

Soc. Coop. Agr. Friesland. Ltda. - Asociación Civil Friesland

Friesland Informationsblatt

22. Jahrgang
April 2014
Nr.4



**Herzlichen
Glückwunsch
allen Müttern!**



Inhalt

1. Worte des Oberschulzen	3
2. Aus der Verwaltung	4
3. Berichte	5
Aus der CAF > Estanzia Morotí und Agro Willi • Pflanzenschutzabteilung • Mischfutterfabrik • Angebote • Hospital Tabea Aus der ACCF > Colegio Friesland • Altenheim • Sozialamt • Deportivo Estrella • Angebote vom Buchhandel	
4. Friesland Exklusiv	14
> Correcaminata • Manos Extendidas • Kusunentreffen • Geschwistertreffen • Mitarbeiter entdecken und fördern • Studentenverein	
5. Friesländer im Ausland	20
> Schwester Lena	
6. Im Fokus	22
> Was bedeutet es, eine gute Mutter zu sein?	25
7. Über die Kolonie hinaus	
> Rodeo Neuland • Codipsa • Outbreak in Paraguay	30
8. Mensch und Gesellschaft	32
> Decisiones	
9. Der besondere Beitrag	33
> Stress—Gift für das kindliche Gehirn	
10. Kinderseite	34
11. Aus dem Haushalt	36
> Karotten-Apfel-Muffins • Avocado und Weißkohl	
12. Unser Leben	

Liebe Leser!

Wie schnell die Zeit verfliegt, merkt man spätestens immer dann, wenn die Herausgabe der nächsten Ausgabe dran ist. Eben hat ein Monat begonnen, dann ist er auch schon wieder zu Ende.

Im April haben wir Ostern gefeiert—die Kreuzigung und Auferstehung unseres Herrn Jesus Christus. Was bedeutet es uns, dass Jesus uns die Möglichkeit eines neuen Lebens gibt? Durch verschiedene Ansprachen und Programme wurden wir wieder angeregt, über unser Handeln und Wirken nachzudenken.

Die Aktivitäten in den einzelnen Betrieben liefen wie gewöhnlich. Verschiedenes wurde geplant, durchgeführt und abgeschlossen. Erstmals soll in Friesland auch eine Correcaminata durchgeführt werden.

Dass familiäre Beziehungen immer noch bei vielen Priorität haben, zeigen uns die Berichte von dem Geschwistertreffen der Federaus und dem Kusunentreffen der Edigers. Schön, dass die Familie bei uns immer noch einen hohen Stellenwert hat!

Etwas ganz Besonderes ist für viele bestimmt der Beitrag von Schwester Lena Janzen. Schwester Lena war in den ersten Jahren in unserer Kolonie für viele ein rettender Engel. Sie lebt mit ihren 94 Jahren in Kanada und blättert gerne in unserer Jubiläumsschrift, auch wenn ihre Erinnerung an viele Begebenheiten schon recht schwach sind. Wir danken Rudi Federau für den wertvollen Beitrag und geben herzliche Grüße an Frau Janzen weiter! Wie viel Stress vertragen unsere Kinder? Wie beugt man Stress vor? Wir geht man mit ihm um? Darum geht's im besonderen Beitrag von der Schule.

In dieser Ausgabe erhalten unsere Mütter einen besonderen Stellenwert. Was bedeutet es, eine gute Mutter zu sein? Muss sie perfekt sein? Wo legt man Prioritäten? Darum geht's in den Lesermeinungen einiger Mütter.

Ich wünsche angenehme Lektüre und allen Müttern ein gesegnetes Leben mit ihrer Familie!

Beate Penner
Redaktionsleiterin



Impressum

Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

Redaktion:

Beate Penner	- Leiterin / Design
Esteban Born	- Mitarbeiter
Luise Unruh	- Mitarbeiterin
Vicky Siemens	- Mitarbeiterin
Samatha Bergen, Diego Born,	
Brianna Bergen	- Kidsteam
Beatriz Federau	- Korrektur

Anschrift:

Friesland Informationsblatt / C.d.c. 1671—Kolonie Friesland / Paraguay / Tel./Fax: 0318—219 032

E-mail: dec@friesland.com.py

Website: www.friesland.com.py

Werte Friesländer!

Mai ist der Monat, wo wir Muttertag feiern. Und das mit Recht, da die Mütter meist alles tun, damit den Kindern und der Familie nichts fehlt. Sie sind es auch, die die Familie zusammenhalten, dafür werden Familienfeste organisiert und vieles andere mehr. Jeder, der so eine Mutter hat, sollte es anerkennen und es seiner Mutter zeigen und fühlen lassen. Wie, das wird sehr verschieden aussehen. Wer seine Mutter nicht mehr hat, sollte sich an das Gute erinnern und dafür Gott dankbar sein.



Unsere kleine Gemeinschaft ist wie eine Familie. Wie wichtig ist es, dass wir zusammenhalten. Wie in einer Familie denken wir auch nicht gleich und sind uns oft nicht einig. Aber lasst uns immer wieder aufeinander zugehen, was natürlich nicht einfach ist und uns in unserem Stolz angreift. Aber es lohnt sich, denn so wie eine Familie ist auch eine Gemeinschaft stark, wenn man sich trotz verschiedener Ansichten bei den großen Zielen einig ist.

Ich möchte mich bei allen Friesländern für die erfahrene Unterstützung, für positive Kritik, fürs Mitziehen und Aufbauen bedanken. Es ist für die Mitglieder und auch für die Verwaltung nicht immer einfach, denn wir sind alle fehlerhafte Menschen. Missverständnisse gibt es, man kann es nicht allen Recht machen und Fehler passieren, wenn man sich bewegt und handelt. Wir sind gemeinsam unterwegs. Möge Gott uns Weisheit geben, richtig zu gehen.

Alfred Fast
Oberschulze

Ich hab es hundertfach erfahren,
Wie treu der Herr die Seinen führt.
Wie hab' in meinem Lebensjahren
Ich seine Hand so oft verspürt,
Und diese Hand hat voller Kraft
Die Sorgensteine weggeschafft.

Ich hab es hundertfach erfahren,
Wie Jesus an den Klippen steht,
Wie er in Nöten und Gefahren
Durch Nacht und Dunkel mit uns geht.
Nur stille sein, nur stille sein—
Dann greifen Seine Hände ein.

So will ich ferner ihm vertrauen,
Ihm bleibt mein „Ja“ für alle Zeit.
Er lässt mich seine Wunder schauen
Und sehen seine Herrlichkeit.
Wer sich ihm völlig anvertraut,
Hat wahrlich nicht auf Sand gebaut.
G.O.



Aus der Verwaltung

CAF

- 1. Unterstützung für das Programm "Manos extendidas":** Unser Hospital Tabea ist wieder dabei, eine neue Aktivität des Programms „Ausgestreckte Hände“ zu organisieren. Es sollen Personen operiert werden, die sich einer Operation unterziehen müssen, diese aber nicht finanzieren können. Die CAF wird diese Initiative mit einem Wert von 10 Millionen Grs. unterstützen. Und zusätzlich auch noch die T-Shirts bezahlen, die für die Teilnehmer der „Correcaminata“ angefertigt werden sollen. Dieser Event soll am 14. Mai durchgeführt werden.
- 2. Supermarktbau:** Die Umfrage bezüglich des Supermarktbaus wurde durchgeführt und ausgewertet. Insgesamt beteiligten sich 145 Personen. Das Resultat sieht wie folgt aus:
 - a. 42 Personen sind für den Bau eines Supermarktes bei der ECOP in Carolina und die Erhaltung des Verkaufsraumes in Central
 - b. 61 Personen stimmten für einen Bau oder eine Erweiterung des Supermarktes in Central und für die Erweiterung des Verkaufsraumes bei der ECOP.
 - c. 16 Personen waren für den Bau des Supermarktes neben dem DAF-Gebäude.
- 3. Kauf eines neuen Fahrzeuges für den Präsidenten:** Es wird beschlossen, dass der Dienstwagen des Oberschulzen umgetauscht werden soll. Es muss ein passender Wagen sein, der auch genügend Raum im Inneren hat. Die Herren Alfred Fast, Hartmut Letkemann und Marwin Warkentin kümmern sich um den Kauf dieses neuen Wagens.
- 4. Abwesenheit vom Präsidenten:** Es sind zwei Auslandsaufenthalte des Kooperativs-Präsidenten vorgesehen. Der erste findet vom 4. bis zum 11. Mai statt. Von der Firma Monsanto hat er eine Einladung erhalten, an einer Reise in die Vereinigten Staaten teilzunehmen. Die zweite Einladung ist von der Nitron Group und ECOP. Das Reiseziel ist Russland. Es sollten verschiedene Industrien, Verladungshäfen und Minen besucht werden, die mit dem Thema der Düngemittel in Verbindung stehen. Diese Reise findet voraussichtlich vom 22. – 28. Juni statt.
- 5. Erhebung des Milchpreises:** Es wird beschlossen, den Milchpreis von 1.890 auf 1.965,5 Grs. pro Liter (Höchstpreis) zu erhöhen. Dieser Beschluss tritt ab dem 24. April in Kraft.
- 6. Kauf eines Lastkraftwagens:** Es wird beschlossen, dass ein Kühltransporter mit Anhänger gekauft werden soll. Dieser wäre für den Transport von Milch nach Asunción und würde auf dem Rückweg die Handelsware von Asunción herbringen.

ACCF

1. Verpflegung im Altenheim: Es wird beschlossen, dass die Verpflegung im Altenheim im Preis um 5% angehoben werden soll. Kategorie A wäre dann ab jetzt 2.300.000 Grs., Kategorie B 2.550.000 Grs und Kategorie C 2.800.000 Grs.

Der Artikel in der Märzangabe zum Thema "Familiengarten" wurde von Ing. Agr. Lilian Martens geschrieben. Aus Versehen war ihr Name nicht unter dem entsprechenden Artikel. Wir bitten um Entschuldigung!

Die Redaktion

Auf den Estancias Morotí und Agro Willy haben wir dank der passenden Regenfälle eine sehr gute Sommerernte gehabt. Wir haben 4.100 Tonnen Soja geerntet. Das ergab einen Durchschnitt von 3.150 kg / ha. Das war sogar ein noch besserer Ertrag als im letzten Jahr, wo wir 3.036 kg vom Hektar geerntet haben. Größtenteils haben wir mit unseren eigenen Maschinen gearbeitet, für einige Arbeiten aber auch Maschinen angeworben.

Von den 1.300 ha, die wir auf beiden Estancias bepflanzt haben, sind wir bei 120 ha wieder zurück auf Weide gegangen. Der Rest davon ist mit Mais, Hafer und Chia bepflanzt worden. Für die nächste Sommerernte werden noch weitere 210 ha für den Ackerbau vorbereitet und etwa mit weiteren 200 ha will man im August wieder auf Viehzucht übergehen.

So bleibt es im ständigen Wechsel. Wir betreiben Ackerbau und verbessern somit unsere Böden.

Auch in der Viehzucht können wir von vielen Aktivitäten berichten. Von der Mais-Safra-Ernte haben wir 5.000 Tonnen Silage gemacht. In Morotí bekamen wir bis zu 40 Tonnen Grünschnitt vom Hektar. Zusätzlich kommen noch 60 Tonnen „Grano húmedo“. Mit diesem Futter sollen die Rinder im Fütterungsprogramm gefüttert werden. Im „Semiconfinamiento“ haben wir im Moment 900 Rinder und im „Confinamiento“ 400. Im Bereich der Wiederaufforstung haben wir in diesem Monat 25 weitere Hektar gepflanzt. Insgesamt kommen wir jetzt auf eine Fläche von 120 ha.

In der ersten Woche im Mai wollen wir von den Estancias wieder Rinder aufkaufen. Bürger, die ihre Rinder an uns verkaufen wollen, können sich bei mir oder bei Oscar Ediger melden.

Wichtig ist zu beachten, dass alle Rinder im Monat April an Bruzeloze geimpft werden müssen, und zwar im Dabeisein von Technikern aus dem DAF.

Wolfgang Bergen

Estanzialeiter

Fotos: Richard Fast, DAF



Präsentation eines Produktes

TURBO NUTRICAF

TURBO NUTRICAF ist ein Zusatzmittel zur Anwendung von Pflanzenschutzmittel und Blattdünger. Es muss mit dem Wasser in der Feldspritze gemischt werden, **bevor** die Pflanzenschutzmittel in den Tank gefüllt werden. TURBO NUTRICAF verbessert die Qualität des Wassers, und garantiert die effektive Wirkung der Produkte.



BESONDERE VORTEILE

- ◇ Es reinigt das Wasser von Salze oder Ton, und korrigiert den pH-Wert des Wassers.
- ◇ Es verbessert die Aufnahme der Produkte durch die Pflanze, auch wenn die Pflanze in Trockenstress steht, oder die Blätter haarig sind, die Blattoberfläche Wachs enthält, oder die Blattoberfläche nur sehr klein ist.
- ◇ Es erhöht die Aufnahme der Herbizide durch die Pflanze.
- ◇ Es verbessert den Kontakt zwischen Spritztropfen und Blattoberfläche.
- ◇ Es ist praktisch, weil die Anwendung von einem Liter pro Feldspritze sehr einfach ist, auch der Transport ist nicht schwierig, da es keine große Mengen wie bei "aceite" darstellt.
- ◇ Es verhindert die Bildung von Schaum, damit kein Verlust vom Produkt entsteht.

DOSIS

Produkt	Dosis	Mischung
Herbizide	1 bis 1.5 lt pro 2000 Liter	Wasser – Turbo - Produkt
Fungizide	1 Liter/Tank von 2000 lt	Wasser – Turbo - Produkt
Insektizide	1 Liter/Tank von 2000 lt	Wasser – Turbo - Produkt

Ing. Agr. David Friesen

Insumos Agrícolas, Coop. Friesland

Quelle: Nutrición para Soja. GamaTechnologies. Asunción

CAL AGRICOLA

Am 11. April fand im DAF eine Fortbildung zum Thema „Bodenfruchtbarkeit“ statt. Redner war Ing. Ken Moriya. Ing. Agr. David Friesen hat den Grundgedanken der Fortbildung zusammengefasst:

Der **Nährstoff Kalzium** (Cal Agrícola) hat eine direkte Wirkung auf die Bodenlebewesen. Die Bodenlebewesen zersetzen die organische Masse in Aminosäuren, welche die fruchtbaren Bodenkrümel zusammenhalten. Diese Bodenkrümel ermöglichen ein schnelles Einsickern des Regenwassers in den Boden, wie auch eine gute Bodenbelüftung. Dadurch wachsen mehr Rhyzobium-Knöllchen an den Wurzeln der Soja, und es wird eine größere Menge Stickstoff durch die Leguminosen gebunden. So bewirkt die Düngung mit Kalzium höhere Erträge bei Soja.

Mischfutterfabrik „Frisco“

Die Produktion in unserer Mischfutterfabrik läuft wie normal weiter. Wir stellen Mischfutter und Salze für unsere Bürger sowie auch für Nicht-Bürger her. Der Verkauf im Chaco läuft größtenteils immer noch relativ schwierig.

Was wir seit dem letzten Jahr viel machen, ist, spezielles Futter für Intensivfütterung zusammen zu stellen. Wir haben ziemlich viele Bürger, die sich bei uns Futter für ihr Mastvieh bestellen. Wenn es noch mehr Interessenten gibt, dürfen sie sich gerne bei uns melden. Wir holen dann einen Spezialisten zu Rate, der für sie die passende Futtermischung zusammenstellt und sie auch in der Fütterung berät.

In unserem Verkaufslokal bieten wir neben dem Futter, das wir selber herstellen (Futter für Hühner, Schweine, Pferde und Rinder), auch Futter für Katzen und Hasen an. Außerdem haben wir eine besondere Art von Nähmaschinen im Verkauf, mit denen man Säcke zunähen kann, und auch Ersatzteile für diese Maschinen.

Unsere Öffnungszeiten sind vormittags von 7 bis 11.30 Uhr und nachmittags von 13.30 bis 17 Uhr. Kunden, die ihr Mischfutter nach Hause gebracht haben möchten, sollten sich möglichst bis Dienstagmittag melden, damit wir die Bestellung rechtzeitig immer jeweils am Mittwoch liefern können.

Florian Weiss
Abteilungsleiter

Angebote vom Supermarkt für Mai



Backformen



Obst-Dörr-Automat



Fritteuse von Arno



Multi Küchenmaschine 4in1



Geschirrspülmaschine von Electrolux

Hospital Tabea

Operation zur Wiederöffnung der Eileiterdurchtrennung (Ligadura)

In unserem Krankenhaus wurde vor einiger Zeit erstmals eine Operation durchgeführt, bei der die bilateralen Eileiter wieder geöffnet wurde. Es handelt sich dabei um einen delikaten Prozess, in dem die Eileiter einer Frau im fruchtbaren Alter, die zwecks Schwangerschaftsverhütung vorher durchtrennt worden waren, wieder geöffnet wurden, .



Diese Operation hat einen Erfolgsprozentsatz von etwa 50%. Gefahren sind dabei nicht ausgeschlossen, so z.B. auch eine Bauchhöhlenschwangerschaft.

Unsere Patientin ist einige Monate nach diesem Eingriff schwanger geworden und hat in diesem Monat einen gesunden Jungen zur Welt gebracht – auch in unserem Krankenhaus. Auf Bitten der betroffenen Personen erwähnen wir den Namen hier nicht.

Diese Arbeit wurde hier vor Ort mit lokalem Personal gemacht. Wir sind sehr froh, dass der Eingriff erfolgreich war und dass wir dieser Familie zum Segen sein konnten.

Dr. Ibarra
Hospital Tabea

Wichtige Tage im April!

23. Tages Buches

1995 erklärte die UNESCO diesen Tag zum „Welttag des Buches“: Weltweiter Feiertag für das Lesen, für Bücher und die Rechte der Autoren. Es wurde dieses Datum ausgewählt, weil es der Todestag von zwei berühmten Schriftstellern ist: William Shakespeare und Miguel de Cervantes.

26. April Tag der Sekretärinnen

Dieser Tag wurde 1952 von Maria Barret und Harry Klemfuss ins Leben gerufen, zu Ehren der wertvollen und wichtigen Arbeit der Sekretärinnen in einem Büro.

30. April Tag des Lehrers

An diesem Tag erhalten die Lehrer in Paraguay eine besondere Ehre. Im Jahre 1915 wurde auf einem Kongress für Erzieher in Paraguay beschlossen, dass man am 30. April jeden Jahres besonders der Lehrer gedenken wollte. In diesem Jahr wird dieser Tag in unserem Land also zum 99. Mal begangen.

Colegio Friesland

Das Unterrichten bzw. das Lernen ist eine tägliche Herausforderung und verlangt von **jedem** Selbstdisziplin. Nach etwas mehr als zwei Monaten regulären Unterrichts stehen die Schüler der Grundschule (1. bis 9. Klasse) vor den ersten Trimesterexamen. Ich wünsche somit den Schülern viel Erfolg für die anstehenden Prüfungen.

a. **Lehrerkonferenzen:** Auch im April fanden die regulären Lehrerkonferenzen der Primaria- und Sekundaralehrer statt. Es wurden Themen wie Muttertag, Elternsprechabend, Berufstest der 12. Klasse, Projektwoche, Schülerturnier und verschiedenes mehr diskutiert.

b. **Schulverwaltungssitzung:** Die Sitzung der Schulverwaltung fand am 14. April statt. Auf dieser Sitzung wurden unter anderem folgende Themen behandelt: Lehrerkonferenzen, Besuch vom Deutschen Botschafter, Musisches Treffen, Lehrertag, Muttertagsfeier u. a. m.

c. **Osterfeier:** Am 16. April hatten die Primaralehrer eine kleine Osterfeier für ihre Klassen organisiert. Nach dem Suchen einiger Süßigkeiten hat noch jeder Klassenlehrer den Wert von Ostern mit einer Geschichte bzw. Liedern betont.

d. **Deutschlehrertagung:** Diese Tagung fand am 24. und 25. April in Volendam statt. Sie wurde von der Fachschaftsberaterin Fr. Birgit Bettin organisiert und angeleitet. Die Deutschlehrer Fr. Beatriz Federau, Fr. Stefanie Giesbrecht, Fr. Mathilde Braun und Herr Joseph Görtzen nahmen von unserer Schule daran teil.

e. **Omapa:** So nennt sich die nationale Mathematikolympiade bei der alle Klassen sich in Partnerarbeit beteiligen durften. Die Resultate von dieser Olympiade stehen noch aus.

f. **Elternsprechabend:** Bei der Schule fand am 28. April ein Elternsprechabend statt. Die Eltern der Kinder von der Vorschule bis zur 12. Klasse konnten zwischen 17 und 19 Uhr mit den jeweiligen Lehrern Kontakt aufnehmen und schulische Angelegenheiten besprechen.

Lic. Gert Bergmann
Schulleiter

Termine im Mai						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 1. Tag des Arbeiters
- 2. Brücke
- 5.-23. Examenszeit
- 5. Lehrersitzung
- 11. Muttertag
- 14.-15. Unabhängigkeitstage
- 16. Brücke
- 29. Himmelfahrt
- 30. Abgabe der Zeugnisse für die Klassen 1.-9.



Herzlich lädt die Primaria zum Muttertagsprogramm ein!

Ort: MG Central

Datum: 11. Mai

Uhrzeit: 9 Uhr

Programm: Lieder, Gedichte und eine Besinnung.

**Wir erwarten alle, ganz besonders die
Mütter!**

Unser Altenheim

Hier geht es zur Zeit sehr heiter zu. Die Bewohner sind meist gut drauf, nicht alle so ganz auf andere Hilfe angewiesen, wie vor einigen Monaten, und das bringt gleich eine andere Atmosphäre ins Heim.

Es wohnen drei Frauen in den drei Apartments, acht Frauen je in ihrem Zimmer und vier Männer auch je in ihren Zimmern.



Alltag im Altenheim—Mandiokaschälen

Was die Mitarbeitern betrifft, sind wir auch sehr gut abgedeckt. Unser jüngster Mitarbeiter ist Hildor Siemens, er kam zu uns wie ein Geschenk, wir suchten schon so lange nach einem männlichen Mitarbeiter ... und er entwickelt sich super. Jetzt gibt es auch Männergruppen im Heim und nicht nur immer Frauenrunden.

Ich bin dankbar für einen jeden Mitarbeiter. Unser höchstes Ziel ist es, in Harmonie zusammenzuarbeiten zum Wohl der Bewohner des Altenheims und des Horts.

Heidemarie de Dyck
Verwalterin



Am 22. April wird weltweit der Tag der Erde begangen.

Wir haben nur diese eine, unsere Erde also müssen wir auch darauf achten.

**Erst wenn der letzte Baum gerodet,
der letzte Fluss vergiftet,
der letzte Fisch gefangen ist,
werdet ihr feststellen,
dass man Geld nicht essen kann.**

(indianische Weisheit)



Eindrücke aus der Sozialarbeit in Friesland

Da ich jetzt aus meiner Arbeit im Sozialdienst Friesland aussteige, möchte ich kurz einige Eindrücke mitteilen. Seit einem Jahr und einigen Monaten bin ich jetzt in dieser Arbeit. Am Anfang

musste ich mich etwas in der Gesellschaft einleben und viele Kontakte und Beziehungen neu aufbauen.

Nach kurzer Zeit war ich erstaunt, wie viele Leute wir in unserer „kleinen“ Kolonie haben, die sich in ihrer Problemsituation alleine fühlen. Und ganz besonders möchte ich dazu auffordern, nicht nur auf das Eigene zu schauen, sondern auch die Augen offen haben für die Nöte unseres Nächsten. Manchmal braucht es etwas Zeit, aber das ist eine Zeitinvestition, die sich lohnt und meistens einen Segen mit sich bringt. Wir brauchen uns gegen-

seitig!

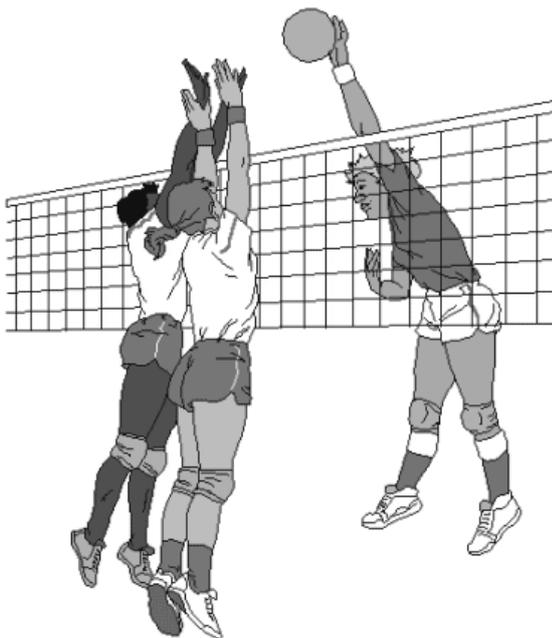
Ich freue mich über diese Zeit, die ich in Friesland war; ich hab viele schöne Erinnerungen. Ich konnte geistlich wachsen und andere wachsen sehen, konnte Erfahrungen sammeln in meinem Beruf und mich etwas besser definieren, da ich merkte, welches meine Stärken, Schwächen sind und wo mein Interesse liegt.

Ich bin dankbar für das gute Arbeitsklima, für die vielen offenen und lieben Herzen in Friesland!! Gott segne euch!

Information: Das Büro ist wie bisher am Dienstagnachmittag von um 14-17.30 Uhr geöffnet. Auch haben wir wieder einige neue Filme und Bücher bekommen und bieten sie zum Verleih an. Sieglinde Bergen übernimmt die Verantwortung für diese Arbeit.

Cynthia Janzen

VBO-Turnier 2014



Das diesjährige Ostparaguayische Volleyballturnier findet in diesem Jahr hier bei uns in Friesland statt. Die Mannschaften sind schon feste am Üben und die Direktive bereits mit organisatorischen Angelegenheiten beschäftigt.

Das Turnier findet am Wochenende vom **13. bis 15. Juni** statt. Im nächsten Info bringen wir wahrscheinlich schon einen Spielplan.

Halten wir uns doch dieses Wochenende frei, um unsere Mannschaften bei den Spielen zu unterstützen! Auch in der Gastfreundschaft und Mitarbeit in der Kantine usw. sind wir gefragt mitzumachen!

Die Sportdirektive

Angebote vom Buchhandel

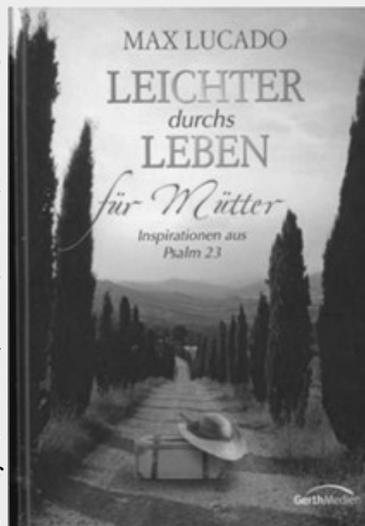
Joy - Das Neue Testament für Frauen



In der leicht verständlichen Übersetzung "Hoffnung für alle" Für Frauen die suchen: Das komplette NT mit vielen Erfahrungsberichten von Frauen. Eine Charakterbeschreibung aller im NT vorkommenden Frauen. Lesetipps. Ein ideales Geschenk bei Frauen-Frühstücks-Treffen.

Leichter durchs Leben - Für Mütter: Inspirationen aus Psalm 23

Das Leben ist manchmal alles andere als leicht. Und das gilt oftmals ganz besonders für Mütter. Angst, Sorgen und Problemlasten schwer auf ihnen, wenn sie über ihre Familie und die damit verbundene Verantwortung nachdenken. In diesem ermutigenden Buch des Bestseller-Autoren Max Lucado erfahren Sie, dass ein wirklich erfülltes Leben möglich ist. Vers für Vers lernen Sie, Ihre Lasten loszulassen und damit leichter und unbeschwerter durchs Leben zu gehen. Dieses Geschenkbandchen ist ideal geeignet, Müttern eine besondere Freude zu machen. Und das gilt nicht nur für den Muttertag!



Das perfekte Geschenk für Muttertag!!

Bis zum 10. Mai

10% Abschlag

Gott liebt Mütter

30 Andachten für Frauen, die unersetzbar sind

'Gott liebt Mütter!', das ist die feste Überzeugung der bekannten Autorin und überzeugten Mutter Ruth Heil und das Motto ihrer 30 Andachten für Frauen, die unersetzlich sind. Lebendig und praxisnah, alltagserfahren und ehrlich sind diese geistlichen Impulse Mutmacher für müde und muntere Mütter



Gott liebt dich, Mama! Dieses hübsche Büchlein mit seinen niedlichen Illustrationen zeigt, wie wichtig und unentbehrlich Mütter sind und wie sehr wir sie schätzen. Die gefühlvollen Texte von Max Lucado drücken aus, dass jede Mutter in Gottes Augen etwas ganz Besonderes ist. Er kennt ihren Alltag, ihre Sorgen und Gedanken. Und er liebt sie über alles. Das perfekte Geschenk für den Muttertag und darüber hinaus!



Weißt du nicht, wie schön du bist? Was passiert, wenn Frauen das Geheimnis ihres Herzens entdecken "Sanfte Schönheit" oder "wilde Frau" was macht das Wesen echter Weiblichkeit aus? Wie kann eine Frau heute selbstbewusst und erfüllt leben? John und Stacy Eldredge zeichnen ein neues Bild authentischer Weiblichkeit. Tatkraft, Mut und Selbstbewusstsein haben darin ebenso Platz wie das Bedürfnis, zu lieben und geliebt zu werden. Und welche Rolle spielt die Schönheit für das "schöne Geschlecht"? Schönheit ist keine Frage von Diätplänen und Fitnessprogrammen. Sie ist ein Wesensmerkmal jeder Frau seit Eva, oft genug verborgen hinter den Schutzmechanismen, mit denen wir uns vor den Verletzungen des Lebens schützen. Aber sie kann wieder ans Licht treten, dort, wo eine Frau ihre ureigene Bestimmung entdeckt.

Alle Frauen der Bibel



Ihre Geschichte. Ihre Fragen. Ihre Nöte. Ihre Stärke Einmalig! In einem Buch wirklich alle Frauen der Bibel - und ihre Geschichte. Ihre Fragen. Ihre Nöte. Ihre Stärken. Mit dem Extra „Impuls für heute“ zu jeder ausführlich vorgestellten Frau wird die Brücke zum Hier und Jetzt geschlagen: absolut aktuell und bestens geeignet zum

Gespräch in der Frauen- oder Gemeindegruppe sowie zum persönlichen Bibellesen. Weitere Extras sind die gut verständliche Einführung zum Thema „Frau-Sein aus biblischer Sicht“ und die fundierte Erklärung aller Namen.

Denn sie schenken das Leben

Begegnungen mit zwölf Müttern der Bibel

Die Autorin erzählt dicht und einfühlsam von den schönen und schweren Erfahrungen biblischer Frauengestalten – was sie als Mütter fühlten und erlebten und wie sie Müttern heute Vorbild und Schwestern sein können. Ein tief geistliches Buch mit Geschichten, Gedichten und Gebeten



Finde deinen Weg mit Gott

Jede Frau muss Entscheidungen treffen, nicht immer ist das einfach. Und oft werden die Dinge vernachlässigt, die das eigene Leben betreffen. Oder die Kräfte reichen nicht.

Pam Farrel schreibt frisch und praktisch über zehn Lebensbereiche, die jede Frau entwickeln sollte, um ein erfülltes Leben zu leben. Mit Gottes Hilfe wird vieles neu.

Einige Beispiele:

1. Entscheide dich, Entscheidungen zu treffen!
2. Entscheide dich, das Positive und die Wahrheit zu finden
3. Entscheide dich, dich zu „maximieren“
4. Entscheide dich, echt zu sein
5. Entscheide dich, auf dich selbst zu achten



“Correcaminata” und “Pedaleada solidaria”

Vielleicht haben Sie in letzter Zeit über Radio oder durch Freunde schon etwas mitgekriegt von der sogenannten „Corre – caminata“, oder aber, sie hören jetzt zum ersten Mal davon und fragen sich nun, was dies eigentlich bedeutet oder auf sich hat.

Wie man es schon dem Titel entnehmen kann, geht es hier ums Gehen, Laufen und Fahrradfahren. Weltweit praktiziert man diese sportlichen Events, um in erster Linie den persönlichen Kompromiss mit dem Wohlergehen der Mitmenschen, wie auch den Sport und das gesunde Miteinanderleben der verschiedenen Generationen zu fördern. Jedoch anders als bei den meisten Sportarten, geht es hier nicht in erster Linie darum, Geld, Medaillen oder irgendwelche Trophäen für sich zu entscheiden, sondern es dient eher einem wohlthätigen, sozialen Zweck, indem man hier Geld und Spenden sammelt für ein bestimmtes gemeinsames Ziel.

Das Anlass unserer „Corre – caminata y pedaleada solidaria“ soll die Unterstützung der Stiftung “Programa Manos Extendidas” sein. Nähere Informationen über diese Stiftung finden Sie in dem anschließenden Bericht von Dr. Ibarra oder Sie können sich auch persönlich bei Dr. Ruben Ibarra und seiner Frau Marlene (Gründer vom Programa Manos Extendidas), wie auch Heidemarie Dyck (Leiterin des Hospital Tabeas) einholen.

Nun zu den Details und wichtigsten Informationen über unseren Event, die zur Kenntnis genommen werden sollten.

Dieser Event findet am 14. Mai 2014 in der Kolonie Friesland statt. Es wird vier verschiedene Kategorien geben und jeder Teilnehmer darf sich bei einer Kategorie eintragen. Diese sehen wie folgt aus:

1. Fahrrad fahren: 10 Kilometer.
2. Fahrradfahren: ca. 7 Kilometer.
3. Gehen/Laufen: 7 Kilometer.
4. Gehen/Laufen: ca. 4 Kilometer.

Kategorie 1 und 3 sind auf Grund ihrer Länge und den erhöhten Schwierigkeitsgrad durch unregelmäßigen und anstrengenderen Zwischenstrecken die etwas anspruchsvolleren Strecken. Doch wer ein wenig Übung hat, sollte diese ohne weitere Schwierigkeiten absolvieren können. Am besten geeignet sind diese für die Teilnehmer zwischen 15 und 50 Jahren (natürlich steht es einem jeden frei wo er sich einträgt und ein jeder muss persönlich wissen, wie er sich einschätzt).

Die anderen zwei Kategorien sind weniger anstrengend und mehr für die Jüngsten und Ältesten Teilnehmer geeignet.

Die Teilnehmer dürfen sich ab 10 Jahren als Läufer oder Fahrer eintragen. Ins hohe Alter hinein gibt es keine Beschränkungen, hier muss ein jeder selbst seinen Zustand einschätzen.

Es sollen auch sogenannte „Croquis“ angefertigt

werden, bei denen die Strecken der jeweiligen Kategorien, wie auch andere wichtige Details wie z.B. die Wasserstände und „STAFF“ (Freiwillige Helfer) stationiert und markiert sind, damit ein jeder sich nach Belieben physisch und emotional vorbereiten kann. Diese werden bei der Kooperative, in der Schule, im Jugendhaus und anderen vielbesuchten Orten ausgehängt werden.

Vom Organisationsteam aus wollen wir einfach einen jeden Friesländer ganz herzlich einladen, sich bei diesem Event zu beteiligen. Auch wollen wir noch einmal daran erinnern, dass es hier für die Teilnehmer nicht in erster Linie darum geht, als erster das Ziel zu erreichen, sondern einfach die jeweilige Strecke tapfer zu überwinden und die Ziellinie zu durchqueren.

Eventuell gibt es auch Leute, die lieber helfen und anpacken würden als sich auf sportlichem Niveau zu messen. Auch diese sind ganz herzlich eingeladen sich bei Heidi Dyck, Stefan Wiens oder Sascha Bergen zu melden, denn ein sehr wichtiger Teil dieses Events ist eine gute Organi-

sation und viele verantwortliche Helfer.

Jeder Teilnehmer zahlt beim Einschreiben eine bestimmte Summe Geld ein. Wenn Personen nicht mitmachen wollen, aber gern etwas spenden, dürfen sie das auch gerne machen. Das Geld, das zusammen kommt, geht dann direkt an die Stiftung „Manos Extendidas“.

Abschließend, möchte ich noch klarstellen, dass jegliche dieser Arbeiten "ad honorem" ist. Das heißt in andern Worten, dass keine der mitwirkenden Personen in diesem Event bezahlt werden, sondern dies als einen Dienst für die Gesellschaft leisten. So kann ein jeder der Teilnehmer auch ganz sicher sein, dass das gespendete Geld 100% an „Programa Manos Extendidas“ geht.

Für weitere Fragen oder Unklarheiten dürfen Sie sich gerne melden bei den folgenden Personen: Heidemarie Dyck, Stefan Wiens, Sascha Bergen.

Sascha Bergen
Organisationsteam

Programm „Manos Extendidas“ Hoffnung vermitteln

Das Programm entstand, als Marlene Ibarra im Erziehungsbereich von COVESAP mitarbeitete und die Lehrer unterstützte. Sie begegnete bei ihren Besuchen mehrere Schüler, die Gesundheitsprobleme hatten oder physisch begrenzt waren. Sie waren auf Grund von finanziellen Problemen nicht behandelt worden, denn die Probleme die sie hatten, hätten im Hospital Tabea behandelt werden können. Daraufhin begann man Sponsoren zu suchen und diesen Personen eine Behandlung im Krankenhaus zu ermöglichen. Nach mehreren erfolgreichen Fällen, kam der Gedanke, dass man dieser Hilfe eine Form und einen Namen geben könnte. So entstand das Programm der „Ausgestreckten Hände“.

Die Vision dieses Programmes ist: Die Möglichkeit schaffen, dass wenig bemittelte Personen mit Krankheiten oder körperlichen Behinderungen Hilfe erhalten. Das Ziel dabei ist, die Lebensqualität dieser Personen, zu verbessern.

Im Moment arbeiten im Komitee folgende Personen mit: Heidemarie Dyck (Leiterin), Dr. Ruben Ibarra

(beratender Arzt) und Sascha Bergen und Marlene Ibarra (aus der Sozialarbeit).
Finanziert wird das Projekt bis jetzt durch private Spenden. In der Kooperative ist ein Konto errichtet worden (400-662), wo Geld eingezahlt werden kann. Jegliche Arbeiten werden ehrenamtlich verrichtet.

Es hat schon diverse Aktivitäten im Rahmen des Projektes gegeben, im medizinischen als auch im sozialen Bereich. Demnächst soll eine „Correcaminata“ durchgeführt werden, die zum Ziel hat, das Projekt zu unterstützen. Nach diesem sportlichen Event soll es eine Informationsrunde geben, wo auch grafisch einige Beispiele aus dem Projekt präsentiert werden sollen.

Dr. Ruben Ibarra





„Primastreffen“ - Eine Gelegenheit, die man nutzen sollte!

Ich bekam im Januar eine Einladung zu einem „Ediger Cousinentreffen“, das im März stattfinden sollte.

Ich schüttelte gleich mit dem Kopf und sagte: „Ich kenn die doch gar nicht....“

„Genau“, sagte man mir, „darum geht es: Wir wollen uns kennen lernen!“

Ich ließ die Zeit vergehen und dachte oft darüber nach, wie es da sein würde. Es waren so viele, ich kannte es überhaupt nicht, dass es so viele Cousinen in einer Familie gab. Dann war es fast soweit und ich meldete mich ab, mit dem Grund, dass wir genau an dem Wochenende Ehefreizeit hatten. Doch es gab einflussreichere Leute, die sagten: „Du kannst trotzdem kommen“, denn es fing Freitag an und endete

am Sonntag. Ich könnte von Freitag bis Samstag auch dabei sein. Also machte ich doch mit und es ist mir noch kein bisschen schade, dass ich es gemacht habe. Es ist interessant, einmal die angeheiratete Familie besser kennen zu lernen und zu hören wie es früher auf den Familienfesten zugegangen ist. Zugegen waren da 15 Frauen, davon waren 10 „Original Ediger“ und 5 „Mau Ediger“, so wurden wir dort genannt.

Ich bin sehr dankbar, dass so ein Treffen stattgefunden hat. Es ist mir viel bewusster geworden, wie viel Wert es ist, eine Familie zu haben, in der man sich wohl fühlt.

Ich würde jedem Mut machen, wenn ihr so eine Einladung bekommt, zögert nicht so lange wie ich!

Jenni Ediger



Das Beste, das der Mensch im Leben vorfindet, das erste wonach er die Hand ausstreckt, das kostbarste was er im Leben besitzt, ist die FAMILIE.

Federaus-Geschwister treffen sich in Friesland



Der Anlass zu unserem Geschwistertreffen war der 80. Geburtstag meiner Schwester Tina. Dass dies Wirklichkeit wurde, hatten wir anfangs nicht gedacht. Doch mit der Zeit kamen doch alle Anmeldungen an und wir waren sehr froh dazu. Wir sehen es alle als eine Führung und ein Geschenk Gottes an und danken ihm von Herzen dafür.

Alle sechs Geschwister und Ehepartner, außer Alice (die Frau von Hans), waren viel und oft zusammen. Wir haben manche Kindheitserinnerung vorgeholt, viel gelacht und uns gefreut. Wir haben die Armut in den ersten Jahren wohl nicht so sehr wahrgenommen.

Eine Begebenheit von früher: Die größeren Kinder mussten zu Fuß nach Zentral zur Schule gehen, und das mit Holzlatschen, die Papa selbst machte, oder barfuß. Die Brüder weigerten sich, mit Latschen zu gehen, denn nur arme Leute gingen mit Latschen zur Schule.

Auch haben sie oft mit anderen Kindern gestritten, wessen Papa mehr verdiene. Einer sagte: „Mein Papa ist Lehrer, er verdient viel Geld.“ Einer unserer Brüder sagte dann: „Unser Papa ist Prediger. Er verdient nicht viel Geld, aber er erzählt den Menschen von Jesus, und die werden alle in den Himmel kommen.“

Auch viele gegenwärtige Erfahrungen haben wir mitgeteilt. Aber immer wieder wurden unsere Eltern erwähnt, die uns vorgelebt haben, ein Glaubensleben zu führen. Sie haben uns auf ein Leben im Dienst vorbereitet, Dienst für Gott und an Menschen. Mit verschiedenen Gaben und Fähigkeiten konnten wir dienen. Unsere Eltern sind uns in Vielem ein Beispiel gewesen.

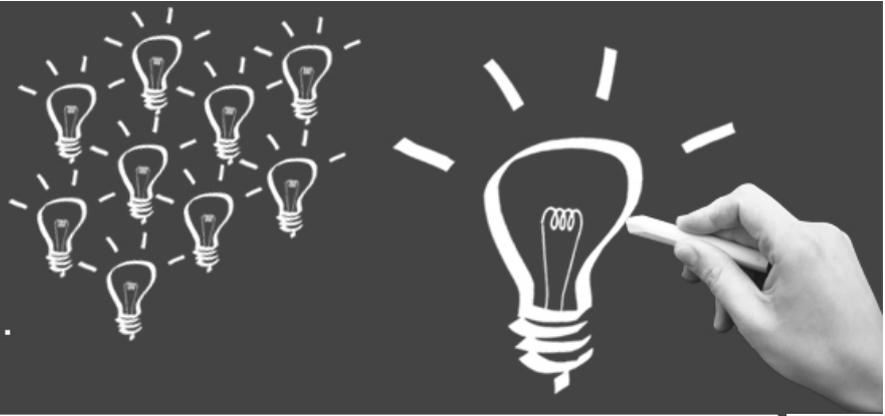
Dankbar blicken wir zurück auf die verflossenen Tage und danken unserem himmlischen Vater für alles!

Leni Siemens

Geschwister (dem Alter nach): Tina Siemens, Hans Federau, Rudi Federau, Elsie Wittenberg, Leni Siemens, Edwin Federau



Menschen begeistern.
Theorien umsetzen.



Fähigkeiten entdecken, entwickeln, fördern und begleiten

Am 7. April fand für Abteilungsleiter und Mitarbeiter der CAF und der ACCF eine Fortbildung statt. Das Thema war: Fähigkeiten entdecken, entwickeln, fördern und begleiten. Referent an diesem Tag war Herr Eduard Friesen, Leiter des Sozialamtes der Kolonie Menno.

Es folgt hier eine kurze Wiedergabe des Themas:

Wie entdecken wir Fähigkeiten in unseren Mitarbeitern?

- ✓ Wir sollten unsere Mitarbeiter in erster Linie gut beobachten: Wie sprechen sie von ihren Mitmenschen, Vorgesetzten usw., engagieren sie sich auch sozial, wie verantwortlich führen sie ihre Aufgaben aus usw.
- ✓ Mitarbeiter sollten die Möglichkeit haben, Kurse und Seminare zu belegen.
- ✓ Sie sollten Gelegenheiten bekommen sich einzubringen und Freiraum zum Experimentieren.
- ✓ Mitarbeiter verdienen ein Feedback ihrer Arbeit. Dabei gilt: 9x anerkennen (in Gegenwart anderer) und einmal kritisieren (unter vier Augen).
- ✓ Ein Mitarbeiter sollte vor Kollegen nie bloßgestellt werden!

Wie begleiten wir Mitarbeiter?

- ✓ Mitarbeiter sollten die Gelegenheit erhalten, selbstständig zu arbeiten. Nicht bevormunden!
- ✓ Die Vision, Mission und Philosophie sollte stets im Hinterkopf behalten werden.
- ✓ Bei Fehlern sollte man nicht gleich dreinreden, kritisieren oder sich frustriert zeigen.
- ✓ Empfehlenswert ist, in Problemsituationen nicht gleich Lösungen parat zu haben. Der Mitarbeiter muss die Chance erhalten, selber Lösungen zu finden.
- ✓ Bei einmal gegebenen Aufträgen sollte man sich nicht sofort einmischen. Ein gewisser Freiraum muss da sein.

Zusammengefasst
von der Redaktion

Ein Begleitmodell von Helge Stadelmann:

Ich tue, du schaust zu.

Ich tue, du hilfst mir.

Du tust, ich helfe.

Du tust, ich schaue zu.

Studentenverein Friesland (SVF)

Das Jahr 2014 ist schon in vollem Gange und die Ferien scheinen lange zurück zu sein. Für viele Studenten war das Jahr 2013 etwas Besonderes, weil sie endlich nach langem Studieren ihr Studium beenden konnten. Einige sind auch schon voll im Einsatz in Friesland oder auch anderswo, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen und auf diese Art und Weise ihr Umfeld zu beeinflussen. Für andere wiederum hieß es sich von zu Hause zu verabschieden und sich in neue Wasser zu wagen und mit dem Studium zu beginnen.

Im März haben wir uns zum ersten Mal in diesem Jahr als SVF getroffen und wie jedes Jahr die nötigen Wahlen durchgeführt. Es werden für das Komitee nämlich jedes Jahr Personen gewählt, die die Treffen organisieren. In diesem Jahr sind die Wahlen wie folgt ausgefallen:

Jeffrey Matthies	Leiter
Larry Penner	Kassenführer
Rolando Friesen	Schreiber
Nicole Letkemann	Essen
Kevin Pankratz	Essen
Leslie Martens	Helfer
Henry Rempel	Helfer

Im Moment sind ungefähr 25 Studenten im Verein, die einen kleinen monatlichen Beitrag zahlen und an den Treffen teilnehmen. Es sind nicht immer alle dabei, aber es ist verständlich, da das Datum der Treffen nicht immer Jedem passt, wegen anderen Terminen, die man hat. Es gibt noch mehr Studenten aus Friesland in Asunción, die auch eingeladen wurden im SVF mitzumachen, aber aus verschiedenen Gründen letztendlich nicht mitmachen.

Die Treffen finden ungefähr 4-5-mal im Jahr statt. Unter diesen Treffen ist das Treffen mit der KFK, Verwaltung der Kolonie Friesland, der 11. Klasse vom Colegio Friesland, Jugend von Friesland und andere Treffen nur unter uns als Studenten, die wir in Asunción leben und studieren. Meistens sind unsere Treffen am Sonntag zu Mittag, weil dann die meisten Zeit haben. Wir treffen uns

hauptsächlich auf dem Hof der Vertretung der Kooperative in Asunción. Jedes 2. Jahr gibt es

auch ein großes Interkoloniales Studententreffen, das in diesem Jahr wieder zutrifft, und wozu meistens ein spezielles Programm mit einem bestimmten Thema als Hauptpunkt organisiert wird.

Wir werden auch immer wieder von der Verwaltung unterstützt durch Stipendien, die jeder Student beantragen kann. Auch bekommen die Mitglieder des SVF immer eine kleine Hilfe in Konzept von Büchergeld, welches man brauchen kann, um die oft recht teuren Bücher zu bezahlen. Zwar muss man weit mehr ausgeben für Bücher und Fotokopien, aber es ist eine ziemlich wichtige Unterstützung für uns Studenten.

Es wurde auch nicht lange zurück ein ganz neues Schülerheim durch Unterstützung der verschiedenen Kolonien gebaut, das ist ein paar Block von der MG Concordia und Concordia Schule entfernt. Es ist auch sehr gut gelegen, um die meisten Buslinien zu nehmen. Mehrere Friesländerstudenten fanden hier schon mal irgendwann ihr zu Hause. Um sich in Asunción einzuleben ist dies ein sehr guter Ort (um Unterkunft zu suchen).

Bedanken möchte ich mich im Namen des Vereins ganz herzlich bei der Verwaltung der Kolonie Friesland, für die Unterstützung durch Stipendien, Besuche und ständigen Kontakt durch das "Comité Educativo Friesland" (CEF). Vielen Dank auch der KFK, der Jugend und der Schule, die sich immer gerne mit uns treffen. Und zuletzt, aber nicht weniger wichtig, einen riesen Dank an Gott für die tägliche Begleitung und Kraft für das Studium und die Bewahrung in einer oft sehr chaotischen Stadt und auch einen riesen Dank an alle Eltern, die ihre Kinder in verschiedener Art und Weise bedingungslos unterstützen !

Jeffrey M. Matthies
SVF Asunción



Unsere Tante Lena, wie sie war und wie sie heute ist!

Um über eine Person wie Tante Lena etwas niederzuschreiben, braucht es noch viel mehr, als ich im ersten Augenblick gedacht hatte. Nach meiner Ansicht könnte man Tante Lena wenigstens in den Anfangsjahren von Friesland bestimmt zu einem großen Teil mit Mutter Theresa vergleichen. Sie hat sich mit allem, was sie hatte und konnte, für das Wohl ihrer Mitmenschen in Friesland eingesetzt. Unter den primitivsten Verhältnissen, mit fast keinen Mitteln, ist sie unseren Müttern Geburtshilfe, unseren Vätern Knochenarzt, Zurechtmacher und auch Vieh-Arzt gewesen. Überall, wo Not war, konnte man sich auf Tante Lena

verlassen. 1940-1941 nahm sie an einem Schwesternkurs teil, aber in spanischer Sprache. Nach drei Jahren graduierte sie als R.N. und kam zurück nach Friesland, wo man inzwischen ein Krankenhaus mit 15 Betten gebaut hatte. Hier hat sie dann bis 1956 gearbeitet, als sie nach Kanada auswanderte.

Weil ihre Krankenschwester-Anerkennungen aber alle in Spanisch waren, und Kanada diese Dokumente nicht anerkannte, arbeitete sie als Hilffschwester im Bethania Altenheim. Nach einem Jahr bot sich ihr eine Gelegenheit als eine R.N. (registrierte) Krankenschwester) zu arbeiten, nur, dass es im hohen Norden Albertas in einem entlegenen Städtchen mit Namen Smoky Lake war. Hier konnte sie endlich wieder in



ihrem Beruf, für den sie sich berufen fühlte, tätig sein. Ihr nächstes Abenteuer, wenn ich das so nennen darf, war ein Einsatz in Bolivien, wo sie für zwei Jahre auf einer Schwesternstation für das MCC arbeitete. 1968

kam sie zurück nach Manitoba und nahm mit 48 Jahren

noch einmal an einem Krankenschwestern-

kursus in englischer Sprache teil. Erst

musste sie nun aber die 12. Klasse

beenden und dann weiter

das lernen, was sie ei-

gentlich ihr ganzes Leben

getan hatte. Nach zwei Jah-

ren anstrengenden Lernens graduierte

sie dann endlich auch hier als

eine registrierte Krankenschwester,

R.N., nicht nur mit Gut, sondern im Praktischen als Zweitbeste! Und das mit 50 Jahren wenn ich recht bin.

Sie hat dann noch mehrere Jahre in Concordia und auch im Generalkrankenhaus gearbeitet, hauptsächlich als Geburtshelferin und im Labor. Nachdem sie schon in den Ruhestand getreten war, fuhr sie nach Paraguay zurück. Sie wurde von der Verwaltung der Kolonie Menno gefragt, ob sie willige wäre, in dem Heim, wo die Krankenschwesterstudenten wohnen, behilflich zu sein und auch den Schwestern nach Bedarf zu helfen. Sie hat das gerne getan und sogar auch ein Fach unterrichtet. Danach kehrte sie nach Friesland zurück, um ein Jahr lang im Altenheim zu arbeiten.

Nach der Rückkehr von Friesland hat sie ihren Ruhestand genossen, indem sie mit Freunden reiste: Kreuz und quer durch Kanada und den Staaten, durch Europa bis Australien. Soviel ich weiß, sogar eine Kreuzfahrt bis in die Arktis. Sie hat ihr Leben genossen und genießt es auch jetzt noch, wenn auch in einer ganz anderen Lage.

2010 erlitt sie einen Gehirnschlag, was ihr ganzes Leben sozusagen über Nacht veränderte. Erst lag sie in einem Krankenhaus in unserer Nähe, später wurde sie in ein Pflegeheim gebracht, das weit ab von Freunden und Verwandten war. 2011 konnte sie dann doch endlich im Bethania-Heim eine Heimat finden. Da lebt sie nun zufrieden und friedlich ihre Tage, die der liebe Gott ihr noch schenkt. Wenn wir sie besuchen, freut sie sich immer sehr, fragt nach unseren Kindern, die sie noch fast alle beim Namen nennen kann und freut sich an ihrem Wohlergehen. Wir gehen immer gesegnet und ermuntert

aus ihrem Zimmer. Wenn sie auch schnell wieder vieles vergisst, so ist sie aber immer freundlich und dankbar für den kleinen Dienst, den man ihr erweist. Sie ist sich aber voll und ganz ihrer Gotteskindschaft bewusst und verdankt alles, was sie ist und war, nur der Gnade Gottes. Sie hat in ihrem Leben Gott und den Mitmenschen gedient und hat ihren Platz, den Gott ihr gegeben hat, treu und redlich ausgefüllt. Sie war und ist für mich persönlich ein Ansporn, meinen Platz, meine Aufgabe in diesem Leben nach bestem Wissen und Können zu erfüllen. Wir sind unserem himmlischen Vater so dankbar dafür, dass unsere Tante Lena ihren Lebensabend in einer mennonitischen Umgebung, in einem Heim verleben kann, das ihr heimisch und vertraut ist. Wir wünschen ihr auch weiter Gottes gnädigen Beistand und seinen Segen!

Helene und Rudolf Federau
Kanada

Es war in Paraguay

In Südamerika da war mein Heimatland,
Es ist gar schon lange her, dass ich von dort bin fort.
Doch die Erinnerung, die bleibt mir stets gewiss,
Dass ich mein Heimatland gar nie vergiss.

Chorus:

*Es war in Paraguay, wo meine Wiege stand,
Im sonn' gen warmen Paraguay.
Es war in Paraguay, wo meine Wiege stand,
Im schönen Paraguay.*

O holde Kinderzeit noch einmal kehr zurück,
Wo spielend ich genoss das allerhöchste Glück.
Wo ich beim Vaterhaus durch große Wälder schlich,
Und nachts beim Mondschein durch Kämpfe strich.

Und wenn zur Sommerzeit zum nahen Tapiracuay
Ich durfte baden gehen, das war ne Freud. Jujeh!
Unter'm Paraisobaum im Schatten saß ich gern
Und trank den Tereré aus einem Horn.

Der Weg zur Schule liegt mir noch so klar im Sinn,
den ich gegangen bin tagaus, tagein.
Der kühle Wasserquell am Dorfsende fließt
So unaufhörlich fort, tränkt Mensch und Vieh.

Nur einmal noch, o Herr, lass mich die Heimat seh'n.
Das schöne Paraguay, die Wälder und den Kamp.
Dass kehr' ich gern zurück und rufe freudig aus:
Behüt dich Paraguay, ich bleib... zu Haus!

Eingesandt von Hans Federau

Im Monat Mai feiern wir, wie jedes Jahr, Muttertag. Die Mütter tragen eine große Verantwortung. Wie setzen Mütter ihre Prioritäten? Was ist ihnen wichtig in der Erziehung ihrer Kinder? Eine gute Mutter zu sein, bedeutet ja nicht, dass man perfekt ist. Was bedeutet es, eine gute Mutter zu sein? Wir freuen uns, dass einige Frauen sich bereit erklärt haben, sich zu diesem Thema zu äußern.

Was bedeutet es, eine gute Mutter zu sein?

So heißt das Thema für diese Ausgabe. Ich werde es so überschreiben: Was bedeutet es für MICH, eine gute Mutter zu sein!

Gott hat uns drei wunderbare Kinder geschenkt. Aber ich war eine sehr ängstliche und unsichere Mutter. Daher war die Zeit, wo unsere älteste Tochter etwa ein Jahr in ärztlicher Behandlung sein musste, eine große Herausforderung für mich. Als es einen besonders kritischen Moment gab, wo ihr Leben in eine Krise geriet, habe ich Gott versprochen, ihm immer dankbar zu sein für ihr Leben. Und Gott hat uns durch ihr Leben reich beschenkt!

Schon als sie klein waren haben wir versucht, ihnen den Weg zu Jesus zu zeigen. Erst war es eine Kinderbibel, und sobald sie selber lesen konnten, erhielt jeder seine eigene Bibel. Solange sie es wollten, haben wir gemeinsam die Bibel gelesen und gebetet. Und es ist uns eine große Freude, dass sie alle zu Hause mit uns zusammen die Entscheidung für Jesus getroffen haben.

Auch für guten Lesestoff und sinnvolle Spiele haben wir versucht zu sorgen, und ihr Interesse für Schule und Weiterbildung wurde geweckt. Es war aber immer eine Freude zu hören, wenn sie in den Ferien nach Hause kamen

und sagten: „Mama, dein Essen schmeckt immer noch am besten!“ Obwohl manche Obstkiste und viele Kuchenpäckchen verschickt wurden.

Während sie auswärts zum Studieren waren, fehlte uns besonders die Kommunikation. Damals hatten wir noch kein Telefon und schon gar nicht Internet. Da haben wir halt mit Briefen kommuniziert und haben öfters eine Telefonzentrale in Itacurubí aufgesucht, um mal mit unsern Kindern zu s p r e c h e n.

Was mir so wertvoll ist, ist, dass ich unsere Kinder mit Gebeten begleiten kann. Das konnte ich damals, als kein Telefon oder Internet da war, und das kann ich heute. Damals waren es drei, für die ich betete, heute sind es zwölf!

Gott hat mir die Gewissheit ins Herz gegeben, dass er unsere Familie liebt und auf sie aufpasst. Das gibt mir Frieden!

Es macht aber immer wieder Freude, uns in gewissen Abständen zu sehen! In der Zwischenzeit können wir uns anrufen, Mutzusprüche per SMS zuschicken und auch unsere Gebetsanliegen mitteilen. **Für die Anliegen meiner Lieben sensibel zu sein, bedeutet für mich, eine gute Mutter zu sein.**

Gerda Wiens

Was bedeutet es für mich, Mutter und Großmutter zu sein?

Ich habe keine Kinder geboren und auch keine erzogen. Aber ich habe einen Mann geheiratet, der Kinder hat, die alle erwachsen sind und ihre eigene Familie haben. Wenn es nun die Kinder meines Mannes sind, so sind es zum Teil auch meine.

Was ist nun meine Aufgabe?

Ich versuche, mich für ihr Tun zu interessieren. Ich freue mich an ihren Erfolgen mit und nehme Teil an ihren Nöten und Schwierigkeiten. Ich kann gute Beziehungen pflegen, sie lieben und für sie beten.

Andererseits genieße ich auch ihre Liebe und Freundlichkeit. Auch sie nehmen Teil an meinem Leben. Da sind dann mal ein Geburtstagsgruß oder die Familienfeste, und wenn ich

Hilfe brauche, kann ich darauf vertrauen, dass sie mich nicht im Stich lassen. Ich bin dankbar dafür!

Und dann sind da die Großkinder. Sie machen viel Freude. Wenn sie noch klein sind, können wir zusammen spielen und singen oder Geschichten vorlesen. Wenn sie größer werden, dann sind da das Ergehen in der Schule, der Schulabschluss, die Taufe und auch die Hochzeit. Ich kann mit dabei sein – mitgehen, mitdenken, mich mitfreuen. Ich kann für ihr Leben und ihre Entscheidungen beten. Sie erweisen mir Liebe und Wertschätzung.

Es ist schön, Großmutter zu sein!

Brigitte Letkemann

Eine gute Mutter

Von Wilhelm Busch stammt folgendes Zitat: „Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr.“ Wie Recht er doch hatte! Bezugsperson, Vorbild und Erzieher in einem zu sein, ist eine Herausforderung, bei der man sehr leicht mit „seinem Latein“ am Ende ist. Nicht alle Frauen werden Mütter. Jede Frau aber, die mit Kindern gesegnet wurde, sollte diese Aufgabe sehr ernst nehmen. Mütter spielen eine einzigartige und besonders wichtige Rolle im Leben ihrer Kinder – und das lebenslänglich! Eine Mutter bleibt immer eine Mutter, egal ob ihr Kind ein Baby, Kleinkind, Teenager, Jugendlicher oder selber erwachsen und mit eigenen Kinder ist. Zwar verändert und entwickelt sich die Rolle der Mutter je nach Alter des Kindes, aber sie hört nicht auf.

Die meisten Mütter wünschen es sich, eine gute Mutter, ja, DIE Mama überhaupt zu sein für ihre Kinder. Da jede von uns aber fehlerhaft und gar nicht perfekt ist, kommt es leicht vor, dass wir in unseren Aufgaben als Mutter Fehler machen, uns mit anderen Müttern vergleichen (die in unseren Augen meistens besser sind als wir) oder Ratschläge aus einem der tausenden Bücher über Kindererziehung suchen. Ironischerweise suchen wir nicht oder ganz zuletzt in der Bibel nach Ratschlägen und Richtlinien. Dabei war das Muttersein auch Gottes geniale Idee und er hat uns mehrere klare Richtlinien über Erziehung und Muttersein gegeben.

Zum Beispiel steht unter anderem in der Bibel,

...dass eine Mutter ihre Kinder **lieben** soll (Titus 2:4-5): Das bedeutet auch, dass sie sich um ihre Kinder kümmert, ihnen zu Essen gibt, sie liebevoll umarmt, ihre Bedürfnisse stillt und sie als einzigartiges Geschenk aus Gottes Hand annimmt.

...**Lehren** und **Verfügbarkeit** sind weitere Anweisungen. Wir sollen unseren Kindern Gottes Wort einschärfen, immer und überall davon reden... Das kann eine Mutter aber nur

tun, wenn sie „da“, also verfügbar, ist. (z.B. 5. Mose 6:6+7; 5. Mose 4:10; Psalm 78:4)

...**Training**: Eine Mutter kann und soll ihrem Kind helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, seine Stärken sowie geistliche Gaben zu entdecken, aber auch an seinen Schwächen zu arbeiten. (Sprüche 22:6; 1. Korinther 12)

...**Pflege**: Eine Mutter kann und soll eine Umgebung schaffen, in der das Kind sich gesund entwickeln kann. Eine Umgebung in der es Liebe, Lob und Anerkennung in Form verbaler Unterstützung bekommt (z. B. Toll, wie du das machst). Wo das Kind akzeptiert und bedingungslos geliebt wird, auch wenn es in unseren Augen mal versagt. (Titus 2:4; Galater 5:22; 1. Petrus 3:8+9)

...**Züchtigung/Konsequenz**: Es ist die Pflicht der Mutter (und des Vaters) ihrem Kind in einer liebevollen, aber auch entschiedenen Art und Weise, klare Grenzen zu setzen. (Sprüche 13:24; 19:18; 22:15; 23:13+14; 29:15-17)

Eine gute Mutter zu sein bedeutet also nicht, dass sie perfekt ist (wenn sie sich aber Gott und ihrem Mann unterordnet, wird sie Schutz und Hilfe bekommen). Eine gute Mutter ist ihrem Kind zugewandt, hat Zeit für das Kind (oder nimmt sich die Zeit), sie behütet und beachtet seine Gefühlswelt und beschützt seine Seele, indem sie ihrem Kind Liebe, Lob und Anerkennung zeigt, aber auch klare Grenzen setzt. Eine gute Mutter zu sein heißt binden und langsam wieder lösen, dem Kind eigene Wege gehen und eigene Erfahrungen machen lassen. Eine gute Mutter wird ein prägendes Vorbild sein für ihr Kind wenn sie lebt was sie sagt. Sie ist Begleiterin, Beraterin, Seelsorgerin, Freundin, Vormund und Vorbild ihrer Tochter oder ihres Sohnes. Eine gute Mutter wird ihre Kinder segnen und im Gebet immer wieder Gott übergeben, um sie so aufs Beste darauf vorzubereiten ihren von Gott vorgesehenen Lebensweg sicher zu gehen.

Simone Fast

Ein sehr empfehlenswertes Buch ist „Jedes Kind braucht das Gebet einer Mutter“. Von der Redaktion aus wurde folgender Beitrag aus diesem Buch zusammengefasst:

Beten gehört zu den wichtigsten Beiträgen, die eine Mutter im Leben ihres Kindes leisten kann. Mütter sollten inständig und fest glauben, dass dieser Beitrag langfristige Auswirkungen hat. Wirkungen, die zur Entfaltung kommen, auch dann noch, wenn die Mutter selber nicht mehr auf dieser Erde lebt. In 1. Joh. 5, 14-15 steht: „Und wir dürfen zuversichtlich sein, dass er uns erhört, wenn wir ihn um etwas bitten, das seinem Willen entspricht. Und wenn wir wissen, dass er unsere Bitten hört, dann können wir auch sicher sein, dass er uns gibt, worum wir bitten.“

Um die Herzen und Seelen unserer Kinder wird Krieg geführt. Wir als Mütter dürfen uns nicht passiv zurücklehnen und zulassen, dass Satan unsere Kinder stiehlt, tötet und zerstört. Wir müssen mit Kampfgebeten reagieren. Und dieser Kampf wird auf Knien ausgetragen.

Alle Mütter erhoffen sich das Beste für ihre Kinder, doch die weise Mutter legt die Waffenrüstung Gottes an. Gottes Waffenrüstung macht uns fähig, in den Kampf für unsere Kinder einzutreten, wenn ihnen Unglück begegnet und wenn wir Satan bekämpfen, damit sie vor Unglück bewahrt werden. Gottes Wort verspricht uns Sieg.

Für alle betende Mütter:

Danke Mama!

Danke, danke für all die Male,
die du jede Woche für mich gebetet hast,
dafür, dass du diese besondere Stunde
zusammen mit anderen Frauen geopfert
hast.

Mit Frauen, die nach Gottes Willen im Leben
ihres Kindes suchen

Und die wissen, dass es gut ist,
ihr Herz vor ihrem Schöpfer auszuschütten,
damit wir jeden Tag geheiligt werden.

Du weißt nicht, wie viel es bedeutet,
wenn du mich mit Gebeten einhüllst.

Mein Herz wird warm,
wenn ich daran denke, wie sehr du mich
liebst.

Höre nie auf, für mich zu beten, Mama.

Die Samen deiner Liebe sind,
dass ich den Gott lieben lerne,
zu dem du für mich betest.



20. EXPO RODEO NEULAND

Vom 13. bis 18. Mai 2014

Programmorschau

Dienstag, 13. Mai:

08:00 - 17:00 Uhr: Eintritt, Annahme und Wiegen der Ausstellungstiere aus dem Viehsektor

Mittwoch, 14. Mai:

08:00 Uhr: Richten der Ausstellungstiere aus dem Viehsektor
13:00 Uhr: Richten der Ausstellungstiere aus dem Viehsektor
19:30 Uhr: Versteigerung von Zuchttieren „a campo“

Donnerstag, 15. Mai:

08:00 Uhr: Richten der Ausstellungstiere aus dem Viehsektor
13:00 Uhr: Richten der Ausstellungstiere aus dem Viehsektor
20:00 Uhr: Prämienüberreichung an die Viehaussteller

Freitag, 16. Mai:

08:00 Uhr: Eröffnung des Vergnügungsparks für Kinder
08:00 Uhr: Eröffnung der Kleintierausstellung
08:00 Uhr: Eröffnung der Ausstellung vom Industrie-, Handel- und Dienstleistungssektor
16:00 Uhr: Maschinenvorführung
18:30 Uhr: Pferdesportkompetenz der Reiterklubs
20:00 Uhr: Versteigerung von Zuchttieren „a bozal“

Samstag, 17. Mai:

09:30 Uhr: Offizielle Eröffnung der 20. Expo Rodeo Neuland
Ansprachen der Autoritäten
Vorführung der prämierten Tiere
13:30 Uhr: Parade der Damen- und Herrenreiterklubs vom Club Rodeo Neuland
Rodeoshow vom Herrenreiterklub des Rodeo Neuland mit verschiedenen Sportaktivitäten
19:30 Uhr: Große Musikshow mit der nationalen Musikgruppe „Los Orrego“
Abschluss des Abends mit einem spektakulären Feuerwerk

Sonntag, 18. Mai:

10:00 Uhr: Motocrossshow
13:00 Uhr: Parade der Damen- und Herrenreiterklubs vom Club Rodeo Neuland
Rodeosportwettkämpfe unter Reiterklubs aus dem zentralen Chaco
17:00 Uhr: Abschluss der Expo Rodeo Neuland 2014

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.neuland.com.py/rodeo

Artur Heidebrecht, Club Rodeo Neuland



Codipsa – Firma mit sozialem Engagement

Codipsa wurde 1998 von 33 Personen mit der Zielsetzung gegründet, Produktionsalternativen für paraguayische Kleinbauern in der Umgebung der mennonitischen Kolonien in Caaguazú zu schaffen. Vom damaligen Geschäftsführer wurde viel Pionierarbeit beim Aufbau der ersten Fabrik in Raul Oviedo mit einer Verarbeitungskapazität von 100 Tonnen Mandioka pro Tag geleistet. Nach schweren Jahren in der Beschaffung von Rohmaterial und beim Verkauf der Stärke wurde 2006 die zweite Fabrik mit der gleichen Verarbeitungskapazität in Repatriación aufgebaut. Das Direktorium von Codipsa entschied 2007 ein starkes Wachstum der Firma für die darauffolgenden Jahre. Das Resultat war folgendes:

Name	Zone	Bau Jahr	Erweiterung Jahr	Verarbeitungs kapazität – Tn.
Codipsa I	Raul Oviedo	1999		100
			2009	140
Codipsa II	Repatriación	2006		100
			2008	220
Codipsa III	Guayabí	2009		200
			2011	600
Codipsa IV	Nueva Germania	2012		400

Im Jahre 2012 wurde in Nueva Germania die erste Fabrik in Amerika mit europäischer Technologie im kompletten Verarbeitungsprozess aufgebaut. Insgesamt hat Codipsa eine Verarbeitungskapazität von 1.350 Tonnen Mandioka pro Tag, womit etwa 75 Hektar Mandioka pro Tag verarbeitet werden können. Insgesamt könnte Codipsa mit dieser Verarbeitungskapazität problemlos jährlich 50.000 Tonnen Stärke produzieren. Während den letzten Jahren produzierte Codipsa etwa die Hälfte der gesamten Stärkeproduktion in Paraguay.

Paraguay ist heute weltweit der viertgrößte Mandiokastärkeexporteur und Codipsa der größte Mandioka-Exporteur in Amerika. Etwa 55% des totalen Mandiokastärkeexports von Paraguay wird von Codipsa getätigt. Codipsa exportiert Stärke nach allen Ländern in Südamerika, einigen Ländern in Mittelamerika, Mexiko, Vereinigten Staaten, Kanada, Spanien und einigen Ländern in Afrika.

Im Jahre 2013 wurde mit der Firma Emsland aus Deutschland ein zehnjähriger Vertrag unterschrieben, um gemeinsam modifizierte Stärke in Codipsa III zu produzieren und zu vermarkten.



Die modifizierte Stärke wird in der Produktion von Papier eingesetzt.

Die große zukünftige Herausforderung für Codipsa besteht in der Auslastung der installierten Verarbeitungskapazität. Es ist fast unglaublich, dass in einem Land wo ständig von Armutsverringerung gesprochen wird, nicht genügend Mandioka für die schon installierten Fabriken angepflanzt werden. Es gibt in Paraguay genügend arme Leute, genügend Land, genügend Fabriken, nur nicht genügend Mandioka. Dabei wird laut offiziellen Statistiken nur 12% der totalen Mandiokaproduktion industriell verarbeitet, 15% geht auf den Markt in den großen Städten und der Rest wird auf dem Hof des Kleinbauern konsumiert. Während dem letzten Jahr wurden in Paraguay mehr als 18.000.000 U\$ für die Mandioka an die Kleinbauern ausgezahlt.

Beim letzten Besuch des Landespräsidenten, Horacio Cartes und des Landwirtschafts- und Industrieministers in C III hat Codipsa ihre langfristigen Ziele vorgestellt: Nutzung der installierten Verarbeitungskapazität: 80%; Ertrag pro Hektar: 30 Tonnen; Mindest-Produktionsfläche pro Bauer: 3 Hektar; Stärkeinhalt in der Wurzel: 27%; Kontrolle von Krankheiten und Einnahme eines Mindestgehaltes pro Familie durch die Mandiokaproduktion.

Codipsa hat in den vier Fabriken ein Technikerteam eingesetzt, um den Bauern Beratungsarbeit zu leisten. Mit Erträgen unter 20 Tonnen pro Hektar ist die Mandiokaproduktion nicht rentabel. Aus dem Grund muss die Mechanisierung in der Mandiokaproduktion gefördert werden, wie z. B. bei der Vorbereitung der Erde, Einsatz von Düngemittel, Einsatz von Pflanzmaschinen und auch klassifiziertes Saatgut so wie effiziente Pflege der Anpflanzungen.

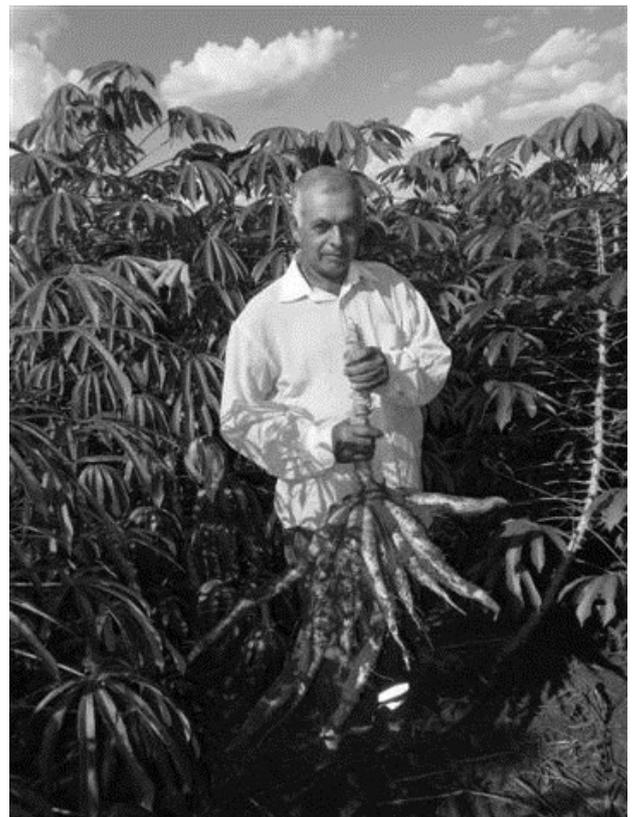
Codipsa ist dabei, Saatgut von 50 neuen Mandiokaarten aus Brasilien, Thailand, China, Kolumbien, Kuba, Argentinien und Mittelamerika zu importieren, um die Produktivität pro Hektar und Stärkegehalt zu erhöhen.

Heute hat Codipsa 288 Aktionäre, wobei 24 aus der Kolonie Friesland kommen. Etwa 7,5% der totalen Aktien von Codipsa gehören Friesländern. Der jährlichen Rendite der Firma belaufen sich in der ganzen Geschichte auf durchschnittlich etwa 20% bezüglich Investition.

Codipsa ist während der letzten 15 Jahre ihrer Mission treu geblieben, Alternativen für paraguayische Kleinbauern zu schaffen, damit diese ihre finanziellen Einnahmen vergrößern können und letztendlich ein besseres Lebensniveau haben. Andererseits müssen auch für die Aktionäre Rendite geschaffen werden, damit diese weiter in Codipsa investieren und Geld verdienen können.

Codipsa kann und will zukünftig durch die Verarbeitung der Mandioka und die Veredlung der Stärke durch Modifizierungsprojekte ein interessantes Werkzeug sein, um die Armut in Paraguay zu bekämpfen und nachhaltig bessere Lebensbedingungen für die Kleinbauern zu schaffen.

Hans Theodor Regier
Director Ejecutivo





Outbreakband in Paraguay

Die Out-Break-Band aus Deutschland machte vom 4. bis zum 16. April eine Paraguay-Tour. Auf dem Plan dieser Tour standen u.a. Orte wie Asunción, Filadelfia und auch Loma Plata.

In der Homepage Seite dieser christlichen Band schreiben sie:

„Wir lieben die Musik. Wir lieben den Menschen. Wir lieben Gott. Und noch mehr lieben wir es, diese drei Dinge zu verbinden. Wir verstehen uns in erster Linie als eine Gruppe von Menschen, die Gott erlebt hat und diese wunderbare Erfahrung anderen zugänglich machen will. Unser Instrument hierfür ist die Musik. Wir sind die **Outbreakband.**

out|break|band zu Deutsch direkt übertragen - aus|brech|band

ausbrechen aus der Religiosität; ausbrechen aus der Form; ausbrechen aus der Gefangenschaft...“

Hauptverantwortlicher dieser Band ist Juri Friesen. Nach Angaben von Juri kommen die Mitglieder der Band aus verschiedenen Teilen Deutschlands und das daher, da diese Leute irgendwann in die Bibelschule vom Glaubenszentrum gekommen sind. Diese Personen sind praktisch alle wieder zurück in ihre Gemeinden kehrt. Die Outbreakband existiert seit etwa sechs Jahren. Als Band dienen wir in der Schweiz, Deutschland und Österreich; einfach überall da, wo deutsch gesprochen wird und deshalb jetzt auch der Besuch in Paraguay, so Juri.

Das Glaubenszentrum, das 1975 gegründet wurde, ist in erster Linie eine Bibelschule, aber auch Konferenz- und Gebetszentrum, sowie eine Missionsbasis für internationale Hilfsprojekte.

Die Bibelschule „Das Glaubenszentrum“ Bad Gandersheim ist in der Mitte Deutschlands angesiedelt und ist ein konfessionsübergreifendes

Glaubenswerk, d. h. eine Einrichtung für Christen verschiedener gemeindlicher Ausrichtungen, die einen lebendigen Glauben an Jesus Christus haben und überzeugt sind, dass er für sie gestorben und auferstanden ist.

Menschen – ob jung oder alt, ledig oder verheiratet, mit oder ohne Kinder – kommen für eine gewisse Zeit hierher, um Lehre aus dem Wort Gottes für eine solide Lebensgrundlage zu erhalten. Dazu gehören seit etwa sechs Jahren auch Schüler aus Paraguay.

In dieser Bibelschule geht es auch um Charakterbildung, wo junge Leute zubereitet werden für einen Dienst in ihrer Ortsgemeinde. Es geht im Glaubenszentrum hauptsächlich um drei Schuljahre: ein Jüngerschaftsschuljahr, ein Mitarbeiterschuljahr und ein spezifisches Schuljahr, wo man sich beispielsweise für einen Lobpreisdienst vorbereitet oder den Missionarsdienst. Derzeit zählt die Bibelschule „Glaubenszentrum“ rund 220 Schüler und ein Lehrer- und Mitarbeiterteam von circa 70 Leuten. Glaubenszentrum ist nicht nur eine Schule, sondern auch ein Konferenzzentrum, eine Missionsbasis, es gibt hier viele Bereiche die abgedeckt werden und vor allem auch der Musik- und Lobpreisdienst, der derzeit in Deutschland sehr präsent ist.

Die Outbreakband versteht sich nicht an erster Stelle als eine Gruppe Künstler, die dann sozusagen Auftritte macht und Musik bringt und die Zuhörer damit begeistert und vielleicht noch Applaus erntet, sondern sie sehen sich als Diener, den Menschen durch die Musik und Lieder zu helfen, Gott nahe zu kommen. Außerdem geben sie Schulungen für eine musikalische Ausbildung für den Bereich von Lobpreis usw.

Beide Dienste hat die Outbreakband auch in Paraguay geboten. Sie kamen am 3. April in Paraguay an,

und sie waren dann am ersten Wochenende in Independencia und bei den Wasserfällen. Vom 9. bis zum 11. April waren sie als Gruppe in Filadelfia, wo sie Workshops brachten und an den Tagen von Freitag, den 11. April bis Sonntag, den 13. April waren sie als Band in Loma Plata. In Loma Plata brachten sie für 97 Teilnehmer am Freitagnachmittag und Abend und am Samstagvormittag ebenfalls Workshops. Am Samstagabend war dann der Höhepunkt ihres Aufenthaltes im Chaco. Bei einer Zuhörerschaft von circa 4.500 Menschen aus den verschiedenen Ortschaften der Chacokolonien brachte die Outbreakband beim MSV in Loma Plata ihr Open Air -Lobpreiskonzert. Mit viel Begeisterung lobte die große Menge zusammen mit der Band Gott. Hauptakzent aller Lieder war immer wieder die Allmacht und die Liebe des Retters, des Heilandes Jesus Christus. **Hier der Auszug eines Liedes: (Text & Musik: Mia Friesen & Stefan Schöpfle)**

Wir als Band haben die Workshops richtig genossen. Wir teilten uns am Anfang auf und so fuhr eine Gruppe am Mittwoch und die andere am Donnerstag zu einem Workshop. In erster Linie wollten wir die einzigartige Gelegenheit nutzen von diesen Leuten persönlich etwas zu lernen, da es diese Gelegenheit nicht gleich nochmal geben wird. Was wir hauptsächlich mitgenommen haben sind Techniken, unsere Lobpreiszeiten zu verbessern; wie wir uns auf der Bühne verhalten sollten und wie wir unsere Instrumente besser ausgleichen können. Es wurde auch ein wenig über Song Writing gesprochen, was auch ganz interessant war. Dass man für einen Song ab und zu weniger Zeit braucht und der nächste vielleicht erst nach einem Jahr fertig ist. Wir als Band haben sehr viel mitgenommen, das uns helfen wird, uns in verschiedenen Gebieten zu verbessern. Es hat sich auf ganzer Linie gelohnt hinzufahren.

Stefan Bartel, Jugendband Neuland

„Die Liebe des Retters hat triumphiert.
Als Du am Kreuz den Tod besiegest, wurd ich
erlöst, wurd ich erlöst.
Die Liebe des Retters hat triumphiert.
Als Du am Kreuz den Tod besiegest, wurd ich
erlöst, wurd ich erlöst.“

Vollbracht, vollbracht, es ist vollbracht.
Der Weg ist jetzt frei in Deine Gegenwart.
Vollbracht, vollbracht, es ist vollbracht.
Der Weg ist jetzt frei in Deine Gegenwart.“

Am Sonntag, den 13. April, nachdem sie dem Gottesdienst in der Emanuelkirche in Loma Plata beigezogen hatten, fuhren sie dann zurück nach Asunción, wo sie auch Lobpreisschulung machten und auch zwei Konzerte (am 15. und am 16. April) in der Concordia brachten. Am 17. April begab die Gruppe sich dann erneut auf den Weg nach Deutschland.

*Zusammengestellt: Hildegard Batista,
Redakteurin von MENNO informiert*

Einige Beiträge von Kursteilnehmern:

Am Montag, dem 14. April hatten wir eine einmalige Gelegenheit an einem kurzen, aber ausführlichen Workshop teilzunehmen, welcher von der Outbreakband organisiert wurde. Dieser Workshop teilte sich in einen praktischen und einen geistlichen Teil auf. Mir persönlich hat es sehr gefallen. Besonders der geistliche Teil, woraus ich besonders gelernt habe, Musik oder Gesang als einen Dienst zu sehen, dass man Gemeinschaft mit Gott haben kann (beim Singen und Musizieren) und dass wir auch den Gottesdienst durch Lob und Anbetung geistlich effektiver anleiten können. Das Interessante kam dann am Dienstag und Mittwochabend, wo wir noch zwei segensreiche Konzerte erleben konnten. Die Lieder waren alle sehr tiefgehend und ansprechend. Auch wenn einige Lieder unbekannt waren, sagte der Text dann desto mehr. Einfach diese Gegenwart Gottes konnte man spüren.

Daisy Wiebe (Loma Plata)
Teilnehmerin in der Concordia

...Mir persönlich sind folgende Dinge wichtig geworden. Lobpreis kann jeder Mensch machen, Anbetung jedoch nur echte Christen (Menschen, die eine Beziehung zu Gott haben). Gott möchte, dass wir unser Bestes geben, dieses gilt auch für die Gestaltung der Musik, für die Anbetung allgemein. Beim Lobpreis kommt es nicht in erster Linie auf die Qualität an, sondern auf die Herzenseinstellung. Jeder persönlich kann sich prüfen, wie es mit der Anbetung Gottes durch Musik und Gesang steht.

Kellwin Giesbrecht, Kleefeld – Menno

Wusstest du schon...

...meine Oma ist im Facebook angemeldet!

Oma Ruth schaut auf die Uhr. Wenn der Bus pünktlich ist, müsste Patrik jetzt gleich an ihrer Tür klingeln! Endlich kommt ihr ältester Enkel wieder mal zu Besuch! Schon fast zwei Jahre hat sie ihn nicht mehr gesehen, nur am Telefon mit ihm gesprochen. Einige Zeit später kommt Patrick rein, eine kurze Umarmung und der erwartete lustige Kommentar auf Omas Bemerkung kommt auch wie geübt aus Patricks Mund: „Ja, ich bin groß geworden, Oma!“

Patrik lässt sich den noch warmen Nusskuchen schmecken und erzählt mit vollem Mund, was er letzten Sonntag mit seinen Kumpels beredet hat. Oma staunt: „Woher kennst du denn die Jungs? Wie du sagst, wohnen sie doch mindestens 30 Kilometer von euch entfernt.“ „Oma! Das ist doch easy! Wir kennen uns aus dem Netz, über Facebook und so! Da verstehst du bestimmt nichts von!“ Oma Ruth lächelt verschmitzt. „Tja, das ist eine Wissenschaft für sich, besonders, wenn man in zwei ganz verschiedenen Facebook-Portalen zuhause ist.“

Ihr Enkel lässt das letzte Kuchenhäppchen von der Gabel fallen. „Häh? Du postest aber kariert, Oma. Es gibt nur ein Facebook.“

Oma wechselt von ihrem Stuhl auf die Couch. Sie nimmt ein dickes Buch in die Hand, hält es Patrik hin und sagt ruhig: „Guck, das ist mein wichtigstes Facebook, da schau ich jeden Tag öfter rein und lese, was ich für Post bekomme. Die Beiträge da im Internet, von denen interessieren mich nur wenige.“ Patrik bringt den nächsten Satz nur in Bruchstücken heraus. „Du bist im Facebook angemeldet, Oma? Was machst du denn da? Rentner-Chat oder Friedhofs-Geflüster?“ Oma sieht ihn ein bisschen traurig an. „Nun mal ein bisschen langsamer, mein Junge. Meinst du, es gäbe bei diesem öffentlichen Briefverkehr auch schon eine Altersgrenze? Ich könnte zwar auch gut ohne diese weltweite Masse von Freunden leben, aber ab und zu finde ich da auch was von lieben Menschen die ich aus dem wirklichen Leben schon kenne. Ich hab sogar ein paar neue inzwischen persönlich

getroffen, die eine Zeitlang für mich nur durch Worte existiert haben.

Mach deinen Mund wieder zu, Patrik! Eigentlich wundert es mich, dass du mich bis jetzt noch nicht in deiner Freundesliste gefunden hast.“ Patrik wollte zu einer Antwort ansetzen, aber Oma Ruth unterbrach ihn. „Du redest nur vom elektronischen Facebook, mein Kind - hast du nicht mitgekriegt, von welchem Facebook ich eben sagte, dass es für mich das wichtigste Forum ist?“

Patrik schüttelte mit dem Kopf. Oma schlug das dicke Buch an der Stelle auf, wo ein dünnes Heft zwischen den Seiten lag. Jetzt wurde Patrik lebendig. Er stand halb vom Stuhl auf und griff sich an die Stirn. „Ach so, war ja klar, Oma! Das ist deine Bibel! Ist das sogar dieselbe, aus der du mir und Ulrike vorgelesen hast, wenn wir mal bei dir schlafen durften?“ Oma nickte. Patrik setzte sich wieder hin. „Wie kommst du bloß auf die irre Idee, Oma, dass die Bibel so was Ähnliches ist wie Facebook?“

„Überleg doch mal! Was findest du, wenn du diese Info-Börse anklickst?“ „Viele Leute haben was gepostet und warten drauf, dass sie Antwort kriegen.“ „Korrekt. Wenn ich meine Bibel aufschlage, lese ich Beiträge von vielen Leuten, die was von Sachen erzählen, die sie erlebt haben, obwohl sie überhaupt nicht wissen können, wer das liest und wer das gut oder dumm findet. Und das Besondere an den Berichten in der Bibel ist: sie werden niemals gelöscht, ich kann da Sachen lesen, die schon vor über fünftausend Jahren geredet worden sind. So etwas findest du in deinem Facebook nicht. Und was machst du, wenn da Beiträge sind, die dir gefallen?“ „Dann like ich das mit dem Button.“ „Und darüber freut sich dann der Empfänger.

Siehst du, so ähnlich reagiere ich auch. Wenn mir ein Satz oder mehrere in der Bibel gefällt -oder sagen wir, ich finde sie wichtig und interessant, dann brauche ich nur zu denken: Vater, das ist ein gutes Wort, das macht mich froh und gefällt mir! Dann weiß ich genau, der Absender hat meine Antwort gehört und freut sich auch. Oder was passiert noch, wenn du eine Mail von jemandem kriegst, der zu

deinen ausgewählten Freunden gehört?“

Patrik reibt sich die Nase. „Na ja, dann weiß ich, dass nur ich sehen kann, was der schreibt. Für andere, die das nicht zu wissen brauchen, ist das gesperrt.“

„Diese Ähnlichkeit ist mir bis jetzt selbst noch nicht aufgefallen! Siehst du, welch ein wunderbares Facebook die Bibel ist? Wie viele Sätze habe ich auf den über tausend Seiten schon zigmal gelesen – und sie haben mir persönlich so gut wie nichts bedeutet. Sie waren für mich wie gesperrt. Und dann stolpere ich plötzlich über Worte, da weiß ich: Das ist jetzt für mich ganz allein! Da sagt mir mein bester Freund etwas, das geht nur mich und ihn etwas an!“

Oma lässt zwei Sekunden verstreichen, dann setzt sie fort: „Siehst du, darum ist die Bibel für mich das kostbarere Facebook. Da reden nicht nur Menschen mit mir Mensch, da redet der Schöpfer aller Dinge zu mir direkt und lässt mich fühlen, wie wichtig ich ihm bin.“

Patrik kontert: „Aber du hast kein Profil auf dem du zurückschreiben kannst.“ Oma lacht. „Wieso denn nicht? Mein Profil ist meinem Freund seit Ewigkeiten bekannt – und Antwortzeilen habe ich so viel, wie ich will. Um etwas zu formulieren, brauch ich noch nicht mal eine Tastatur – da reicht es, meine Gedanken in eine einigermaßen geordnete Reihenfolge zu bringen. Dann funktioniert das mit der Übersendung einwandfrei!“

Patrik ist skeptisch. „Mir wär das zu langweilig, Oma. Immer nur mit einem einzigen Freund hin und her zu posten – ich kann mindestens ein paar hundert Freunde anklicken und weiß von ganz vielen, was sie gerade machen und wie es ihnen geht.“

Oma muss ihm recht geben – in einer Hinsicht. „Ja,

das ist wohl einfach – du kannst vor dem Bildschirm sitzenbleiben und gleichzeitig mit einer Menge Leute zusammenkommen. Die Bibel ist da in gewisser Weise menschenfreundlicher. Sie findet, es ist viel spannender - und für Körper und Seele gesünder- wenn man sich nicht nur brieflich erzählt, was man erlebt hat oder schön findet. Woher willst du zum Beispiel wissen, ob der berühmte Sportler wirklich so viel drauf hat, oder ob er im wirklichen Leben einen Sack voll Probleme mit sich schleppt? Da ist mein erstes Facebook eben realistischer. Es möchte, dass seine Nutzer ihr Hinterteil aus dem Sessel heben und zu den Menschen hingehen – sogar auch zu denen, die nicht am Netz angeschlossen sind.“

„Oh Oma, du schaffst mich noch!“ seufzt der sechzehnjährige Patrik. Er umarmt seine altmodisch-moderne Oma und verspricht ihr, sie bald als ausgesuchte Freundin in seine Facebook-Liste aufzunehmen. Oma Ruth freut sich und ist begeistert. Dass sie ihm - und damit seinem kompletten Zuschauerkreis - ab und zu ganz überraschende Beiträge posten wird, das sagt sie ihm klugerweise jetzt noch nicht!

**Achte auf deinen Umgang mit der Zeit, die du für Facebook aufbringst.
Achte auf deine Daten die du über Facebook freigibst.
Der Herr segne dich!**



DECISIONES

Marcando principios en la sexualidad juvenil

Internet: www.decisiones.org.py
Email: repcion@decisiones.org.py

Ehefreizeit 2014

10—20 Jahren

Die Freizeit für diese Ehegruppe findet am 24. und 25. Mai auf der Estancia von Chacomer statt. Redner ist Herr Berthold Friesen und das Leitthema der Freizeit ist „Gemeinsam sind wir stark“. Anmelden können die Paare sich bei Frau Lotti Martens im Kolonieamt. Es wird darum gebeten, bei der Anmeldung 150.000 Grs. zur Kostendeckung einzuzahlen. Per Post kommt noch eine konkrete Einladung mit dem Programm.

Es freut sich auf ein gesegnetes Wochenende das Komitee 2014



Stress – Gift für das kindliche Gehirn

*Die Grundlage unserer körperlichen und emotionalen Gesundheit wird in unserer Kindheit gelegt
Beitrag von der Schule - Ein Artikel von Caroline Leaf*

Forschungsergebnisse beweisen, dass sich das Gehirn verändert – sei es zum Besseren oder zum Schlechteren. Es wird durch die Erfahrungen, die wir als Kinder und später als Erwachsene machen, geformt. Hier einige Tatsachen, die Eltern und anderen Personen, die mit Kindern zu tun haben, bewusst sein sollten:

- ✓ Das Gewebe des Gehirns ist eines der kompliziertesten Dinge im ganzen Universum und kann sich in jedem Altern verändern.
- ✓ Das Gehirn braucht 18 Jahre, um zu wachsen und sich zu entwickeln, und reift dann das ganze Leben lang weiter.
- ✓ Positive Erfahrungen führen dazu, dass die Gehirnzellen sich ausweiten; negative Erfahrungen bewirken, dass Gehirnzellen schrumpfen und absterben.
- ✓ Die Kindheit ist eine besondere Zeit, in der das Lernen Spaß macht und oft mühelos geschieht. Doch ein normales, gesundes Gehirn kann in jedem Alter neue Fähigkeiten erlernen.
- ✓ Das Gehirn ist nicht irgendwann voll. Sein Potenzial ist unbegrenzt.

Viele unserer Fähigkeiten und Verhaltensmuster, unserer Talente und Reaktionen werden in der Kindheit im Gehirn angelegt und bleiben bis ins Erwachsenenleben bestehen.

Bei Babys wird das Wachstum des Gehirns anhand des Kopfumfanges gemessen. Von der Geburt bis zum 18. oder 20. Lebensjahr hat das menschliche Gehirn normalerweise zehn Wachstumsschübe. Wachstum darf jedoch nicht mit Reife verwechselt werden. Während das Gehirn schon im ersten Drittel der Schwangerschaft geformt wird, braucht es ein ganzes Leben lang um zu reifen und Intelligenz und Weisheit zu entwickeln. Das erste Lebensjahr ist besonders kritisch, was die Ausweitung des Nervensystems angeht.

Die folgenden 19 Jahre sind kritisch in Bezug auf die Entwicklung des Gehirns und die Frage, ob es gesunde oder schädliche Erinnerung speichert.

Extremer Stress hat einen negativen Einfluss auf den Aufbau von Erinnerungen wie auch auf die Informationsverarbeitung. Bei kleinen Kindern wird zudem die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben, Rechnen und Sprechen beeinträchtigt.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Kinder, die in den ersten drei Lebensjahren nicht genug Liebe und Augenkontakt erfahren, in ihrer emotionalen Entwicklung gehemmt sind. Die Folge: Kinder zeigen eine hohe Ängstlichkeit und eine Neigung zu impulsivem, aggressivem Verhalten. Mädchen reagieren häufiger, indem sie sich innerlich von ihrer unmittelbaren Umgebung wegträumen, während Jungen eher dazu tendieren, aggressiv zu werden.

Es ist wichtig, dass Eltern ein Auge darauf haben, wie hoch der Stresslevel im Leben ihres Kindes ist. Dies bedeutet aber nicht, dass Kinder keine Disziplin brauchen. Im Gegenteil, Mangel an Disziplin ist für ein Kind genauso stressig und schädlich wie zu viel davon. Kinder blühen auf, wenn sie Struktur, Routine, Leitung und durchdachte Disziplin erfahren.

Natürlich ist es nicht möglich, einem Kind jeglichen Stress zu ersparen. Eine Möglichkeit, den Stress im Leben des Kindes zu reduzieren, ist, ihm mehr Zeit zum Spielen zu geben. Es ist nicht immer leicht, eine gesunde Balance zu finden, ein Kind weder zu viel noch zu wenig zu fördern. Und ganz wichtig ist: Das beste Mittel gegen Stress überhaupt ist Liebe. Es ist weiser, Zeit zu investieren, um eine liebevolle Beziehung zu dem Kind aufzubauen, als Zeit und Geld in weitere außerschulische Aktivitäten zu stecken. Wichtiger noch als die Quantität ist die Qualität der Zeit, die man mit dem Kind verbringt.



Kinderseite

Was magst du an deiner Mutter besonders?

- * Sie hilft mir mit den Hausaufgaben, sie wäscht meine Wäsche, macht Mittag und ist sehr nett!
- * Mir gefällt an meiner Mutter, dass sie mir bei den Hausaufgaben hilft und dass sie für mich da ist.
- * Sie macht täglich für uns leckeres Essen!
- * Mir gefällt es, dass meine Mutter mir bei den Hausaufgaben hilft, dass sie für uns da ist wenn wir sie brauchen, dass sie nett ist und dass sie mit uns spielt, wenn wir es wollen.
- * Sie sorgt dafür, dass wir sauber und pünktlich in der Schule sind.
- * Es gefällt mir, dass ich immer mit ihr reden kann, dass sie immer für mich da ist.
- * Ich freue mich, dass wir als Kinder mit ihr Spaß haben können.
- * Ich finde, meine Mama ist die schönste, netteste und hilfsbereiteste Person.
- * Ich schätze es, dass sie an Gott glaubt.
- * Schön finde ich, dass sie uns bei den Hausaufgaben hilft, uns zu unseren Freunden bringt, uns tolle Sachen kauft und uns schöne Geburtstage macht.
- * Meine Mutter hilft mir in schwierigen Situationen - das ist viel wert!
- * Ich freue mich immer, dass meine Mama mich mit freundlichen Worten begrüßt und mir bei den Aufgaben hilft, die ich nicht verstehe.
- * Meine Mama liebt mich und versteht mich, wenn ich etwas falsch gemacht habe.

Das Kidsteam hat verschiedene Kinder befragt, was sie an ihrer Mama ganz besonders mögen.

Die weggeworfene Bibel

„So ein albernes Buch – wer liest denn noch da drin?“, höhnten die Soldaten im Zugabteil. Um ihren Kameraden zu ärgern, der in der Bibel las, rissen sie ihm diese aus der Hand und warfen sie aus dem Fenster (damals ließen sie sich noch öffnen). Sie landete neben den Gleisen. Dort fand sie ein Gleisarbeiter. Aufmerksam begann er darin zu lesen und merkte, wie Gott zu ihm redete. Er war davon beeindruckt, dass Gott seinen Sohn Jesus auf die Erde sandte, um für seine vielen Sünden am Kreuz zu sterben. Er bat Gott um Vergebung und darum, dass er nun der Mittelpunkt seines Lebens sein sollte.

Er war ein Kind Gottes geworden und sein Leben änderte sich.

Die Bibel verändert Menschen. Sie zeigt, wie Gott ist und wie wir sind.

Bete vor dem Bibellesen: „Großer Gott, zeig mir, wie du bist!“

Da die Adresse des jungen Soldaten in der Bibel stand, schickte der Gleisarbeiter sie ihm zurück und erzählte in einem beigefügten Brief, wie sie sein Leben verändert hat.





Karotten

Karotten haben einen niedrigen Kaloriengehalt, jedoch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Die Schale sollte möglichst mitgegessen werden.

Kuchen und Brote mit geraspelten Karotten werden saftig. Sie werden am besten ungewaschen im Kühlen bedeckt gelagert.

Das Grün sollte entfernt werden.

Im Kühlschrank können sie bis zu 30 Tage lang gelagert werden



Karotten-Äpfel-Muffins: (ca. 10 Stück)

Zutaten

150g feingeriebene Karotten
150g geraspelte säuerliche Äpfel
70g gehackte Walnüsse
160g Mehl
120g Zucker
1 Teelöffel Backpulver
Salz
1 Teelöffel Zimt
3 Eier
100g Pflanzenöl
Vanillezucker

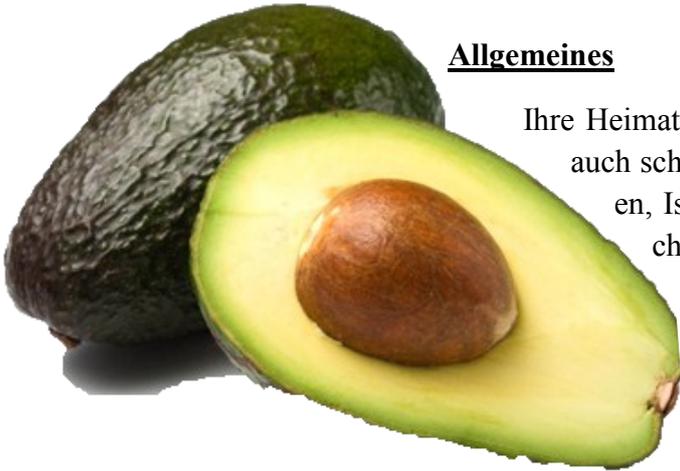


Vorbereitung

- ⇒ Mehl, Backpulver, Zimt und Nüsse vermischen.
- ⇒ Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen und Öl langsam einrühren.
- ⇒ Anschließend Karotten und Äpfel vorsichtig unterheben, ebenso die Mehlmischung.
- ⇒ Den Teig in Muffins-Formen füllen und etwa bei 180°C 20 - 25 Minuten backen.

Bianca Penner

Avocado



Allgemeines

Ihre Heimat hat die Avocado in Mittelamerika. Heute wird sie aber auch schon in anderen warmen und heißen Regionen wie Brasilien, Israel, Mexiko, den Südstaaten der USA, in Afrika, Griechenland oder Spanien angebaut. Aufgrund des Reichtums an hochwertigen Fettsäuren ist diese Frucht auf einem gesunden und leckeren Speise-

plan. Man findet sie in den verschiedensten Varianten: Als Avocado-creme, im Obstsalat, in Suppen, roh oder überbacken und mit den verschiedensten Soßen. Außerdem enthält sie eine spezielle Zuckerart, die chronisch Müde vital und Übergewichtige schlank macht.

Tipp

Zum Verzehr geeignet ist die Avocado, wenn sie auf Fingerdruck leicht nachgibt. Wer regelmäßig Avocados isst oder sich hin und wieder eine Maske aus der zerdrückten Frucht gönnt, tut seiner Haut etwas besonders Gutes. Eine Avocadomaske wirkt besonders bei trockener und schuppiger Haut Wunder und macht sie wieder weich und faltenfrei.

Wirksamkeit

- ✓ Helfen beim Abspecken
- ✓ Machen geistig frisch, wach und konzentrationsstark
- ✓ Mildern Menstruationsbeschwerden
- ✓ Vermehren die Magensäure für bessere Eiweißverwertung
- ✓ Kurbeln die Produktion roter Blutkörperchen ab
- ✓ Ideale Eiweißlieferanten für stillende Mütter

Der Weißkohl



Allgemeines

Überall, wo es nicht zu heiß ist und schon mal ordentlich regnet, hat der Weißkohl seine Heimat. Er ist auch als Kopfkohl bekannt und lässt sich äußerst vielseitig zubereiten. Er enthält viel Folsäure. Mit seinem Wassergehalt und Ballaststoffreichtum füllt der Weißkohl und macht satt, ohne dem Körper viele Brennstoffe zu servieren.

Wirksamkeit

- ✓ Belebt Nerven und Gehirn, stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Wirkt nervenberuhigend und entspannend
- ✓ Macht stressfähiger
- ✓ Kräftigt das Immunsystem
- ✓ Regt die Blutbildung an
- ✓ Sorgt für Vitalität und Leistungsfähigkeit

Tipp

Weißkohl ist oft mit Pestiziden belastet. Es ist deshalb äußerst wichtig, die Blätter kräftig zu waschen, abzuspülen und abtropfen zu lassen. Menschen, die unter Magengeschwüren leiden, finden im Weißkohl einen besonders wirksamen Helfer. Täglich ein Liter Weißkrautsaft, über den Tag verteilt trinken, hilft dabei, Geschwüre in zwei bis drei Wochen abheilen zu lassen.

Ich bin die Wärme deines Herdes an kalten Winterabenden.

Ich bin der Schatten, der dich vor
der heißen Sommersonne beschirmt.
Meine Früchte und belebenden Getränke
stillen deinen Durst auf deiner Reise.
Ich bin der Balken, der dein Haus hält,
die Tür deiner Heimstatt,
das Bett, in dem du liegst und
das Spant, das dein Boot trägt.
Ich bin der Griff deiner Harke,
das Holz deiner Wiege und
die Hülle deines Sarges.

Autor unbekannt

Am 25. April wird weltweit der Tag des Baumes begangen.