

# SCHÖNE JAHRE

Das Leben genießen

Ausgabe 3 2018

[www.schoenejahre.de](http://www.schoenejahre.de)

Aktivurlaub

**Top-Wanderziele  
in Europa**

Ratgeber

**So lösen Sie Konflikte  
fair und konstruktiv**

Kochen & Genießen

**Leckere Sommerkuchen,  
tolle Picknick-Snacks**

Schnell wieder fit

**SOS-Tipps bei  
Verletzungen**

**Extra großer  
Rätzelteil**  
mit vielen Gewinnspielen





Andrea Bury

## „Jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten“

*Die ABURY Stiftung setzt sich dafür ein, dass immer mehr Mädchen in Marokko lesen und schreiben lernen – und dass die traditionsreiche marokkanische Handwerkskunst nicht ausstirbt.*

**A**ls Andrea Bury im Jahr 2007 das erste Mal nach Marrakesch reiste, um ein Haus in der Altstadt in das luxuriöse Hotel AnaYela zu verwandeln, war sie sofort begeistert von den außergewöhnlichen Fähigkeiten der ortsansässigen Handwerker. Je tiefer sie in die Kultur Marokkos eintauchte und je mehr Menschen sie begegnete, desto mehr verliebte sie sich in das nordafrikanische Land. Aber ihr wurde auch bewusst, vor welch riesigen Herausforderungen es steht: Vor allem auf dem Land können bis zu 70 Prozent der Frauen weder lesen noch schreiben. Nur sehr wenige Frauen sind berufstätig – die meisten also finanziell abhängig von ihren Familien bzw. Ehemännern. Und noch

etwas fiel Andrea Bury auf: Billige Importwaren machen es einheimischen Handwerkern zunehmend schwerer, ihre Waren zu angemessenen Preisen zu verkaufen. Uralte handwerkliche Fertigkeiten drohen wegen der Billig-Konkurrenz aus dem Ausland auszusterben.

### Stiftung als „Anstupser“

So entstand der Wunsch, etwas zu ändern, zu einer gerechteren Welt beizutragen und Umfeldler zu schaffen, in denen jeder seine einzigartigen Fähigkeiten entfalten kann. „Wir achten darauf, dass langfristig Projekte unabhängig von der ABURY Foundation umgesetzt werden können. Die Stiftung versteht sich als ‚Anstupser‘“, stellt Andrea Bury klar.

*Blick von oben auf das Hotel AnaYela, ein Riad in der Medina von Marrakesch*

Heute kann ihre Stiftung von sich sagen, das Kunsthandwerk in Marokko neu belebt zu haben: Derzeit arbeitet ABURY



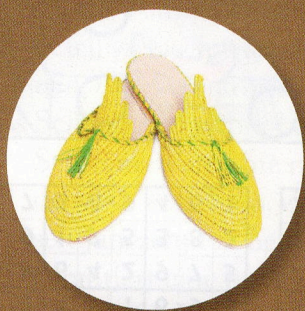


mit zwölf Kunsthandwerkern zusammen, die in Workshops mit jungen, internationalen Designern Qualität und Design der Produkte zeitgenössisch adaptieren. Alles wird unter fairen Bedingungen, mit besten lokalen Rohstoffen und in reiner Handarbeit gefertigt. Die Kunsthandwerker werden mit einem für lokale Verhältnisse sehr guten Gehalt entlohnt. 50 Prozent der Gewinne fließen in die Stiftung, die sich zusätzlich über Spenden finanziert. Und sich mit diesem Geld aktiv um den Bau neuer Schulen kümmert: „Wir haben jetzt schon zwei Schulen mit knapp 50 Kindern und 30 Frauen, die bei uns lesen und schreiben lernen“, freut sich Andrea Bury. Ein toller Erfolg – aber die Unternehmerin will sich damit nicht begnügen. Sie nimmt weitere Länder in den Blick, in denen ihre Stiftung aktiv werden kann, zum Beispiel die Vereinigten Arabischen Emirate. „Und Ecuador: Dort haben wir gerade einige Näherinnen ausgebildet“, sagt Andrea Bury.

Weitere Informationen über die Stiftung:  
[www.abury.org](http://www.abury.org)

## Gewinnen Sie ein echtes Stück Marokko

ABURY und SCHÖNE JAHRE verlosen einzigartige Beispiele marokkanischer Handwerkskunst: Gewinnen Sie farbenfrohe Slipper aus reinem Bast mit Ledersohle. Oder eine nach Berber-Tradition bestickte Umhängetasche aus Leder. Beide Artikel sind in Marokko in reiner Handarbeit gefertigt.



Schicken Sie einfach eine ausreichend frankierte Postkarte an die Agentur Beziehungsweise GmbH, Stichwort ABURY, Borsigstr. 9, 41469 Neuss. Bitte lassen Sie uns wissen, welches Unikat Sie gewinnen möchten – und geben im Fall der Slipper auch Ihre Schuhgröße an. Viel Glück!

**Einsendeschluss: 31. Oktober 2018**

*Teilnehmen kann nur, wer das Stichwort eigenhändig schreibt und absendet. Ausdrücklich ausgeschlossen sind Einsendungen, die beauftragte Dienstleister für ihre Kunden vornehmen. Der Gewinner wird unter allen Einsendungen durch das Los ermittelt und benachrichtigt. Eine Barabgeltung des Preises ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

## Braucht unser Körper Cholesterin?

Ja, es ist sogar lebenswichtig für den Menschen, da es wichtige Aufgaben im gesamten Organismus erfüllt. So ist Cholesterin maßgeblich am Aufbau der Zellmembranen sowie an vielen Stoffwechselfvorgängen des Gehirns beteiligt. Gleichzeitig ist Cholesterin im Körper ein wichtiger Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäure zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen.

Ist aber sehr viel im Blut vorhanden, kann es sich in Plaques in den Gefäßen ablagern und die Blutbahnen verstopfen.

## Rotes Reismehl – Bestandteil zur Unterstützung der Gesundheit

Rotes Reismehl wurde erstmalig von dem bekannten Lehrmeister Li Shizhen in seinem großen Buch der Kräuter beschrieben. Es gilt als Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dort wird Roter Reis als wichtiger Bestandteil zur Unterstützung der Gesundheit genannt. Rotes Reismehl ist das Endprodukt eines natürlichen Fermentationsprozesses, der die wertvollen Inhaltsstoffe, die Monacoline, erzeugt, die dazu beitragen, einen normalen Cholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Anzeige



Cholredux® ist erhältlich in Apotheken (PZN 14021738)