Ausgabe
1-2022

BEWEGUNG & BEGEGNUNG IM QUARTIER

Bewegung und Begegnung in Artern

3. Mitmachheft zum Entdecken, Informieren und Rätseln

Frühlings-erwachen in Artern

Unsere Themen

- Tipps für mehr Bewegung im Alltag
- Leserspaziergang: Von Ost nach West
- Heilsames aus der Natur für Körper und Geist
- Rätselspaß mit Gewinnspiel

Fotos: Andrea Priebe, Pixabay

Fit in den Frühling

UNSERE KOSTENLOSEN BEWEGUNGSANGEBOTE:

„Bianca bewegt!“

Bewegungsangebot im Innenraum entsprechend den Teilnehmerwünschen (mit Bianca Schadowske)
wöchentlich donnerstags um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Volkshochschule-Außenstelle Artern, Straße der Jugend 8

„Artern, wie geht’s?“

Spazierrunden an der frischen Luft mit zusätzlichen Bewegungseinheiten (mit Monique Keßler)
im Wochenwechsel dienstags um 10.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Salinepark (gerade KW)
Königstuhl/Bürgerhaus (ungerade KW)

Fotos: Adobe Stock, Pixabay

Liebe Arternerinnen und Arterner,

endlich! Der Frühling beginnt und mit ihm erscheint auch ein neues Mitmachheft, das Ihnen Anregungen liefert, den Frühling aktiv in der Heimat zu genießen.
Wir freuen uns, dass das Projekt "BeBeQu" ab Frühjahr 2022 für weitere drei Jahre eine Förderung vom "Bündnis für Gesundheit" der Gesetzlichen Krankenkassen erhält. Das bedeutet zum einen den Fortbestand und die gemeinsame Weiterentwicklung kostengünstiger Bewegungs- und Begegnungsformate für die Seniorinnen und Senioren in Artern. Zum anderen verbinden wir damit eine thematische Erweiterung und wollen neben der körperlichen Gesundheit unsere Angebote zukünftig stärker auf die seelische Gesundheit fokussieren. Dazu haben wir mit dem Landesseniorenrat Thüringen bereits einen kostenfreien Ratgeber veröffentlicht (siehe Foto), den Sie u. a. in der Volkshochschule Kyffhäuserkreis, der Stadtverwaltung oder im Bürgerhaus auf dem Königstuhl erhalten.
Wir wünschen viel Vergnügen mit unserem neuen Mitmachheft.

Auf weitere Ideen zum Projekt freut sich

Monique Keßler
Regionalkoordinatorin „BeBeQu“

TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Körperliche Aktivität ist wichtig, um lange selbständig leben zu können. Sie trägt dazu bei, Krankheiten zu verhindern bzw. damit verbundene Beschwerden zu lindern. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Demenz. Sich zu regelmäßiger Bewegung „aufzuraffen", kann sicher Überwindung kosten. Aber es muss nicht gleich ein Marathon sein. Auch die vermeintlich „kleinen" Veränderungen sind nicht zu unterschätzen.

Nutzen Sie die Chancen, die Ihnen Ihr Umfeld bietet und bringen Sie noch mehr Bewegung in Ihren Alltag.

Hier ein paar einfache Tipps:

1. Verlängern Sie Alltagswege, indem Sie sich einen bewussten „Umweg" schaffen, statt den direkten Weg zu nehmen.
2. Kommen Sie den meist unter hohem Zeitdruck arbeitenden Lieferdiensten auf halbem Weg entgegen.
3. Gönnen Sie sich vor der Mittagsruhe einen kleinen Spaziergang.
4. Stellen Sie sich beim Telefonieren hin oder laufen Sie dabei in der Wohnung umher.
5. Tanzen Sie beim Kochen zu Ihrer Lieblingsmusik.
6. Stehen Sie in TV-Werbepausen auf und strecken Sie Arme und Beine aus.
7. Betrachten Sie Garten- und Hausarbeit nicht als lästige Pflicht, sondern als willkommenen Bewegungsanlass.

Wie Sie altern, können Sie innerhalb gewisser Grenzen selbst beeinflussen. Trauen Sie sich, Ihre Potenziale auszuschöpfen und sich bewusst für ein dynamischeres Leben zu entscheiden, an dem Sie lange rüstig teilhaben.
Damit sind Sie auch ein tolles Vorbild für die Jüngeren, die erkennen können, dass aktives Altern Spaß macht.
Und falls Sie sich – z. B. aufgrund von Vorerkrankungen – noch unsicher sind: Sprechen Sie beim nächsten Termin mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, um herauszufinden, welche Art der Bewegung für Sie angemessen und empfehlenswert ist.

Sie sind schon regelmäßig in Bewegung und wollen Ihren Radius gerne erweitern? Nachfolgend nimmt Sie der Arterner, Herr Richard Pabst, mit auf einen Spaziergang durch die Stadt. Vielleicht haben auch Sie Tipps, um noch mehr Bewegung in den Alltag der Arternerinnen und Arterner zu bringen?
Dann melden Sie sich gern bei Monique Keßler:
m.kessler@kyffhaeuser.de, mobil: 0151 54875704.

Foto: Pixabay

LESERSPAZIERGANG VON RICHARD PABST "VON OST NACH WEST"

Wir beginnen unseren Spaziergang in der Rudolph-Breitscheid-Straße, auch „Promenade" genannt. Ausgangspunkt ist das frühere Schützenhaus, das jetzt eine Spielhalle beherbergt. Wir gehen aufwärts, den bequemen Weg entlang der „Langen Hohle". Hinter Kastanienbäumen lugt links die Grundschule mit Turnhalle durch das Gebüsch. Auf der rechten Seite ist ein Hort und etwas dahinter die zentrale Bußgeldstelle der Thüringer Polizei. Auf der Höhe angekommen, machen wir über die Hoffmann-von-Fallersleben-Straße eine Kehre und gelangen über die Friedrich-Fröbel-Straße zum so genannten „Königstein" in der Nähe des DRK-Seniorenheims. Der Stein, der auch oft als „Schwedenstein" bezeichnet wird, erinnert an den Schwedenkönig Gustav Adolf, der nach seiner Niederlage bei Leipzig in Artern gerastet hat.

König- oder Schwedenstein

Jüngkens Aussicht

Wir folgen der Straße am „Weinberg". Der Weinberg ist am höchsten Punkt 190m/NN hoch und etwas wild bewaldet. Neben der gleichnamigen Lokalität (mit herrlicher Terrasse) ist hier auch ein 1863 begonnener und nach seinem Stifter „Jüngkens Aussicht" benannter Turm zu finden. Von hier hat man einen wunderbaren Blick, bei gutem Wetter gar eine Fernsicht auf das Unstruttal bis zur Thüringer Pforte und auf das Kyffhäuser Denkmal.

Trinkwasserspeicher

Vorbei am Trinkwasserspeicher Arterns führt entlang des Westhangs, mit Blick auf die Stadt, ein naturnaher Weg wieder nach unten. Über die „Siedlung", ein Wohngebiet mit Einfamilienhäusern, erreichen wir auf

Solequelle

dem Rosenweg die Stadt und erahnen in der nördlichen Karl-Liebknecht-Straße die oft in den Medien genannte Wetterstation.

Wir orientieren uns nun westwärts und finden über die Sangerhäuser Straße schließlich zum wunderbaren Parkfriedhof. Sein Mittelpunkt ist die Solequelle.

Novalisstein

Hiervon war schon im Jahre 1799 der Dichter Novalis begeistert und so beeindruckt, dass er zu seinem Fragment gebliebenen Roman „Heinrich von Ofterdingen" angeregt wurde. An der Quelle erinnert ein Gedenkstein an dieses Ereignis.

ÜBRIGENS!

Der Verein „Wir für Artern" lädt anlässlich des 250. Geburtstags des Dichters am 1.5.2022 zu einer Novaliswanderung nach Kachstedt ein. Treffpunkt ist 9.00 Uhr am Natur- und Kräutergarten. Um Anmeldung wird gebeten unter 0176/24712912.

Wanderweg am Solgraben

Die Attraktivität unseres Parkfriedhofes wird verstärkt durch den stufenweisen Abfall des Geländes bis zur Quelle. Die Solequelle ist sehr ergiebig und bringt konstant ca. 2 Liter Sole mit 2% Salzanteilen und in kleinen Bestandteilen kohlensaurem Kalk, Eisenoxyd und Gips. Nach dem Austritt aus dem Friedhof durchläuft sie das kleinste Naturschutzgebiet Deutschlands. Hier wachsen, bedingt durch die Sole, seltene Pflanzen, wie z. B. Strandbeifuß oder Meeressalde. Rechts neben dem Solegraben verläuft ein schmaler Wanderweg. Dieser ist beidseits bewachsen mit Pflanzen der Gattung Artemisia.

Zusatzinfo:
Artemisia ist eine Pflanzengattung in der Familie der Korbblütler. Einzelne Arten werden Beifuß, Wermut, Stabwurz oder Edelraute genannt. Der Namensgeber war der schwedische Naturforscher Carl von Linné, der damit der Königin Artemisia II. (350 v. Chr.) den überlieferten Wunsch erfüllen wollte, eine Pflanze nach ihr zu benennen.

Fotos: Monique Keßler, Pixabay

Wir folgen dem Wanderweg, vorbei an Kleingärten und der Niederlassung der Firma Pharmaplant. Hier werden Samen vermehrt und Pflanzen auf zahlreichen kleinen Parzellen gezüchtet.
An der Überquerung der Ankerallee befindet sich seit 2005 ein Wassertretbecken, welches vor kurzem mit Mitteln des Ortschaftsrates instandgesetzt wurde und nun wieder ganzjährig nutzbar ist.

Tretbecken

Rastplatz im Natur- und Kräutergarten

Rechter Hand, auf dem Weg zur Kleingartenanlage, liegt das Gelände des früheren Westbahnhofs. Das ganze Terrain, das einst sehr tief gelegen war, entstand durch die Lagerung der aus den Neubauten abfallenden Muttererde. Seit 2001 befindet sich hier der sehenswerte Natur- und Kräutergarten. Dieser ist ganzjährig kostenfrei geöffnet und bietet u.a. Grill- und Sitzmöglichkeiten. Mit Blick auf den Weinberg beenden wir hier unseren Spaziergang.

Fotos: Monique Keßler

Special Olympics Thüringen

BEWEGUNG & BEGEGNUNG IM QUARTIER

Saubere Wanderwege zum Welt-Olympiatag

Aktionstag am 06.04.2022

10.00 Uhr am Eingang Salinepark

Der jährlich von den Vereinten Nationen ausgerufene Welt-Olympiatag möchte die Aspekte des Sports nutzen, um eine positive Entwicklung sowie einen gesunden Lebensstil zu fördern.
BeBeQu und die Sportorganisation Special Olympics Thüringen rufen Sie deshalb mit Unterstützung des Arterner Bauhofs dazu auf, gemeinsam an diesem Tag die Wanderwege entlang der Unstrut fit für den Frühling zu machen.

Anschließend laden wir Sie zum gemeinsamen Mittagessen in die Begegnungsstätte des TWSD ein. Es gilt der olympische Wahlspruch: Dabei sein ist alles!

Foto: Monique Keßler

HEILSAMES AUS DER NATUR
FÜR KÖRPER UND GEIST

Wann waren Sie eigentlich das letzte Mail im Arterner Natur- und Kräutergarten? Vielleicht verleiten Sie die ersten wärmenden Sonnenstrahlen des Jahres zu einem Spaziergang genau dorthin und sie entdecken dort eine Vielzahl an Heilpflanzen, deren wohltuende Wirkungen auf Körper und Geist wir Ihnen nachfolgend vorstellen. Übrigens: Sie dürfen die Pflanzen dort auch für den Privatgebrauch ernten.

Johanniskraut

Das Johanniskraut kann bei Krankheiten helfen, die seelische Ursachen haben. Ihm wird eine ähnliche Wirkung wie chemischen „Glückspillen" (z. B. Valium) nachgesagt, jedoch ohne negative Nebenwirkungen. Nicht nur der Psyche leistet das Johanniskraut wertvolle Dienste, auch der Haut hilft die Sonnenpflanze schnell und sanft. Bei Krämpfen und Nervenschmerzen wird sie ebenso angewendet.

Beifuß

Als Heilfpflanze angewandt, wirkt Beifuß vorwiegend entspannend und durchblutungsfördernd. Die Anwendungen beginnen bei müden und/oder geschwollenen Füßen oder Beinen als Fußbad bis hin zu einem Gesamtbad bei Rücken-, Arm- und Beinbeschwerden.

Gartensalbei

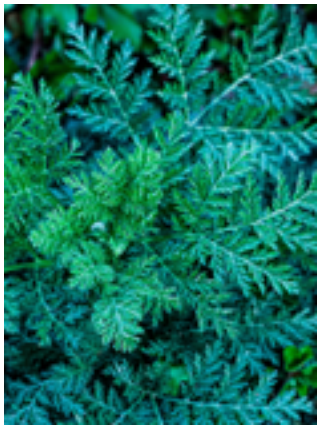
Salbei eignet sich hervorragend zum Würzen von Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Nudelgerichten sowie in Saucen. Als Heilkraut findet er vor allem bei grippalen Infekten, Rachenentzündungen, übermäßigem Schwitzen, Zahnfleischerkrankungen und Pickeln Anwendung.

Schmalblättriger Lavendel

Lavendel wird vor allem bei innerer Unruhe, nervösen Erschöpfungszuständen, Einschlafstörungen und auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt. Beliebt sind Lavendeltee, Aromatherapien oder

Fotos: Monique Keßler, Pixabay

Vollbäder. Die Blüten des Lavendels werden zudem gern zu Duftkissen verarbeitet, vertreiben im Kleiderschrank Motten und halten die Wäsche frisch.



Wermut

Die Heilpflanze kann den Gallenfluss anregen sowie blähungstreibend und krampflösend wirken. Daher wird sie bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich oder bei Menstruationsschmerzen angewendet. Darüber hinaus findet Wermut aufgrund seiner antiseptischen, antibakteriellen und durchblutungsfördernden Wirkung bei Entzündungen und Kopfschmerzen Verwendung.

Pfefferminze

Die Pfefferminze wirkt anregend auf Gallenfluss und Gallensaftproduktion, krampflösend bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, antimikrobiell und antiviral. Das ätherische Öl wird auch zum Einreiben bei Migräne, Kopf- und Nervenschmerzen sowie zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten verwendet. Darüber hinaus besitzen die Wirkstoffe der Pfefferminze auch einen leicht beruhigenden Effekt. Pfefferminze kommt daher u. a. in Tees zur Nervenberuhigung und Schlafförderung zum Einsatz.

! Bitte beachten Sie, dass die Einnahme von Kräutern Nebenwirkungen auslösen kann. Sprechen Sie eine mögliche Anwendung daher bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker ab.

Fotos: Pixabay

Interaktive Vortragsreihe:
Gemeinsam gesund und lecker durchs Jahr

Ab März 2022 laden wir Sie zu einer kostenfreien BeBeQu-Vortragsreihe ein. Ernährungstherapeutin Carina Rolle begleitet Sie mit gesunden Impulsen + Mitmach-Aktionen durch das Jahr.

Termin: 1 x monatlich mittwochs
10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Volkshochschule Kyffhäuserkreis
Außenstelle Artern, Straße der Jugend 8

Themen:

30.03. Knochenstark und muskelfit
27.04. Fette und Öle
18.05. Kneippen & Bingen im Natur- und Kräutergarten
15.06. Gesundes Grillen (inkl. Lachyoga)
06.07. Leicht und lecker durch den Sommer
17.08. SommerSonneSonnenschein - Getränke
05.10. Erntedank – Der Ernährungskreis
16.11. Stimmungsstark durch den Winter
14.12. Vollwertiges Backen

Fotos: Carina Rolle, Pixabay

7. April 2022: Weltgesundheitstag

Foto: privat

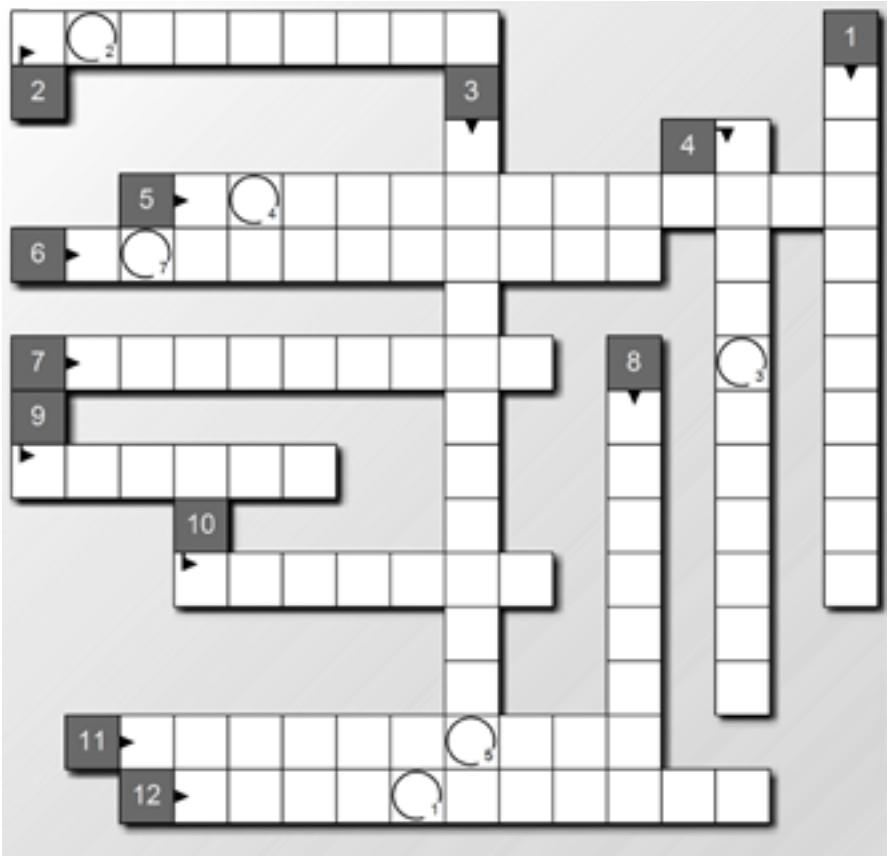
Programmpunkte:
10.00 - 11.00 Uhr Buchlesung „Lebenstempo“ & Bewegungsangebot „jeder nach seinem Tempo“ mit Olympiasieger Nils Schumann!

10.00 - 13.00 Uhr Vormittag der offenen Tür
Lernen Sie unsere neuen Räumlichkeiten in der ehem. Borlach-Schule (Straße der Jugend 8) und die Angebote der Volkshochschule Kyffhäuserkreis im Bereich Gesundheitsbildung kennen!
Freuen Sie sich auf einen „bewegten“ Vormittag mit vielen lokalen Netzwerkpartnern.

vhs
Volkshochschule Kyffhäuserkreis

KREUZWORTRÄTSEL
ZUR REGIONALEN PFLANZENKUNDE

Haben Sie das Heft aufmerksam gelesen? Oder sind Sie oft in Artern unterwegs? Dann ist das folgende Rätsel kein Problem für Sie. Gesucht ist eine Arznei-Pflanze aus der Familie der Malvengewächse, die auch am Solgraben vorkommt.



1	2	3	4	5	6	7

Fragen:

1. Seit 2016 Standort eines gemeinschaftlichen Kräuterbeetes im Osten Arterns
2. Im Juli 2017 angelegter Teil des Arterner Natur- und Kräutergartens
3. In Deutschland verschollen geglaubter Korbblütler – am Solgraben soll es ihn wieder geben
4. Standort des Arterner Natur- und Kräutergartens (ehem.)
5. Verein, der sich stark für den Arterner Natur- und Kräutergarten engagiert (ohne Leerzeichen)
6. Lokales Unternehmen für Forschung und Saatzucht von Arznei- und Gewürzpflanzen
7. Mit dem Arterner Natur- und Kräutergarten verbundener Bendelebener Botaniker und Heimatforscher (Nachname)
8. Ungiftiges Lippenblütengewächs, das Motten vertreiben soll
9. Stark duftende Heilpflanze mit hoher Konzentration an Bitterstoffen
10. Urspr. Herzstück des Arterner Natur- und Kräutergartens („Kräuterfrau")
11. Essbares Fuchsschwanzgewächs am Solgraben, aus dem u.a. Pottasche gewonnen werden kann
12. Deutsche Bezeichnung der im Solgraben vorkommenden Wasserpflanze „ruppia maritima"

Senden Sie uns das Lösungswort per Mail oder Post bis zum 30.04.2022 und gewinnen Sie eine BeBeQu-Teetasse und ein Säckchen Pfefferminztee aus dem Arterner Natur- und Kräutergarten.

Adressen:
Volkshochschule
Kyffhäuserkreis
Straße der Jugend 8
06556 Artern
oder
m.kessler@kyffhaeuser.de

„Bewegung und Bewegung im Quartier“ (BeBeQu) ist ein Kooperationsprojekt von:

Das Modellprojekt wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert.

Teilen Sie uns gern Ihre Wünsche und Ideen für weitere BeBeQu-Angebote mit!

Monique Keßler
Regionalkoordinatorin in Artern für das Projekt „Bewegung und Begegnung im Quartier“

IMPRESSUM

Herausgeber:	Volkshochschule Kyffhäuserkreis Projekt „BeBeQu“ Straße der Jugend 8 06556 Artern
Redaktion:	Projektteam Bewegung und Begegnung im Quartier
Kontakt:	Monique Keßler m.kessler@kyffhaeuser.de mobil: 0151 54875704
Layout:	LSB Thüringen e.V. | Elisa Kirbst
Stand:	März 2022
1. Auflage:	400 Stück