

# Von Social Media bis Filmarbeit

Gelungener diözesaner Medientag – Gewinner des ersten Pfarrbriefwettbewerbs ausgezeichnet



Die Gewinner des ersten Pfarrbriefwettbewerbs mit Prälat Hans Lindenberger (links) und Dr. Armin Wouters (Dritter von rechts) Foto: Schmid/SMB

**MÜNCHEN.** Über 130 Teilnehmer, darunter ehrenamtliche Medienschaffende, Pfarrbrief-, Internetseiten- und Social-Mediantwortliche, waren dabei beim dritten Medientag des Erzbistums am 18. Oktober.

Das umfangreiche Programm enthielt Angebote zu Themen wie Medienrecht, Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Social-Media-Guidelines, Social-Media-Kommunikation, Filmarbeit, Fotoworkshops, die Pfarrbücherei als Medienknotenpunkt sowie zielgruppenorientierte Medienarbeit.

Während der Pausen hatten die Teilnehmer Gelegenheit, sich bei strahlendem Sonnenschein im Innenhof der Gaszählerwerkstatt auszutauschen und kennen zu lernen. Unterstützt wurde die Veranstaltung vom katholischen Medienhaus Sankt Michaelsbund, das die Pfarreien des Erzbistums mit seinen medialen Angeboten (Print, TV, Radio, Web) unterstützt.

So hatte die Münchener Kirchenzeitung gemeinsam mit der Caritas etwa einen Pfarrbriefwettbewerb ins Leben gerufen, an dem sich 250 Pfarrgemeinden beteiligten hatten. Die Preisverleihung auf dem diözesanen Medientag nahmen Prälat Hans Lindenberger, Direktor des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising, sowie Armin Wouters, Leiter der Stabsstelle Kommunikation im Erzbischöflichen Ordinariat München, vor. „Die Inhalte der Pfarrbriefe sind immer auch – bewusst oder unbewusst – Spiegelbilder der Pfarreien“, so Prälat Lindenberger. Die Jury, neben dem Prälaten auch der Chefredakteur der Kirchenzeitung, Anian Christoph Wimmer, konzentrierte

sich bei ihrer Auswahl nicht auf das größte Budget oder das schönste Layout, sondern auf die Themenvielfalt und die gesamte Darstellung. Als Sieger wurde die **Pfarrgemeinde Christus Erlöser in München-Neuperlach mit dem Kirchenblatt „Gemeinsam“** prämiert. Stellvertretend nahmen Michael Steininger und Christina Wieland den ersten Preis entgegen. Sie haben einen professionellen Film, den der Sankt Michaelsbund produzieren wird, gewonnen. Zweitplatzierte ist der **Pfarrbrief St. Michael Perlach mit St. Georg Unterbiberg und St. Paulus**. Der dritte Platz ging an **St. Peter Kirchheim-Heimstetten mit dem Pfarrbrief „Die Basis“**.

Zudem beteiligten sich am Medientag Abteilungen, Vereine und Organisationen mit Informationsständen. So boten der Diözesanrat, die Abteilung Energiemanagement, das Institut zur Förderung publizistischen Nachwuchses (ifp), der Sankt Michaelsbund, das Internetteam der Caritas sowie die Fachstelle Medien- und Kommunikation Informationen und Einzelgespräche an. Fünf Teilnehmer hatten bei der Verabschiedung durch Armin Wouters noch das große Losglück, sie nahmen ein DAB+-Radio mit nach Hause. Die Geräte wurden vom Münchner Kirchenradio, das über eine DAB+-Frequenz im Großraum München ausgestrahlt wird, zur Verfügung gestellt. Armin Wouters betonte in seinen Abschlussworten, wie wertvoll ein anregender Austausch unter den Medienschaffenden sei. „Wir hoffen, den ehrenamtlichen Mitarbeitern somit eine Unterstützung zu geben, damit sie ihre Aufgabe gut bewältigen können.“ *Michaela Störr*

Anzeige

## THEMA DER WOCHE

### Effektive Hilfe bei Schwindelbeschwerden

Schwindelbeschwerden gehören zu den typischen Alterserscheinungen. Mitten im Alltag dreht sich die Welt plötzlich um die Betroffenen oder manche haben das Gefühl, sie fallen oder werden nach oben gezogen. Eine weitere Gruppe hat das Gefühl, dass der Boden unter ihren Füßen schwankt. Schätzungen zufolge leidet jeder Dritte an Schwindelbeschwerden.<sup>1</sup> Bei akut auftretenden Schwindelbeschwerden sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen. Chronische Schwindelbeschwerden sind hingegen häufig harmlos und lassen sich mit einem natürlichen Wirkkomplex effektiv bekämpfen (in Taumea, rezeptfrei in der Apotheke).

#### Wie Schwindelbeschwerden entstehen:

Häufig ist eine Störung im Gleichgewichtssinn der Auslöser von Schwindelbeschwerden. Unser Gleichgewicht entsteht durch ein Zusammenspiel von Sinnesorganen und Nerven. Die Sinnesorgane nehmen Eindrücke auf, die Nerven übermitteln diese Eindrücke als Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Wenn die Nerven die Gleichgewichtsinformationen nicht mehr richtig übermitteln, treten Schwindelbeschwerden auf. Das ist mit zunehmendem Alter immer häufiger der Fall.<sup>2</sup> Denn im Alter können Nerven sich zurückbilden<sup>3</sup> bzw. in ihrer Funktion gestört sein.



*Gelsemium sempervirens*

#### Wie eine optimale Wirkformel Schwindelbeschwerden bekämpft:

Gegen chronische Schwindelbeschwerden kann in vielen Fällen eine besondere Wirkformel aus Gelsemium sempervirens (D5) und Anamirta cocculus (D4) (Taumea, rezeptfrei in der Apotheke) helfen. Anamirta cocculus wird dabei die Wirkung zugeschrieben, das Schwindelgefühl zu bekämpfen und beruhigend auf das Nervensystem zu wirken<sup>4</sup>. Gelsemium sempervirens bekämpft Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Angstgefühle.<sup>5</sup> Die in Taumea enthaltene Arzneiformel wirkt also chronischen Schwindelbeschwerden effektiv entgegen. Durch die leicht absorbierbare Tropfenform von Taumea werden die Wirkstoffe direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Erfahrungsberichten zufolge ist mit einer Wirkung häufig schon nach kurzer Zeit zu rechnen. Nebenwirkungen sind keine bekannt.



*Anamirta cocculus*

1 [www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/service/thomas-meier-lenschow-schwindel-im-alter-vorbeugen-100.html](http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/service/thomas-meier-lenschow-schwindel-im-alter-vorbeugen-100.html), Stand: 01.09.2014

2 [www.wellness-gesund.info/Artikel/11967.html](http://www.wellness-gesund.info/Artikel/11967.html), Stand: 14.8.2014

3 [www.amm-rheintalklinik.de/amm06/DE/Erkrankungen/GleichgewichtSchwindel/Alter.php](http://www.amm-rheintalklinik.de/amm06/DE/Erkrankungen/GleichgewichtSchwindel/Alter.php), Stand: 01.09.2014

4 [www.homoeopathie-liste.de/mittel/cocculus.htm](http://www.homoeopathie-liste.de/mittel/cocculus.htm), Stand: 30.07.2014

5 Boustia D. et al. Neurotropic, immunological and gastric effects of low doses of Atropa belladonna L., Gelsemium sempervirens L. and Pournon histamine in stressed mice. *J Ethnopharmacol* 2001;74:205-15

..... TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dii, D4, Gelsemium sempervirens Dii, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. [www.taumea.de](http://www.taumea.de).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Fischer Gesundheitsprodukte GmbH, 82166 Gräfelfing.