

Forum



Das Magazin für ein aktives Leben

Ausgabe 4/2006

Wissenswertes

Alter und seine Chancen
Seite 5

Aus dem Unternehmen

Positive Resonanz auf den LiftaCare-Katalog
Seite 6

Gesundheit

So aktuell wie nie: Hildegard von Bingen
Seite 7

Titelgeschichte

„Morgen, Kinder, wird's was geben!“

Väterchen Frost, Père Noël und Befana geben sich ein Stelldichein

Weihnachten – eine Zeit im Jahr, die die Menschen immer wieder verzaubert. Weihnachten ist das wohl bedeutendste Familienfest in Deutschland. Aber nicht nur in unserer Heimat wird dieses Fest groß gefeiert ...

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



bestimmt hat jeder von Ihnen seine ganz persönliche Weihnachtstradition und jede Familie hat ihr eigenes, besonderes Fest. Etwas ist jedoch bei

allen Menschen gleich: Sie wollen Liebe geben und Freude bereiten. Und Freude bereiten, das wollen wir auch bei Lifta, und zwar nicht nur zur Weihnachtszeit. Ein abwechslungsreiches Jahr liegt wieder einmal hinter uns und wir alle haben intensiv gearbeitet, um unseren Kunden den gewohnten Service bieten zu können. Aber nicht nur Service und Beratung sind für uns sehr wichtig, vor allem möchten wir den Kontakt zu unseren Kunden pflegen und ausbauen. Durch meine Aufgabe, unsere Lifta-Nachmittage zu planen und zu organisieren, lerne ich sehr viele Kunden im Laufe eines Jahres persönlich kennen, und immer wieder bestätigen sie mir, wie glücklich sie mit ihrem Lifta-Treppenlift sind und wie viel mehr an Lebensqualität sie dadurch gewonnen haben. Dies ist der schönste Lohn für unsere Arbeit. Ein herzliches Dankeschön an Sie für das Vertrauen und die Treue, die Sie uns entgegenbringen. Im nächsten Jahr wird Lifta wieder in vielen Städten Deutschlands zu Besuch sein und wir freuen uns schon sehr darauf, Sie als unsere Gäste begrüßen zu dürfen. Wir wünschen Ihnen nun von Herzen Glück und Zufriedenheit und einen guten Start in das Neue Jahr!

Heide Breimeier

Ihre Heide Breimeier



Traditionen

Vom Schaukelpferd zum Navigationsgerät



„Alle Jahre wieder“ und „nicht nur zur Weihnachtszeit“ schenken wir mehr oder weniger gerne, freuen uns selbst über erhaltene Geschenke oder sind über die Gaben und die Geber enttäuscht. Ein ganz besonderer Zauber geht für Kinder vom Weihnachtsfest aus, und auch in den Kindheitserinnerungen der Erwachsenen spielen die wunderbaren Weihnachtsüberraschungen, aber auch die erlebten Enttäuschungen eine große Rolle.

Waren es früher noch das neu genähte Kleid für die Puppe, ein paar Schienenkurven für die elektrische Eisenbahn oder das simple knarrende Holzschaukelpferd: Zufriedenheit und glückliche Gesichter gab es trotzdem. Welche Ausmaße heutige Geschenkerwartungen annehmen, ist unfassbar und geht oftmals ins Uferlose. Vom Computer über das Handy, Navigationsgerät, eine Reise bis hin zum Auto – die Schenkungsvielfalt heutiger Zeiten ist unermesslich. Dabei liegt die Freude oft nicht im Großen, Teuren, sondern im Kleinen und Günstigen. Satt 1,5 Milliarden Euro gehen bei uns zu Weihnachten über die Ladentische – Tendenz steigend. Viele Menschen denken, Weihnachten hat seinen Sinn verloren, weil nur mehr das Konsumdenken vorherrscht. Vielleicht können wir einander auch etwas schenken, was nichts kostet: Kein Handy, Navi oder sonstige technische Errungenschaften – Zeit etwa. Zeit zum Zuhören, Spaziergehen, Lesen und Vorlesen. Zeit, um Freunde zu besuchen oder einzuladen oder um überfällige Briefe zu schreiben – Zeit kostet nichts und ist doch das wertvollste Geschenk.



Überall auf der Welt pflegen die Menschen ihre Bräuche und Traditionen und viele erinnern sich gerne an ihre Kindheit mit dem Christkind oder mit dem Weihnachtsmann. So erzählt Swetlana Martin, die in Russland geboren wurde, von ihren Erinnerungen an „Väterchen Frost“. Swetlana Martin kam 1991 nach Deutschland und arbeitet seit 2003 im Lifta-Fachhandelsteam.

Väterchen Frost

„In Russland freuen sich die Kinder auf „Väterchen Frost“, den wohl bekanntesten „ausländischen“ Weihnachtsmann. Er trägt einen langen roten oder weißen Mantel mit einem dicken weißen Pelz um den Hals und in der Hand hält er einen großen Eiszapfen, der ihm als Wanderstab dient. Begleitet wird er von einem Schneemädchen (Sneguratschka) und einem Jungen, der das neue Jahr symbolisiert. Das Dreiergespann zieht auf einem Schlitten, der von Pferden gezogen wird, durch das Land. Ab dem 27. Dezember, wenn in Deutschland das Weihnachtsfest vorbei ist, schmücken die Russen ihre Häuser, Kindergärten und Schulen und die Kinder verkleiden sich als Schneemann oder Schneeflocke, denn viele wollen so aussehen wie die kleinen Begleiter des Weihnachtsmanns“, erinnert sich Swetlana Martin.

„Das war überhaupt das Schönste“, erzählt sie weiter. „Die Kindergärten wurden geschmückt und wochenlang lernten wir Gedichte auswendig, studierten Lieder ein und unsere Mütter und Großmütter nähten uns Kostüme. Einmal so stark sein wie ein Bär oder so liebevoll wie eine Prinzessin oder eine Schneeflocke, das waren die Dinge, von denen wir als Kinder in Russland träumten“, erinnert sie sich lächelnd. „Wenn es dann endlich so weit war, dann kam der Weihnachtsmann in den Kindergarten und wir trugen ihm unsere Gedichte und Lieder vor. Anschließend verteilte er Geschenke und wir



Väterchen Frost im Kindergarten

tanzten und feierten mit ihm. Zu Hause traf sich die Familie und wie überall auf der Welt gab es auch bei uns in Russland ein großes Festessen.“



Swetlana Martin (r.) als Schneeflocke

Die orthodoxen Christen feiern ihr Weihnachten erst am 6. Januar. An diesem Tag begehen sie das „Fest der Erscheinung des Herrn“. Hintergrund dieses Festes ist weniger das historische Ereignis der Geburt Jesu als vielmehr die theologische Bedeutung des christlichen Glaubens, dass Gott Mensch geworden ist. Mittelpunkt all dieser Feste ist ein besonders schöner Gottesdienst, der über mehrere Stunden geht. Die Weihnachtszeit endet in Russland am Neujahrstag des Julianischen Kalenders, dem 11. Januar.

Orangen und ein Glas Rotwein

Wenn der Weihnachtsmann Orangen und ein Glas Rotwein vorfindet, dann weiß er, dass er in Frankreich ist. Hier stellen ihm die Kinder diese Gaben auf den Tisch, damit er sich nach seinem mühevollen Weg durch den Kamin hinunter in die gute Stube stärken kann. Dann verteilt er seine Geschenke und legt sie in die geputzten Schuhe der Hausbewohner.

„Jedes Jahr haben wir einen Wunschzettel geschrieben, der an den Weihnachtsmann auf „Wolke 3“ adressiert war“, erzählt Fabienne Champenois, Assistentin der Geschäftsleitung bei Lifta, als wir sie nach Weihnachtsbräuchen in ihrer Heimat fragen. Frau Champenois ist eine waschechte Französin, die seit 1997 in Deutschland lebt. Lebhaft erzählt sie von der Liebe der Franzosen zum Essen und natürlich ganz besonders zum Weihnachtsmenü. „Dinde aux marrons“, ein mit Maronen gefüllter Trut-

hahn, ist ihr traditionelles Festtagsgericht. Aber auch „Réveillon“, ein Festmahl aus Austern, Pasteten, Truthahn, gezuckerten Maronen und Champagner, findet man auf vielen französischen Tellern. Und was heute ein Kuchen aus Biskuit und Buttercreme ist, der traditionelle „Bûche de Noël, war früher, als es noch viele arme Menschen gab, ein Baumstamm, der zur Weihnachtszeit mit Salz, Öl und Rotwein beträufelt und dann angezündet wurde, um sich daran zu wärmen. „Als ich nach Deutschland kam, fand ich es wohltuend, die wunderschönen und geschmackvoll geschmückten Weihnachtsbäume zu sehen“, schmunzelt Frau Champenois. „In Frankreich sind die Weihnachtsbäume unendlich kitschig. Sie sind bunt, blinken und in meiner Kindheit wurden sie oft mit einem bunten Schaum besprüht, damit wir uns an den spitzen Nadeln nicht verletzen.“



Fabienne Champenois

Das Foto zeigt Fabienne Champenois im Alter von etwa vier Jahren in ihrem „Weihnachtsgeschenk“. „Ich liebte es, mir zu Weihnachten Kostüme zu wünschen“, erzählt sie. Und so kam es im Hause Champenois öfter vor, dass zu Weihnachten eine „Majorette“ oder eine andere kleine Person um den Weihnachtsbaum tanzte.

Adventszeit – Zeit des Kartenspiels

Unser Streifzug durch die Sitten und Weihnachtsbräuche anderer Völker führt uns nun nach Italien. Auch dort ist Weihnachten ein großes Familienfest, bei dem das mehrgängige Essen mit Lamm und Truthahn nicht zu kurz kommen darf.

Wie das Haus allerdings geschmückt wird, ob mit einem Tannenbaum oder mit einer riesigen



Salvatore Sanfilippo

Krippe, ist ganz unterschiedlich. Krippenbesitzer und Tannenbaumfans sind nämlich in zwei Lager gespalten und streiten sich schon seit Ewigkeiten, was nun wirklich ins Weihnachtszimmer gehört. Sizilien schert sich um diese Streitereien nicht. Hier ist den Leuten wichtiger, wie die Geschenke finanziert werden. Deshalb ist die Adventszeit dort die Zeit des Kartenspiels. Einmal pro Woche lädt die Familie zum Weihnachtspokern ein, und so wird das Weihnachtsgeld geradezu spielerisch verdient. „Mein Weihnachtsgeschenk konnte man nicht kaufen“, erzählt Salvatore Sanfilippo, als er von seinen Weihnachtserlebnissen in der Kindheit berichtet. Salvatore Sanfilippo kam mit 13 Jahren nach Deutschland und arbeitet seit Anfang 2006 als Wartungsmonteur bei Lifta.

„Meine Mutter und ich lebten in Sizilien, während mein Vater in Deutschland arbeitete, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen“, erzählt er weiter. „Zweimal im Jahr besuchte er uns. Öfter ging es leider nicht, dazu fehlte einfach das Geld. Umso schöner war es dann, wenn er Weihnachten bei uns sein konnte. Es gab nichts, was mich glücklicher gemacht hätte. Er war mein schönstes Weihnachtsgeschenk.“

Beschenkt werden die kleinen Italiener am 24. oder 25. Dezember. Sie warten dann sehnsüchtig auf die hässliche, aber weise alte Hexe Befana, die durch den Kamin rutscht, um ein Geschenk im bereitgestellten Schuh zu hinterlassen. Das tue sie, so sagt man, weil sie in jedem Haus das neugeborene Jesuskind vermutet. Der Legende nach ist Befana nämlich ein wenig trottelig: In der heiligen Nacht hörte sie von den Hirten die frohe Botschaft über die Geburt Christi. Doch da sie zu spät aufgebrochen war, verpasste sie den Stern, der zur Krippe führen sollte, und ist daher immer noch auf der Suche nach dem kleinen Jesus. Und um auf Nummer sicher zu gehen, bringt sie Geschenke in jedes Haus und hofft, irgendwo das Christuskind zu finden. Den Kindern ist es recht. Sie hängen ihre Strümpfe in den Kamin oder stellen ihre Schuhe davor.

Ob im Osten, Süden, Norden oder Westen, so unterschiedlich die Länder, Sitten und Gebräuche auch sein mögen, eins haben alle gemeinsam: Liebe zu geben und Freude zu bereiten.

Ein Treppenlift für Freunde



Frau Bastein (M.)

„So notwendig wie die Freundschaft ist nichts im Leben“ – diese Aussage von Aristoteles hat wohl auch die Entscheidung von Erna Bastein beeinflusst, als sie in ihr wunderschönes altes Haus einen Lifta-Treppenlift einbauen ließ. Frau Bastein bewohnt die erste und zweite Etage ihres Hauses, und als einige ihrer besten Freunde sie nicht mehr besuchen konnten, weil die Treppe zum Problem geworden war, stand für sie der Entschluss fest: Ich lasse einen Lifta einbauen!

„Ich kann noch laufen wie ein Wiesel“, erzählt Frau Bastein der Forum-Redaktion, „aber ich wäre sehr einsam, wenn meine Freunde mich nicht mehr besuchen könnten. Mir ist die Gesellschaft dieser Menschen wichtiger als das Geld auf meinem Konto.“

„Im April dieses Jahres habe ich meinen 80. Geburtstag gefeiert“, erzählt uns Frau Bastein fröhlich, „und dank des Lifta-Treppenliftes war es ein wunderschönes Fest im Kreise meiner Freunde und lieber Menschen.“ Und so schweben die Freunde von Frau Bastein auf ihrem Lifta-Treppenlift hinauf zum Kaffeeklatsch in ihre gute Stube.

„Ein Lifta-Mobil habe ich mir auch zugelegt“, berichtet Frau Bastein weiter. „Ich kann zwar noch gut laufen, aber mit dem Tragen hapert es. So flitze ich mit meinem Lifta-Mobil zum Einkaufen und die schweren Taschen sind kein Problem mehr.“

Wohlfühl-Tipps

Anleitung zum Glücklichen



Wie sieht das bei Ihnen aus? Machen Sie es sich auch zur Gewohnheit, fröhlich und glücklich durch den Tag zu gehen, oder bemitleiden Sie sich lieber wegen all der Arbeit, des schlechten Wetters oder der unfreundlichen Verkäuferin im Supermarkt? Vielleicht haben Sie Spaß daran, an einem kleinen Experiment teilzunehmen. Dabei entscheiden Sie sich ganz bewusst dafür, eine Woche lang jeden Morgen noch vor dem Aufstehen den Tag in Gedanken zu begrüßen und an etwas zu denken, wofür Sie dankbar sein können. Dann richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die kommenden 24 Stunden und stellen sich vor, dass Ihnen ein schöner Tag bevorsteht, auf den Sie sich freuen können. Nun beobachten Sie einmal, wie es Ihnen am Morgen ergeht. Wie gelingt der Weg zum Einkaufen oder zum Arzt? Welche Menschen treffen Sie, wie begegnen diese Ihnen? Sie werden erstaunt sein, wie positiv Ihr Tag plötzlich starten kann und wie viele Dinge Ihnen auffallen werden, die Sie glücklich machen.

Das Geheimnis des Glücks liegt nicht darin, darauf zu warten, bis die Zustände uns glücklich machen, sondern in uns selbst die Bereitschaft zu wecken, das Glück in uns zu spüren. Dadurch werden Sie ganz von selbst all die wunderbaren Kleinigkeiten sehen, die Sie glücklich machen und die uns jeden Tag begleiten.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, gut gelaunt zu sein, denn Glück kann man nicht kaufen!

Neuer Anfang, neue Pläne: Ab jetzt wird alles anders



Noch zwei Minuten bis zum Jahreswechsel. Schnell noch einmal überlegen, was alles anders werden soll: Natürlich will ich wieder für mehr innere und äußere Harmonie sorgen. Auch mit dem Sport will ich wieder anfangen. Wieso habe ich mich eigentlich davon abbringen lassen? Auch den Ansprüchen meiner Familie will ich gelassener gegenüberstehen.

Schon toll, wenn ich mir überlege, welche Kraft das neue Jahr in mir wecken wird. Warum ist mir das nicht im alten Jahr gelungen?

Irgendwie schon komisch. Aber werde ich es auch durchhalten? Oder werde ich überhaupt nicht merken, dass ich wieder im alten Fahrwasser schwimme? Ein Wust von Unabwägbarkeiten türmt sich vor mir auf. Aber bitte nicht jetzt schon, so kurz vor 12. Es soll doch halten. Und zwar das ganze Jahr.

Da ist es schon, das neue Jahr. Feierlich ist mir zumute. Alles ist so anders. Aber wo sind meine Lieben? Fängt ja gut an. Aber bitte nicht schon den ersten Groll. Das Jahr ist gerade mal eine Minute alt. Nur nicht jetzt schon versagen. Noch zu frisch ist die Erinnerung an all die guten Vorsätze. Überall Hände, Küsschen und gute Wünsche.

Da, eine Kurznachricht auf meinem Handy. Eine Freundin schickt Grüße und gute Wünsche für das neue Jahr. Wir sollten mal wieder zusammen joggen. Toll, das passt. Aber erst Mitte Januar. Vorher schafft sie es leider nicht. Hoffentlich hält meine Motivation so lange vor. Vielleicht fange ich schon mal alleine an. Bin ja früher auch alleine gelaufen. Ich schaffe das schon, nur nicht entmutigen lassen. Nicht im

neuen Jahr. Jetzt wird wieder alles besser. Das steht fest. Bloß stark bleiben. Diese Prüfungen gehören dazu.

Sie lassen die wahre Kraft unserer Vorsätze erahnen. Nur an den Hindernissen wachsen wir, oder so ähnlich. Na, hoffentlich werden es nicht so viele – immerhin liegen noch 365 Tage vor mir, bevor ich wieder Bilanz ziehen kann und mich mit neuer Kraft und neuen Vorsätzen in das neue Jahr retten darf.



Alter und seine Chancen



Wissenschaftliche Studien belegen es: Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten erheblich gestiegen. Die Menschen werden immer älter. Auch in Zukunft wird sich dieser Trend weiter fortsetzen: Im Jahr 2050 wird eine Frau im Durchschnitt 86 Jahre alt, ein Mann 80. Doch was bedeutet es für uns, so alt zu werden? Ist das Altwerden ein großes Glück, eine wunderbare Chance, mehr Lebensjahre in vollen Zügen genießen zu können? Oder ist das Altwerden geprägt von Krankheiten, vom Alleinsein und von Depressivität?

Klar ist: Ob Sie Ihr Alter als Chance betrachten oder als Bürde erleben, das hängt ganz erheblich von Ihnen selbst ab – von Ihrem Verhalten, Ihrer Lebenseinstellung, Ihren sozialen Kontakten. Auf den ersten Blick scheint das Altwerden mit erheblichen Problemen verbunden zu sein: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Muskelkraft schwindet. Das Treppensteigen fällt immer schwerer und irgendwann geht's vielleicht überhaupt nicht mehr. Wegen der Arthrose müssen die langen Wanderungen am Wochenende ausfallen und Skifahren wie früher – das geht schon lange nicht mehr. Manchmal wird die Angst zu stürzen übermächtig. Lieber nicht mehr mit dem Bus fahren – das ist zu unsicher! Auch psychisch verändert sich einiges: Der Ruhestand wird oft als ein großer Verlust erlebt, ein Verlust von Kompetenz, von Anerkennung, von sozialen Kontakten. Und das hat natürlich auch Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl. Viele ältere Menschen fühlen sich ausrangiert und nutzlos – und sie werden dabei immer unglücklicher und einsamer.

Wie können wir es schaffen, glücklich und gesund alt zu werden? In wissenschaftlichen Unter-

suchungen wurde herausgefunden, dass der Schlüssel für ein glückliches und gesundes Altern in jedem Menschen selbst liegt: Wenn Sie sich selbst positiv wahrnehmen und sich gesund fühlen, wenn Sie Freunde und Familie haben, sozial aktiv sind und ruhig auch mal ein kleines bisschen Stress erleben, dann ist die Chance groß, das Alter zufrieden, glücklich und gesund zu erleben. Wenn Sie sich gleichzeitig regelmäßig in Maßen und ohne Übertreibung bewegen und sich gesund ernähren, dann sind das die besten Voraussetzungen für ein Leben, in dem das Alter ein echter Gewinn ist. Ein positives Selbstbild ist eines der wichtigsten Kriterien für erfolgreiches Altern. Menschen, die optimistisch und selbstbewusst sind und die das Gefühl haben, ihr Leben selbst beeinflussen und kontrollieren zu können, leben zufriedener. Das scheint sogar Auswirkungen auf die Lebenserwartung zu haben: Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2002 kommt zu dem Ergebnis, dass Menschen umso länger leben, je positiver sie sich selbst sehen.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängen nicht vom Alter ab. Tun Sie etwas für sich! Halten Sie sich fit, bleiben Sie aktiv, pflegen Sie soziale Kontakte! Dann haben Sie die besten Chancen, ihr Alter zufrieden, glücklich und gesund zu erleben.

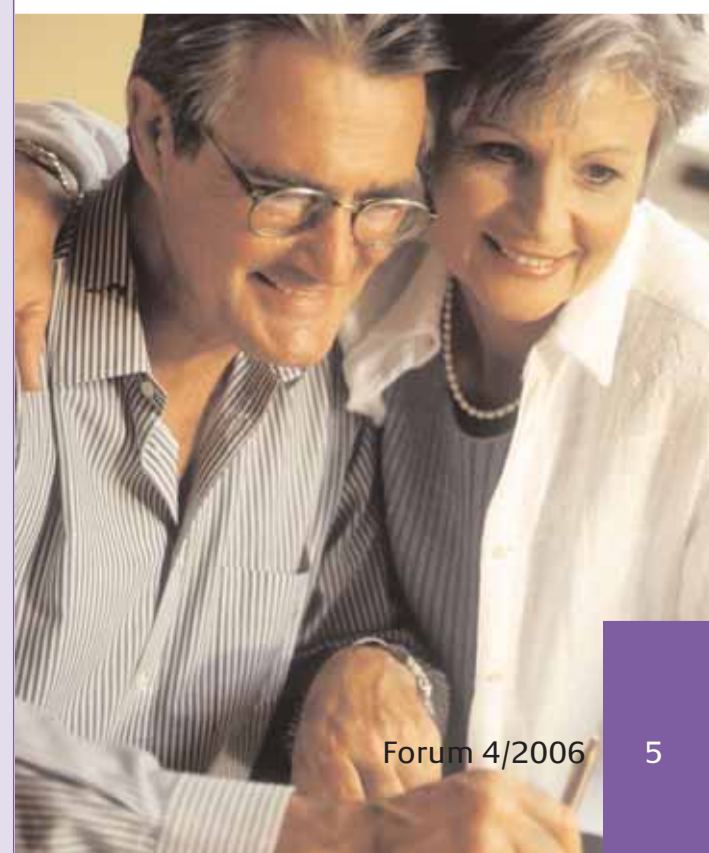


Zum Studieren ist es nie zu spät

Die Generation der heutigen „Alten“ bekommt als eine der Ersten die Chance, über einen großen Lebensabschnitt – das „dritte Lebensalter“ – frei verfügen zu können. Sie können diesen Zeitabschnitt mit Werten füllen, die der eigenen Lebensqualität, aber auch der Gesellschaft zugute kommen. In diesem Zusammenhang gewinnt das „Studium im Alter“ mehr und mehr an Bedeutung.

Mutter und Tochter in derselben Vorlesung – das kommt schon mal vor. Denn immer mehr zieht es auch ältere Menschen an die Universitäten: Etwa 37.000 Seniorinnen und Senioren studieren alleine in Deutschland. Bundesweit 50 Hochschulen haben sich darauf eingestellt: mit speziellen Angeboten für „ältere Semester“. Verschiedene Wege führen in den Hörsaal: Zum Beispiel das so genannte ordentliche Vollstudium an Uni oder Fachhochschule. Dieses nimmt allerdings viel Zeit in Anspruch, und es ist an einen entsprechenden Schulabschluss gebunden.

Nicht so das Gasthörerstudium. Alle deutschen Hochschulen bieten Gasthörern Gelegenheit, an einem Großteil der Uni-Veranstaltungen teilzunehmen. Und das geht fast überall auch ohne Abitur. Das Gasthörerstudium ist nicht auf Prüfungen oder Abschlüsse ausgerichtet. Eine spezielle Form des Gasthörerstudiums ist das Seniorenstudium. Unter diesen Begriff fallen ganz unterschiedliche, zusätzliche Bildungs- und Beratungsangebote für Ältere. Das kann die Einführung in wissenschaftliches Arbeiten sein oder der Senioren-Computerkurs.



Aus dem Unternehmen

Aus dem Unternehmen



Sehr geehrte Lifta-Kunden,



mit großer Freude haben wir Ihre vielen positiven Reaktionen auf unseren neuen Katalog erhalten. Ihr Interesse an den ausge-

wählten Produkten bestätigt uns darin, dass unser Angebot genau Ihren Bedürfnissen entspricht und Ihren Geschmack trifft. Sie, liebe Kunden, bestärken uns in unserer Arbeit.

Bedanken möchten wir uns hier auch bei den Kunden, die zunächst überrascht oder gar reserviert auf unseren LiftaCare-Katalog reagiert haben. Denn dass Sie sich die Mühe gemacht haben, uns Ihre Meinung mitzuteilen, finden wir sehr wichtig. Genau wie Sie, liebe Kritiker, kämpfen auch wir tagtäglich mit einer großen Flut von Werbung. Und weil wir eben genau wissen, wie nervend diese Papierlawinen sind, haben wir uns zum Ziel gesetzt, Ihnen hier ein großes Stück Arbeit abzunehmen. Wir senden Ihnen in Form unseres Kataloges eine von uns sorgsam vorausgewählte Produktpalette, von der wir glauben, dass Sie Ihnen gefallen wird und vieles für Sie nützlich sein könnte. Ihren Alltag mit unserer Ware so angenehm wie möglich zu gestalten, ist dabei unser oberstes Anliegen.

Das bieten wir Ihnen als einen besonderen LiftaCare-Service – und auf Wunsch vieler unserer Kunden.

Herzlichst


Ihr Günther Mayer

LiftaCare: Qualität ist unser Programm



reichen Einzelhandelsmarkt unter die Lupe genommen und sorgsam geprüft. Natürlich haben wir diese Entdeckungsreisen auch genutzt, um viele von Ihnen zu besuchen und persönliche Kontakte zu knüpfen.

Große Versandhäuser haben wir für die Zusammenarbeit ebenso erfolgreich gewinnen können wie clevere Kleinunternehmer. Innovative Hersteller und hochklassige Anbieter haben sich von unserer Idee, einen Katalog speziell für Ihre Bedürfnisse zusammenzustellen, anstecken lassen und ihre Ware zum vielfältigen Sortiment des LiftaCare-Kataloges beigesteuert. Am Ende hatten wir das, was bei exklusiven Pralinenmachern sicherlich mit dem Prädikat „finest selection“ ausgezeichnet würde. Die besten und passendsten Produkte aus den Bereichen Gesundheit, Technik, Haus und Garten, Küche und Haushalt, Reise und Freizeit haben wir in wochenlanger Arbeit für Sie zusammengestellt. Wir haben die Waren systematisch strukturiert, sorgsam zugeordnet und übersichtlich präsentiert. Redakteure, Grafiker, Setzer, alle haben für Sie ihr Bestes gegeben.

Das Beste ist für unsere Kunden gerade gut genug – dieser Grundgedanke begleitete die Idee zum LiftaCare-Katalog von der ersten Minute an. Mit der Idee im Kopf, einen Katalog zu erstellen, besuchte LiftaCare-Mitarbeiter Günther Mayer viele Lifta-Kunden und bat sie um ihre Meinung dazu. Das Ergebnis war überaus positiv. Den Befragten gefiel der Gedanke, nicht nur beim Treppenlift, sondern auch bei anderen Produkten auf beste Qualität und freundlichen Service vertrauen zu können.

So wurde aus dieser Idee im Laufe des vergangenen Jahres ein großes Projekt, das ebenso zeitintensiv wie arbeitsreich war. Vor allem aber war es interessant! Denn das, was wir bei der Auswahl zu unserem Katalog alles kennengelernt, geprüft und in Ihrem Sinne für gut befunden haben, das war schon eine ganze Menge. Um für Sie die interessantesten Produkte ausfindig zu machen, haben wir den umfang-



Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Artikel aus unserem LiftaCare-Katalog „Lebensfreude auf Bestellung“ bereichern Ihren Alltag.



Videolupe



Blutdruckmessgerät



Opernglas



Süßwasserperlen

So aktuell wie nie: Hildegard von Bingen



Hildegard von Bingen, geboren um 1100 in Bernersheim bei Alzey, ist bis heute die bedeutendste Frau des Mittelalters. Sie war Visionärin, Predigerin, Heilige und Künstlerin zugleich. Sie dichtete und komponierte, schrieb naturkundliche und theologische Werke sowie Abhandlungen über Heilige. Sie heilte Kranke, leitete Klöster, stand im Briefwechsel mit den Großen der Zeit und redete in öffentlichen Predigten dem Klerus, dem Adel und dem Volke mahndend ins Gewissen.

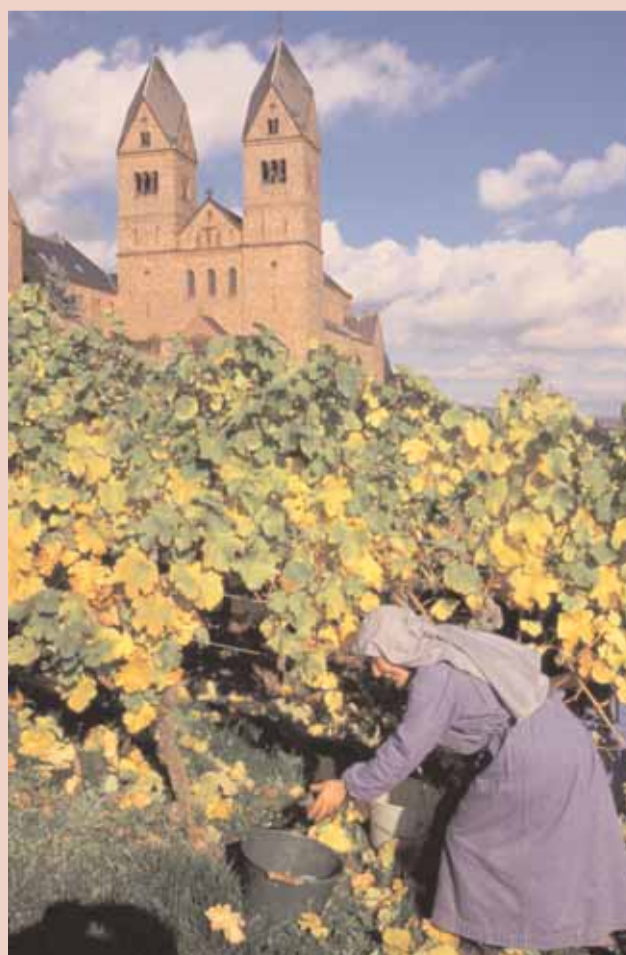
Heute ist Hildegard von Bingen vor allem bekannt wegen ihrer medizinischen Ratschläge und der Arzneien, die sie herzustellen und anzuwenden wusste. Ihre großen Werke entstanden aus einer inneren Schau. Schon als Kind sah sie ein großes Licht, das ihre Seele berührte, über das sie sich aber nicht näher äußern konnte. Als sie 40 Jahre alt war, vernahm sie den inneren Befehl: „Schreibe auf, was du siehst, und sage, was du hörst.“ Auf der Synode zu Trier (1147/48) hatte Papst Eugen selbst aus Hildegards Schriften vorgelesen und ebnete ihr damit den Weg, ihre Visionen aller Welt kundzutun. So schrieb sie zunächst das Buch „Wisse die Wege des Herrn“, ein Werk, das Gotteslehre, Weltlehre und Menschenlehre aufs Engste verknüpft. Weitere Werke handeln von der wahren Fitness des Menschen, den Tüchtigkeiten, den Tugenden und von der wahren „Wellness“, dem Wohl und Glück, der Seligkeit, der Vollendung.

In der heutigen Zeit wird dieser Wunsch nach Einheit wieder größer und dringlicher. Unsere Welt spaltet sich immer mehr auf. Für fast je-

den Bereich gibt es Fachleute, Wissenschaftler und Berater. Unser Leben zerfällt immer mehr in verschiedene Phasen und Bereiche: berufliche Tätigkeit, Freizeit, persönlicher und gesellschaftlicher Raum. Auch wenn wir krank sind, sind wir auf Spezialisten angewiesen. Und doch sehnen wir uns nach einer Einheit des Lebens. Genau darin besteht die Faszination Hildegards: Sie ermöglicht uns Einblicke in das Ganze, macht uns auf Zusammenhänge zwischen Leib und Seele aufmerksam und zeigt auch das Zusammenspiel in den verschiedenen Bereichen des Kosmos auf.

Ihr Denken war ganzheitlich, und darauf gründete auch ihre Gesundheitslehre. Die Begegnung mit Kranken, die von nah und fern kamen und ihren Rat erbaten, und ihre eigenen Erfahrungen mit Krankheiten brachten ihr die notwendige Sachkenntnis und verhalfen ihr zur nötigen Einsicht in das Befinden kranker Menschen und die Möglichkeiten der Heilung. Die Tatsache, dass Hildegard Benediktinerin war, erklärt ihr Interesse an der Medizin. Es gehört zur Aufgabe der Benediktinerklöster, sich um erkrankte Mitbrüder und Laien zu kümmern. In der Erklärung der Benediktusregel gab sie einen allgemeinen Leitfaden der Lebensführung: Abwechslung und das rechte Maß in allen Dingen sollten den Tages- und Jahresablauf prägen.

Das Erkunden der Heilpflanzen, der sorgfältige Umgang mit unseren Lebensmitteln, das kundige und sorgfältige Zubereiten von Speisen und Arzneien können uns helfen, unser Leben zu ordnen, in allem die Einheit des Lebens und das Wirken Gottes zu erspüren.



Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen ist die herausragende Frauengestalt des deutschen Mittelalters. Die Naturheilkunde der Hildegard von Bingen, das Wissen um die heilsamen Kräfte der Natur und wie wir sie für uns nutzbar machen können, all dies ist in diesem schön gestalteten Buch anschaulich zusammengefasst.

Der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist steht in Hildegards Ernährungslehre im Vordergrund. So lehrte sie schon zu ihrer Zeit: „Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß. Wann auch immer der Körper des Menschen ohne Diskretion isst und trinkt oder etwas anderes dieser Art verrichtet, so werden die Kräfte der Seele verletzt.“

Neben ausführlichen Porträts der Heilpflanzen und ihrer Anwendung finden Sie 50 Hildegard-Rezepte sowie einen praktischen Heilfastenplan. Abgerundet wird das Heilwissen aus der Natur mit den Aussagen von Hildegard zu den Kräften von Edelsteinen und Metallen. Lassen Sie sich von diesem wunderschönen Buch in die Welt der Hildegard von Bingen entführen!

ISBN: 3-426-64102-X
Preis: 24,90 Euro

Was tun, wenn mein Lifta steht?

Auch ein Lifta-Treppenlift kann schon einmal stehen bleiben. Das muss nicht immer eine aufwendige Reparatur zur Folge haben. Oft genügt es schon, ein paar Kleinigkeiten zu überprüfen:

1. Ist die Anlage an die Steckdose angeschlossen bzw. ist die Haussicherung eingeschaltet?
2. Piepst Ihr Lifta und steht er ordnungsgemäß auf der Ladestation, dann bedeutet dies, dass der Akku nicht geladen ist.
3. Überprüfen Sie die Schaltereinstellungen:
 - a. Schalter auf der Armlehne: Hier muss die Ziffer 1 zu sehen sein;
 - b. Schlüsselschalter unter der Armlehne (muss auf ON stehen);

c. Hauptschalter auf der Fahrinheit unter dem Sitz, in dem der Motor platziert ist: Hier muss ebenfalls die 1 zu sehen sein.

4. Drehen Sie den Stuhl rein und raus und klopfen Sie auf den Sicherheitsschalter an der Fahrinheit und dem Fußbrett. Oft kann Ihr Lifta so wieder zum Fahren gebracht werden.
5. Hat Ihr Treppenlift eine Klappschiene und ist diese komplett ausgefahren? Erst dann setzt sich Ihr Lifta wieder in Bewegung.

Sollte dies alles nicht helfen, dann rufen Sie uns einfach an. Sie erreichen unseren telefonischen Kundendienst rund um die Uhr unter der Rufnummer 0180-33992.



Servicenummer
0180-33992

Impressum

Herausgeber:

Lifta Lift und Antrieb GmbH
Horbeller Straße 33
50858 Köln
Tel.: 0800/22 44 66 1
www.lifta.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Heide Breimeier
Christa Klees
Tel.: 0 22 34/504 421
Fax: 0 22 34/504 555
E-Mail: hbreimeier@lifta.de
cklees@lifta.de

Text:

Christa Klees

Redaktion:

heimbüchel pr GmbH,
Köln/Berlin,
Frank Geuenich,
Lifta Lift und Antrieb GmbH,
Heide Breimeier,
Kirsten Hedtke,
Christa Klees,
Peter Schwartz

Gestaltung:

heimbüchel pr GmbH,
Köln/Berlin,
Miria Marx

Bildnachweis:

Art Explosion, Erna Bastein,
Robert Bosch GmbH,
Fabienne Champenois,
Lifta Lift und Antrieb GmbH,
Swetlana Martin, MEV-Verlag,
Stadt Rüdesheim,
Salvatore Sanfilippo

Lifta-Kreuzworträtsel

Gewinnen Sie ein Überraschungspräsent aus unserem LiftaCare-Katalog.

Begeisterung, Schwung	Söldner	jeder ohne Ausnahme	Fahrgast; Gefangener	zurückgehen; nachgeben	feine Hautöffnung	Milchprodukt	südafrikan. Herzchirurg	Schwermetall	zu etwas taugen, passen (sich ...)	Fluss zum Frischen Haß	österreichische Hauptstadt	sportlicher Wettkämpfer	Wittungsverhältnisse
10			ein Brantwein	25			deutsche Filmfestspiele		47		11		
diebischer Vogel		15			Zierpflanze, Efeugewächs					eine Baltin		32	37
mit Zuckerguss überziehen							die Ackerkrume lockern		4			Fänger von Wassertieren	trainieren
	2		Staat in Südamerika	englische Prinzessin	Anlage zur Salzgewinnung					eine der Musen	ugs. für matt, kraftlos	43	
Ansammlung kleiner runder Steine		Kratzwerkzeug		12			Eingangsräum	Klage lied		41		17	Schmuckstein, Chalzedon
		40			veraltet: Schnellzug	nämlich				Gebärden- und Mienenspiel	Stock; Hochsprunggerät		
Ruf, Renommee	Vorsilbe; gegen (griech.)	nicht außen		16		Raumfahrtbehörde der USA	Bienenprodukt, Brotaufstrich	deutscher Maler (Franz)		45	30	Bund, Zusammenschluss	19
englischer Adels-titel			Genauigkeit						31		Vogelweihen		13
		3	1	knabbern		20	Anhänglichkeit, Loyalität			Stadt in Norditalien	49		Endpunkt
Früchte einbringen	etwas durch Raub erringen	Fremd-wortteil: fern	empfehlen, etwas nicht zu tun		24	36		starker Drang; äußerer Druck		Begleitmannschaft	schmaler Spalt; Schramme	33	
		44		italienisches Reisgericht	Pilz, Milchling				9		männlicher Hund		alte spanische Goldmünze
früh	Einfuhr	Beste, Siegerin		29		einerlei; gleichartig		Verstoß gegen göttliche Gebote		6			
Porträt			Besitz, Vermögen			enthalten am lebender Mensch		22			Kosmetikartikel; Salbe	26	
21			Unter-einheit von Euro u. Dollar	be-wahren, pflegen	34			eine der Gezeiten			Wasser-vogel, Nutztier		Wirkstoff im Tee
Staat auf der Arabischen Halbinsel		rein, unverfälscht	koffein-haltiges Kaltgetränk	8		böse, schlimm	in Ordnung gebracht						5
Haarersatzstück		18		eine der Kleinen Sunda-inseln				persönliches Fürwort		Lilien-gewächs, Heil-pflanze			
Neben-klang in der Stimme		Bestie		46	14	glätten, abschleifen	23				35	chem. Zeichen für Nickel	42
	28				Getreide-bündel zum Aufstellen				7	Mahlzeit; Nahrung	27		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	-	46	47	48	49

Schicken Sie bitte den Lösungsspruch des Lifta-Rätsels an: Lifta Lift und Antrieb GmbH, Heide Breimeier, Horbeller Straße 33, 50858 Köln, Einsendeschluss: 28. Februar 2007. Gültig ist das Datum des Poststempels.

Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Lösung des Lifta-Kreuzworträtsels aus dem Forum 3/06 lautete

„LiftaCare-Produkte für mehr Lebensqualität“.

Gewinnerin ist Frau Ruth Wenzel aus Bochum.