

LandFrauen Info



*Der Vorstand und das Team der Geschäftsstelle
wünschen allen LandFrauen und Landmännern
eine schöne Weihnachtszeit und ein
gesundes und erfolgreiches Jahr 2023!
Bleiben Sie gesund!*





Kartoffeltag im Botanischen Erlebnispfad Altenburg

Auch in diesem Jahr haben wir bei schönstem Herbstwetter im Botanischen Erlebnispfad Altenburg für die eine oder andere Gaumenüberraschung rund um die Erdknolle gesorgt.



Aus dem Kartoffeldämpfer von 1984, der von den Männern der Ortsgruppe Ehrenhain beizeiten angeheizt wurde, gab es mehlig kochende Kartoffeln der Sorte Melody.



Diese konnten mit Quark oder marinierten Hering verspeist werden.

Nach Belieben konnten die Besucher frische Kräuter dazu variieren.



Herr Junghannß vom Rittergut Schwanditz informierte die Besucher kompetent über die unterschiedlichen Kartoffelsorten.



Für die kleinen Besucher gab es eine Malstraße.
(Bild OTZ 9.10.2022)

Es war wieder ein rundherum gelungener Tag.

Bericht und Fotos: Christiane Pester
Landfrauenbeauftragte





Wäschewaschen mit dem Waschbrett - Landfrauenverein Förtha

Am 11. Juni 2022 fand der Tag der Wartburgregion auf dem Gelände des Landratsamtes in Bad Salzungen statt.

Mit unserer Mitmachaktion: „Wäschewaschen mit dem Waschbrett“ mit den LandFrauen Förtha waren wir eine der Attraktionen des Nachmittags. Pünktlich um 11.00 Uhr hatten wir unseren Stand fertig und warteten auf die ersten Gäste.

Es war immer was los an unserem Stand. Neben Waschen mit dem Waschbrett konnten Socken sortiert und zusammengelegt werden. Wer wollte, konnte seine Fähigkeiten im Dosieren überprüfen. Wieviel sind 5g Geschirrspülmittel? Dank der Anregung aus Fulda zu einer Multiplikatoren-Tagung konnten wir das nun auch sehr gut mit einer kleinen Waage experimentell nachvollziehen. Da hatte sich schon mal einer schnell verschätzt.



Unser Landrat, Reinhardt Krebs, besuchte uns persönlich an unserem Stand. Das war eine Freude.

(Katrin Fiedler, Reinhardt Krebs und Annegret Rutenberg (v.l.n.r.))

Mit dem Landrat auf „Tour“ Ulrike Jary, MDL (ganz rechts im Bild)





Das „Wartburgradio“ nahm ein Interview mit uns auf, welches am nächsten Tag gesendet wurde.

Hier ging es insbesondere um Waschtemperaturen und Waschmittel-Dosierung, um Einfluss auf die Lebensdauer der Wäsche, der Einsparung von Ressourcen Wasser, Energie und Waschmittel etc. Nicht nur dem Radio gaben wir gerne Auskunft, auch kamen wir mit den Kindern und Ihren Eltern ins Gespräch zu den o.g. Themen sowie Wäsche Trocknen an der Luft .



Mit dabei waren Annegret Rutenberg (stellv. Vorsitzende), Katrin Fiedler (Vorsitzende), Angelika Scheuch, Gertraude Iffert und Erika Weidemann.

Wir waren diesmal zu fünft, dadurch konnten wir auch mal an den anderen Ständen kurz schauen bzw. uns mal stärken.



Kleiner Nachtrag: Die Kinder konnten sich diese Mitmachkarten beim Gesundheitsamt des Landratsamt holen, wenn die Karte voll war, gab es einen kleinen Preis. Die Kinder wurden so animiert viele Stationen zu besuchen und aktiv mit zu machen und auch wir hatten voll zu tun.

Bericht und Fotos: Katrin Fiedler





Kräuterwanderung der Förthaer LandFrauen

Gemeinsam ging es für die teilnehmenden LandFrauen am 18.10.2022 mit der Referentin, Antje Gössel, auf Entdeckungsreise, um einheimische Wildkräuter kennenzulernen. Zu Beginn durften wir an getrockneten Kräutern riechen und schmecken und mussten herausfinden, um welche Kräuter es sich hierbei handelte.

Die Wirkung von Kräutern auf die Gesundheit erklärte sie wie folgt:

- Kräuter stimulieren das Immunsystem und schützen unsere Zellen
- Bitter- und Scharfstoffe regen den Magen-Darm-Trakt an
- Ätherische Öle sind sogar gegen Bakterien und Viren wirksam
- Kräuter enthalten hohe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen



Auf unserer anschließenden Wanderung fand Frau Gössel sehr viele Kräuter, die sie uns genau erklärte, so zum Beispiel:

- | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Brennnessel | wird eingesetzt gegen Entzündungen im Körper |
| - Giersch | hat einen dreieckigen hohlen Stängel und dicke lange weiße Wurzeln und schmeckt nach einer Mischung aus Möhre und Petersilie |
| - Gundermann | hat blauviolette Blüten und einen würzigen Geruch, nützlich für Küche und Gesundheit |
| - Knoblauchrauke | schmeckt nach einer Mischung von Knoblauch und Kresse |
| - Spitzwegerich | ist geeignet für Suppen, Salate und Smoothies |





- Vogelmiere ist geeignet für Smoothie
- Löwenzahn aus den Blüten kann man Honig herstellen
- Schafgarbe bei Magenbeschwerden kocht man aus den Blüten einen Tee
- Wiesenbärenklau Blätter und Wurzeln sind verdauungsfördernd
- Wiesen-Labkraut wirkt als Tee gegen Blasenleiden und Verdauungsstörungen
- Breitwegerich fördert die Wundheilung
- Mädesüß kann Schmerzen lindern und Fieber absenken

Unter fachkundiger Leitung von Frau Gössel konnten wir viele einheimische Kräuter kennen lernen. Immer wieder staunten wir, was es im Wald, auf Wiesen, an Bachufern und am Wegesrand für essbare Kräuter gibt. Dieses neu erworbene Wissen über Wildkräuter und deren Verwendung werden wir alle mit nach Hause nehmen. Am Ende der Wanderung bekam jeder von Frau Gössel ein Gläschen selbstgemachten Smoothie aus Brennnesseln, Giersch und Vogelmiere.

Ein Dankeschön für die lehrreiche Kräuterwanderung gilt der Referentin Antje Gössel und unserer Vorsitzenden des Landfrauenortsvereins Förtha, Katrin Fiedler, für die Organisation.

Mit einem gemeinsamen Abendessen im Restaurant Prinzentee haben wir diesen schönen Tag in fröhlicher Runde ausklingen lassen.

Förthaer LandFrauen zeigen Flagge!
LandFrauen mit Herz!

Nach einem Bericht von LandFrau Brigitta Volkert
Fotos: Brigitta Volkert





Der Verdauung auf die Sprünge helfen

Was passiert mit unserer aufgenommenen Nahrung im Körper? Wie reagieren und funktionieren Magen, Leber, Galle und Darm? Welche nützlichen Verdauungstipps und Mittel zur Selbsthilfe gibt es?

Um all diese Fragen zu beantworten, hatten sich die Bernsgrüner LandFrauen zu ihrer Bildungsveranstaltung im November Heilpraktikerin Marion Meißner aus Greiz eingeladen. In sehr anschaulicher Weise in Wort und Bild zeigte sie den Weg unserer Nahrung durch den Körper auf. „Es passiert viel vom Mund bis rektal“. Bereits im Mund kann nach Meißner ein guter Grundstein für eine bessere Verdauung gelegt werden, indem besser und oft gekaut und langsam gegessen wird. „Das kann man lernen“, ist Meißner überzeugt. Über den Muskelschlauch Speiseröhre gelangt das Essen in den Magen. Hier gab die Heilpraktikerin wertvolle Hilfetipps bei Blähungen, Entzündungen, Sodbrennen. Und weiter wurde der Nahrungsweg verfolgt über Zwölffingerdarm, Galle, Bauchspeicheldrüse, Leber, Dünn- und Dickdarm. Der nach Meißner duldsamen, keine Schmerzen machenden Leber rät sie den Frauen, abends ab 18 Uhr nicht mehr Frisches zu essen. „Das bleibt im Darm nur liegen und fängt an zu gären“. Sie klärt auch auf, dass das Knurren im Darm signalisiert, dass sich der Darm wohlfühlt und sich sauber macht.

Die Frauen erfuhren an diesem Nachmittag nicht nur viel Neues und Wissenswertes, sondern sie hatten auch jede Menge Fragen an die Heilpraktikerin. Es gestaltete sich ein lebhafter reger Erfahrungsaustausch.

„Ich lege immer Wert darauf, dass alles verständlich rüberkommt. Und das ist Frau Meißner gelungen. Und wir haben wieder viel gelernt“, freut sich Vereinschefin Jutta Riedel.

Text/Foto: Gabriele Wetzel



Marion Meißner brachte den Bernsgrüner LandFrauen in einem sehr interessanten und informativen Vortrag unser Verdauungssystem nahe.



Worbiser LandFrauen schmücken ihren Brunnen weihnachtlich

Bereits zu dritten Mal haben die Worbiser LandFrauen einen Brunnen in der Stadt mit einem Adventskranz geschmückt. Entstanden war diese Idee im Coronajahr 2020 als alle Weihnachtsmärkte abgesagt wurden.

Dieser beleuchtete Kranz sollte etwas Licht und Freude zu den Menschen bringen. Viel positive Resonanz der Bürger hat uns dann dazu bewogen, vor jedem ersten Advent wieder einen Adventskranz mit Lichtern in der Stadt aufzusetzen. An jedem Advent wird eine Kerze mehr angezündet.



Bürgermeister Christian Zwingmann und Ortsteil-Bürgermeister Thomas Rehbein sind gern unserer Einladung gefolgt, beim Aufsetzen des Kranzes unsere Gäste zu sein.

Bericht und Foto: Edeltraud Klammer

Herzlichen Glückwunsch zu 25 Jahren Freude am Tanzen und Gemeinsamkeit in Unterweißbach

Am 05.11.2022 feierte der Ortsverein Unterweißbach/Tanz sein 25jähriges Bestehen. Traditionell bereichert die Tanzgruppe seit vielen Jahren nicht nur die Region, sondern auch als verlässlicher Partner unsere Veranstaltungen. Wir sagen im Namen des Vorstandes und dem Team der Geschäftsstelle Danke für die Unterstützung und immer gute Zusammenarbeit!





Ehrenamtsseminar in Mühlhausen

Unser Ehrenamtsseminar fand in diesem Jahr nicht traditionell in Erfurt und zu Weihnachtsmarktzeiten, sondern im Mühlhäuser Brauhaus „Zum Löwen“ statt. Referentin an beiden Tagen war Helena Eisner.

Das Seminar stand unter der Überschrift „Gewaltfreie Kommunikation“. Grundlagen der Kommunikation – die vier Seiten einer Botschaft und die Wahrnehmungstypen) nach Friedemann Schulz von Thun) als auch die Definition - Was ist Gewalt? Wie erkenne ich sie? Wie wird Gewalt ausgelöst? Wie wird Gewalt wahrgenommen? - waren Themen, die auch in Gruppenarbeiten und Rollenspielen verdeutlicht bzw. umgesetzt wurden.

Eine Nachtführung rundete die Veranstaltung ab. Es war für alle Teilnehmer ein gewinnbringendes und interessantes Seminar - sicher hat die ein oder andere etwas für sich mitgenommen, dass es nun gilt umzusetzen. Viel Erfolg dabei!



Kreatives Gestalten der LandFrauen Röhrensee





LandFrauen und Landsenioren in Willerstedt stimmen sich auf die Adventszeit ein

Bei unserem Treffen im November wurde das Vereinshaus in Willerstedt für ein paar Stunden in ein gemütliches Bastelambiente, in Vorbereitung auf die bevorstehende Adventszeit, umgewandelt. Dabei haben einige Frauen im Vorfeld Tanne in verschiedene Größen geschnitten, Zapfen, Nüsse, Filzschneeflocken und vieles andere mehr, nach Bedarf gedrahtet und zum Basteln vorbereitet.

Nach dem gemütlichen Kaffeetrinken konnten sich die Landfrauen und Landsenioren Bastelutensilien nach eigenen Vorstellungen zusammenstellen und schließlich mit dem Binden und Stecken beginnen. Natürlich konnte auch eigenes Material mitgebracht und verwendet werden.



Das Gestalten bereitete den Frauen großen Spaß und es zeigte sich eine Menge kreatives Geschick. Nach ein paar Stunden konnten sich die wunderschönen Adventsgestecke sowie Tür- und Tischkränze sehen lassen.

Jede der Frauen war am Ende stolz auf das Geschaffene und durfte natürlich ihre Arbeit mit nach Hause nehmen. Natürlich war auch nur Zusehen an diesem Nachmittag erlaubt. Nach ein paar guten Gesprächen wurde schließlich schnell aufgeräumt und der schöne Nachmittag ging leider schon zu Ende.

Bericht und Foto: Gisela Weber

Weihnachtsfeier in Röhrensee



Termine 2023

20. bis 29. Januar 2023	Internationale Grüne Woche	Berlin
01. November 2023	Parlamentarischer Abend	Thüringer Landtag



Weihnachtsbrunnen Worbis

Änderungen vorbehalten!

Abkürzungen:

AK	Arbeitskreis
DiNa	Digitale Nachbarschaft
EAS	Ehrenamtsseminar
GST	Geschäftsstelle
PV	Public Viewing (Dozent online zugeschaltet)
VA	Veranstaltung
ZIV	Zentrale Informationsveranstaltung



Impressum

LandFrauen-Info 04/2022
des Thüringer LandFrauenverbandes e.V.
erscheint vierteljährig

Redaktion und Herausgeber

Thüringer LandFrauenverband e.V.
Alfred-Hess-Str. 8, 99094 Erfurt
Tel.: 0361 6027901
Fax: 0361 6578296
E-Mail: info@tlv-erfurt.de
www.thueringer-landfrauenverband.info
Redaktion und Gestaltung:
Christine Schwarzbach, Gabriele Kraft

Bild- & Textnachweis

TLV e.V. mit seinen Kreis- u. Ortsvereinen
dlv Pressestelle



Wir sind Mitglied im Deutschen LandFrauenverband e.V.