtenden Schillerfaltern. Dabei wird insbesondere auch die faszinierende Verwandlung vom Ei über Raupe und Puppe bis zum fertigen Schmetterling beleuchtet. Alleine im Saarland fliegen über 2.500 verschiedene Schmetterlingsarten...

Ein Schwerpunkt des Vortrags bildet der schmetterlingsfreundliche Garten. Insbesondere gibt Ulrich hier praxisnahe Tipps, wie man Schmetterlinge (ja sogar ihre Raupen und Eier!) mit kleinen, ganz leicht nachvollziehbaren Maßnahmen dauerhaft in den Garten locken kann. So kann man Schritt für Schritt seinen eigenen Garten als Rückzugsgebiet für Falter umgestalten. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, vom Autor handsignierte Bücher zu erwerben. Dauer: 1 Stunde zzgl. Diskussion und Beantworten von Fragen



Saarlandweit
Honorar: 100,- € + km

**Verbraucherzentrale Saarland e. V.
Energiesparberatung****1) Heizkosten sparen durch Dämmung – Wärmedämmstoffe im Vergleich**

Wie viel Heizenergie kann man durch eine nachträgliche Wärmedämmung einsparen? Wie muss die Dämmung richtig ausgeführt werden, um spätere Probleme zu vermeiden und welche Fördermittel gibt es?

Durch eine effektive Wärmedämmung sowohl beim Neubau als auch bei der Altbausanierung lässt sich eine Menge Energie einsparen. Dadurch wird nicht nur die Umwelt entlastet; geringere Brennstoffkosten entlasten auch den eigenen Geldbeutel. Bei der Auswahl des „richtigen“ Dämmstoffs sollte man neben dem Preis auch die Umweltverträglichkeit, die Wärmeleitfähigkeit und die verschiedenen Einbauweisen mit in die Entscheidung einbeziehen. Der Energieberater der Verbraucherzentrale stellt neben den klassischen Dämmstoffen aus Mineralfasern und Schaumkunststoffen auch alternative Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen und deren Einsatzbereiche vor und gibt praktische Tipps zur richtigen Ausführung der Dämmung.

2) Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jeder Besitzer eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit Mindestanforderungen zufrieden geben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater:innen der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren.

Die Fachfrau bzw. der Fachmann von der Verbraucherzentrale erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Neben energetischen Gesichtspunkten stellt der Energieberater auch die Förderprogramme vor.

3) Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an.

Was muss bei der energetischen Sanierungen eines Gebäudes und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

4) Dachdämmung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Vor der Sanierung von Ziegeldächern steht die Planung. Aufgrund eines anspruchsvollen Aufbaus stellt die Dachdämmung eine Vielzahl von konstruktiven Herausforderungen an den Planer und den ausführenden Betrieb.

Im Vortrag geht der Energieberater der Verbraucherzentrale auf die Schwierigkeiten bei der Festlegung der notwendigen Dämmstärke, Auswirkungen fehlerhaft angebrachter Luftdichtigkeits- und Dampfsperffolien, sowie auf den Zusammenhang von sommerlichem Wärmeschutz und Dämmmaterialien ein.

Darüber hinaus werden weitere Tipps und Hinweise zur energetischen Gebäudesanierung gegeben, einschließlich der Erläuterung der Förderprogramme.

5) Schimmel in der Wohnung - Ursachen und Abhilfe

Während der nasskalten Jahreszeit blüht in vielen Wohnungen an Wänden oder Möbeln wieder der Schimmel auf und sorgt vielfach für Streit zwischen Mietern und Vermietern über die möglichen Ursachen.

Da Schimmel gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen kann, ist eine sachgerechte Bekämpfung dringend geboten.

Ursache des Schimmelbefalls ist in jedem Fall eine Durchfeuchtung der Wand. Um den Schimmel erfolgreich zu bekämpfen, muss also zuerst geklärt werden, woher die Feuchtigkeit kommt, erläutert die / der Energieberater:in der Verbraucherzentrale. Es kann eindringende oder aufsteigende Feuchtigkeit sein oder Kondensation. Letztgenannte kann durch falsches Heizen und Lüften oder durch Mängel in der Bausubstanz entstehen, die zu Wärmebrücken führen, durch die zudem noch viel Heizenergie verloren geht.

6) Energie sparen – Geld sparen - Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Viele kleine Dinge im eigenen Haushalt können in Angriff genommen werden, um den Energieverbrauch zu reduzieren. In den meisten Fällen muss nicht mal ein Euro investiert werden. Dazu gehören die konsequente Vermeidung von Stand-by-Verlusten, die bedarfsgerecht abgestimmte Einstellung der Warmwasserbereitung oder richtiges Heizen und Lüften.

Viele Dinge lassen sich unter Anleitung der Energieberater der Verbraucherzentrale auch mit sehr kleinem Budget deutlich verbessern. So kann der Energieverlust von Heizkörpernischen mit geringem Aufwand spürbar minimiert werden. Weitere Maßnahmen sind mit relativ wenig Geld realisierbar. Dies fängt bei der Dämmung der Heizleitungen an, geht über effektive Heizungspumpen und hört bei der Wahl der richtigen Thermostatventile noch nicht auf:

7) Welche Heizung für mein Haus?

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputtgeht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.

Viele Fragen sind offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

8) Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale, erläutert die Funktionsweise einer Solarkollektor-Anlage und erklärt, für welche Häuser und Nutzergruppen eine solche Anlage geeignet ist. Auch die Kostenfrage und die staatliche Förderung werden im Rahmen des Vortrags angesprochen.

Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage. Die Expertin erläutert, welche Faktoren bei der Vorhersage des Ertrags zu beachten sind.

9) Wie viel Liter braucht dein Haus? – Energieausweis gibt Auskunft

Wie viel Benzin das eigene Auto verbraucht, wissen die Meisten. Was die eigene Wohnung jedoch an Energie „schluckt“, können nur Wenige sagen. Ob Mieter oder Käufer, der Energieausweis gibt Auskunft darüber, mit welchem Energieverbrauch tendenziell zu rechnen ist. Für den Hausbesitzer ist der Energieausweis eine Orientierungshilfe und optimaler Einstieg in die energetische Sanierung des Gebäudes. Die Fachleute von der Verbraucherzentrale erläutern, welche verschiedenen Varianten des Energieausweises zur Verfügung stehen (ver-

brauchsorientierter und bedarfsorientierter Energieausweis). Es wird ausführlich erklärt, wie die im Ausweis enthaltenen Informationen zu beurteilen sind. Darüber hinaus besprechen die Expert:innen von der Verbraucherzentrale kostengünstige Sanierungsmaßnahmen.

10) Stromfresser im Haushalt und Büro

Den permanent steigenden Strompreisen ist man nicht hilflos ausgeliefert. Speziell im Sommer kann man das Augenmerk auf Stromfresser richten: Elektro-Geräte, die Wärme und Kälte erzeugen, verbrauchen viel Strom, allen voran die elektrische Warmwasserbereitung. Tauscht man einen alten Boiler gegen einen neuen Durchlauferhitzer aus, ist das Sparpotential enorm. Selbst beim Austausch eines alten Durchlauferhitzers gegen einen neuen elektronischen kann man bis zu 30 % Strom sparen. Wenn die Sonne intensiv scheint, helfen nicht nur Raum-Klimageräte, die einen besonders hohen Stromverbrauch verursachen. Auch Ventilatoren, die lediglich die Luft bewegen aber nicht kühlen, verschaffen bereits Linderung. Bei vielen anderen Elektrogeräten kann man durch Anpassung des Nutzerverhaltens Strom sparen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert, wie man bei der Nutzung von Waschmaschinen, Wäschetrocknern, Kühl- und Gefriergeräten Strom sparen kann. Stromfresser können aber auch Heizungs- und Warmwasserpumpen sein, die man evtl. im Sommer ausstellen oder so steuern kann, dass der Stromverbrauch gering ist. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Beleuchtung mit den LEDs gewidmet. Wie findet man die richtige Lampe anhand der neuen Kennzeichnungen (z.B. in Lumen und Kelvin)?

11) Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierzu können finanzielle Förderprogramme von Bund in Anspruch genommen werden. Da gibt es Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den Eigenheimbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

12) Energiesparen durch Heizungsoptimierung

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmeerzeugers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Brennwert-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

13) Vorurteile gegen Wärmedämmung – Der Fachmann klärt auf

Viele Verbraucher sind verunsichert, wenn es um Wärmedämmung geht. Sie befürchten mehr Nachteile als Vorteile. So kursieren Gerüchte, dass gedämmte Häuser schneller schimmeln als ungedämmte. Immer wieder ist zu hören, Häuser sollen atmen können. Dem würde eine Wärmedämmung entgegenstehen. Vergleichsweise neu sind die Berichte über die Brandgefahr gedämmter Immobilien. Und überhaupt soll das Dämmen sich nicht lohnen.

Der Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert, welche Vor- und Nachteile verschiedene Dämm-Maßnahmen haben und worauf ein besonderes Augenmerk zu legen ist, um beispielsweise Schimmelbildung zu vermeiden und die Brandgefahr zu minimieren. Unter Berücksichtigung der auch in Zukunft weiter steigenden Energiepreise sollte sich jede:r Eigenheimbesitzer:in um die Verringerung des Heizwärmebedarfs bemühen. Die Kosten die man in Sanierungsmaßnahmen steckt, dienen nicht allein dem Energiesparen, sondern auch dem Werterhalt der Immobilie. Um den zögerlichen Eigenheimbesitzer:innen den Einstieg in die Gebäudesanierung zu erleichtern, bezuschusst die Bundesregierung die eine oder andere Maßnahme. Auch über die Förderprogramme referiert der Energieberater.

14) Innendämmung – Worauf ist zu achten, um Schäden zu vermeiden

Viele Haus- und Wohnungseigentümer:innen möchten kostengünstige kleine Wärmedämm-Maßnahmen durchführen. Dabei denken sie auch an die Möglichkeit, einzelne Räume innen zu dämmen. Ob eine solche Maßnahme ratsam ist, hängt von vielen Faktoren ab, beispielsweise von der Gestaltung der Außenfassade und deren alterungsbedingtem Zustand. Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass durch das Dämmen einzelner Wände evtl. neue Wärmebrücken entstehen, die neue Probleme verursachen können.

In einem umfassenden Vortrag zum Thema Innendämmung beleuchtet der Energieberater der Verbraucherzentrale die Vor- und Nachteile der Innendämmung und die Schwierigkeiten bei der Ausführung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Die Energiesparvorträge der Verbraucherzentrale im Saarland sind kostenlos.

Das Energieprojekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

VI. Kunst und Kultur / Autorenlesungen

Friedel Böhnlein *teilweise neu*

OST'R a. D. mit den Fächern Geografie, Englisch, Religion und Tai Chi Qigong

Themen meiner Lichtbildervorträge

1) Ausflugs- und Wanderziele im Umkreis von 150 Km von Homburg

Auch Tagestouren und Wochenendausflüge im Saarland und in der Pfalz, der Eifel oder im Rheingau können die Stimmung heben und das Leben bereichern. In diesen Regionen bestaunen wir beispielsweise ausgewählte Beispiele von Industriekultur, bekannte Burgen, Schlösser und Gotteshäuser. Den Blick auf Weinberge genießen wir an der unteren Saar oder am Rhein. Monumentale Felsen beeindruckt uns im Pfälzer Wald oder in der Eifel. Historisch faszinierende Städte wie Trier, Heidelberg oder Worms sind ebenfalls lohnende Ziele.



AUSFLUGS- UND WANDERZIELE

IM UMKREIS VON 150 KM VON HOMBURG
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



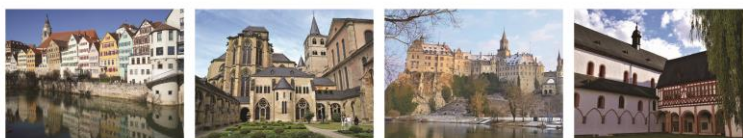
2) Südwestdeutschland – Idyllische Flusslandschaften und malerische Orte

Unsere Reise führt uns an der Saar, der Mosel, dem Rhein, dem Main, dem Neckar und der Donau zu ausgewählten historisch und kunstgeschichtlich faszinierenden Städten mit ausgeprägter Weinkultur. Schließlich genießen wir die reizende Atmosphäre am größten deutschen See, dem Bodensee.



SÜDWESTDEUTSCHLAND

IDYLLISCHE FLUSSLANDSCHAFTEN UND MALERISCHE ORTE
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



3) Kulturelle Highlights in Westdeutschland jenseits der Metropolen, vom Wattenmeer zum Bodensee

Unsere Reise führt uns vom Wattenmeer zum Bodensee durch beeindruckende Regionen außerhalb der „touristischen Trampelpfade“. Historisch und kunstgeschichtlich faszinierende Städte, Meisterwerke der Baukunst, Leben am Wasser, große Persönlichkeiten, traditionsreiche Umzüge sowie kulinarische Genüsse werden durch Wort und Bild vorgestellt.



WESTDEUTSCHLAND

JENSEITS DER METROPOLEN - VOM WATTENMEER ZUM BODENSEE

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



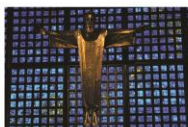
4) Berlin – Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen

In Berlin ist Zeitgeschichte überall sichtbar. Die berühmtesten Sehenswürdigkeiten der Stadt Berlin spiegeln die wechselvolle Geschichte der Metropole wider. Nicht nur Reichstag und Gedächtniskirche, sondern auch die Reste der Mauer und viele moderne Bauwerke, interessante Plätze und Viertel sind Hauptanziehungspunkte eines jeden Berlin-Besuchs.



BERLIN

HAUPTSTADT MIT GESCHICHTE ZUM ANFASSEN
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



5) Traumküsten – Meeresblicke weltweit

Neben einzigartigen Küstenlandschaften, z.B. atemberaubende Klippen auf Korsika oder in Irland, exotischer Tierwelt auf Galapagos, roten Dünen in Namibia, schwarzen Lavastränden in Island, zeige ich eindrucksvolle Beispiele für die Inwertsetzung der Natur durch den Menschen, z.B. die imposante Skyline von New York/Manhattan oder Hongkong, legendäre Leuchttürme, berühmte Brücken wie die Golden Gate, hyggelige und auch traditionelle Häfen wie den ältesten Hafen von Jakarta/Indonesien oder gehe ein auf bahnbrechende Ereignisse in Pearl Harbour/Hawaii oder in der Normandie.



TRAUMKÜSTEN

MEERESBLICKE WELTWEIT

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



6) Naturparadies Island

Durch spektakuläre Natur, z.B. brodelnde Vulkane, schmelzende Gletscher, schwarze Lavastände, sprudelnde Geysire, eisige Gletscherlagunen, tosende Wasserfälle, versteinerte Trolle führt unsere Erlebnisreise in die nördlichste Hauptstadt mit hyper - moderner Architektur und großstädtischem Flair.



NATURPARADIES ISLAND

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



7) Indien – Land der Maharadschas

Vom verehrten Fluss Ganges mit der britischen Kolonialstadt Kalkutta und Wirkungsstätte Mutter Teresas führt unsere Reise in den Wallfahrtsort Varanasi, wo sich fromme Hindus im heiligen Ganges ihre Sünden abwaschen, zur indischen Hauptstadt Neu Delhi, der drittgrößten Metropolregion der Welt, zum imposanten Grabmal Tadsch Mahal, Symbol unsterblicher Liebe und Wahrzeichen Indiens, durch das märchenhafte Rajasthan in die Wüste Thar, nahe der Grenze zu Pakistan, zur majestätischen Wüstenfestung Jaisalmer mit ihren faszinierenden Hindu-Tempeln.

8) USA – Metropolen, Wilder Westen und die Trauminseln von Hawaii

Von der Atlantikküste Amerikas mit der pulsierenden Weltstadt New York und der Hauptstadt Washington führt unsere Reise in den tiefen Süden nach New Orleans. In Kalifornien bereisen wir an der Pazifikküste die faszinierenden Metropolen San Francisco und Los Angeles mit Hollywood, dem legendären Symbol der Unterhaltungsbranche. Im Südwesten mit der größten Dichte an Nationalparks und in den Rocky Mountains stelle ich einzigartige Naturparadiese vor sowie touristisch aufbereitete Ghost Towns und die Spie-

erstadt Las Vegas. Auf Hawaii erwarten uns spektakuläre Küsten, tiefe Canyons, brodelnde Vulkane, üppige Regenwälder und natürlich die typische Aloha - Mentalität.



U S A

METROPOLLEN, WILDER WESTEN UND DIE TRAUMINSELN VON HAWAII
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



9) Heilige Orte und Rituale der Weltreligionen mit Beispielen aus Australien, Asien, Amerika und Europa

Zahlreiche in die UNESCO – Weltkulturerbeliste aufgenommene Sakralbauten, wie z.B. der Aachener Kaiserdom oder die einzigartige buddhistische Tempelanlage Borobudur in Indonesien, faszinierende Tempel in Thailand und Myanmar oder beeindruckende moderne Moscheen im weltoffenen Malaysia oder in Köln werden vorgestellt. Auch gehe ich ein auf berühmte Klöster, Kolonialfriedhöfe, Mausoleen wie das Tadsch Mahal, die Klagemauer in Jerusalem oder den von frommen Hindus verehrten Fluss Ganges sowie den von den australischen Ureinwohnern als heilig geltenden Ayers Rock (Uluru). Wie von der Hadsch, der islamischen Pilgerreise, heimgekehrte Muslime sich dankbar zeigen, ist auch Gegenstand des Vortrages. Heilige Stätten kleinerer Religionsgemeinschaften, wie Mormonen, Sikhs oder Zeugen Jehovas, werden ebenfalls thematisiert.



H E I L I G E O R T E

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



10) Exotisches SO-Asien

Auf unserer Reise durch Südost-Asien erkunden wir beispielsweise auf Bali steile Reisterrassen, besichtigen auf Java den Alten Hafen von Jakarta, erleben auf dem Kraterand eines brodelnden Vulkans die Vereidigung von Rekruten, bestaunen im islamischen Malaysia moderne Moscheen, lassen uns in Thailand faszinieren von einzigartigen Traumküsten und

reich verzierten buddhistischen Tempeln und erfreuen uns in Myanmar, dem früheren Burma, an quirligen schwimmenden Märkten und der vergoldeten Shwedagon_Pagode, dem Wahrzeichen des ganzen Landes.

11) Naturparadiese und kulturelle Highlights weltweit

In meinem Lichtbildervortrag zeige ich einzigartige Landschaften, etwa Küsten oder Canyons, die ebenso wie faszinierende Bauwerke oder Städte in die UNESCO – Welterbe - Liste aufgenommen sind, beispielsweise in Südafrika den Tafelberg, in Australien den Uluru (Ayers Rock), größtes Heiligtum der Ureinwohner, auf Galapagos eine einzigartige Tierwelt, in Indien das Tadsch Mahal, Symbol unsterblicher Liebe oder im Jemen Schibam, das Manhattan der Wüste.



NATURPARADIESE KULTURELLE HIGHLIGHTS WELTWEIT

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



12) Weltstadt London

In meinem Lichtbildervorschlag stelle ich nicht nur viele bekannte interessante Sehenswürdigkeiten im Herzen von London vor, sondern gehe auch ein auf außergewöhnliche Highlights in den Außenbezirken, z.B. das exotische, aber Touristen unbekanntes, dennoch hoch interessante Inderviertel, erläutere Merkmale der „Global City“ und illustriere, wie sich die Hauptstadt und Metropole Großbritanniens durch die Globalisierung verändert.



WELTSTADT LONDON

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



13) Wüstenkontinent Australien

Auf roten Pisten tuckern wir auf unserer Reise auf dem von katastrophalen Buschbränden heimgesuchten Kontinent durch das weite Outback mit übermannshohen Termitenhügeln in beliebte Nationalparks, genießen unter Königspalmen in kristallklarem Quellwasser ein Bad in der Oase, bestaunen die riesigen runden Devils Marbels, bewundern das inzwischen für Touristen zum Aufstieg verbotene Heiligtum der Ureinwohner, den Uluru (Ayers Rock), relaxen am Märchenbahnhof von Kuranda, lauschen dem Getöse der Millstream Wasserfälle im hohen Norden, begegnen schwarzen Schwänen und gefräßigen Krokodilen, bedauern von rollenden Monstern überfahrene Kängurus.

Ungewöhnliche Botschaften erwarten uns in Canberra und phantastische Klänge im Opernhaus von Sydney, majestätisch aus dem Meer herausragende Felsen fesseln uns im Süden. Das koloniale Freemantle und die von Astronaut Glenn als „City of Lights „ bezeichnete Stadt Perth faszinieren uns im Westen.



WÜSTENKONTINENT AUSTRALIEN

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



14) Durch die Küstenwüste Namib zum Kap der Guten Hoffnung-

Geisterstädte deutscher Diamantensucher, Keimzellen der Kolonie Deutsch-Südwest, Ohrenrobben soweit das Auge reicht an rauen Küsten, rote Dünen in sengender Hitze, die Tiefe des Canyons, den einzigen Köcherbaumwald der Welt und afrikanisch-fröhliche Menschen erleben wir auf unserer Lichtbilderreise durch Namibia. In Südafrika erwarten uns beispielsweise eine blühende Wüste, putzige Pinguine, traumhaft schöne Weingüter, vom beindruckenden Tafelberg ein einzigartiger Panoramablick auf Kapstadt oder das markante, wegen seiner Klippen gefürchtete Kap der Guten Hoffnung mit seiner Pavianenplage.



S Ü D A F R I K A

DURCH DIE WÜSTE NAMIB ZUM KAP DER GUTEN HOFFNUNG

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



15) Schätze Deutschlands

Auf unserer Reise durch das landschaftlich wie kulturell vielfältig geprägte Mitteleuropa entdecken wir in den Mittelgebirgen nicht nur bemerkenswerte Naturerscheinungen, etwa bizarre

Felsformationen im Pfälzer Wald oder tiefe Schluchten in Bayern. Auch bestaunen wir reizvolle

Küstenformen, wie das friesische Wattenmeer oder markante Steilküsten auf Rügen, beide UNESCO Weltnaturerbe.

Historisch bedeutsame Städte, wie Trier als älteste deutsche Stadt, Aachen mit der Krönungskirche deutscher Herrscher, die Hansestadt Bremen, renommierte Universitätsstädte, wie Heidelberg, durch Industrie und deren Wandel geprägte Orte an Saar und Ruhr, Kurstädte, z. B. die ehemalige „Weltkurstadt“ Wiesbaden, mondäne Seebäder oder prunkvolle Schlösser und märchenhafte Burgen sind ebenfalls Gegenstand des Vortrages.

Schließlich erleben wir Berlin als Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen.



SCHÄTZE DEUTSCHLANDS

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



16) Schätze der Saar

Mit der Saar verbinden wir wohl zunächst einmal die großen Wahrzeichen wie die Saarschleife oder das UNESCO Weltkulturerbe in Völklingen. Jedoch würde man der Region nicht gerecht werden, sie auf diese beiden Aushängeschilder zu reduzieren.

Deshalb vermittele ich in meinem Lichtbildervortrag auch Impressionen von Traumschleifen, etwa den durch das idyllisch gelegene Biosphärenreservat Bliesgau oder den Naturpark Saar- Hunsrück mit fantastischen Ausblicken. Der Wandel des ehemaligen Steinkohlenbergbaureviers zu eindrucksvollen Naherholungsgebieten wie den Wassergarten der Grube Reden ebenso wie so manche interessante, wenn auch weniger bekannte Kirche, Klosterruine oder mittelalterliche Burg sind Gegenstand des Vortrages.

An der unteren Saar beeindruckt nicht nur Städte wie die Porzellan Stadt Mettlach oder die Burganlage von Saarburg, sondern auch die mit Wein bepflanzten Steilhänge entlang der Saar mit der weltberühmten Lage des Scharzhofbergs und dem Weingut Van Volxem, eine Hochburg für Weinliebhaber und Architekturfreunde.



SCHÄTZE DER SAAR

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



17) Die deutsche Ostseeküste - Von Flensburg nach Rügen

Von Flensburg, der nördlichsten deutschen Hafenstadt mit viel Charisma reisen wir nach Lübeck, der Königin der Hanse, besuchen in Mecklenburg – Vorpommern weitere ehemalige Hansestädte wie Wismar mit seinen mittelalterlichen Fassaden und Kirchtürmen, die Universitätsstadt Greifswald sowie Stralsunds Altstadt mit UNESCO – Weltkulturerbe Status. Wir genießen die sandige Dünenheide auf Hiddensee und bewundern die steile Kreideküste und prunkvolle Bäderarchitektur auf Rügen.



18) Vom Orient nach Indien und Südostasien bis nach Hongkong

In dem großen und deshalb vielseitigen Orient, der Wiege der monotheistischen Weltreligionen, bereisen wir den Jemen, in dem seit Jahren ein blutiger Bürgerkrieg herrscht, bestaunen in Ägypten etwa die kolossalen Pyramiden, die Große Sphinx oder islamische Bauwerke. In Israel erwarten uns große Kultstätten in Jerusalem wie die Klagemauer oder der Felsen-dom.

In Indien lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den durch den Hinduismus geprägten Subkontinent mit seinen heiligen Stätten wie auch prunkvollen Palästen der Maharadschas und Mogulen. Im vielgestaltigen Südostasien, das früher als Hinterindien bezeichnet wurde, erleben wir verschiedene Kulturen wie das durch den Buddhismus geprägte Thailand mit sei-

nen imposanten Küsten und das durch das Militär unterdrückte Myanmar oder das islamische Malaysia mit prächtigen Kolonialbauten und das durch Tausende von vulkanischen Inseln geprägte Indonesien. In der ehemaligen Kronkolonie Hong Kong fesselt uns eine faszinierende Skyline mit Blick auf einen eindrucksvollen Hafen.



**VOM ORIENT NACH INDIEN
UND VON SÜDOSTASIEN BIS NACH HONGKONG**

LICHTBILDVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



19) UNESCO - Welterbe weltweit

In meinem Lichtbildervortrag stelle ich faszinierende Kulturdenkmäler und Naturstätten mit außergewöhnlichem universellem Wert aus verschiedenen Kulturräumen vor, auch solche, die sowohl dem Kultur- als auch dem Naturerbe angehören.

Berücksichtigung finden nicht nur kulturelle Highlights wie Sakralbauten, etwa die Krönungskirche deutscher Herrscher als erstes deutsches Kulturdenkmal auf der Liste des UNESCO – Weltkulturerbes, oder Burgen und Paläste wie der einzigartige Palast der Winde in Indien, sondern auch Industriedenkmäler wie die Völklinger Hütte oder Beispiele europäischer Kolonialarchitektur in Südostasien. Bei den Naturstätten reisen wir beispielsweise zur Nordseeküste mit dem größten Wattenmeer der Welt, erkunden in Südafrika den Tafelberg, Kapstadts Hausberg, bestaunen die Reisterrassen von Bali, die Himmelstreppen zu den Göttern, oder blicken in Australien auf den Uluru, das größte Heiligtum der Aborigines, oder bewundern in den USA bizarre Felsformationen des Grand Canyon.

Da ein Teil der Welterbestätten durch Krieg oder Naturkatastrophen gefährdet ist, werde ich insbesondere solche im Jemen herausstellen.



**UNESCO - WELTERBE
weltweit**

LICHTBILDVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



20) Bilder und Geschichten aus Bella Italia – Apulien –

Das am „Stiefelabsatz“ Italiens liegende Apulien zählt wegen seiner zahlreichen kulturhistorischen Denkmäler und vor allem der außergewöhnlichen, teilweise noch als Geheimtipp geltenden Naturschönheiten zu den atemberaubendsten Regionen Italiens.

Beim Besuch historischer Städte erkunden wir nicht nur monumentale Bauwerke, wie das imposante Stauferschloss Castel del Monte, das Weltkulturerbe Matera mit der faszinierenden Höhlenstadt, die lebendige Filmkulisse Gravina in Puglia oder reizende Hafenstädte mit außergewöhnlich prunkvollen Kirchen, sondern tauchen auch ein in die gesunde und abwechslungsreiche mediterrane Küche Italiens.



APULIEN

BILDER UND GESCHICHTEN AUS BELLA ITALIA
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



21) Meisterwerke der Baukunst in verschiedenen Kulturen

Wir lassen uns faszinieren von mittelalterlichen Burgen, z.B. von Burg Eltz, der Märchenburg im Eifelwald, von Schlössern wie dem Schweriner Schloss, dem Neuschwanstein des Nordens, dem weltberühmten Tower of London oder Schloss Chambord, dem größten Schloss an der Loire oder dem traumhaften Palast der Winde indischer Maharadschas. Im arabischen Raum besuchen wir durch Krieg gefährdete UNESCO Weltkulturerbe Stätten im Jemen. Wir bestaunen auch außergewöhnliche Brückenbauwerke, etwa die Golden Gate, eines der Symbole der USA. Schließlich bewundern wir faszinierende Sakralbauten, beispielsweise Kirchen in gotischer Backsteinbauweise, majestätische Kathedralen in Italien oder islamische Gotteshäuser wie den Felsendom in Israel oder das „neue Weltwunder“ Tadsch Mahal in Indien, das wohl weltweit berühmteste Mausoleum.



MEISTERWERKE DER BAUKUNST

IN VERSCHIEDENEN KULTURRÄUMEN

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



22) Faszinierende Meeresküsten, Seen und Flusslandschaften in Europa

Von der spektakulären Küste Islands mit schwarzen Lavaküsten und riesigen Gletschern reisen wir zum UNESCO Welterbe „Wattenmeer“ mit den Friesischen Inseln zur Ostseeinsel Rügen mit ihren weißen Kreidefelsen bis zu dem riesigen Seengebiet der Masuren in Polen. Steile Hänge mit edlen Rebsorten lassen wir an der Mosel oder dem portugiesischen Douro auf uns wirken. Im Rheingau lassen wir uns auf dem Wein- und Genussfestival verwöhnen oder bewundern die Filmkulisse von Kloster Eberbach. An der Donau stehen wir vor der riesigen Fassade des Hohenzollernschlosses in Sigmaringen und am Neckar vor dem weltbekannten Heidelberger Schloss.

Von den Oberbayerischen Seen geht die Reise weiter zum alpinen Gardasee bis zu den Perlen der Adria, beispielsweise ins italienische Apulien mit seinen berühmten historischen Bauwerken oder wir genießen die Aussicht vom Sky Walk des Dinarischen Gebirges auf traumhafte Strände, Inseln und Orte im kroatischen Dalmatien.

Insel Feeling verspüren wir etwa auf den Mittelmeerinseln Korsika, Sardinien, Capri oder Sizilien.



FASZINIERENDE FLÜSSE, SEEN UND MEERE IN EUROPA

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



23) Weltstadt München- Bayerns große Metropole *neu*

Zunächst genießen wir im Herzen von München vom Turm der ältesten Kirche der Stadt einen der schönsten Ausblicke über die Dächer der Weltstadt mit ihren jahrhundertealten Bauwerken. Vom Neuen Rathaus aus, dem neugotischen Prachtbau mit dem berühmten Glockenspiel, erkunden wir die Bayerns Landeshauptstadt als Zentrum der Kultur, Politik, Wissenschaften und Medien. Mit seinen Kirchen und Klöstern aus vielen Epochen, den berühmten Museen mit Ausstellungen zur Antike, über moderne Kunst und Technik, seinen bekannten Volksfesten und kulinarischen Angeboten erfahren wir eine Metropole mit besonders hoher Lebensqualität. Auch ist der Hightech - Standort München als Player in der globalen Liga mit Sitz zahlreicher Konzerne Gegenstand des Vortrages. Ebenso erleben wir München als Austragungsstätte großer Sportevents, z.B. den Olympiapark mit dem Stadion mit dem spektakulären Zeltdach. Schließlich lassen wir Münchens Prunkschlösser auf uns wirken, schlendern durch einzigartige Einkaufsparadiese oder über den ältesten und bekanntesten Markt der Großstadt und entdecken die Isar, Münchens Paradies zum Baden, und herrliche Parks zum Entspannen.



WELTSTADT MÜNCHEN

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



24) Deutschlands Süden – Bayern und Baden-Württemberg *neu*

In Süddeutschland, eine der vielfältigsten Regionen in Mitteleuropa, bereisen wir malerische Mittelgebirgslandschaften wie die Schwäbischen Alb, die Fränkische Schweiz oder das Fichtelgebirge, genießen die Fernsicht von imposanten Gipfeln der Alpen oder erkunden historisch und kunstgeschichtlich faszinierende Städte in idyllischer Lage an großen deutschen Flüssen wie Rhein, Main, Neckar oder der Donau.

Nach der Besichtigung pompöser Schlösser oder prunkvoller Klöster und Kirchen schätzen wir die deutsche Wein- und Bierkultur in Franken. Schließlich lassen wir die reizende Atmosphäre des größten deutschen Sees, den Bodensee, und die der Oberbayrischen Seen auf uns wirken.

Die pulsierende Metropole München bietet uns eine Fülle an attraktiven Museen, architektonischen Highlights, Plätzen, Parks, hippen Kneipen oder urigem Brauchtum.



BAYERN UND BADEN-WÜRTTEMBERG

SÜDDEUTSCHLAND

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



25) Abenteuerreise von Island zum Mittelmeer, vom Orient zum Kap der Guten Hoffnung *neu*

Auf der Vulkaninsel Island fahren wir mit dem Schlauchboot durch Gletscherlagunen mit blauen Eisbergen und erkunden den größten Gletscher Europas.

In Kroatien erleben wir die Adria und das Hochgebirge in unmittelbarer Nähe, auf sizilianischen Märkten erahnen wir zwar die quirlige Atmosphäre orientalischer Bazare, aber bei

täglichen Überraschungen tauchen wir im Jemen ein in eine uns völlig unbekannte orientalische Welt.

In Namibia werden wir konfrontiert mit deutscher Kolonialgeschichte, blicken in die Tiefe des größten Canyons von Afrika und erklimmen die höchsten Dünen der Welt. Und am Kap der Guten Hoffnung spüren wir die raue See, begegnen niedlichen Pinguinen und Pavianen mit messerscharfen Zähnen.



ABENTEUERREISE VON ISLAND ZUM MITTELMEER, VOM ORIENT ZUM KAP DER GUTEN HOFFNUNG

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



26) Faszinierende Hauptstädte: Wien – Paris – Berlin – London *neu*

Von der ehemaligen kaiserlichen Reichshaupt- und Residenzstadt Wien, deren Musik wie keine andere Stadt durch die Klassik geprägt ist, reisen wir nach Paris, die Stadt der Liebe und der Kunst, die Wiege der Haute Couture und der luxuriösesten Modehäuser der Welt. Mit der einst geteilten Stadt Berlin erleben wir eine Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen, eine Weltstadt, deren Museen und Forschungseinrichtungen internationalen Ruf genießen. Und in der durch das Königshaus geprägten britischen Hauptstadt London, der Stadt der Milliardäre, tauchen wir ein ins El Dorado der großen Theater.



WIEN, PARIS, BERLIN, LONDON

FASZINIERENDE HAUPTDSTÄDTE

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



Saarlandweit

Dauer: 45 – 60 Minuten

Honorar: 70,- € + km

Geisen, Guido**1) Lesung: „Zwei alte Frauen“ von Velma Wallis**

„... so lass uns handelnd sterben...“

„Ein Nomadenstamm im hohen Norden von Alaska: während eines bitterkalten Winters kommt es zu einer gefährlichen Hungersnot. Wie das Stammesgesetz es vorschreibt, beschließt der Häuptling, die beiden ältesten Frauen als ‚unnütze Esser‘ zurückzulassen, um den Stamm zu retten.“

Eine Legende von Verrat und Tapferkeit, die uns das Altern neu erleben lässt!

Preis: 6,00€/TN

2) Lesung: „Die Belagerung“ von Martin Baltscheit

„Ein kalter Winter irgendwann, irgendwo in Russland. Klirrende Kälte und Schnee schirmen ein Dorf von der Außenwelt ab. Die Menschen hungern... und nicht nur sie. Auch ein Rudel Wölfe findet nicht mehr genug zu fressen. Vielleicht in dem Dorf...?“

Lassen Sie sich entführen in ein Land mit richtigen Wintern, in eine Zeit vor Mobiltelefonen, in der Unglaubliches passieren konnte. Die Erzählung basiert auf einer wahren Begebenheit.

Preis: 6,00€/TN

3) Lesung: „Der Anfang von Allem“ von Jutta Richter

„Und alle Tage waren Glück. So großes Glück, dass Adam es nicht fassen konnte und manchmal mitten in der Nacht erwachte und Evas Atem lauschte.“

Es ist die älteste Liebesgeschichte der Welt, und es ist darin doch alles, als wäre sie von heute.“

Preis: 6,00€/TN

4) Lesung: Ferdinand von Schirach - Kriminalgeschichten, die das Leben schrieb!

aus den Büchern „Schuld“ und „Verbrechen“

Mit enormer sprachlicher Präzision und Darstellungskraft bereitet Ferdinand von Schirach auf Tatsachen basierende Gerichtsfälle auf. Leise, aber sehr bestimmt stellt der Berliner Strafverteidiger die Frage nach Schuld und Unschuld, nach Gut und Böse!

Lesens-, bzw. hörensenswert!

Preis: 6,00€/TN

5) Krimi-Abende mit ausgewählten Kurzkrimis aus einer Region (verschiedene Autoren)

Regionalkrimis boomen - Mord und Totschlag gibt es überall. Prickelnde Unterhaltung und amüsanter Nervenkitzel garantiert!

TN-Beitrag: 6,00 €/TN

6) "Es war emool..." Märchenhafte Geschichten aus dem Saarland (von Schorsch Seitz)

Bekannte Märchen der Gebrüder Grimm in saarländischer Mundart neu erzählt - frisch, frivol und märchenhaft schön!

TN-Beitrag: 6,00 €/TN

Saarlandweit

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Gottschall, Monika**1) Mundarttour Saarbrücken „Es Monie vazählt eisch mol ebbes!“**

Saarbrücken erleben - bei einem Stadtrundgang in Saarbrigger Mundart
 Amüsante Saarbrücker Geschichten von domols un n 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.
 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
 Gruppen bis max. 30 Personen
 Dauer 1 ½ - 2 Std.

Saarbrücken

Honorar: Gruppen bis 20 Personen	Preis: 115 €
Gruppen 21-25 Personen	Preis: 130 €
Gruppen 26-30 Personen	Preis: 145 €
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein	

2) Klassischer Stadtrundgang Saarbrücken

Begleiten Sie mich bei einem unterhaltsamen Streifzug und tauchen Sie ein in die wechselvolle und spannende Geschichte von Sarabrucca. Mit den historischen Bauwerken Basilika, Schloss, Ludwigskirche und vielen anderen Sehenswürdigkeiten, werden alte Zeiten wieder lebendig.
 Die saarländische Lebensart spüren mit ihren kulinarischen Genüssen, das kann man am St. Johanner Markt - dort schlägt das Herz der Stadt.
 Beginn: Rathaus Saarbrücken, Haupteingang - Ende: Ludwigskirche
 Gruppen bis 25 Personen
 Dauer: 2 Std.

Saarbrücken

Honorar: 115 €
 LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Die Stadtrundgänge sind mit Aufpreis buchbar incl. Besichtigung der Kasematten.

Hagen, Peter

- 1) **Melbourne, eine Traumstadt**
- 2) **Eindrücke von Hong Kong**
- 3) **Bilder aus der Oberpfalz**
- 4) **Blumeninsel Teneriffa**

- 5) **Die Insel Rhodos**
- 6) **Mallorca einmal anders**
- 7) **Sizilien rund um Taormina**
- 8) **Traumhaftes Südengland**
- 9) **Urlaub auf der Insel Malta**
- 10) **Nordzyprien**
- 11) **Traumstadt Venedig**
- 12) **Blumeninsel Madeira**
- 13) **Die Oberlausitz und angrenzende Tschechien**
- 14) **Das Hochland von Sri Lanka**

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km

Herrig, Christoph

1) Genuss auf Schritt und Tritt in Trier

Genießen Sie die Stadt auf besondere Art und Weise und stillen Sie Hunger und Wissensdurst. Beim genüsslichen und kurzweiligen Stadtspaziergang in der Innenstadt werden Ihnen heitere und besinnliche Details rund um das Thema Essen und Trinken serviert. Der Bogen spannt sich dabei von Riesling-Sekt-Trüffel über römische Weinbecher bis hin zu den Nussecken von Gildo Horn. Unterwegs gibt es drei Genussstationen mit Kostproben. Kommen Sie mit, hören, sehen und kosten Sie! 2 – 3 Std. Dauer.

Zum ug. Honorar kommen die Kosten für die Proben. Kontakt: Tel: 06588- 7994 - www.ch-herrig.de .

2) Trier einmal anders: Abseits der touristischen Wege

Dieser Stadtspaziergang ist für „Trier Wiederholungstäter“ gedacht, aber auch für alle, die „ihre“ Stadt abseits der ausgetretenen Wege besser kennen lernen möchten. Oft geht Frau/Mann eilig durch die Stadt und schenkt kleinen, unspektakulären Details keine Bedeutung. Diesen werden wir nachspüren.

3) Kulinarischer Stadtrundgang durch Trier

Die Komposition von leckerer Küche mit Kultur und Geschichte! Das Rezept für eine Tour mit netten Freunden, für Ihre nächste Familienfeier oder den Betriebsausflug! Dauer ca. 5 Std. Konzept und Preis auf Anfrage.

4) Stadtentdeckung in der Nachbarstadt Luxemburg mit Bahn, Tram und Stadtbus

Nach der Anreise mit Bahn/Bus ab Ihrem Abreiseort erleben Sie die Landeshauptstadt mit dem besonderen Charme der Gegensätze: Der Kontrast spannt sich vom Europaviertel auf dem Kirchberg über die Boulevards mit den gläsernen Bankpalästen und der Philharmonie bis hin zu den verwinkelten Gassen der Altstadt und dem Großherzoglichen Palais. Auch die Spu-

ren der ehemaligen Festungsanlagen und die tief eingekerbten Schluchten werden Sie überraschen. Diese Eindrücke bekommen Sie auf nicht alltägliche Weise geboten: Als Rundgang und wenn es aufwärts geht oder wenn es zu weit wird oder Sie müde werden, lassen Sie sich vom Stadtbus oder der Tram chauffieren oder nutzen den gläsernen Aufzug. Diese Stadtentdeckung wird als Tagesfahrt angeboten. Details nach Absprache.

Touren in Trier und Umgebung: Gruppenpreis bis zu 2 Std. Dauer 140,- € bis 3 Std. 185,- €, Stadtentdeckung in Luxemburg: individuelle Absprache zu Inhalten, Zeitumfang und Honorar.

Ideale Gruppengröße 15 bis max. 20 Personen.

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Klein, Dr. Alfons

- 1) **Die Kuh der englischen Königin**
Wahre Geschichten und erfundene Tatsachen.
- 2) **„Ebbes is immer“**
Der Dachs singt und andere Geschichten aus dem richtigen Leben.
- 3) **Silvias Begräbnis**
Ein Frauenschicksal in den 1950/60er Jahren.
- 4) **„Et is jo nur, dass ma devon schwätzt“**
Geschichten und Gedichte des Autors.
- 5) **Ernst ist das Leben, heiter die Kunst**
Heitere Gedichte von Busch bis Klein über den Gang der Dinge und den Lauf der Welt.
- 6) **Landlust – Stadtfrust**
Die Liebe zum Land im Lauf der Zeiten: Vortrag mit literarischen Zeugnissen.
- 7) **„Best of“**
Unterhaltsame Auswahl aus allen Büchern.
- 8) **Kriegskinder**
Autobiographische Erzählung. Erlebnisberichte der Kriegsgeneration.
- 9) **An fernen Ufern**
Ein deutscher Lehrer in Südamerika
Autobiographischer Roman, der saarländisches und exotisches miteinander verbindet.
- 10) **Man kann nicht alles haben im Leben- manches aber doch**
Geschichten- Gespräche- Szenen- Betrachtungen.
- 11) **Reimzeit**
Lustige und satirische Gedichte.

Saarlandweit

Honorar: 75,- € + km

Kremp, Dieter

Lesungen aus diesen Lyrikbänden:

- 1) **"Von der Offenbarung des Todes"** = 155 Gedichte über den Tod.
- 2) **"Hymne an den Frühling"** = 202 Frühlingsgedichte
- 3) **"Von der Seele des Baumes"** = 175 Gedichte über Bäume
- 4) **"Im Garten der Sinne"** = 175 Gartengedichte
- 5) **"Blühende Narzisse"** = 155 Gedichte über die Liebe.
- 6) **155 Gedichte über die Liebe**
- 7) **Märchenbuch „Von Sankt Nikolaus, Knecht Ruprecht und dem Christuskind“**
- 8) **Kinderbuch „Der Tannenmichel im Hochzeitsrausch“**
- 9) **„Die Seele reist in die Ewigkeit“**, 265 Gedichte, 365 Seiten
- 10) **„Im Dunkel der Seele“** (Wenn die Seele weint)
- 11) **Lustige und humorvolle Tiergedichte** (200 Gedichte zur Auswahl)
- 12) **Christliche Pflanzen:** Unserer Lieben Frau Bettstroh – Christliche Pflanzennamen
In seinem Buch „Christliche Pflanzennamen“ stellt der Autor Dieter Kremp über hundert Pflanzen vor, die einen christlich geprägten Namen tragen.
Ein kunterbunter Streifzug durch den Jahreskreis
- 13) **Von der Weisheit und vom Brauchtum unserer bäuerlichen Vorfahren** – Der Alltag auf dem Dorfe in der guten alten Zeit
- 14) **„Vom armen Dorfschulmeisterlein“**
Vom Zölibat der Lehrerinnen, ein Blick in die Schule von 1820 bis 1945
- 15) **„Blutige Kreuze“**
Gottes heimliche Kinder = ein Krimi
- 16) **„Vom alten Dorfschulmeisterlein“**
Aus der Geschichte des Schulwesens vom 17. Jahrhundert bis nach dem Zweiten Weltkrieg
- 17) **„Johannes und Johanna“ und „Das Erbe des Mondscheinkindes“**
Zwei kurze Romane
- 18) **„Die Seele reist in die Ewigkeit“**
300 Gedichte über den Tod
- 19) **„Morgentau und Perlenglanz“**
Ein kunterbunter Streifzug durch die faszinierende Welt der Lyrik; 575 Gedichte
- 20) **„Morgenrot und Sternenglanz“**
Ein kunterbunter Streifzug durch die faszinierende Welt der Lyrik: 600 Gedichte

21) „Ein kunterbunter Streifzug durch den Jahreskreis“

Schatzkästlein nützlicher Weisheiten von Januar bis Dezember

22) „Ein Blick zurück in die ferne Zeit unserer Urgroßeltern und Großeltern – Der Alltag im Leben unserer bäuerlichen Vorfahren damals auf dem Dorfe“

Ein Blick zurück in die ferne Zeit unserer Urgroßeltern und Großeltern

WND, NK, SPK

Honorar: 80,- € + km

Lambert-Fuchs, Stefanie**SaarLandFrau und Gästeführerin**

- 1) Entdecken Sie mit mir das Saarland und die Großregion**
- 2) Saarland-Touren:** z.B. ins Saarschleifenland, Grenzlandtour auf dem Saargau diesseits und jenseits der Grenze, das St.Wendeler Land oder den Bliesgau
- 3) Stadtpaziergänge** in Saarbrücken, Saarlouis, Saarburg, St. Wendel oder anderen Städten in der Region
- 4) Thementouren und -straßen:** Kelten & Römer, Barockstraße-SaarPfalz, Viezstraße, Industriekultur im Saarland z.B. der 'Weiße Riese' in Göttelborn oder am 'Erlebnisort Reden',
- 5) Gartenwelten:** 'Gärten-ohne-Grenzen'-Tour' im Saarland und Lothringen oder Garten-Geschichte(n) im 'Freizeitzentrum Finkenrech', Eppelborn oder im Deutsch-Französischen Garten / DFG, Saarbrücken
- 6) Tagesfahrten in die Großregion:** Bernkastel-Kues oder Cochem, Mainz, Speyer oder Trier, Luxemburg oder Echternach, Metz oder Nancy. Auch nach Lothringen, ins 3Länder-Eck (Saar-Lor-Lux) oder in die Pfalz und darüber hinaus nach Wissembourg oder Weinheim.

Gerne stimme ich mein Angebot auf Ihre Wünsche ab!

Saarlandweit

Honorar: 1-2 Stunden: 75,- bis 95,- €, Halbtagestour: 160,- €, Tagestour: 220,- €

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Meiser, Arno**1) Gesunder Humor aus dem Saarland:**lebendige Autorenlesung mit Bilderpräsentation inclusive lustigem Gedächtnistraining nach dem Motto „Mehr Lebensfreude durch Lachen!“ Info: www.heiterkeitzeit.de

Saarlandweit

Honorar: 50,- € + km

Mörsdorf, Stefan * neu *

1) Lesung aus seinem Buch „Wein, Mönch und Gesang“



Seine "Lesungen" bestehen zu einem Drittel aus Lesen, zu einem Drittel aus Erzählen und einem Drittel aus Lachen!

Klappentext zu seinem Buch:

Alles hat seine Zeit!

Über ein viertel Jahrhundert lang war Stefan Mörsdorf mit großem Engagement eine der prägenden Figuren der saarländischen Umweltpolitik. Zunächst als ehrenamtlicher Vorsitzender des NABU, dann zehn Jahre lang als saarländischer Umweltminister.

Im Juli 2012 platzte urplötzlich ein Blutgefäß in seinem Kopf. Er überlebte die Hirnblutung, doch seither ist Stefan Mörsdorf linksseitig gelähmt. Doch Stefan gibt nicht auf. Mit Gottvertrauen und unglaublicher Zähigkeit schaffte er es, den Rollstuhl zu verlassen und wieder auf den eigenen Beinen zu stehen und erste Schritte zu gehen. Vier Jahre später legte er eine erste kleine Etappe auf dem Jakobsweg zurück. Es sollte nicht seine einzige bleiben. Inzwischen ist Stefan im achten Pilgerjahr unterwegs und erzählt im vorliegenden Buch seine Erlebnisse und Entdeckungen auf dem Weg durch Burgund. Der engagierte Katholik nimmt uns mit in die reichhaltige Geschichte der alten Kulturlandschaft Burgunds. Er zeigt uns die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt am Wegesrand. Aber auch an den kleinen und großen Abenteuern des Pilgeralltags lässt er den Leser teilhaben.

Aus dem engagierten Umweltpolitiker ist ein Pilger mit Leib und Seele geworden.

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Museum St. Wendel (im Mia Münster-Haus, St. Wendel)

Steitz, Friederike

www.museum-wnd.de

Die Dauerausstellung zur Kunst- und Kulturgeschichte präsentiert St. Wendeler Persönlichkeiten des späten 18. und 19. Jahrhunderts. Ein Bereich widmet sich dem Pastellmaler Nikolaus Lauer (1753-1824) und seinen Schülern. Diese Porträts zeigen Mitglieder der St. Wendeler Gesellschaft, von denen einige Biografien bekannt sind.

Musikliebhaber*innen können das Leben und Werk von Philipp Jakob Riotte (1776–1856) kennenlernen, der in den 1830er Jahren einer der am häufigsten aufgeführten Komponisten Wiens war. Der gesellschaftliche Wandel im 19. Jahrhundert spiegelt sich auch in der Lebensgeschichte

der Herzogin Luise von Sachsen-Coburg-Saalfeld (1800 -1831), die 1824 nach St. Wendel, der Hauptstadt des damals zum Herzogtum Sachsen-Coburg gehörenden Fürstentums Lichtenberg, verbannt wurde. Zugleich vermittelt die Ausstellung Wissenswertes zu Themen wie zeitgenössische Mode, Porträtmalerei und Übergang zur Fotografie oder die Technik des Bronzegusses. Dem Namensgeber der Stadt ist ein eigener Ausstellungsbereich gewidmet. Im Zentrum steht dort der barocke Gemäldezyklus, der in 21 Bildern das Leben des hl. Wendelin erzählt. Dem Leben und Werk der St. Wendeler Malerin Mia Münster (1894-1970) ist ebenfalls 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. Wechselnde Ausstellungen sind fester Bestandteil im Programm des Museums. Über die aktuell laufenden Ausstellungen und Termine können Sie sich auf unserer Website informieren.

Wechselausstellungen:

- 22.11.2024 – 19.01.2025: Jörg Mandernach „Dein Nachtschattentanz ist mein Morgenmurmeln“
- 14.02.2025 – 06.04.2025: Christiane Wien und Claudia Vogel
- 09.05.2025 – 29.06.2025: Veronique Verdet
- Herbst'25: Georg Thumbach
- Winter'25: Dirk Rausch

Kunstvermittlung:

- Führungen:

Führungen zu Dauer- und Wechselausstellungen: 40,- € pro Gruppe.

- Workshops:

Die Workshops bestehen aus einer Entdeckungstour durch die Dauerausstellung mit anschließendem Kreativwerden und dauern 3 Stunden. Materialkosten jeweils 3,- €/ Person.

Druckwerkstatt: Hochdruck, Tiefdruck oder experimentelle Drucktechniken.

Collage-Workshop: Aus alten Papieren werden fantasievolle Figuren- und Landschaftsbilder gestaltet.

Portrait-Workshop: Wie werden Menschen in den Kunstwerken dargestellt? Wie möchten wir selbst dargestellt werden und wie sehen uns Andere? Diese Fragen führen uns zu eigenen Portraits.

- Künstler*innengespräche

Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Der Eintritt in das Museum ist frei.

Müller, Gudrun

1) Lenchen Demuth & Co.

Weibliche Spurensuche in den saarländischen Landkreisen: Interessante Frauen aus den einzelnen Landkreisen, die ihre jeweilige Zeit mitgeprägt haben, werden in Erinnerung gerufen und kommen in diesem Vortrag im übertragenen Sinn zu Wort. Das Spektrum reicht von der Politikerin über die Künstlerin zur Unternehmerin, und blaues Blut ist natürlich auch dabei.

2) Vom Vergnügen, Löcher ins Meer zu schwimmen

Krimi-Lesung, die nach Sizilien „entführt“.

- 3) Lesenachmittag mit Siegfried Lenz und seinem „Kummer mit jütländischen Kaffeetafeln“:**
Wer schon einmal daran teilgenommen hat, weiß, was er damit meint: Die Tische biegen sich unter der Last von Brötchen, diversen Sahnetorten, Blätterteiggebäck und Keksen. Und von möglichst allem sollte probiert werden, heruntergespült mit starkem Kaffee. Also nichts für zarte Mägen! Diese Lesung ist ein wunderbares Begleitprogramm zu Kaffee und Kuchen!!

Saarlandweit

Honorar: 60,- € + km

Niederländer, Relinde

- 1) **"Känn Zeit gehatt"** und weitere Geschichten mitten aus dem Leben in Mundart und Hochdeutsch.
- 2) **Ich bin so wie du**
- 3) **Mer hann's nett immer leicht mett uns!**
- 4) **Annerleit unn Unserenns**

Relinde Niederländer gehört der Künstlergruppe 'Bosener Mühle' an. Bei Mundartwettbewerben im Saarland und der Pfalz hat sie viele Preise gewonnen.

Saarlandweit

Honorar 75,- € + km, bitte beachten: Radius von 20 – 30 km in den Wintermonaten Nov. – Feb. nicht überschreiten!

Schröder Manfred *neu*

Fototeam Nahe-Schaumberg

Wir sind eine Gruppe erfahrener und ambitionierter Foto- und Videografen, die sich der Produktion qualitativer, informativer Multimedia-Präsentationen widmen – auch bekannt als „AudioVision. Eine AudioVision kombiniert Bilder, Filmsequenzen, Musik und Ton zu fesselnden Vorträgen, die lebendige Einblicke in unsere kommentierten Exkursionen und (Fern-)reisen bieten. Gerne stellen wir Ihnen für Ihren Vortragstermin eine individuelle Auswahl aus unserem Portfolio zusammen – ob Kurz- oder Langbeiträge, Sie entscheiden!

Referenten:

Dr. Berthold Neu, Manfred Schröder und Jürgen Mai

Fotoschauen:



- 1) **Bella Italia - Amalfi, Capri und Sorrent - Impressionen vom Golf von Neapel**
Manfred Schröder (38 Min)



- 2) **Viva Barcelona - Bilderbogen der katalanischen Metropole**
Manfred Schröder (23 Min)



- 3) **Benin - vom Sklaventor zur Unabhängigkeit**
Renate Schiestel-Eder, Manfred Schröder (30 Min)



- 4) **Kappadokien - Wiege des Christentums in einem islamischen Land**
Manfred Schröder (25 Min)



- 5) **Bardenas Reales - Landschaft vom anderen Stern**
Manfred Schröder (5 Min)



6) Las Medulas - Römisches Erbe und Naturwunder vereint im Herzen Spaniens
Manfred Schröder (4 Min)



7) Kaleidoskop - Facetten des Lebens
Manfred Schröder (21 Min)



8) Ferropolis - Stadt aus Eisen
Manfred Schröder (6 Min)



9) Lost Place - Altes Stadtbad Leipzig
Manfred Schröder (8 Min)



10) Lanzarote - Leben auf der Lava
Manfred Schröder (32 Min)



11) Spanische Synagoge in Prag
Manfred Schröder (6 Min)



12) St. Nicolai zu Leipzig - Friede sei mit Euch
Manfred Schröder (5 Min)



13) Valencia - Stadt der Künste & Wissenschaften
Manfred Schröder (11 Min)



14) Impressionen in Schwarzweiß
Manfred Schröder (12 Min)



15) Zwischen Orient und Okzident:
Malta - Insel im Herzen des Mittelmeeres
Manfred Schröder (20 Min)



16) Norwegische Impressionen
Jürgen Mai (7 Min)



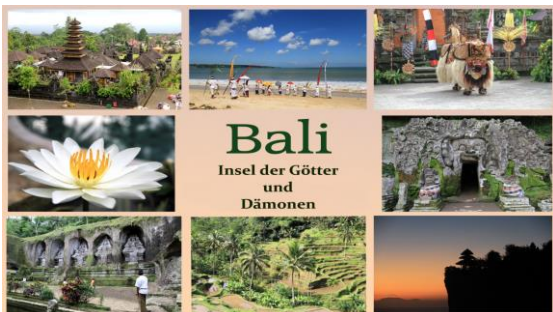
17) Die Lofoten - Inseln im Licht
Jürgen Mai (52 Min)



18) Island - Insel aus Feuer und Eis
Jürgen Mai (82 Min)



19) Island im Winter
Jürgen Mai (9 Min)



20) Bali - Insel der Götter und Dämonen
Jürgen Mai (38 Min)



Java

Menschen
Tempel
Vulkane

21) Java - Menschen, Tempel und Vulkane
Jürgen Mai (38 Min)



22) Naheland Urlaubsland -
Von der Quelle bis zur Mündung
Jürgen Mai (35 Min)



23) Südfrankreich - Flusslandschaften
Ardèche, Gorges du Tarn, Dordogne
Jürgen Mai (44 Min)



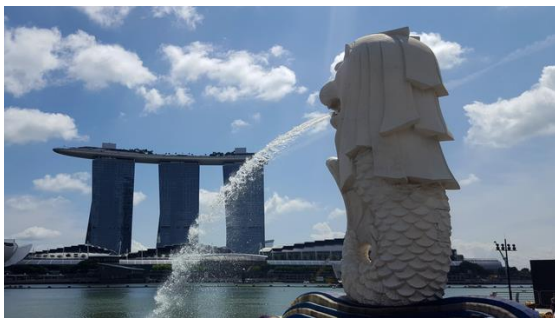
24) Karneval in Venedig
Berthold Neu (20 Min)



25) Niemandsland - Ein geheimnisvoller Ort
Berthold Neu (6 Min)



26) Das Müllerthal -
Die kleine Luxemburger Schweiz
Berthold Neu (14 Min)



27) Singapur - Metropole der Superlative
Berthold Neu (25 Min)



28) Unsere Tierwelt -
Naturfotograf Raimund Meisberger
Berthold Neu (10 Min)



29) AusRangiert - Rostige Riesen aus Stahl
Berthold Neu (6 Min)



30) Selbach Die Ferienregion (Image-Film)
Berthold Neu (7,5 min)

Aus dem Portfolio können mehrere Fotoschauen für einen Vortrag ausgewählt werden.

Saarlandweit
Honorar 80,- € + km

VII. Kreativität

Ellersdorfer, Manuela

1) Makramee

Makramee (spanische Schreibweise Macramé) bezeichnet eine aus dem Orient stammende Knüpfttechnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck. Wir werden individuell Schlüsselanhänger, Windlichter, Blumenampeln oder Wandbehänge anfertigen.

Teilnehmermaximum: 10 Personen

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Material wird von Frau Ellersdorfer mitgebracht und vor Ort mit den Teilnehmern abgerechnet

Hübschen, Susanne

1) Großer Mooskranz

Wir gestalten aus verschiedenen Naturmaterialien ein Pflanzgefäß. Dieses füllen wir mit Frühlingsblüher und schmücken es mit Moos Zweigen und Rinde aus.

2) Loop oder Reif

Loop sind in der Floristik nicht mehr wegzudenken. Es gibt viele Varianten Sie zu gestalten. Freut euch auf einen kreativen Workshop in dem es rund geht.

3) Tür Kranz

Aus Moos Zweigen und Wolle entsteht eine wunderschöner, bunter Tür Kranz. Gebündelte Zweige werden an gedrahtet und mit Wolle umwickelt. Ein bisschen Band darf es sein, fertig ist ein Schmuckstück für die Tür.

4) Voll auf Draht

Ein außergewöhnliches Gestaltungsmaterial aber aus Draht lassen sich schöne Gestaltungselemente zaubern, Nester, Windlichter, Vögel, Blüten und vieles mehr.

5) Gebundenes Moosherz

Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Moosherzen gestalten passt zu jeder Jahreszeit. Das Herz wird aus Draht geformt und mit saisonalen Materialien ausgeschmückt.

6) Herbstzeit-Kürbiszeit

Ein Kürbis wird zum Hingucker für den Eingangsbereich. Aus Heu, herbstlichen Beeren und Früchten fertigen wir ein Kürbismännchen.

Saarlandweit

Honorar: Auf Anfrage + km

Nitzschke, Miriam

1) Weihnachtsstern / Tannenbaum beleuchtet

Es wird ein stimmungsvoller Weihnachtsstern oder Baum(Dreieck) mit 3D Sterneneffektfolie gestaltet. Im Inneren befindet sich eine LED Lichterkette die in Verbindung mit der Folie, wunderschöne Sterne erscheinen lässt. Ideal für die dunkleren Monate.

Materialkosten ab 20 € Dauer ca 1,5 Std.



2) Süße Osterhasen aus Knetbeton

Es werden super süße Osterhasen aus Knetbeton mit Holzohren gestaltet. Bisher konnte Beton nur gegossen werden, jetzt gibt es völlig neue Möglichkeiten durch den innovativen Kreativ-Knetbeton. Ohne Gießform kann dieser Beton in die gewünschte Form gebracht werden.

Und noch viel mehr: kneten, modellieren, schneiden, ausstechen, stempeln, gravieren, spachteln... das macht diesen Beton so einzigartig grenzenlos.

Dauer: ca 2 Std.

Materialkosten: ab 16,- €



3) Elche aus Knetbeton

Siehe Osterhasen aus Knetbeton

Dauer: ca 2 Std.

Materialkosten: ab 16,- €



4) Engel aus Knetbeton

Materialkosten ab 18,- € für 2 Engel



Viele weitere Kurse auf Anfrage
Saarlandweit

Honorar: 80,- € + km zzgl. Materialkosten (siehe oben)

Schätzel, Edeltraud

1) Knigge für jedermann

Nicht nur das „diplomatische“ Parkett ist glatt – auch das private Leben hält so manch kritische Situation bereit. Souveräner Umgang mit Menschen setzt die Kenntnis einiger Spielregeln voraus...

Achtung! Termine von April bis August möglich

Honorar: SLS + 30 KM: 150,- €, SLS > 30 KM: 180,- €

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Theiss, Stefanie

1) Workshops zur modernen und individuellen Gestaltung von:

- Adventskranz mit Wacholder, Tanne, Eukalyptus und Trockenblumen
- Türkranz mit Materialien passend zur Jahreszeit, natürlich modern
- DIY – Loop der Jahreszeit angepasst, moderne Elemente, trockene oder frische Blumen
- Trockenblumenkranz evtl. mit frischen Eukalyptus

Bitte Schere, Gartenschere, Drahtschere, evtl. Klebepistole selbst mitbringen!

WND / NK

Honorar: 100,- € + km + Materialkosten

