

Liebe Gemeinde, nicht leicht würden wir jemanden finden, für den das Fasten an Jom Kippur einfach ist. Wird es uns helfen zu wissen, dass wir damit lernen, unsere Gesundheit zu unterstützen, sogar unser Leben zu verlängern? Oder wird uns die Erkenntnis helfen, dass wir biochemisch gesehen nach einem Tag des Verzichts auf Essen und Trinken eher hungern als fasten? Beim Hungern werden Zuckerreserven aus der Leber verbraucht; Muskeln und Fettgewebe tragen dazu bei, dass Zucker neu gebildet wird, den wir für unser Bewusstsein (Gehirn) und Atem (rote Blutzellen) brauchen. Dies muss auch während Jom Kippur geschehen. Das richtige Fasten beginnt aber erst dann, wenn der Zuckerverbrauch eingespart wird, erstaunlicherweise vom Gehirn. Dies geschieht erst nach einigen Tagen des Hungerns, dabei müsste man natürlich trinken. Erst wenn das Gehirn für zwei Drittel seines Energieverbrauchs auf die sogenannten Ketonkörper umstellt, fängt das richtige Fasten an, ungefähr nach drei Tagen des Hungerns. Der Zuckerverbrauch wird also durch das Gehirn eingespart, dadurch wird unmittelbar der Proteinabbau in den Muskeln herunterreguliert und dadurch das Überleben sichergestellt. Der Körper stellt sich dann auf die fast unbegrenzten Fettspeicher um, die bis zu 50 Tage ausreichen. Möge uns diese Information helfen, Jom Kippur leichter zu tragen, mit dem Wissen, dass wir eigentlich immer „nur“ hungern, und dass biochemisch gesehen in unserem Körper qualitativ, wenn auch nicht quantitativ, ähnliche Prozesse wie beim Sport ablaufen. Jom Kippur ist ein geistiger Sporttag, bei dem wir unseren Willen und unser Durchhaltevermögen üben.

Und noch mehr. Wenn wir mithilfe von Jom Kippur lernen, regelmäßig zu fasten, verlängern wir unser Leben. Dies ist eine gewagte Behauptung: Das Fasten ist der Weg zum Verjüngen des Körpers. Es ist keine Science-Fiction, sondern die bisher weniger bekannte Wirklichkeit unserer Physiologie. Ich habe es erfahren, nachdem mir ein Mitglied einen Arte-Beitrag auf DVD über das Fasten

gab. Da habe ich Valter Longo zum ersten Mal gehört und seine wissenschaftlichen Ergebnisse aus Los Angeles gesehen. Ich war so begeistert, dass ich einige seiner wissenschaftlichen Publikationen las.

Valter Longo hat eine Scheinfastendiät entwickelt, die das Fasten vortäuscht und den Körper in einen Regenerationsmodus zwingt. Sie ist zuckerarm und proteinarm, aber reich



Israeltag, 16. Mai 2019: Der Chor von Beth Shalom und aus Augsburg unter Leitung von Kantor Nikola trat auch dieses Jahr und mit neuen Liedern auf. Auch war die Gemeinde wieder mit einem eigenen Stand vertreten. Trotz ungemütlichen Wetters war der Odeonsplatz rege besucht und die Stimmung gut. Foto: D. Stern

an bestimmten gesunden Fetten. Mit präzisen Studien zeigte er, dass eine proteinarme Ernährung allgemein optimal ist, um die Schutzmechanismen der Zellen aufrechtzuerhalten. (Schon dies ist ungewöhnlich, weil Sie zum Beispiel in jedem amerikanischen Restaurant danach gefragt werden, welches Protein Sie zu Ihrem Salat nehmen.) Wie funktioniert der Regenerationsmodus? Die Scheinfastendiät täuscht das richtige Fasten vor, folglich baut der Körper viele Zellstrukturen und ganze Zellen ab. Dies ist im Grunde nicht gut und zeigt auf die Stresssituation eines fastenden Körpers. Jedoch werden gleichzeitig Prozesse aktiviert, die wesentlich vorteilhafter sind: die Aktivierung der Stammzellen in Blut und Rückenmark, die die abgebauten Zellen ersetzen und damit den Körper verjüngen. Die im Fasten abgebauten Zellen werden durch die neu gebildeten ersetzt (im Alter von 18 bis 70 Jahren, über 70 nicht mehr). Die Zellregeneration wird angeregt, und der zelluläre Alterungsschutz wird geschaffen. Das Fasten greift auf eine millionenjährige Evolution zurück und aktiviert die Verjüngung, die so universal ist, dass es

Luach

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme von Gästen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

ENDE SEPTEMBER – TISCHRI

SO 29	18.30	Erew Rosch haSchana
MO 30	9.00	Kinder-Tefilla
	10.00	Schacharit Rosch haSchana
	12.00	Mussaf Taschlich

OKTOBER – TISCHRI/CHESCHWAN

FR 04		keine Tefilla
SA 05	10.30	Schacharit Schabbat Schuwa
DI 08	18.15	Erew JK
MI 09	9.30	Kinder-Tefilla
	10.30	Schacharit
	13.15	Mussaf
	15.30	Schiur
	17.00	Mincha
	18.00	Jiskor
	18.30	Ne'ila
	19.27	Fastenbrechen
FR/SA	11/12	keine Tefilla
MO 14	9.00	Schacharit zu Sukkot
FR 18	19.15	Kabbalat Schabbat Sukkot
SA 19		keine Tefilla
SO 20	17.00	Familien-Treffen in der Gemeinde-Sukka
	18.00	Erew Simchat Tora
MO 21	9.00	Schacharit zu Simchat Tora
FR 25		keine Tefilla
SA 26	10.30	Schacharit

NOVEMBER – CHESCHWAN/KISLEW

FR/SA	01/02	keine Tefilla
DI 05	18.00	Seder zum Diaspora- Israel-Tag (7. Cheschwan)
FR 08	19.15	Kabbalat Schabbat, Erinnerung an die Reichs- pogromnacht
SA 09	10.30	Familien-Schacharit
FR 15	19.15	Kabbalat Schabbat
SA 16	10.30	Schacharit
FR 22	17.30	Kabbalat Schabbat der Jugendlichen
SA 23	10.30	Schacharit
FR/SA	29/30	keine Tefilla

DEZEMBER – KISLEW/TEWET

FR 06	19.15	Kabbalat Schabbat
SA 07	10.30	Familien-Schacharit
FR 13	19.15	Kabbalat Schabbat
SA 14	10.30	Schacharit
FR 20	19.15	Kabbalat Schabbat
SA 21	10.30	Schacharit
SO 22	17.00	Chanukka-Feier
FR/SA	27/28	keine Tefilla

Bitte bringen Sie für die Kidduschim ausreichend Milchiges und/oder Vegetarisches mit

einen messbaren Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen und Autoimmunkrankheiten hat. Diese Aufzählung deckt sich mit den einzelnen Kapitelnamen von Longos Buch, das im März 2018 unter dem weniger ansprechenden Titel „Iss dich jung“ erschien. Valter Longo hat den Begriff Juventologie für die Biochemie der Langlebigkeit geprägt, die nicht nur mit einer Ernährung, sondern mit dem gelegentlichen Mangel an Ernährung zu tun hat. Das Fasten aktiviert unser Selbstheilungsprogramm. Dabei geht es um keinen asketischen Lebensverdross, sondern lediglich um fünf Tage pro Monat, und dies jeden dritten Monat bei Gesunden, und drei Monate lang, wiederum fünf Tage, bei vielen Patienten. In diesem Sinne habe ich bisher kein Fasten gemacht, einige unserer Mitglieder schon.

Das Altern mit mehr Vitamin C zu beeinflussen, ist gemäß dem Autor „wie durch zusätzliche Celli eine Symphonie verbessern zu wollen.“ Dafür müsste man eine bessere Symphonie schreiben. Die Symphonie des Fastens, das sogar bei einer Krebstherapie helfen kann. Es ist etwas gegen die Intuition und erregt oft den Widerstand der Ärzte, weil die klinischen Studien immer noch laufen und daher keine Publikation mit der Auswertung an den Patienten vorliegt. In der erwähnten Arte-Dokumentation sagt die amerikanische Richterin Nora Quinn, dass ihr die fünftägige Scheinfastendiät vor, während und nach der Chemotherapie das Leben gerettet hat. Valter Longo hat mit Mäuseversuchen eindeutig gezeigt, dass die Scheinfastendiät die normalen Zellen wie beschrieben in den Regenerationsmodus zwingt, jedoch die Krebszellen, die keinen normalen Stoffwechsel haben, so durcheinanderbringt, dass sie für die Krebstherapie sensibilisiert und dadurch schneller vernichtet werden. Das Ergebnis: 50 Prozent weniger Tumore bei Mäusen, mit keinem Verlust der Muskelmasse. Diese „differenzierte Stressresistenz“ des Fastens, wie sie Longo nennt, wurde mit dem magischen Schutzschild verglichen, das für die Normalzellen aktiviert wird, jedoch nicht für die Krebszellen. Dies ist vielleicht mit einer einwöchigen Wüstenwanderung zu vergleichen, die eine aus Beduinen und Stadtbürgern zusammengestellte Gruppe macht. Alle Teilnehmer werden herausgefordert, aber auf unterschiedliche Weise die beeindruckende Wüstenwanderung verkraften.

Vor diesem Hintergrund können wir auf eine besondere Weise die Worte der Tora-Lesung der letzten *Alija* an Jom Kippur wahrnehmen: *Ach be'assar lachodesch haschwii hase*, jedoch am Zehnten des siebten Monats, *jom kippurim hu, mikra kodesch jihje lachem*, sei euch eine besondere Zusammenrufung, *we'initem et nafschotechem*, und lernt, euren Körper zu beugen. (Lv 23:27). Mögen wir ein leichtes „Fasten“ haben. *Zom kal.*

Rabbiner Tom Kučera

TEFILLA ZUSAMMEN MIT JUGENDLICHEN DES JÜDISCHEN GYMNASIUMS

Am 10. Mai dieses Jahres feierte unsere Jugend den Kabbalat Schabbat zusammen mit Schülerinnen und Schülern des Jüdischen Gymnasiums. Zu diesem Abend waren ausnahmsweise auch die Eltern und natürlich auch die Lehrkräfte eingeladen. Im Jahresbericht des jüdischen Gymnasiums erschien folgender Text von Levi Israel Ufferfilge, dem Leiter des jüdischen Schulbereichs: „Da unsere Schulfamilie auch einige Mitglieder bei Beth Shalom zählt, die oft zugleich auch Mitglieder der IKG sind, und da uns der Austausch mit verschiedenen jüdischen Institutionen wichtig ist, folgten einige Familien der Einladung von Beth Shalom zu einem freiwilligen Jugendg'ttesdienst zu Kabbalat Schabbat, den Rabbiner Kučera zusammen mit Kantor David und zwei Jugendlichen des dortigen Jugendzentrums organisierte. Die anwesenden Eltern und Schüler beschrieben den gelungenen gastfreundlichen Abend als sehr harmonisch und als wichtigen Beitrag eines wertschätzenden Dialogs.“

Wir waren an diesem Abend nach einem rundum gelungenen Kabbalat Schabbat unter Mitwirkung von Alina und Noah rund hundert Personen in unseren Gemeinderäumen, die sich sichtlich wohl fühlten, zusammen das Kidduschessen genossen und angeregte Gespräche führten. Hoffen wir, dass dies ein Anfang war.

Gabriela Falk

Liebe Kinder, liebe Jugendliche!

Wir freuen uns auf das Schuljahr und sind gespannt, was uns alle erwartet!

Auch dieses Jahr haben wir tolle Aktivitäten für Euch vorbereitet. Wieder möchten wir auch außerhalb der Gottesdienste und religiösen Veranstaltungen in der Gemeinde mit Euch Zeit verbringen. Unter anderem sind Schlittschuhlaufen, unser traditionelles Hamantaschen-Backen und eine Movie Night geplant. Das Mini-Machane ist natürlich auch wieder fester Bestandteil unseres Jahres. Seid gespannt!

Wir freuen uns auf Euch alle!

Eure Madrichim*ot

PS: Falls Ihr irgendwelche Fragen oder auch Ideen für Aktivitäten habt, kontaktiert gerne Liza.



BETH SHALOM
LIBERALE JÜDISCHE GEMEINDE MÜNCHEN

Mitglied der Union Progressiver Juden in Deutschland e. V. und der World Union for Progressive Judaism und dem Movement for Reform Judaism in Großbritannien assoziiert

Postfach 750566, 81335 München, Tel. +49(0)89/767 027 11,
Fax +49(0)89/767 027 58, E-Mail: info@beth-shalom.de
Internet: www.beth-shalom.de
Beth Shalom ist als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Bankverbindung: IBAN DE24 7004 0048 0836 2501 00, BIC COBADEFFXXX
(Commerzbank Starnberg)

Verantw. i. S. d. P.: Dr. Anna Grube
Redaktion und Layout: Ilse R. (IR). Eigendruck im Selbstverlag. Auflage: 500
Stück. Redaktionsschluss für Rundbrief Januar bis April 2020: 15.12.2019

KULTUR MIT BETH SHALOM VORSCHAU

Sonntag, 10. November 2019 | 19 Uhr
Zentrum der Jesuiten St. Michael
Maxburgstr. 1, 80333 München

VOM ARCHIV ZUR ARCHE – GESCHICHTE ALS ZEUGNIS

Buchvorstellung mit Rabbinerin Prof. Dr. Dr. h.c. Eveline Goodman-Thau (Jerusalem)

Im 21. Jahrhundert trägt Europa den Zeitbruch von der versuchten Auslöschung des Judentums in sich – ein Bruch, der nicht zu heilen ist. Die Identität einer Gesellschaft wird jedoch nicht bestimmt durch das Geschehen selbst, sondern durch die Art und Weise, wie Geschichte erinnert wird. Im Unterschied zum Archiv sind wir in der Arche als Zeugenschaft immer selbst präsent. Die Besinnung auf die Zerstörung der geistigen und lebendigen Traditionen des Europäischen Judentums führt uns vom Archiv zur Arche – wo in der Gestaltung der Geschichte als Zeugnis Historie und Gedächtnis aufgehoben sind.

Eintritt: 8 €, ermäßigt 7 €

Anmeldung: Telefonisch (AB) unter 089/15881260 oder per E-Mail an info@freunde-abrahams.de

Veranstalter: Freunde Abrahams e. V., Liberale jüdische Gemeinde München Beth Shalom e. V., Erzbischöfliches Ordinariat – Dialog der Religionen, Evangelische Stadtakademie München

Sonntag, 08. Dezember 2019 | 19 Uhr
Jüdisches Museum München
St. Jakobs Platz 16, 80331 München

KARSTEN TROYKE UND DAS TRIO SCHO

Karsten Troyke (Gesang, Gitarre) ist Chansonsänger, Schauspieler und Sprecher, der sich vor allem mit jiddischen Liedern einen internationalen Namen machte. Er gilt als einer der bedeutendsten Interpreten dieses Genres in Europa. Sein Jiddisch klingt wie aus der alten Zeit des Volkstheaters und Cabarets, die Themen seiner Konzerte sind jedoch ganz dem Heute gewidmet.

Begleitet wird Troyke vom Trio Scho, das 1992 in der ukrainischen Stadt Poltawa entstand und seit 1994 vorwiegend auf Berliner Bühnen unterwegs ist. Die Musik von Gennadij Desatnik (Violine, Gesang, Gitarre), Valeriy Khoryshman (Akkordeon, Gesang) und Alexander Franz (Bass, Gesang) steht in der Tradition des jüdischen Odessa.

Der Klarinetten-Solist Jan Hermerschmidt ist ebenfalls dabei, wenn „Odessa Berlin



Paris. Jewish Cabaret Concert“ in den Gemeinden gespielt wird. Eintritt frei, um Spenden für die Jugendarbeit der Liberalen jüdischen Gemeinde München Beth Shalom wird gebeten. Wegen des begrenzten Platzangebots im Jüdischen Museum München ist eine verbindliche Reservierung notwendig: https://eveeno.com/Konzert_Beth_Shalom_2019 Eine Veranstaltung der Liberalen jüdischen Gemeinde München Beth Shalom und des Jüdischen Museums München mit freundlicher Unterstützung durch den Zentralrat der Juden in Deutschland.

Montag, 13. Januar 2020 | 19 Uhr
Jüdisches Museum München
St. Jakobs Platz 16, 80331 München

INSIDE ISRAEL – ZWISCHEN DEN WELTEN: DIE ISRAELISCHE SCHRIFTSTELLERIN LIZZIE DORON

Die Schriftstellerin im Gespräch mit Mirjam Zadoff, Direktorin des NS-Dokumentationszentrums München
 Textlesung: Ingrid Resch, Schauspielerin

Die israelische Schriftstellerin Lizzie Doron wurde 1953 in Tel Aviv geboren und wuchs dort in einem Viertel am südlichen Stadtrand in einer jiddisch sprechenden Gemeinde auf, in der sich Überlebende der Shoa angesiedelt hatten. In ihren früheren Büchern setzte sie sich mit dieser Welt und Geschichte auseinander. Sie sind zum Teil Schullektüre in Israel und wurden mit vielen Preisen ausgezeichnet, u.a. von Yad Vashem. Ihre beiden jüngsten Bücher greifen die Frage des Zusammenlebens von Israelis und Palästinensern auf. Ein Gespräch über ihr Leben und Schreiben.
 Einlass und Abendkasse ab 18.30 Uhr

Eintritt: 10 €/ermäßigt 8 €

Anmeldung: info@evstadtakademie.de, Tel.: +49 89 549 0270
 Veranstalter: Evangelische Stadtakademie, Liberale jüdische Gemeinde München Beth Shalom, Petra-Kelly-Stiftung München, Jüdisches Museum München.



Donnerstag, 23. Januar 2020 | 19 Uhr
Jüdisches Museum München
St. Jakobs Platz 16, 80331 München

Zum Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus 2020 laden wir ein zu einem Gespräch mit der Zeitzeugin Dr. Eva Umlauf:

„DIE NUMMER AUF DEINEM UNTERARM IST BLAU WIE DEINE AUGEN“
 Der Abend wird moderiert von Dr. Stefanie Oswald.

„Vergessen Sie das Kind, es wird nicht leben.“ Mit diesen Worten wird Eva Umlaufs Mutter in Auschwitz konfrontiert. Dr. Eva Umlauf wurde 1942 in einem „Arbeitslager für Juden“ im heutigen slowakischen Nováky geboren. Am 3. November 1944 wurde sie mit ihren Eltern in das Konzentrationslager Auschwitz deportiert. Nach der Befreiung 1945 verbrachte sie mit ihrer Mutter und der im April 1945 in Auschwitz geborenen Schwester ihre Kindheit und Jugend in der Slowakei. Ihr Vater wurde noch im März 1945 im Konzentrationslager Melk, einer Außenstelle des KZ Mauthausen, ermordet. Als junge Erwachsene emigrierte sie 1967 nach München. Hier arbeitet sie seither als Kinderärztin und Psychotherapeutin. 2016 schrieb sie mit der Journalistin Dr. Stefanie Oswald ihre Lebensgeschichte „Die Nummer auf deinem Unterarm ist blau wie deine Augen“. Eintritt frei.