

Gesundheits-Tipp der Woche

Schwarzkümmelöl – Allergien entgegenwirken

Im Orient werden der Samen von Schwarzkümmel (lat. *Nigella sativa*) und das hieraus gewonnene Öl schon seit über 3.000 Jahren geschätzt. Der Samen von Schwarzkümmel wird noch heute gern als Würzmittel verwendet, um die Speisen bekömmlicher zu machen. Dank der Würdigung des Propheten Mohammed hat Schwarzkümmel-Öl in der islamischen Welt auch einen guten Ruf als natürliches Mittel zur Gesundheitsvorsorge. Als Inhaltsstoffe des Samens wurden bisher neben dem Öl mit über 50 % ungesättigten Fettsäuren rund 100 verschiedene Wirkstoffe ermittelt. So enthält der Samen des Schwarzkümmels u.a. noch ätherisches Öl (Nigellon), ein Saponin sowie Bitter- und Gerbstoffe. Essentielle Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der menschlichen Ernährung. Es sind langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper selbst nicht hergestellt werden können. Sie müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Zu den essentiellen Fettsäuren gehören insbesondere die zweifach ungesättigte Linolsäure und die dreifach ungesättigte Linolensäure. Auch bei der Anwendung bei trockener Haut ist das Öl sehr gut einzusetzen. Bei der Allergiebehandlung ist das Schwarzkümmelöl ein unverzichtbares Produkt. Sie erhalten das Schwarzkümmelöl und weitere Infos in Ihrem Reformhaus Rüther.

Reformhaus Rüther
BRILON
Bahnhofstr. 10
Abonnieren Sie uns! Tel. (0 29 61) 5 45 87



Auch in diesem Jahr konnten wieder zwei Projekte in Bruns-kappel mit insgesamt 3.000 Euro aus Überschüssen des ehrenamtlich geführten Dorftreffs unterstützt werden. Die Schützenbruderschaft St. Sebastian erhielt 2.250 Euro für die Renovierung der Schützenhallenküche, die zur Zeit mit viel Eigenleistung gestemmt wird. Die Löschruppe Bruns-kappel wurde mit 750 Euro gefördert. Sie nutzt das Geld für eine neue Beleuchtungseinheit am Lichtmast und Umbaumaßnahmen am Löschruckfahrzeug zur Unterbringung zusätzlicher Ausrüstung.
Foto: privat



Die Kfd Brilon ehrte in einer kleinen Feierstunde 34 Mitglieder für ihre langjährige Treue und Zugehörigkeit zu ihrem Verein. Neun Frauen wurden für 25 Jahre, acht für 40 Jahre, 13 für 50 Jahre und sogar vier Frauen für 60 Jahre geehrt. Außerdem konnten vier neue Mitglieder in der Gemeinschaft der Kfd begrüßt werden. Der Nachmittag begann mit einer kurzen Andacht und anschließend gab es ein gemeinsames Kaffeetrinken. Zum Abschluss wurde noch das Theaterstück „Frau Fromm und Frau Heilig“ aufgeführt.
Foto: privat



Insgesamt 32 Personen, darunter Briloner SGV-ler und CDU Senioren, fuhren nach Sundern-Enkhausen, dem Geburtsort des ehemaligen Bundespräsidenten Heinrich Lübke (1959-1969), und besuchten das ihm zu Ehren errichtete Museum. Der gebürtige Enkhausener Ortsvorsteher führte die Teilnehmer durchs Museum und machte besonders durch seine persönlichen Beiträge das Leben und Wirken des Ehepaars Lübke erlebbar und ließ so ihre menschliche Seite erkennen und wertschätzen. Heinrich Lübke ist mit Brilon eng verbunden. Unter anderem machte er 1913 sein Abitur am Gymnasium Petrinum. 1963 war er prominentester Gast beim 44. SGV-Gebirgsfest. 1968 überreichte er die Zelter-Plakette zum 100-jährigen Bestehen des MGV Brilon. Nach dem Museumsbesuch wurde die letzte Ruhestätte des Ehepaars Lübke und die Laurentiuskirche besucht. Eine Schifffahrt auf dem Sorpensee bildete den Abschluss der Tagesfahrt.
Foto: privat

Das St. Engelbert Wohnheim der Caritas Brilon spendete Anfang April 40 Pflegebetten an das staatliche Behindertenwohnheim in Filipesti – einem neuen Projekt, das von der Kinder- und Behindertenhilfe Rumänien e. V. unterstützt wird, und zum Heim in Ungureni gehört. Zahlreiche Bewohner vom Kindes- bis zum Seniorenalter mit den unterschiedlichsten körperlichen und/oder geistigen Behinderungen leben in diesen Heimen unter teilweise katastrophalen Zuständen unter einem Dach und sind dringend auf die Hilfe aus dem Ausland angewiesen. Mit freundlicher Unterstützung des Sanitätshauses Löhr wurden von der Kinder- und Behindertenhilfe Rumänien e. V. neue Matratzen für die hochwertigen und dringend benötigten Pflegebetten angeschafft. Auch der Transport wurde von dem Briloner Verein übernommen. Herr Caspari vom Caritasverband Brilon e. V. half persönlich bei der Verladung der Pflegebetten. Gerne werden für dieses und weitere Projekte noch Spenden angenommen. Alle wichtigen Informationen findet man unter www.rumaenienhilfe.eu. Auch Andreas Kaefer, einer der Vereinsgründer, steht für Fragen zur Verfügung. Das Spendenkonto bei der Volksbank BBS lautet: DE13 4165 1770 0000 0272 01.
Foto: privat



Jeden Mittwoch in Ihrem Briefkasten!



Gottesdienste

Donnerstag, 10. Mai
10.00 Uhr - Hiebammen Hütte Brilon, Gottesdienst der ev. Kirchen Brilon und Olsberg-Bestwig mit dem Bläserkreis des Petrinums, Pfarrer Rainer Müller und Pfarrer Burkhard Krieger.
Samstag, 12 Mai
10.00 Uhr - Pfarrkirche Rösenbeck, Maiandacht mit Kindern.
Sonntag, 13. Mai
10.00 Uhr - Ev. Stadtkirche Brilon, Konfirmations-GD mit Pfarrerin Kathrin Koppe-Bäumer.
11.30 Uhr - Kath. Kirche Scharfenberg, GD mit Abm., Pfarrerin Kathrin Koppe-Bäumer.

„Feuer und Flamme“ für Caritas-Kerzen Firmlinge besuchten die Caritas-Kerzenmanufaktur

Brilon. Unter dem Motto „Feuer und Flamme“ bereitet sich aktuell eine Gruppe von zehn Jugendlichen auf die Firmung in der St. Petrus und Andreas Gemeinde Brilon vor. Um den Funken des Glaubens nachzuspüren, haben die Firmlinge ganz praktisch ein Lagerfeuer entfacht und am Brennen gehalten. Gemütlich und warm ist es am Lagerfeuer. Der richtige Ort, um festzustellen, wofür man selbst Feuer und Flamme ist, aber auch um über Gott und die Welt sowie Gott in unserer Welt zu sprechen.

Ein zweiter praktischer Themenblock führte die Firmlinge mit deren ehrenamtlichen Katecheten Florian Hohmann und Klaus Wrede in die Kerzenmanufaktur der Caritas-Kontaktstelle „Blickkontakt“. Dort können Menschen mit Behinderung, psychischer Erkrankung und/oder Suchterkrankung tagesstrukturierende Angebote wahrnehmen. Ein Teil der Tagesstruktur ist die Kerzenmanufaktur. In Handarbeit werden



Briloner Firmlinge besuchten die Kerzenwerkstatt im Caritas-Blickkontakt.
Foto: Caritas Brilon/Wamers

Unikate gefertigt. Dazu braucht es Fingerspitzengefühl, Kreativität und Zeit. „Wir sind auf das Angebot im ‚Blickkontakt‘ gestoßen, um selbst und mit anderen Menschen Kerzen herzustellen. Dabei wollen wir uns bewusst werden, dass wir

in unserer heutigen schnelllebigem Zeit, in der fast alles maschinell hergestellt wird, den Blick manchmal dafür verlieren, wie viel Arbeit und Mühe investiert werden muss, um eine Kerze herzustellen, die uns als Fundament für die Flamme dient“, sagte Klaus Wrede.

Unter der Anleitung der Kerzenexperten vom Blickkontakt haben die Firmlinge Annika, Melanie, Justin, Kristin, Larissa, Luca, Lukas, Melanie, Mikkel und Simon heißes Wachs in Formen gegossen. Drei Tage braucht es, um auszuhärten und damit zu einer Kerze zu werden. So viel Zeit hatten die Firmlinge nicht, dennoch konnten sie den Entstehungsprozess einer Kerze von A bis Z selbst ausprobieren. Bereits ausgehärtete Kerzenkörper wurden aus der Form geholt, Wachsrand entfernt und aufpoliert. Dabei zählte ebenfalls Achtsamkeit mit maßvollem Kräfteinsatz gepaart.

Die Kerzenwerkstatt kann auf Anfrage besucht werden. Wer an den handgemachten Caritas-Kerzen interessiert ist, kann sich ebenfalls bei Julia Westermann, Tel. 02961 743213, melden oder zu den Öffnungszeiten, montags bis mittwochs und freitags zwischen 9 und 12 Uhr, im Blickkontakt, Gartenstraße 8 in Brilon, vorbeischaun.