

Liebe Freundinnen und Freunde des Fairen Handels in Dülmen,

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2023! Der EineWeltLaden wünscht Ihnen und Ihren Lieben alles Gute zum neuen Jahr. Bleiben – oder werden – Sie gesund und genießen Sie die schöne Winterzeit – trotz hoher Gas- und Strompreise.

Sind Sie schon einmal einen Marathon gelaufen? Bestimmt - schaut man sich die Teilnehmerzahlen bei Marathon-Läufen an, so muss man den Eindruck haben, ein jeder hat sich schon mal auf die 42,195 km lange Strecke begeben. Auch unser Bürgermeister Carsten Hövekamp lief schon mal einen Marathon. Ein Marathonlauf ist eine anstrengende und oft auch auf den letzten Kilometern schmerzhaft Angelegenheit. Viele Läufer berichten aber auch vom „Runner's High“ auf den letzten Kilometern. In *Wikipedia* wird dieser Zustand wie folgt beschrieben: „**Runner's High**, im Deutschen auch **Läuferhoch** genannt, bezeichnet ein beim Langstreckenlauf auftretendes Hochgefühl. Der Sportler erlebt idealerweise einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand, der ihn die körperliche Anstrengung vergessen lässt und ihm das Gefühl gibt, „ewig“ weiterlaufen zu können.“ Ausgelöst wird dieser Zustand durch die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen, Cannabinoiden und Dopamin. Soweit so schön für die Marathonläufer.



Seriöse Neurowissenschaftler haben nun festgestellt, dass es neben dem Bekannten „Runner's High“ auch ein „**Helper's High**“ gibt. Und auch das ist mittlerweile gut erforscht: Wenn wir helfen oder geben, sorgt ein kleines Feuerwerk im Gehirn dafür, dass wir uns gut fühlen – und darum altruistisch handeln. Dabei ist es egal, ob wir der Omi über die Straße helfen, uns ehrenamtlich im Weltladen oder bei der Feuerwehr engagieren oder Geld für einen guten Zweck spenden. Es scheint uns sogar glücklicher zu machen, Geld für

andere auszugeben, als es für uns selbst auf den Kopf zu hauen. Ähnlich wie bei Bewegung (s. Marathonlauf) gehen die positiven Folgen »regelmäßiger Hilfsbereitschaft« weit über das gute Gefühl während oder kurz nach dem Geschehen hinaus. Wer auf der Suche nach einer Extraportion Glück und Zufriedenheit ist, kann Zeit oder Geld verschenken – das erhöht die Wahrscheinlichkeit, sehr glücklich zu sein, um satte 42%. Wie beim »Runner's High« spielen auch beim »Helper's High« Endorphine eine wichtige Rolle und sorgen für den selbstgemachten Morphiniumkick. Auch hier ist er ein wenig sanfter als eine Ladung Morphinium von außen. Allein der Gedanke daran, Geld für einen guten Zweck zu geben, aktiviert die gleichen Gehirnregionen, die auch bei anderen genussvollen Erfahrungen aktiv sind – etwa, wenn es ums Essen oder Sex geht.

»Ehrenamtliche Arbeit ist das bestgehütete Geheimnis für eine gute mentale Gesundheit«

Ob unsere neuen MitarbeiterInnen, die im vergangenen Jahr zu uns gestoßen sind, auch schon einen „Helper's High“ erlebt haben, ist nicht bekannt. Es wäre ihnen zu gönnen, denn die Arbeit im EWL gibt Sinn und macht zufrieden, auch wenn es manchmal stressig ist.

Gaby Werner und ihr Mann Dietmar („Diddi“) sind seit dem Sommer im Team des EWL. Helmut Tissen, EWL-Vorstands-Mitglied und Kolpingbruder aus Buldern, hatte an seine Kolpingfreunde folgende Nachricht geschickt:

„Dringendst gesucht wird jemand, der am Mittwochvormittag Zeit hat und nach Absprache einen oder mehrere Tage im Monat übernehmen kann (möchte). Hat jemand Spaß an Buchhaltung? Da brauchen wir auch Verstärkung.“

Danach ging alles sehr schnell. Gaby und Dietmar meldeten sich und Dietmar übernahm sofort einen Mittwoch-Termin im Laden. Gaby Werner wurde auf der Mitgliederversammlung zur neuen Kassenwartin gewählt. Seitdem übt sie dieses schwierige Amt zu aller Zufriedenheit aus. Herzlich Willkommen im Team des EineWeltLadens!



Gerd Chmiel und Klaudia Hülsken-Chmiel standen eines Tages vor der Ladentür des EWL, kamen herein und sagten ganz einfach (sinngemäß): „Wir haben jetzt Zeit und möchten beim EineWeltLaden mitarbeiten!“ Große Freude beim EWL-Team! Seit dieser Zeit versehen die Beiden regelmäßig den Ladendienst. Außerdem sind sie noch bei der Solawi „Crowdsalat“ in Welte aktiv und schreiben für den Welterhof den regelmäßig erscheinenden Newsletter. Wer den abonnieren möchte, hier die e-mail-Adresse: info@crowdsalat.eu

Gepa Klimaneutral. Unser größter Grossist, die GEPA in Wuppertal arbeitet jetzt vollkommen klimaneutral. Zum ersten Mal wurde nun für 2019 eine Klimabilanz eröffnet, d. h. der CO²-Ausstoß wurde von den Ankunftshäfen in Deutschland bis zum Regal in den Weltläden erfasst. Am Ende blieben 2.890 t CO² übrig, die die GEPA dann kompensiert hat. Bei einem Tonnenpreis von 25 € waren das 72.250 € für den Fonds „Klima-Kollekte“. Der Kompensationsbetrag fließt in Klimaschutz-Projekte in Entwicklungsländern in den Bereichen Erneuerbare Energien und Energieeffizienz. Die GEPA unterstützt hiermit ein Solarprojekt im Süden Indiens, in den sog. Dalit-Gemeinden (Dalit = Kaste der Unberührbaren). Insgesamt 4.163 Photovoltaik-Systeme wurden für das Geld auf die Hausdächer montiert. Dadurch konnten die alten und gesundheitsschädlichen Kerosin-Lampen abgeschafft werden.

Alles wird teurer – bei uns nicht! Der Winter kann noch sehr kalt werden, der sog. „Hochwinter“ steht uns noch bevor. Gut, wenn man dann eine warme Mütze, Handschuhe oder Pulswärmer hat. Damit niemand mehr draußen frieren muss, gibt es im Januar bei uns die **gesamte Winterware 20% reduziert**. Dadurch haben Sie schon mal eine Menge Geld gespart und können sich dafür bei uns eine schicke neue **Lederbörse** leisten. Für diese Warengruppe gibt es **im Januar 10% Reduktion**.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Monat Januar.

Blieben Sie gesund. Bleiben Sie fair.

Ihr EineWeltLaden-Team

Öffnungszeiten Eine-Welt-Laden in Dülmen, bei Greiving, Westring 24
Montag bis Freitag von 10:00 – 13:00 und von 15:00 - 18:00 Uhr
sowie Samstagvormittag 10 bis 13:00 Uhr