



Julia Baumgartner erzählt über die bestärkende Wirkung von Mikrokrediten. REINHARD MAIER

Jugendworkshop mit Profisegler Benjamin Bildstein und Oikocredit

# Dein Lebenstraum?

„Was ist dein Lebenstraum? Was möchtest du in deinem Leben erreichen?“ Mit diesen Fragen konfrontierte Pete Ionian von der Initiative „freigeist arbogast“ 70 Jugendliche beim Jugendworkshop „Lebensgeschichten“ am 30. März in St. Arbogast.

ANDREAS MARTE

Vielfältig und bunt waren die Antworten der Maturant/innen aus der HLW Rankweil und des Gymnasiums Mehrerau darauf: Fußballprofi – keine Ahnung – eine Familie gründen – ein sicherer Job – glücklich sein – viel reisen – mit Menschen arbeiten – genug Geld haben – erfolgreich sein. Aber wie kommt man zu guten Entscheidungen, die zu diesen Zielen führen? Dazu gab Profisegler Benjamin Bildstein aus Wolfurt, Olympiateilnehmer 2021 in Tokio, praktische Tipps und Einblicke in das Leben eines Spitzensportlers. Er entführte zu akrobatischen Segel-Wettfahrten mit vielen sportlichen Erfolgen: Gesamtweltcup Sieger, Weltrangliste Rang 1, Weltmeisterschaft Rang 3, Staatsmeister u.v.m. Erfolge setzen harte Arbeit voraus und es braucht ein eingespieltes Team. Und doch geht es nie ab ohne Niederlagen, Unfälle, Verletzungen und Enttäuschungen. Dann wieder aufstehen und nach einer verbockten Regatta „Jetzt erst recht!“ sagen, sei entscheidend. Mit Hilfe von anderen und viel Einsatz kann es wieder aufwärts gehen, so Benjamin Bildstein. Aber aufstehen, wenn man im Loch ist, muss man selbst. Weil er bei den Fahrten zu den Regatten in aller Welt auch immer wieder das Auseinanderklaffen zwischen Arm und Reich oder auch

unvorstellbare Umweltverschmutzung aus nächster Nähe miterlebt hat, setzt sich Bildstein dafür ein, gegenzusteuern – als Werbeträger und Unterstützer der Entwicklungsgenossenschaft Oikocredit oder auch durch Umweltinitiativen.

**Oikocredit.** Diesen Blick über den europäischen Gartenzaun hinaus vertiefte Julia Baumgartner. Nach einem Masterstudium Geographie, globaler Wandel und regionale Nachhaltigkeit ist sie bei Oikocredit für die Mitglieder- und Veranstaltungsbetreuung in Westösterreich zuständig. Ungefähr 1,7 Milliarden Menschen weltweit haben keinen Zugang zu Finanzdienstleistungen, haben kein Bankkonto, sind nicht „kreditwürdig“. Ihnen mit Wertschätzung auf Augenhöhe durch Mikrokredite zu helfen, um selbstbestimmt aus der Armut zu kommen, ist das Ziel von Oikocredit. Es geht darum, nachhaltige Entwicklung zu fördern, Frauen zu stärken, die Umwelt zu schützen und den Wohlstand gerechter zu verteilen. Darum investiert Oikocredit z. B. in Genossenschaften in der nachhaltigen Landwirtschaft, im Bereich erneuerbare Energien und in Mikrofinanzinstitute in Afrika, Asien und Lateinamerika.

**Was habe ich mitgenommen?** Die Antworten auf diese Schlussfrage an die Schüler/innen heißen Gutes: Nicht aufgeben – für Arme etwas tun – hinschauen, wo man sein Geld investiert – nicht nur an sich selbst, auch an andere denken – man kann das Leben durch kleine Entscheidungen beeinflussen. Auch Bildstein bestärkte die Jugendlichen darin: „Glaubt an euch, es steckt viel in euch!“ «

## KNEIPP-TIPP

### Natürlich leben

Das Element Wasser hat in der kneipp'schen Gesundheitslehre einen ganz besonderen Stellenwert. Es nimmt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems bzw. der Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Lebensqualität ein.

Wasseranwendungen haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen. So werden mit natürlichen Reizen die eigenen Kräfte des Körpers mobilisiert (Immunantwort) und durch regelmäßiges Training gestärkt. Ein „kneipp'scher Espresso“ gegen die Frühjahrsmüdigkeit?!

So wird das kalte Armbad auch bezeichnet, das erfrischend wirkt und anregt, ohne aufzuregen. Damit leistet es bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder bei intensiver Hitzebelastung im Sommer gute Dienste. Dazu erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich in kaltes Wasser tauchen und unter leichter Bewegung ca. 10 Sekunden unter Wasser halten. Dabei laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird. Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Nicht geeignet ist das kalte Armbad bei organischen Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen.

SYLVIA JAGSCHITZ

OBFRAU KNEIPP-LANDESVERBAND

