

„Jeder kann etwas für die eigene Gesundheit tun“

Das Immunsystem ist die Abwehr gegen Krankheitserreger – Vortrag im Kolpinghaus mit Trixi Resch

Osterhofen. (kök) Wie fit ist mein Immunsystem? – diese Frage stellte Trixi Resch beim Vortragsabend im Kolpingsaal. Die Apothekerin und Heilpraktikerin aus Deggendorf erläuterte anschaulich wie es möglich ist, mit einem gestärkten Immunsystem gut durch den Winter zu kommen. Dabei ging sie vor allem auf die richtigen Schüsslersalze und auf die wichtige Rolle eines gesunden Darms für ein starkes Immunsystem ein.

Josef Rainer, der Vorsitzende der Kolpingsfamilie (KF) konnte als Veranstalter zahlreiche Zuhörer begrüßen. Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf organisiert und ist bereits der zweite Termin in diesem Jahr mit Trixi Resch, die im Frühjahr über die Entsäuerung des Körpers informierte und nun das Immunsystem vorstellte. Die Kombination der Schulmedizin mit der Naturheilkunde wurde von der Referentin eingangs als „goldener Mittelweg“ bezeichnet, um „die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen“, soweit dies möglich ist.

„Natürlich spielen viele Faktoren



Josef Rainer (l.) und der Bildungsbeauftragte der KF, Kurt Köhlberger, danken Referentin Trixi Resch. (Foto: Köhlberger)

eine Rolle, um gesund und fit durchs Leben zu gehen.“ Die Ernährung nehme eine zentrale Rolle ein, da die Wertigkeit der Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten durch die ‚modernen Zusatzstoffe‘ abgenommen habe, sagte die Referentin.

Industriell veränderte Produkte und vor allem zu viel Zucker und Salze bedeuten einen Angriff auf

die Organe. Die Immunorgane Knochenmark, Thymusdrüse, Lymphknoten, Milz, Mandeln, Blinddarm, Haut und Schleimhäute, wurden in der Wirkungsweise und Wichtigkeit erläutert. Besonders wurde die Darmschleimhaut hervorgehoben, denn hier sitzen 80 Prozent der Abwehrzellen. „Im Darm sitzt der Tod“, meinte die Apothekerin und

riet dazu, die Verdreckung und Verschleimung zu verhindern, beziehungsweise eine Darmreinigung vorzunehmen. Der Darm habe die Aufgabe, Mikroorganismen abzuwehren und Vitamine zu produzieren, deshalb sei es gut für den Darm, etwas Gutes zu tun, denn dann ist auch das Immunsystem in Ordnung.

Ein gesunder Lebensstil und ein gesunder Menschenverstand führen schließlich zu mehr Vitalität. Dies könne erreicht werden durch naturbelassene, hochwertige Kost, Zufriedenheit am Arbeitsplatz, regelmäßig ausgewogenen Sport, frühes zu Bett gehen, nicht rauchen und wenig Alkohol. Es ging auch um die Frage, wie die Entwicklung des Immunsystems außerdem beeinflusst werden kann. „Lasst die Kinder krank sein auch die Erwachsenen“, mit dieser Aussage provozierte die Heilpraktikerin und meinte damit, dass nicht gleich bei jeder Erkältung Antibiotikum nötig ist.

Infekte sollten deshalb zugelassen werden, da sie die Abwehrzellen stärken. Fieber und Grippe müssten durchlebt werden, da das Fieber als Immuntraining enorm wichtig ist. Arzneimittel hätten oft viele Nebenwirkungen, weil diese die

Krankheit unterdrücken und nach kurzer Zeit sei dieselbe Krankheit wieder im Anmarsch, sagte die Referentin. Eine intakte Darmflora beschrieb sie, ebenso wie eine Wassertherapie sowie das Wasser trinken, das ebenfalls zur Entgiftung beitragen könne. Weiter Themen waren Nahrungsergänzungsmittel, der Vitaminhaushalt, die Wirkung und der Einsatz der Schüsslersalze und eine darmgesunde Ernährung. „Essen sie sich gesund“, riet Trixi Resch. Jeder Besucher des Vortrages bekam dazu auch ein Manuskript, um das Gehörte zu Hause nachlesen zu können. Abschließende Themen waren die Psyche und das Immunsystem, chronische Abwehrschwäche, Vitalpilze, die Spenglersantherapie, Mikronährstoffmangel, die Wirkung und Wichtigkeit von Vitamin D und die Übersäuerung des Körpers. Einige Fragen wurden zum Schluss von den Teilnehmern gestellt, bevor der Dank des Kolpingvorsitzenden an die Rednerin erging. „Die Kolpingsfamilie wird auch im nächsten Jahr wieder viele Bildungsangebote ausarbeiten und da soll dann auch wieder ein Gesundheitsthema mit dabei sein“, so Josef Rainer.

Schwangerenberatung beim Kinderschutzbund

Osterhofen. (oa) Der Außensprechtag der Schwangerenberatungsstelle am Landratsamt findet, heute, Dienstag, von 13.30 bis 14.30 Uhr in den Räumen des Kinderschutzbundes in Seewiesen 2 in Osterhofen statt. Eva Eder ist als Beraterin und Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie Schwangerschafts- und Familienfragen vor und nach der Geburt anwesend. Auch die Vermittlung von Unterstützungsangeboten und finanziellen Hilfen ist je nach Situation möglich. Telefonisch ist die Beraterin unter Telefon: 0170/9239442, zu erreichen.

Aus dem Vereinsleben

Kreisversammlung der BDKJ

Osterhofen. (oa) Der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) lädt am Freitag, 4. November, um 18.30 Uhr ein zur Kreisversammlung im St. Ursula Hospiz Niederaltich. Tagesordnung: Geistlicher Impuls, Begrüßung und Regularien, Bericht des BDKJ Kreisteam Osterhofen, Finanzbericht, Spendenübergabe an Hospiz Niederaltich, Wahlen, Informationen, Wünsche und Anträge. Im Anschluss sind alle zu einem kleinen Imbiss eingeladen. Um kurze Anmeldung bis Freitag, 28. Oktober, wird gebeten, Telefon: 09932/400126 oder per Mail: kjb-osterhofen@bistum-passau.de.

Geburtstagschießen

Ruckasing. (sem) Das Geburtstagschießen von Schützenmeister Franz Kröll gewann Theresia Reinstein mit einem 107,3-Teiler vor Josef Geiger mit einem 135-Teiler und Erich Loibl mit einem 164,5-Teiler. Auf den weiteren Plätzen folgten Franz Hettl mit einem 168,4-Teiler und Michaela Kröll mit einem 204,1-Teiler. Ringwertung freistehend: Theresia Reinstein 84 Ringe, Michaela Kröll 79 Ringe und Franz Hettl 77 Ringe. Ringwertung aufgelegt: Erich Loibl 91 Ringe, Franz Kröll 89 Ringe und Hermann Sedlmeier 85 Ringe. Der nächste Schießabend findet am Freitag, 11. November, im Vereinslokal Gerstl statt.

Ein Zeichen der Volksfrömmigkeit

KEB setzt ihre Reihe „Kirche und Wirtshaus“ fort: Besichtigung der Frauenkapelle

Altenmarkt. (oa) Mit einer Besichtigung der Frauenkapelle Maria, Zuflucht der Sünder, und dem Gasthaus Thalhauser in Altenmarkt, setzte die Katholische Erwachsenenbildung Deggendorf ihre Reihe Kirche und Wirtshaus fort.

Als kundigen Referenten über die Geschichte der Kapelle konnte der Vorsitzende der KEB, Wolfgang Geier, Pfarrer Emmanuel Hartmann begrüßen. Dieser bat die zahlreichen Zuhörer und Zuhörerinnen zu Beginn seiner Ausführungen, auf den Kapellenplatz vor die Kirche. Von dort konnte die über dem Eingangsportal befindliche Marienstatue betrachtet werden. Damit der Kircheninnenraum vor dem Zutritt von Tieren sicher war, befindet sich vor dem Portal ein „Knochenbrecher“ – ein Metallgitter, das für Tiere eine natürliche Barriere darstellt. Zwei Altenmarkter Bürger stifteten 1632 die Kapelle als Dank dafür, dass die Not des 30-jährigen Krieges Altenmarkt einigermaßen verschont ließ. Im Laufe der Zeit wurde der Kapellenbau mehrfach erweitert. In der Ausstattung der Kirche fällt besonders die spätgotische Ma-



Pfarrer Emmanuel Hartmann bei seiner Führung durch die Kapelle.

donna im Zentrum des Altares auf. Über ihr findet sich in der Kartusche des Altares ein Bildnis der Verkündigung. Bemerkenswert sind auch das kunstvoll ausgestaltete Abschlussgitter und die schön gearbeiteten Figuren des Hl. Johannes des Täufers und des Hl. Sebastian. Sie stehen vor einem kobaltblauen Hintergrund, der die Figuren besonders gut zur Geltung bringt.

Im Altarraum finden sich Votivbilder als Zeichen des Volksglaubens und der Volksfrömmigkeit. Eines dieser Bilder kündigt von einem Wunder, das dem Bäcker von Gerg-

weis widerfahren ist, der nach einem Besuch der Kapelle eine ihn über zehn Jahre hin plagende Gewehrkugel verloren hat. Ein weiteres Bild zeigt, dass das Kloster Altenmarkt im österreichischen Erbfolgekrieg massiv belagert wurde. Der Bogen der kriegerischen Nöte spannt sich bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges. Hier findet sich ein Votivbild, das den Einzug der amerikanischen Truppen in Osterhofen und Altenmarkt zeigt. Gestiftet wurde dieses Bild, weil bei dem Einmarsch kein einziger Schuss gefallen ist.

Die Kapelle ist auch Ruhestätte von zwei Äbten des Klosters Altenmarkt. Dem Abt Christoph Dimpfl, der das Gnadensbild der Kapelle gestiftet hat und des Abtes Josef Mari, der den Neubau der Basilika in Altenmarkt eingeleitet hat.

Nach den lebendigen und informativen Ausführungen von Pfarrer Emmanuel Hartmann erzählte Alfred Schwarzhuber im Gasthof Altenmarkter Hof die Geschichte dieses Gasthauses. In Altenmarkt gab es ehemals drei Wirtschaften. Der Altenmarkter Hof war seinerzeit der „Grei-Wirt“. Um 1900 war er die Heimstatt vieler Altenmarkter Vereine. Während die Bevölkerung im Jahre 1910 erbittert dagegen protestierte, dass der Bierpreis von 20 auf 24 Pfennige angehoben wurde, musste am 17. November 1923 für die Maß 140 Milliarden Mark beglichen werden. Das Gasthaus hat diese Wirrnisse der Zeit gut überstanden. Im März 1938 konnte der neu erbaute Saal mit Kegelbahn mit einem Konzert der bekannten Kapelle Aschenbrenner eröffnet werden. Seit dem Jahr 2001 befindet sich das Wirtshaus im Eigentum der Familie Thalhauser.



Die Feuerwehr auf der längsten Burg der Welt

Gergweis. (eib) Am Samstag unternahm die Freiwillige Feuerwehr Gergweis ihren Vereinsausflug mit 40 Personen. Mit dem Bus ging es nach Burghausen. Dort hatten die Teilnehmer den Vormittag zur freien Verfügung.

Bei herrlichem Wetter gab es die längste Burg der Welt oder die schöne Altstadt zu besichtigen. Am

Nachmittag stand eine Besichtigung und Führung der Werksfeuerwehr Wacker Burghausen auf dem Programm.

In zwei Gruppen aufgeteilt erfuhren die Gergweiser Feuerwehrler sehr viel Interessantes über die Werksfeuerwehr. Derzeit sind dort circa 70 Feuerwehrleute im Dreischicht-Betrieb beschäftigt.

Beeindruckend war der große Fuhr- und Gerätepark, vor allem der Turbolöcher und der Teleskopmast TM 44. Auch den Ablauf in der Einsatzzentrale durften die Teilnehmer mitverfolgen. Die Wacker Werksfeuerwehr ist auch ein gefragtes Expertenteam im TUIS (Transport-Unfall-Informationssystem) der deutschen

chemischen Industrie. Den Abschluss bildete eine Rundfahrt mit ausführlicher Erklärung durch das Betriebsgelände der Wacker Chemie.

Nach einem sehr informationsreichen Nachmittag kehrte man noch im Klosterbräu Seemannshausen ein und ließ den Tag gemütlich ausklingen. (Foto: Eiblmeier)