

# St. Johannes Bochum - Wiemelhausen



Juli/August 2026

## **Trinken und Singen**

Viel Essen macht viel breiter  
Und hilft zum Himmel nicht,  
Es kracht die Himmelsleiter,  
Kommt so ein schwerer Wicht.

Das Trinken ist gescheiter,  
Das schmeckt schon nach Idee,  
Da braucht man keine Leiter,  
Das geht gleich in die Höh'.

*Joseph von Eichendorff  
(1788 – 1857)*

## **Sommer**

Wenn es jetzt in den Sommer geht, kommt bei vielen der Wunsch auf, endlich auch eine Wunschfigur zu haben. Doch wie schaffe man/frau die?

*Halt – da war doch in den letzten Tagen diese Anzeige: Eine Pille am Abend, und schon nehme ich in der Nacht ein Kilo ab. So etwas brauche ich jetzt. In drei Wochen fahre ich an die See, wenn ich bis dahin ein paar Kilo abnehme, schaffe ich meine Wunschfigur noch.*

Solche Träume haben wir manchmal. Schon mehrmals haben wir die verschiedenen Methoden ausprobiert. Bisher hat nichts etwas gebracht. Aber dieses Mal klappt es bestimmt.

Welche Chancen wir haben, wollen wir auf dem nächsten Themenabend am 28. Juli mit einer Expertin besprechen. Jede und Jeder ist herzlich eingeladen.

Ansonsten: Genießt den Sommer, schaut zu, wie wir Weltmeister werden, oder macht etwas anderes Schönes.

Wir sehen uns auf einer unserer nächsten Veranstaltungen

Bis dahin – GUTE ERHOLUNG

*Friedhelm Freund*

**\*\*\* wir gratulieren \*\*\* wir gratulieren \*\*\* wir gratulieren \*\*\* wir gratulieren \*\*\***

**zum 80. Geburtstag**

22.08.2026

Hans-Gerd Wiegmann

**zum 75. Geburtstag**

09.08.2026

Gerd Bernhard

**Aus unserer Gemeinschaft ist verstorben:**

Gerhard Beule

Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

## KAB St. Johannes – Juli/August 2026

**Zu unseren Veranstaltungen laden wir herzlich ein:**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>„Dämmerschoppen“</b><br/>08.07.2026 – 17:00 Uhr;<br/>bei schönem Wetter in Pastors Garten<br/>(Bei schlechtem Wetter fällt die<br/>Veranstaltung aus.)</p> | <p>Wir laden ein zu einem geselligen Abend mit kühlen<br/>Getränken und Bratwürstchen im Brötchen.<br/>Anmeldung bis zum 03.07.2026 bei<br/>Moni Hilgenstöhler, Tel. 75680.</p>   |
| <p><b>Themenabend:</b></p> <p><b>Schlank um jeden Preis?</b></p> <p>28.07.2026 – 19:00 Uhr (kleiner Saal)<br/>(statt Politischer Stammtisch)</p>                 | <p><b>Die Wahrheit über Abnehmspritzen, Wundermittel<br/>und Diättrends</b></p> <p>Im Vortrag geht es um aktuelle Ernährungstrends,<br/>Abnehmspritzen, Diätprodukte und die Frage, welche<br/>Maßnahmen beim Abnehmen tatsächlich sinnvoll<br/>sind. Außerdem zeigt die Referentin auf, welche Rolle<br/>Ernährung und Bewegung für Gesundheit,<br/>Gewichtsmanagement und Wohlbefinden spielen.</p> <p>Praktische Alltagstipps sowie die Möglichkeit, Fragen<br/>zu Themen wie Übergewicht, Bluthochdruck oder<br/>Osteoporose zu stellen, runden die Veranstaltung ab.</p> <p>Referentin ist die studierte Ernährungsberaterin und<br/>Gymnastiklehrerin Inga Haussner. Nach mehreren<br/>Jahren in der Selbstständigkeit arbeitet sie heute in<br/>der Adipositas-Abteilung eines Krankenhauses in<br/>Hagen-Haspe.</p> |
| <p><b>August</b></p>   | <p><b>Sommerpause</b></p>   |

**Wir wünschen allen eine schöne Sommerzeit und einen erholsamen Urlaub.**