

Dieser Rundbrief berichtet von Neuigkeiten der Kinder von 1000 Hills in iKethelo.

Das Kirchenlied *Hat-ta la sin ta*, kommt aus Afrika. Es ist einfach zu singen, auch in Deutsch und die Melodie kennen die meisten. Es ist dieselbe wie „Am Weihnachtsbaume die Lichter brennen“.



Außerdem gibt es wieder Rätsel, Lustiges und ein Rezept. Nicht alles austrinken im nächsten Brief backen wir Eierlikörküchlein.

Und als Beilage zum Herausnehmen eine Anleitung zum Muskeltraining. Viel Spaß!

Uns könnt ihr anrufen:

Renate Krämer Telefon 02841-9799622

Marlies Büchner Telefon 02065 80800

Angelika Gutsche Telefon 02841-504792

Café 57+ unterstützt mit monatlich 40,00 € aus euren Spenden das Jugenddorf iKethelo, genauso wie die Stelle unserer Gemeindegewester, die allein durch Spenden finanziert wird. Da wir uns zurzeit nicht treffen, fehlen diese Spenden. Wer möchte, kann an die unten angegebenen Kontoverbindungen etwas überweisen. Danke!

Spendenkonto für unsere Gemeindegewester

Kontonummer: DE90 3545 0000 1101 0223 64

Spendenkonto fürs Kinderdorf 1000 Hills

Kontonummer: DE18 3545 0000 1101 0688 62

Gott behüte euch!

Euer Team vom Café 57+

Café 57+

hat-ta la sin ta, ka lu-nen die-tu, hat-ta la
sin-ta, tau den-gang ku. Tok to to ta wang ku, hat-ta la
sin ta, hat-ta la sin ta, tau den-gang ku.

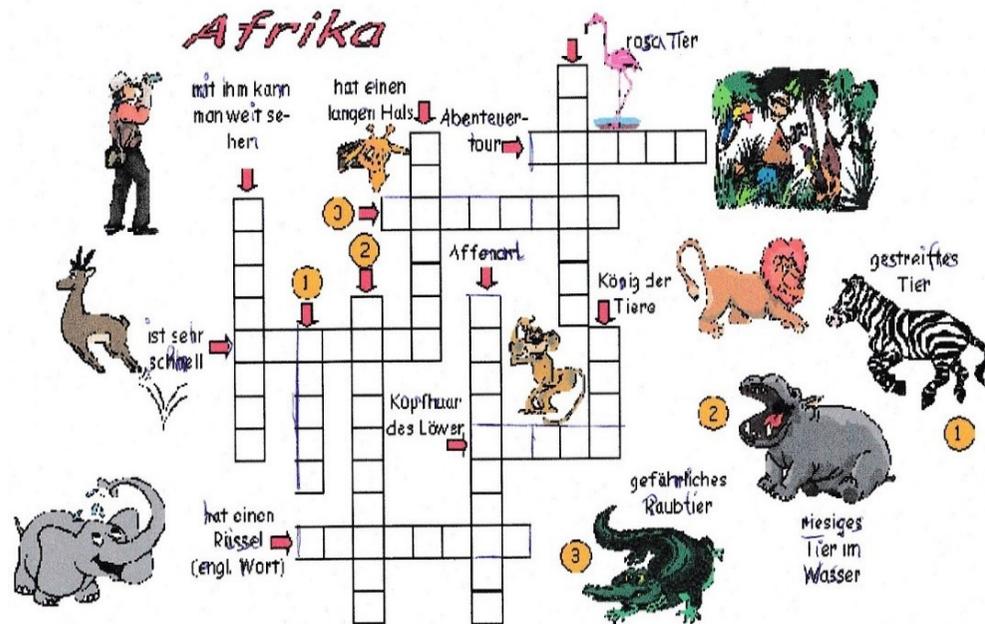
Liebe Freunde und Leser unserer Rundbriefe,

Dies ist ein Lied aus Afrika! Die Übersetzung lautet:

**"Gott ist die Liebe, lässt mich erlösen.
Gott ist die Liebe, er liebt auch mich.
Drum sag ich noch einmal:
Gott ist die Liebe, Gott ist die Liebe,
er liebt auch mich."**

Wenn wir zweifeln und unglücklich sind, wenn wir uns alleingelassen fühlen, ist es gut zu singen. Wenn wir glücklich und fröhlich sind geben wir umso lieber unsere Lebensfreude und unseren Glauben mit Gesang weiter. Jesus hat gesagt, alle Welt soll erfahren, dass ich Gottes Sohn bin, der für euch gestorben und auferstanden ist, damit IHR lebt in Ewigkeit.

Tierrätzel



Es knackt, wenn ich mich bücke,
es knackt; selbst, wenn ich steh
und was mich dabei wundert:
Mir tut es nirgends weh.

Es knackt, wenn ich mich recke;
es knackt selbst, wenn ich lieg;
doch darum liebe Leute,
ich keine Depris krieg.

Das kann nur eines heißen,
ganz ohne Hintersinn:
Dass ich in meinem Alter
noch richtig knackig bin!

Norbert von Tiggelen



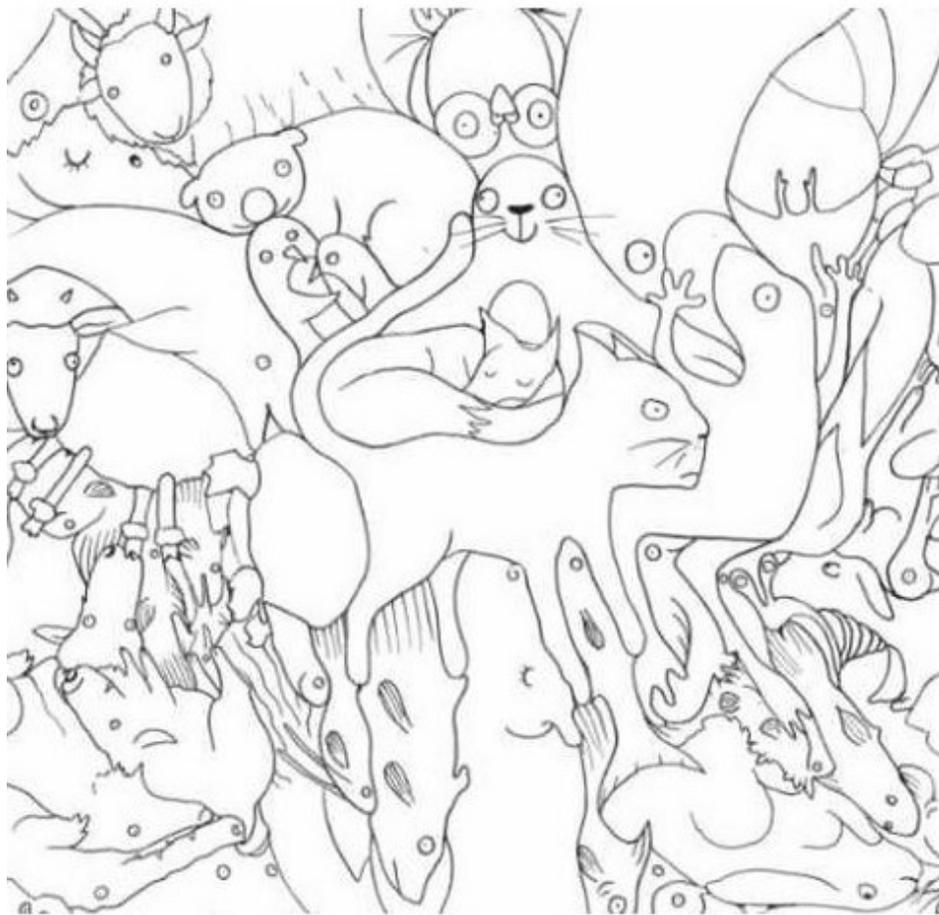
Selbstgemachter Eierlikör

Zutaten für 2 Flaschen (à 500 ml)

6 frische Bio-Eier
350 ml Büchsenmilch
mindestens 10% Fett
250 ml Doppelkorn
200g Puderzucker

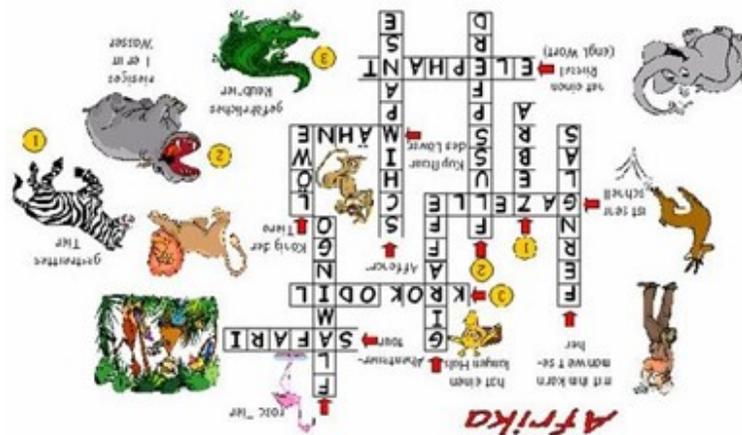
Zunächst fünf Eier trennen und die Eigelbe in eine Metallschüssel geben. Dann ein ganzes Ei zufügen und den Puderzucker unterheben. Auf einem heißen Wasserbad die Eigelbe circa 5 Minuten zu einer dicken Masse aufschlagen. Nicht zu heiß werden lassen, sonst gibt es Rührei. Die Kondensmilch und den Doppelkorn einrühren und den Eierlikör abkühlen lassen.

Auf zwei Flaschen mit einer etwas breiteren Öffnung verteilen. Breit deshalb, weil der Eierlikör mit der Zeit im Kühlschrank nachdickt. Dann kann man ihn später auch mit einem langen Löffel entnehmen. Die Flaschen gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Bald verbrauchen.



Tiere suchen und ausmalen

Auflösung
Tierrätsel



Liebe Leser,

In diesen Zeiten, in denen wir uns nicht sehen können, schreibe ich Ihnen von den Neuigkeiten von 1000 Hills aus dem Kinderdorf iKhethelo in Südafrika, das Sie ja so großzügig unterstützen.

Neues aus iKhethelo

Was macht die Corona-Krise eigentlich in Südafrika? Gehen die Kinder aus iKhethelo im Moment zur Schule? Wie weit ist das Leben dort eingeschränkt?

Seit dem 18. März besteht ein Einreiseverbot für Touristen. Am 20. März wurden alle Schulen des Landes geschlossen und werden voraussichtlich noch bis mindestens zum 4. Mai geschlossen bleiben.



Die teilprivaten Schulen, zu denen viele unserer Kinder gehen, verfahren mit der Situation ähnlich wie wir in Deutschland: Es gibt Unterricht online mit reichlich Übungsmaterial. iKhethelo hat einen Computerraum, der nun unerlässlich geworden ist. Im Dorf ist der Alltag so geregelt, dass sich die Kinder und Jugendlichen an jedem Tag bis 12 Uhr mit der Schule beschäftigen müssen. Die schulische Betreuung ist erschwert, da auch iKhethelo mit minimaler Belegschaft arbeitet um ein Ansteckungsrisiko zu verringern. Nur die Hausmütter leben jetzt in Vollzeit im Dorf und arbeiten schichtweise. So ist eine Ansteckung der Hausmütter von zuhause aus ausgeschlossen. Leider verhindert diese Maßnahme, dass sie ihre eigenen Familien sehen können. Wie großartig, dass sie zu diesem Opfer bereit sind! Zusammenfassend lässt sich sagen, dass iKhethelo gut und schnell reagiert hat und alles tut, um die Bewohner zu schützen, aber die Maßnahmen sind auf Dauer extrem belastend.



iKhethelo, kämpft allerdings nicht nur für sich allein. Da in Südafrika viele Menschen nur von der Hand in den Mund leben, sind Wochen ohne Einkommen fatal. Soweit es geht, versucht das Dorf die umliegende Gemeinde mit Lebensmitteln zu unterstützen.

Durch die gute Lage des Dorfes können sich die Kids frei bewegen. Auf dem Gelände gibt es einen Bolzplatz, kleine Wege, die man mit dem Fahrrad befahren kann oder man spielt ganz klassisch auf dem Trampolin des Dorfes.

Der wöchentliche Gottesdienst wird, wie hier in Deutschland, dann auch Zuhause abgehalten. Wobei mit der Menge an Kindern schon die ein oder anderen Kindergottesdienstmitarbeiter in Deutschland ins Schwitzen geraten würden, - nicht aber Graeme und Thami, die Leiter des Dorfes.

Also zusammenfassend geht auch das Leben in Südafrika weiter und besonders in Krisenzeiten zeigt sich abermals, was für ein großartiger Ort iKhethelo ist und wie sehr es die Leben so vieler Kinder verändert. Aber iKhethelo bleibt auch auf Spenden aus Deutschland angewiesen, besonders in finanziell instabilen Zeiten.

Deshalb noch einmal ein großes Dankeschön an Ihre Spendenbereitschaft!!

Piet und Claudia George



Den
**BLASEN-
SCHLIESS-
MUSKEL**
anspannen



Die
**BAUCH-
MUSKELN**
anspannen



BRUST
raus, Ellenbogen
nach hinten



TARZAN
Einatmen, dabei
Brust und seitliche
Rückenmuskeln
anspannen



AUSATMEN
und dabei langsam
nach vorn beugen

Die bewußte An- und Entspannung stimuliert den Unterleib, bewirkt eine bessere Durchblutung und kann sich positiv auf den Sex auswirken.

Hilft mit, eine gesunde Haltung zu entwickeln. Denn: Sind die Bauchmuskeln gut trainiert, biegt sich die Lendenwirbelsäule nicht zum Hohlkreuz.

Der Schultergürtelbereich wird maximal gedehnt, ebenso der große Brustmuskel. Bei dieser Übung nimmt man eine extrem gerade Haltung ein, die Atmung wird tiefer.

Durch diese Übung verbessert sich die Körperhaltung. Und: Die Taille wird schmaler.

Bei dieser Übung, die man mit durchgedrückten Knien durchführt, werden noch mal die Beinmuskeln gedehnt und gestrafft, der Rücken und die Schultern angenehm entlastet.



KOPF
nach vorn beugen



KOPF nach
hinten beugen, Hals-
wirbelsäule und den
Hinterkopf mit der
Hand stützen



MUND
weit öffnen, gähnen
und dabei einatmen



BACKEN
aufblasen und
dabei ausatmen



STIRN
hochziehen und
dabei kräftig
ausatmen

LACHEN,
glücklich entspannen
und ausatmen.
Fertig!

Hier wird der Nackenbereich kräftig gedehnt, Verkrampfungen lösen sich. Das kann - bei Kopfschmerz und Konzentrationsschwäche helfen.

Sowohl die Hals- und Brust- als auch die Rückenmuskulatur wird hier gedehnt. Nach langen Autofahrten eine hervorragende Entspannungsübung.

Verkrampfte Kiefermuskulatur entspannt sich. Der Körper nimmt jede Menge Sauerstoff auf, die Haut wird rosiger.

Die Gesichtsmuskulatur wird bewusst angespannt und entspannt, dadurch glätten sich Mimikfalten.

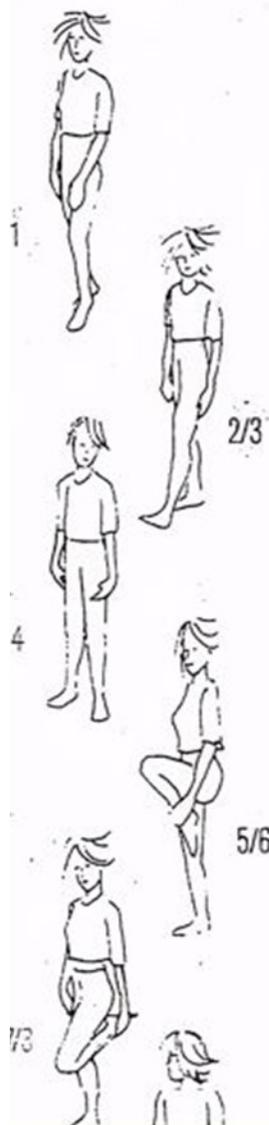
Autofahren, Computerarbeit: Die Muskeln im Augen- und Stirnbereich werden dabei stark beansprucht. Bei dieser Übung wird die Muskulatur geglättet, Kopfschmerz vorgebeugt.

Eine Übung, die stets am Ende des Programms stehen sollte: Bei Anstrengung wird „ausgeatmet“, beim Lachen durchströmen Wohlfühlhormone den Körper.

Blatt herausnehmen

3 X TÄGLICH ÜBEN

Diese Übungen werden der Reihe nach täglich mindestens 3 x durchgeführt. Jede einzelne dauert nur wenige Sekunden. Dabei werden mehr als 600 Muskelgruppen von den Füßen bis zum Kopf aktiviert.



DIE ÜBUNG | DIE WIRKUNG

Mit beiden **FÜSSEN** auf die Zehenspitzen stellen

Die Fußmuskulatur wird geknetet und besser durchblutet, Sauerstoff flutet in die Fasern. Effekt: Der Fuß bleibt schön beweglich.

FERSE am Boden, Zehen heben. Erst den einen, dann den anderen Fuß

Die Fußmuskulatur wird in voller Länge maximal angespannt. Das weckt vor allem schlaaffe Muskelfasern. Krampfadern werden verhindert.

Beide **OBERSCHENKELMUSKEL** anspannen

Stärkt die Koordination, also das perfekte Zusammenspiel verschiedener Muskeln. Und hält die Muskeln elastisch.

Je ein **BEIN** anwinkeln, mit der Hand die Fessel hochziehen

Die Oberschenkelrückseite wird trainiert. Das festigt die Kontur und kann sogar gegen Cellulite helfen.

Je eine **FERSE** bis zum Po hochziehen

Die Oberschenkelvorderseite wird bei dieser Übung extrem gedehnt. Wichtig: Auch der Gleichgewichtssinn wird geschult.

DIE ÜBUNG | DIE WIRKUNG

HÄNDE zu Fäusten ballen, dann Finger spreizen

Diese Übung macht alle Finger beweglicher und trainiert die Motorik.

HANDFLÄCHE nach unten, dann nach oben anwinkeln

Die Armmuskeln werden angespannt, bis hoch zur Schulter. Wichtig für die Arbeit am PC und Klavierspieler: Die Handgelenke bleiben beweglich.

SCHULTERN hochziehen

Vor allem bei Männern sind oft die Schultern sehr verspannt. Durch bewusstes Hochziehen und Absenken lassen sie sich spürbar lockern.

ARME langsam, aber kraftvoll nach vorn schieben, als wollten Sie etwas Schweres wegdrücken

Dieses Minimaltraining sorgt für kräftige Schultern und dehnt zugleich den Bereich rund um die Schulterblätter. Sehr angenehm!

KLIMMZUG: Arme langsam und kraftvoll von oben nach unten bewegen

Kraft für die Oberarme bringt diese Übung, bei der außerdem der Schultergürtelbereich aktiviert wird. Hilft bei „wabbeligen“ Oberarmen.

HÄNDE fest gegeneinander drücken

Eine Übung, die sich straffend auf die Oberarme auswirkt und den Brustmuskel kräftigt. Optischer Effekt: Die Brust wird fester.

KOPF langsam nach links, dann nach rechts drehen

Ziel dieser Übung ist es, den Nackenbereich zu dehnen und den Kopf beweglich zu halten. Wichtig: Die Blutzufuhr zum Gehirn wird verbessert.

