

## Die "silberne Biene" für Irmgard Beck

Aktuelle Informationen zur Landfrauenarbeit und Fachvortrag über Stressbewältigung



Die "silberne Biene" gab es für Irmgard Beck (LFV aus Trillfingen, links) von Katharina Stauss (LFV-Vorsitzende) und Silvia Sülzle (LFV). Privatfoto

Der Kreisland-Frauentag war für den Landfrauenverband ein voller Erfolg. Dabei wurde auch die langjährige Trillfinger Ortsvorsitzende, Irmgard Beck, geehrt. Zudem gab es einen Vortrag über Stressbewältigung.

**Trillfingen/Heuberg** Aus dem gesamten Zollernalbkreis fanden sich Frauen zur Auftaktveranstaltung im Landjugendheim am Heuberg ein. Die Vorsitzende, Katharina Stauss, ließ die Sommerveranstaltungen Revue passieren.

Ein kulturelles Highlight war die gut besuchte Emil-Nolde-Ausstellung mit Führung in der Balingener Stadthalle. Die Schönheiten des Laucherttales galt es beim Abendspaziergang an der Lauchert zu erkunden und das Stroh-Bären-Basteln war eine "bärgig-tolle" Veranstaltung.

Auch in der neuen Saison bietet der Verband ein vielseitiges Programm für alle Frauen auf dem Lande an. Nach dem Ausblick darauf folgten aktuelle Informationen vom Amt für Landwirtschaft in Balingen mit Daniela Schweikhart, die in diesem Winter zusammen mit Ingeborg Weckenmann die Cholesterinsenker zum Schwerpunktthema in den Mittelpunkt stellen werden.

Es folgte die Ehrung für Irmgard Beck aus Trillfingen, die seit zehn Jahren Ortsvorsitzende in dieser Region ist und tatkräftig den Verein unterstützt. Katharina Stauss heftete ihr die silberne Biene an das Revers.

Das anschließende Referat von Brigitte Schäfer, Diplompsychologin und -theologin aus Herrenberg zum Thema: "Stress nach lass - Stressbewältigung und -prophylaxe" enthielt viele Tipps und Anregungen, um besser mit den Belastungen umzugehen. Im ersten Teil ihres Vortrages erläuterte sie die Definition von Stress und lud alle Frauen mit einer Ankomm-Übung auf eine "Entspannungs-Tagesreise" ein. Die Wichtigkeit hierin liegt im Loslassen. Die Referentin erläuterte das Stresskonzept, das mit einer Alarmreaktion beginnt und sich über die Widerstandsphase schließlich bis zur Erschöpfung weiterentwickeln kann. Diese körperlichen Reaktionen führen bei fortwährend anhaltendem Stress zu gesundheitlichen oder psychischen Störungen. Anders ist es mit dem Stress, wenn man in Gefahr gerät. Hier reagiert der Körper automatisch und ist auf Kampf oder Flucht programmiert. In solch einer Situation ist das überlebenswichtig. Die Stresshormone, die dabei ausgeschüttet werden, erzeugen vermehrte Energien. Niedergeschlagenheit mit all seinen Facetten ist häufig beim "Burnout" zu finden, bei dem ein Dauerstress vorliegt. Wichtig bei allem ist, die Bewertung eines Problems, denn daraus entsteht positiver oder negativer Stress. Mit konkreten Zielen und Motivationen kann man entgegenwirken. Die Referentin stellte im zweiten Teil lang- und kurzfristige Entspannungstechniken vor, die als Strategien gegen Stress angewendet werden können.

Wenn Anspannung und Entspannung stimmen, haben Stressoren, die den Stress auslösen, keine Chancen. Brigitte Schäfer ermunterte die Anwesenden, auch eigene kleine Ansätze für eine Stressbewältigung anzuerkennen, für sich selber ein Lob zu finden, "denn das Wenige, ist mehr als bisher". Margrit Kipp vom Landfrauenverband Zollernalb überreichte der Referentin für den Interessanten und informativen Vortrag ein Geschenk.

Erscheinungsdatum: Mittwoch 29.10.2008

Quelle: <http://www.suedwest-aktiv.de/>

SÜDWEST AKTIV - Copyright 2002-2008 Südwest Presse Online-Dienste GmbH  
Alle Rechte vorbehalten!

← [zurück zum Artikel](#)

[← zurück zur Ressort-Übersicht](#)