



Für zehnjährige ehrenamtliche Arbeit als Ortsvorsitzende von Haigerloch erhielt Irmgard Beck (l.) die Silberne Biene und Urkunde. Überreicht wurde sie von der Kreisvorsitzenden Katharina Stauß und Vorstandsmitglied Silvia Sülzle (r.).
Fotos: Werner-Gnann



Methoden zur Stressbewältigung im Alltag stellte Diplompsychologin Brigitte Schäfer beim Kreislandfrauentag Zollernalb vor.

Kreislandfrauentag Zollernalb in Balingen Immer dieser Stress

Stress lass nach – wer wünscht sich das nicht manchmal händierend, wenn es im Alltag wieder einmal an allen Ecken brennt und Zeit zum knappen Faktor wird. Dann sind Stressbewältigungsmethoden oberstes Gebot, um seine Gesundheit zu schützen. Ansatzpunkte dazu gab es beim Kreislandfrauentag Zollernalb in Balingen.

Dem Stress lassen wir heute keine Chance“, hob Kreisvorsitzende Katharina Stauß in ihrer Begrüßung augenzwinkernd auf das Hauptreferat des Kreislandfrauentags ab. Dabei verwies sie nicht nur auf den geselligen Teil des Nachmittags, sondern auch auf ein breitgefächertes Winterprogramm mit buntem Vortragsmix sowie den kirchlichen Landfrauentagen. Gleichzeitig ermunterte sie zur Kandidatur bei den anstehenden Wahlen in den Ortsgruppen. Daniela Schweikhart vom Landwirtschaftsamt berichtete von einem erneut vollbelegten Kurs für Hauswirtschafterinnen, Aktivitäten rund um die Initiative Lernort Bauernhof sowie von neuen Fördermöglichkeiten für Frauenprojekte über das Leader-Programm.

Wenngleich nicht beim Kreislandfrauentag, so ist doch das Phänomen Stress im Alltag heute fast schon allgegenwärtig. Grund genug sich diesem Thema zu wid-

men, zumal Stressbewältigung zu erlernen ist, wie die Referentin Brigitte Schäfer beruhigte.

Entspannung ist das A und O

„Stress hat viel mit Aufmerksamkeit für bestimmte Dinge zu tun und die Bewältigung viel damit, sich entspannen zu können, sich mit Dingen abzufinden, die man nicht ändern kann“, betonte die

studierte Psychologin und Theologin.

Dabei sind die Auslöser für Stress sehr vielschichtig. Neben Leistungsstressoren wie Zeitmangel, Prüfungen, Erfolgsdruck, Überforderung oder Schulden zählen dazu soziale Probleme wie Konflikte, Einsamkeit oder Partnerschaftsquerelen. Zum Ausdruck kommt Stress am augenfälligsten in körperlichen Reaktion wie erhöhtem Puls und Blutdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen, einem geschwächten Immunsystem, Schlafstörungen bis hin zum Hörsturz oder Herzinfarkt. Stress kann aber auch Ängste, Ärger,

Enttäuschung und Wut auslösen, sich in negativem Denken, wie das schaff ich nicht oder in Geiztheit, mangelnder Planung sowie hastigem und verkrampftem Verhalten äußern. „Der Betroffene hat Schwierigkeiten abzuschalten. Immer wieder festzustellen ist, dass keine Pausen mehr eingelegt werden, dass nebenbei gegessen wird“, gab die Referentin Beobachtungen weiter. Dabei werde Stress stets sehr subjektiv empfunden.

Als ersten Schritt auf dem Weg zur Stressbewältigung empfahl sie zunächst einmal eine Situationsanalyse. Erst dann lasse sich die Frage nach dem richtigen Weg, um dem Stress zu entkommen, beantworten. Ziele, die man sich dabei setzt, sollten stets konkret benannt und realistisch sein. „Wichtig ist auf alle Fälle, selbst aktiv zu werden“, schrieb die Psychologin ihren Zuhörerinnen ins Stammbuch.

Den Schalter auf Erholung umlegen

Bei den Techniken zur Stressbewältigung unterschied Brigitte Schäfer in kurzfristige und langfristige Maßnahmen. Bei ersteren wird durch das Unterbrechen der Hormonausschüttung versucht, die Erregungsspitze zu kappen, eine Eskalation zu vermeiden und auf Erholung umzuschalten. Im Prinzip habe dabei jeder für sich einen Lösungsweg

TERMINE

Landfrauen Zollernalb

Versammlung für die Region Meßstetten am Montag, 3. 11. um 20 Uhr im Gasthaus Grotental in Meßstetten-Oberdigisheim. Daniela Schweikhart vom Landwirtschaftsamt Balingen informiert über Cholesterinsenker auf dem Frühstücksbrot. Anschließend Wahlen der Vertrauensfrauen.

Versammlung für die Region Hechingen am Mittwoch, 5. 11. um 14 Uhr im Gasthaus Kaiser in Hechingen-Boll. Friederike Brodbeck von der Balingener Friedrichs Apotheke referiert zum Thema „Machen Sie ihr Immunsystem winterfest“. Danach Wahlen der Vertrauensfrauen. □



Mit einem Infostand machten die Leupolzer Landfrauen beim fünften Museumsfest in Leupolz auf sich aufmerksam. Schmalzbrothäppchen und ein Gewinnspiel wurden angeboten. Kinder konnten sich mit einem Käsepuzzle beschäftigen. Zu schätzen galt es das Gewicht eines Erntedankkorbes. Wer mit seiner Kilo-Zahl richtig lag, erhielt hernach eine mit Obst und Gemüse gefüllte Stofftasche. Im Leupolzer Museum selbst sind außer landwirtschaftlichen Geräten eine Schlosserei, eine Schusterwerkstatt, ein Klassenzimmer, sakrale Gegenstände, eine Nähstube und vieles mehr zu bewundern. Ehrenamtliche Helfer haben in unzähligen Stunden eine Reise durch verschiedene Zeitepochen ansprechend und liebevoll zusammengetragen. Nähere Auskünfte zu Öffnungszeiten und Führungen gibt es bei Paul Weber, Tel.: 07506/464 oder Walter Achberger, Tel.: 07506/497.
Text/Foto: Margit Fakler

parat, ob dies das Zählen auf zehn oder die Konzentration auf die eigene Atmung ist, wobei vor allem das langsame Ausatmen pulsenkend wirkt. Möglich sind ferner die gezielte Wahrnehmungslenkung, bei der man sich beispielsweise ein beruhigendes Bild vor Augen führt, oder positive Selbstgespräche, mit Hilfe derer eine Situation anders bewertet wird. So lässt sich ein auftauchendes Problem viel besser meistern, wenn der Satz „Das schaff ich nie“ getauscht wird gegen „Die Situation ist schwierig, doch ich kann viel lernen. Kurzfristig Stress abbauen lässt sich auch durch eine so genannte kontrollierte Abreaktion, beispielsweise durch Sport treiben.

Was auf lange Sicht positiv wirkt

Langfristige Stressbewältigung wirkt über Spannungsregulation im Körper, den Aufbau positiver Ressourcen sowie die Neubewertung einer Situation. Brigitte Schäfer verwies dabei auf Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit deren Hilfe nicht nur die Muskulatur gelockert, sondern auch der Puls und

der Blutdruck gesenkt werden können. „Wer Entspannungstechniken gut beherrscht, strahlt mehr Ruhe aus und hat weniger Angst“, versicherte die Psychologin. Als weitere Technik nannte sie das autogene Training nach Schulz, bei der eine Art Selbsthypnose zur Entspannung führt. Möglich ist das auch mit so genannten Phantasie Reisen oder anderen meditativen Verfahren.

Zum Stressabbau beitragen kann auch die Änderung der persönlichen Einstellung zu einer belastenden Situation, indem man beispielsweise seinen Perfektionismus ablegt oder nicht ständig nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip verfährt. Manchmal kann allein schon das Eingeständnis, dass selbst starke Frauen hin und wieder auf Hilfe anderer angewiesen sind, eine belastende Situation deutlich entschärfen. Hilfreich kann auch das Erlernen neuer Fertigkeiten wie Zeitmanagement oder Problemlösungstechniken sein. Und nicht zuletzt hilft beim Stressabbau das soziale Netzwerk mit Familie und Freunden. „Wichtig ist, dass man sich mit der jeweiligen Methode wohl fühlt“, so die abschließende Empfehlung der Referentin. WE

LFV-Seminar

Rund um die Geburt im Stall

Die Rinderunion Baden-Württemberg und das Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen veranstalten am Dienstag, 25. 11. von 9.30 bis 16 Uhr ein Seminar zum Thema „Rund um die Geburt im Kuhstall“. Dr. Anne-Rose Fischer, tierärztliche Leiterin bei der Rinderunion, informiert über die physiologischen Grundlagen der Geburt und über pathologische Störungen im Geburtsablauf. Dr. Weiß, Tierärztin mit Praxis in Ellwangen/Rot, berichtet über den Einsatz von Akupunktur bei Störungen im Geburtsablauf.

Ort: Sitzungssaal der Rinderunion, Ölkofer Straße 41, 88518 Herbertingen.

Kosten: 20 Euro für Mitglieder der Rinderunion oder des Landfrauenverbandes, 40 Euro für Nichtmitglieder (incl. Getränke und Verpflegung).

Anmeldung bis 14. 11. beim Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen Tel.: 0751/3607-31, E-Mail: landfrauenverband-wh@lbv-bw.de. □

Winterarbeit der Tettlinger Landfrauen kann starten

Bunter Programmmix

Rückblick und Vorschau auf das neue Bildungsangebot im Winterhalbjahr standen auf dem Programm des jüngsten Treffs der Ortsbäuerinnen im Kreisverband Tettling in Siggenweiler.

LOBende Worte gab es von Kreisobmann Dieter Mainberger für die Unterstützung der Landfrauen am Stand des Kreisbauernverbandes während der Messe Fruchtwelt. Dort hatten die Landfrauen zudem zum positiven Erscheinungsbild der heimischen Landwirtschaft durch ihren Verköstigungsstand beigetragen. Für die aktive Beteiligung an der Gläsernen Produktion in Ailingen bedankte sich die Kreisbäuerin Antonie Gier bei den Frauen.

Flankiert wird das kommende Winterprogramm vom Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, wobei Themen wie Bodenseebauer, Lernort Bauernhof, Bauernhof-Frühstück oder Fragen zur Hauswirtschaft und Ernährung. Der Einstieg in die Winterarbeit erfolgt Anfang Dezember mit einem Einkehrtag im Kloster Reute. Neu im Pro-

gramm ist ein mehrtägiges Angebot zum „Fasten für Gesunde“ im Haus der Landwirtschaft bzw. auf dem Hofgut Schleensee.

Vorgesehen sind ferner ein Vortrag über Lebensmittel als Heilmittel mit Alberta Haas aus Tirol und eine Mundartlesung mit Ingrid Koch aus Tettling. Im Februar steht der Bauerntag im Kalender, für den der Maschinenring im Zusammenspiel mit örtlichen Bekleidungshäusern eine Modenschau plant, an der sich Landfrauen und -männer beteiligen werden. Schließlich kam man überein, sich an der Werbekampagne für Frauen in der Kommune zu beteiligen. Peter Heidtmann

Wahlprüfsteine (III)

Ehrenamt und Gleichstellung

Im Vorfeld der im nächsten Jahr anstehenden Kommunalwahlen haben die drei Landfrauenverbände in Baden-Württemberg so genannte Wahlprüfsteine erarbeitet. Diese sollen Wählerinnen als Handreichung und Entscheidungshilfe dienen, um Kandidaten auf ihre Einstellung zu unterschiedlichen Themen zu befragen. Nachfolgend die letzte Folge zu den Stichworten Ehrenamt und Gleichstellung.

Ehrenamt:

Ehrenamtliches Engagement führt zu einem aktiven Gemeinwohl und sichert die Lebensqualität. Trotz finanziell schwieriger Zeiten muss dem Ehrenamt stärker Rechnung getragen werden. Landfrauen fordern:

- Einen generellen Freibetrag für Aufwandsentschädigungen.
- Rentenrechtliche Anerkennung ehrenamtlicher Tätigkeit.
- Steuerliche Absetzbarkeit von Fort- und Weiterbildung.
- Stärkere Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements im Beruf.
- Gewährleistung eines schlüssigen Konzepts und adäquater Finanzierung von Jugendarbeit.

Gleichstellung:

Umsetzung des Gleichstellungsgrundsatzes in allen Lebensbereichen:

- Gleicher Lohn für gleiche Arbeit.
- Geschlechtsspezifisch ausgerichtete Gesundheitsforschung und -politik (z.B. Berücksichtigung frauenspezifischer Faktoren bei Herzinfarkt).
- Stärkere Berücksichtigung von Frauenprojekten innerhalb von Förderprogrammen.
- Kommunale Gleichstellungsbeauftragte. □

AOL-Preis aus
schreiben
60mm breit
70 mm hoch