



Tauschring Karlsruhe

Tauschringzeitung Januar 2018

Editorial

„In der Ruhe liegt die Kraft“, mag sich dieser Zen-Meister im Stadtgarten denken, trotz er doch unerschütterlich Eis und Schnee.

Für das Jahr 2018 wünsche ich auch uns die Energie, der Tauschringidee neue Impulse zu geben und anregende und informative Treffen mit vielen „Tauschgeschäften“ zu erleben.

Herzlich

Irmgard S.



Foto: Gunhild Z.

Ein Mensch hat mancherlei zu bieten
Spontan fällt ihm der Tauschtag ein
Wenn's klappt, und beide sind zufrieden
Könnte das ein Beispiel sein?

Ingeborg B.-V.

Inhalt

Rückblick

15.08.2017
Sommerfest

12.10.2017
Tauschtreff mit Vortrag „Krank durch Ernährung“

14.12.2017
Jahresabschlussfeier

Ausblick 2018

Achtung: Das Kinder- und Jugendhaus Oststadt wird nur noch von der Linie 6 bedient. Haltestelle Essenweinstraße.

15.02.18 (ausnahmsweise 3. Donnerstag)
19.10 - Tauschtreff und Infos für Interessierte
19.30 - Möglichkeiten der eigenen Online-Anzeigenverwaltung (praktische Behandlung des Themas aus der MZ)
- Verschiedenes

12.04.2018
19.00 Tauschtreff
19.30 JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

09.05.2018
Gemeinsamer Tauschmarkt mit Tauschring-Südpfalz
am: Mittwoch 9. Mai um 18.30 Uhr
im: Mehrgenerationenhaus Wörth
Ahornstraße 5, 76744 Wörth am Rhein

Der gemeinsame Tauschmarkt mit dem TR Südpfalz war lange Zeit ein Highlight in den gegenseitigen Tauschbeziehungen. Das Angebot war reichhaltig und reichte von Pflanzen, selbst-gemachtem Kulinarischem und Kunsthandwerk bis zu verschiedensten Tätigkeitsangeboten. Wir möchten diesen Tauschmarkt wieder neu beleben, weshalb hier ausdrücklich dazu aufgerufen wird, diesen Termin wahrzunehmen.

Hinweis: In der Anlage befindet sich eine Anfahrt-Beschreibung.

14.06.2018
19.30 Tauschtreff

Sommerfest 2017 im Zukunftsraum

Wir waren eine fröhliche Gruppe. Der Tisch mit Efeuranken dekoriert, aufgepeppt mit Garten- und Wildblumen in Väschen. Sie stellten das sommerliche Ambiente dar. Selbst hergestelltes

Brot, Kartoffelsalat, Kichererbsenkugeln und ein frisch gebackener Brombeerkuchen u. a. luden die Anwesenden zum Essen ein. Mango- und Melonescheiben, eigene Tomaten steuerten Frische bei. Ein gelungenes Buffet.

Zu unseren Mitgliedertreffen gesellte sich ein Interessent. Er erkundigte sich, welche Voraussetzungen und Anforderungen für die Mitgliedschaft benötigt werden. Freude und Neugierde mischte sich in den Abend. Ein neues Mitglied bringt Schwung ins Vereins leben. Damit er sich mit uns gleich verbunden fühlte, inszenierte Gunhild ein Namens-gedächtnisspiel. Karen las aus einem Buch vor, das sich mit „unmöglichen“ Gesetzen beschäftigte, die aus früherer Zeit stammen und teilweise auch heute noch gültig seien. Da gab es einige Lacher.

Nachdem sich einige in die Dunkelheit verabschiedet hatten, halfen die übrigen den Raum wiederherzustellen, und so waren wir zufrieden mit dem Ausgang des Sommerfestes.

Angelika v. S.



Foto: Edmund B.

Am 12.10.17 referierte unser langjähriges Mitglied Viola M. über „Krank durch Ernährung?“

Meistens entscheiden wir uns durch ein Leidensszenario zu einer Ernährungsumstellung. Diese Entscheidung kann Jahre dauern, begleitet von erfolglosen Arztbesuchen und Labortests. Wir stellen fest, es wird schlimmer und nicht besser. Jetzt steht die Ernährung auf dem Prüfstand.

Viola, Heilpraktikerin, zeigte uns mögliche Krankheitsursachen auf: zu 25 % falsche Ernährung und zu wenig oder ungeeignetes Wasser, Mangel an Bewegung, natürlichem Licht und Sauerstoff und – weniger offensichtlich – Umweltreize, Seelenthemen und angeborene Beeinträchtigungen.

Bei der Ernährung ist die richtige Auswahl der Lebensmittel wichtig: möglichst ungiftig, hochwertig, naturbelassen, saisonal und regional, passend zur Blutgruppe (wegen der Lektin-Verträglichkeit), und eventuelle Unverträglichkeiten oder sogar Allergien berücksichtigend. Diese können durch Bluttests, jene eher durch Auslassdiät herausgefunden werden.

Die Mahlzeiten sollten stets eine ausreichende Menge an Eiweiß (nur eine Sorte!) und an Sättigendem enthalten, auch etwas Rohes (Kräuter, Salat, ...), etwas Fett für die fettlöslichen Vitamine und Zitronensaft für die Eisenaufnahme.

Eine Lebensumstellung kann den Erfolg der Ernährungsumstellung noch verstärken. Eine erfolgreiche Ernährungsumstellung bringt eine andere Sichtweise zu Lebensmitteln, zum Leben an sich und auch Änderungen im Verhalten mit sich. Viola, selbst davon betroffen, fügte hinzu, dass sie durch die Ernährungsumstellung eine viel bessere Lebensqualität genießt.

Der Vortrag zeigte uns, dass wir Eigenverantwortung für unsere Gesundheit übernehmen sollen. Die praxisorientierten Beispiele und Tipps von Viola, die die Anwesenden zu Papier brachten, zeigen mir, dass großes Interesse für dieses Thema bestand.

Angelika v. S.

Jahresabschlussfeier 2017

Das letzte Treffen des Tauschrings Karlsruhe in 2017 fand am 14.12. statt. Nach der offiziellen Begrüßung durch Edmund und der kurzen Zusammenfassung der Ereignisse des vergangenen Jahres, sowie der Vorstellung der neuen Mitglieder, wurde das Buffet eröffnet. Edmund konnte zudem noch einen Interessenten begrüßen – den wir hoffentlich bald als Mitglied aufnehmen dürfen. In gemütlicher Runde genoss man die mitgebrachten süßen und herzhaften Gerichte, während man sich bei weihnachtlicher Musik aus dem Hintergrund unterhielt.

Gunhild hat aus ihrer reichhaltigen Sammlung von selbstgeschriebenen Geschichten uns einige dargeboten. Diese fanden solch einen Anklang, dass sich Gunhild bereit erklärte, einige davon per mail an Interessierte zu verteilen. Dafür an Gunhild einen lieben Dank.

Bevor man sich trennte, wurden noch getauscht und zwei Versteigerungen durchgeführt, bei denen alle Artikel einen Abnehmer fanden.

Hans-Jürgen und Irmgard

Onlinemöglichkeiten bei der Anzeigenverwaltung

Obgleich der Tauschring Karlsruhe keine reine Online-Verwaltung der Anzeigen hat, gibt es dennoch ergänzend oder alternativ zum schriftlichen oder telefonischen Weg einige wenige aber bedeutsame Möglichkeiten. Diese sind im Mitgliederbereich vorhanden.

Hierzu zählen die Übersichtsdarstellung, dann die Verlängerung und das Löschen.

Auf die Wichtigkeit, bei den Anzeigen den Überblick zu bewahren, sei hier besonders hingewiesen. Sollten Markteinträge auslaufen und längerfristig unbemerkt bleiben, kann das einerseits ausbleibende Talente-Einkünfte – andererseits keine Unterstützung bei Nachfragen zur Folge haben.

In der Anlage befindet sich eine Beilage zum Anmeldevorgang und zum Aufruf dieser und weiterer Darstellungen. Beim Februar Tauschtag wollen wir obige Funktionen am PC konkret anschauen und ggf. auf noch offene Fragen hierzu eingehen.

Hans-Jürgen, Edmund



Foto: Gunhild Z.

Diskussionsanregung bezüglich "Dunkle Jahreszeit"

Wenn es dunkler und kälter wird, will man nicht mehr unbedingt spät zu einer Veranstaltung. Das Vorziehen der Anfangszeit des Tausch-treffs kann bei einzelnen aber auch mit einem anderen Termin konkurrieren.

Es wurde in dieser "dunklen Jahreszeit" (Oktober-Februar) versuchsweise damit begonnen, den Termin um ca. eine halbe Stunde vorzulegen, was etwa beim Oktober-treff gut angenommen wurde.

Dennoch gibt es auch Stimmen, denen das zu wenig ist und die etwa 18.30 Uhr als Anfangstermin möchten.

Der Vorstand möchte dieses Thema daher zur Diskussion stellen und beim Februartermin unter Verschiedenes behandeln.

Es können auch per Mail Meinungen geäußert werden. Aus diesen sollte möglichst noch hervorgehen, ob eine frühere Anfangszeit angenehmer oder nicht, oder gar unmöglich ist.

Ingeborg und Edmund



Foto: Gunhild Z.

Gedicht

Der Tauschring und die Tiere

Die Vögel singen wie im Rausch-
im Tauschring ist heut wieder Tausch.-

Die Elster durch das Fenster schaut-
das Ringlein hätt sie gern geklaut.-

Das Eichhörnchen vom Baume- sieht die Nüsse
und denkt beim Tauschring sein- man müsse.-

Das Mäuslein tut in die Ecke huschen
in den Kleidern würd es lieber kuschen.-

Das Kätzlein sieht die vielen Taschen
denkt darin ist bestimmt was zum Naschen.-

so wollen auch die Tiere-
zum Tauschring kommen auf zwei Beinen oder
allen Vieren.-

Edmund B.

Impressum

Herausgeber: Tauschring Karlsruhe
Stösserstr. 28
76185 Karlsruhe

Veranstaltungsort: Kinder- und Jugendhaus Oststadt
Rintheimerstr. 47
76131 Karlsruhe

Telefon: mittwochs 2x im Monat
0151 2152 8586

Email: info@tauschring-karlsruhe.de

Homepage: <http://www.tauschring-karlsruhe.de>

Redaktion:
Irmgard Schickle
Edmund Ball
Hannelore Kling

Beiträge: s.o. und
Ingeborg Bauer-Voss
Angelika v. Schenk
Hans Juergen Schütt

Fotos: Edmund Ball
Gunhild Ziegenhorn

Redaktionsschluss: 23.01.2018