



Informationsblatt

24. Jahrgang

April 2016

Nr. 4



Integrale Gesundheit

Worte des Oberschulzen	3
Verwaltung	4
CAF > · DHL Kurs · Berechnungen · Angola · Einweihung des Milchtanks	5
ACCF > Colegio · Lehrertagung · Instituto CanZion · Familienturnier · Jugend debattiert	12
Friesland Exklusiv > Programa Manos Extendidas · Jugendtreffen · Familientag	16
Im Fokus > Integrale Gesundheit · Warum Sport machen · Gesundes Denken	19
Leitfaden für Eltern > Entscheide dich nach einem bestimmten Plan zu handeln	23
Über die Kolonie hinaus > Einweihung Gutenberg ·	26
Jahr der Dankbarkeit > Gesundheit · Leserbeitrag · Anzeige	28
Der besondere Beitrag > Orchester Cateura	30
Lebenslauf	31
Studentenwelt > Larissa Bergmann	32
Aus dem Haushalt > Zusatzstoffe Teil 2 · Avocado Mousse	33
Kinderseite	35
Der schönste Ort ist für mich ...	36

Impressum

Herausgeber	Verwaltung der Kolonie Friesland
Beate Penner	Leiterin / Korrektur
Esteban Born	Mitarbeiter
Delia Rempel	Mitarbeiterin
Nicole Letkemann	Mitarbeiterin / Design
Michaela Bergen	Mitarbeiterin / Design
Diego Born	Kidsteam
Brianna Bergen	Kidsteam
Valeria Fast	Kidsteam
Ben Velazquez	Kidsteam
Beatriz Federau	Korrektur

Anschrift:

Friesland Informationsblatt / C.d.c. 1671
 Kolonie Friesland / Paraguay
 Tel./Fax: 0318 219 032
 dec@friesland.com.py
Website: www.friesland.com.py
Druck: www.libertylibros.com

Liebe Leser!

Am 7. April jeden Jahres wird der Weltgesundheitstag begangen. Wir alle sind froh, wenn wir gesund sind. Was können wir selber dazu beitragen, gesund zu bleiben? Es geht dabei aber nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um die mentale: Wie kann ich mich im gesunden Denken üben? Negatives Denken beeinflusst auch unsere körperliche Gesundheit. Mehr Tipps dazu in der Im-Fokus-Rubrik.

Im weiteren Teil des Infos erfahren Sie mehr über die vielseitigen Aktivitäten, die in der Kolonie und darüber hinaus durchgeführt wurden. Auf Hochtouren laufen die Vorbereitungen für die Unternehmer-Ausstellung, das Konzert von Cateura und die *Correcaminata* Anfang Juni. Diesbezüglich gibt es in dieser Ausgabe mehr Informationen.

Ich wünsche allen Lesern angenehme Lektüre und besonders den Müttern einen ganz besonderen Monat Mail! Der Wert einer jeden Mutter, die sich mit ganzer Hingabe der Erziehung ihrer Kinder widmet, ist nicht zu unterschätzen!

Beate Penner
Redaktionsleitern

Titelbild: Sandra Machado - Archiv Friesland

Personen: Helmut und Irene Krause

Thema der nächsten Ausgabe:
 Geschwisterkonstellation



Werte Friesländer!

Vom 18. bis zum 22. April durfte ich in Angola (Afrika) an einer Fortbildung im Bereich des **Agronegocio** (Landwirtschaftsgeschäft) teilnehmen. Ich war als Redner von der Universität Austral in Argentinien eingeladen worden (Reisebericht auf Seite 8-10).

Die **Sojapreise** sind momentan angestiegen. Diese Erhöhung ist auf die Problematik in Argentinien und Uruguay zurückzuführen. Deshalb sollten wir diesen Gewinn mit Vorsicht genießen, da er auf Verlust bei anderen Produzenten zurückzuführen ist. Morgen könnte uns diese Niederlage treffen.

In diesem Jahr wollen wir noch eine **Strategische Planung** für die Kolonie/Kooperative durchführen. Dazu besuchte uns am 15. April eine Firma aus Brasilien, um uns das Konzept eines Planungsmusters zu präsentieren. Bei dem Treffen waren einige Verwaltungsrat-Mitglieder und Abteilungsleiter dabei. In den nächsten Wochen wird man eine Entscheidung treffen, wer uns in dieser Arbeit anleiten wird.

Das Innovationsteam und Unternehmergeremium ist voll dabei, die **Unternehmerausstellung** vorzubereiten. Diese wird am 3. und 4. Juni hier in Friesland durchgeführt. Es ist eine gute Gelegenheit, unser Potenzial zu zeigen und auch Kontakte mit möglichen Kunden zu knüpfen. Ich danke dem Vorbereitungssteam für die gute Zusammenarbeit und wünsche allen Beteiligten gutes Gelingen!

Die **Jahresversammlungen** der FECOPROD, BANCOP, ECOP und ACOMEPA konnten erfolgreich abgeschlossen werden. Wir sind dankbar für die gute Zusammenarbeit auf diesen Gebieten.

Die Regierung, die **Kooperativen** und die *Campesinos* konnten nach langen Wochen der Verhandlungen auf einen Nenner kommen. Bei dem Konflikt ging es um die IVA-Zahlung der Kooperativen und um die Löschung der Schulden der *Campesinos*. Die Regierung hat diese Situation geregelt und eine Lösung präsentiert, die zufriedenstellend ist.

Ferdinand Rempel
Oberschulze

CAF

Vergrößerung der Trockenanlage bei den Silos: Der Verwaltungsrat beschließt, die Trockenanlage des Silos zu renovieren. Diese Modifikation würde die Arbeitskapazität erhöhen und die Luftverschmutzung (Flocken) verringern. Außerdem würde der Geräuschpegel der Anlage dadurch deutlich sinken.

Entwicklung einer Strategie für die Estanzias: Die Herren Alfred Fast, Alfred Reimer, Richard Fast, Hartmut Letkemann und Ferdinand Rempel besuchten gemeinsam mit Oskar Ediger die Estanzia Ypané. Bei dieser Gelegenheit wurden Ideen ausgetauscht, wie man in Zukunft die Arbeit auf der Estanzia gestalten will. Man überlegt, ob man dort nur Kälber produzieren sollte oder den kompletten Produktionszyklus bis zum Endverkauf am Schlachthof macht. Diesbezüglich sollen noch einige Berechnungen der beiden Systeme gemacht werden, um eine Entscheidung zu treffen.

Sojabohnenernte: Herr Richard Fast präsentiert die Ergebnisse der Sojaernte der verschiedenen Parzellen der Estanzias. Die Ergebnisse sehen wie folgt aus:

Ort	Hektar	Durchschnittsertrag
Morotí/Villa Jardín	925	3.458 kg/ha
AgroWilli	162	3.923 kg/ha
Ibaté	35	3.861 kg/ha

Insgesamt lag der Durchschnittsertrag der Kooperative bei 3.538 kg /ha von 1.122 Hektar.

Mitgliedskündigung: Frau Maria Voth de Warkentin beantragt ihre Kündigung als Mitglied in der CAF. Der Verwaltungsrat nimmt die Kündigung an.

Ferdinand Rempel

Präsident

Kooperativs-Kursus

Der CEF lädt alle Interessenten, die Mitglied der Kooperative Friesland werden wollen, zu einem Einführungskursus ein. Dieser findet am 16. Juli 2016 statt.

Anmeldungen werden noch bis zum 1. Juli von Herrn Wolfgang Warkentin entgegengenommen.

Rendy Penner
CEF



Entwicklung von Führungsfähigkeiten

CAFASA, Ypacaraí.

FECOPROD, 20. bis 22. April



Im DHL Kurs (DHL - desarrollo de habilidades de liderazgo - Entwicklung von Führungsfähigkeiten) wurden verschiedene Themen behandelt, wobei der Brennpunkt die Entwicklung von Führungsfähigkeiten war. Unter den Themen waren zum Beispiel die Anerkennung der persönlichen Bedürfnisse, Werte und Prinzipien, die Entwicklung eines Projektes und der symbolische Verkauf desselben, das Verhalten in Konfliktsituationen, die Arten von Führung und Macht usw.

Der Schwerpunkt dieses Workshops war, zu lernen, dynamisch in Gruppen zu arbeiten, in der man die Aufgaben je nach Fähigkeiten verteilt. Außerdem lernten wir auch, wie man als Gruppe eine Entscheidung trifft; wenn es ein Problem und mehrere Lösungsmöglichkeiten zur Auswahl gibt, sollte man jene Lösung nehmen, die einem empfohlen wird und nicht die, welche die meisten Stimmen bekommt.

Der Kurs war sehr intensiv: Am ersten Tag begann er um 7.30 Uhr und endete um 23 Uhr, am zweiten Tag endete der Kurs ungefähr um 1 Uhr morgens. Der Kurs wurde am dritten Tag um 13 abgeschlossen. In diesem Sinne, war das Programm zu umfangreich, um es in nur drei Tagen durchzuführen, daher wurden einige Themen nicht ausgearbeitet.

Es bleibt noch zu sagen, dass diese Art von Workshops auf Personen ausgerichtet sind, welche noch nie an so einer Aktivität teilgenommen haben. Sie fördern die Gruppenbeteiligung und intellektuelle Arbeit, sowie soziale Spiele, welche in einigen Fällen sehr kindlicher Art waren. Bei solchen Workshops muss man immer die positive Seite sehen, andernfalls hält die Mehrheit nicht durch.

Trotz allem ist es wichtig zu erwähnen, dass wir durch die Teilnahme an diesem Kurs neue Leute verschiedener Kulturen kennen lernen und neue Kontakte und Freundschaften aufbauen konnten.

Rodrigo Koenig

Rainer Pankratz



Warum Berechnungen gemacht werden

Die Neugierde der Kreditabteilung kennt fast keine Grenzen. Da will sie den Viehbestand, die Hektar Land und das Einkommen wissen. Doch da hört es nicht auf, sondern geht weiter mit den Kosten für Nahrung, Kleidung und Wohnung. Doch warum sind die so neugierig? Oder hat es gar nichts mit Neugierde zu tun? Dieser Artikel soll einen Einblick geben, warum Berechnungen gemacht werden und warum dafür eine fundierte Zahlengrundlage notwendig ist.

Leiht man einen Gegenstand, der einem nicht gehört, so geht man mit dem Anvertrauten sorgsam um. Zum Beispiel fährt man mit einem geliehenen Auto vorsichtig. Auch würde man es niemandem weiterverleihen, der selber nicht fahren kann. So ist es auch mit Geld. Geld wird bei der Kredit-, Sparkassen- und Kontoabteilung festgeschrieben und wiederum ausgeliehen. Beiden Personen ist man Rechenschaft und gewissenhaftes Arbeiten schuldig.

Soll beurteilt werden ob eine Person einen Kredit zurückzahlen wird, gibt es nur zwei Punkte, die beachtet werden müssen. Ist die Person kreditwürdig und kreditfähig. Kreditwürdig ist jemand, der seriös ist, der in der Vergangenheit gezeigt hat, dass man sich auf ihn verlassen kann, das heißt, gute Kreditgeschichte. Kreditfähig ist jemand, der genug freie Einnahmen hat um den Kredit zurück zu bezahlen, das heißt, die Neuanschaffung be-

zahlt sich selber und/oder mit den sonstigen Einnahmen zusammen.

Man könnte es auch zusammenfassen und sagen, will und kann die Person? Der Blick auf die Kreditwürdigkeit ist ein Blick in die Vergangenheit und die Taten der Person, der Blick auf die Kreditfähigkeit ist ein Blick in die Zukunft und die Zahlen.

Doch warum dann eine Modellberechnung und was ist überhaupt eine Modellberechnung? Ein Modell ist eine vereinfachte Darstellung oder sogenannte Hochrechnung der Wirklichkeit, eine Modellberechnung ist somit eine vereinfachte Darstellung, die mit Zahlen hinterlegt ist. Die in der Kreditabteilung gebrauchte Modellrechnung kalkuliert aus dem vorhanden Land, dem Viehbestand, den Einkommen und Ausgaben die freien Mittel, die zur Tilgung des Darlehens eingesetzt werden können. Die Modellberechnung deckt so-

mit den Teil der Kreditfähigkeit ab.

Wenn man sich nur diesen einen Baustein anschaut, dann macht er wenig Sinn. Das ist wie wenn Ihnen der Verkäufer eines Elektrogerätes ein Schaubild zeigen würde, auf dem die Monate abgebildet sind, an denen das Gerät funktionieren sollte. Schließlich geht man einfach davon aus, dass es funktioniert. Auch ist es eine Frage des Gebrauchs, gehe ich sorgsam mit dem Gegenstand um oder nicht. Halte ich mich an die vorgeschriebenen Anwendungen oder nicht?

Das Modell kann aus mehreren Gründen ungenau und nicht ganz richtig sein. Weil es einfach die Wirklichkeit nicht so abbildet wie sie ist, weil auf Grundlage von falschen Zahlen gerechnet wurde oder weil ein „Störfaktor“ wie der Mensch die Werte durch sein Verhalten verändert.

Dass die Wirklichkeit durch das Modell falsch abgebildet wird ist relativ unwahrscheinlich, da die Tierzucht oder Milchproduktion allgemein bekannt sind. Die Zahlen kommen zum Teil von den Bauern und teilweise sind das Erfahrungswerte der vergangenen Jahre.

Doch was passiert, wenn man falsche Daten angibt?

Dann passiert das Ähnliche, was passiert wenn jemand beim Arzt seine Krankheit falsch angibt. Ihm kann dann nicht geholfen werden. Wer Schmerzen hat, kann zwei Dinge tun. Entweder geht er und kauft sich ein Schmerzmittel mit dem

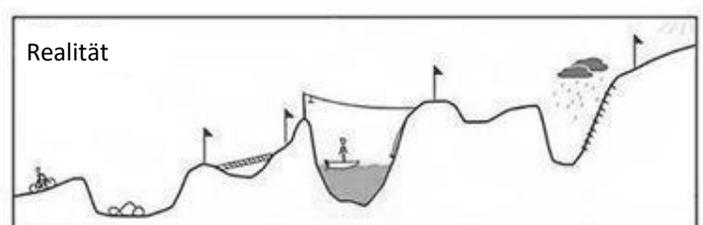
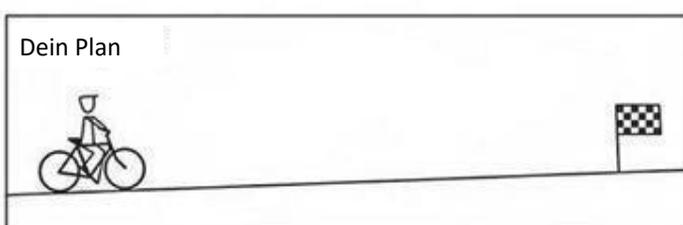
Risiko, dass die Schmerzen eine Zeit lang weg sind, dann aber wieder kommen oder die Krankheit sich verschlimmert. Oder er geht zum Arzt und berichtet ehrlich von seiner Situation und bekommt vielleicht ein Schmerzmittel, aber meistens auch noch einen Rat, wie er das Problem vorbeugen kann, indem er zum Beispiel eine Diät macht.

Auch sei noch darauf hingewiesen, dass es auch eine Verantwortung dem Kreditnehmer gegenüber gibt. Wenn man weiß, dass eine Person auf dem falschen Weg ist, so wirkt ein Kredit wie ein Fahrrad, mit dem die Person noch schneller in die falsche Richtung fahren kann. So versucht der Kreditberater ihm das zu erklären und bietet nach Möglichkeit Alternativen an, welche auch langfristig oder definitiv Probleme lösen.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Modellberechnung, natürlich nur ein grober, aber wichtiger Anhaltspunkt oder eine Hilfe ist, um optimale Entscheidungen zu treffen, der Mensch in seiner Eigenart (mit Schwächen und Stärken) sollte immer berücksichtigt bleiben. Doch wer keinen Plan hat, der hat einen Plan zum Scheitern. Und das Schaubild drückt gut aus, wie die Wirklichkeit nachher meistens aussieht mit Höhen und Tiefen.

Julius Junginger

Kreditabteilung der Kooperative Chortitzer Ltda.
Veröffentlicht in Menno informiert 08/15



AGRONEGOCIO IN ANGOLA

Wie schon erwähnt, durfte ich im April an einem Seminar im Themenbereich *Agronegocio* in Angola teilnehmen. Angola ist ein Land am atlantischen Ozean in Afrika mit ca. 24 Millionen Einwohner. Dieses Land hat 30 Jahre im Krieg gelebt, wobei vier Millionen Menschen starben, und leidet bis heute an den Folgen.

Laut Informationen, die ich erhalten habe, kommen 90% der Einnahmequellen des Landes aus dem Gewinn des Petroleums. Auch der Abbau von Diamanten ist eine wichtige Einnahmequelle in Angola. Der größte Arbeitgeber ist die Regierung, da die meisten Menschen von der Regierung beschäftigt werden, d. h. sie sind Regierungsangestellte (mehr als 600.000 Personen).

In Angola gibt es nur etwa 3,5 Millionen Rinder. Bei der Anzahl an Einwohner müssen sie zusätzlich noch Rindfleisch im Wert von 1.000 Millionen US\$ Dollar pro Jahr importieren um den Verbrauch zu decken. Die gehaltenen Rinder sind ein Statussymbol und werden daher viele Jahre von dem Besitzer gehalten und nicht verkauft.

Der Maispreis liegt bei 400 – 500 US\$ Dollar pro Tonne. Die Logistik des Transportes ist in Angola ein großes Problem.

Schwierigkeiten hat Angola auch im Bildungsbereich, in der Arbeit der Kooperativen und bei der Bekämpfung der Korruption im Land. Es wurden schon viele Milchprojekte in Angola gestartet, von denen 80% nicht funktioniert haben.

Die Soziale Verantwortung der Geschäftswelt in Angola ist sehr niedrig.



Wie man sehen kann, hat Angola in vielen Bereichen die gleichen Probleme, die wir hier in Paraguay haben. Das Land ist reichhaltig an Boden und Klimabedingungen. Es braucht jedoch Organisation und Innovation, um einen Fortschritt zu erzielen.

Ich möchte hier kurz die Themenbereiche des Seminars anreißen:

1. Mehrwert

- Den Mehrwert eines Produktes finden
- Den Endkunden erreichen
- Die Gefahren und das Umfeld identifizieren
- Die gemeinsamen Interessen entdecken
- Die Beteiligten zusammenbringen und Teams formen (z. B. Creagruppen)



Die Gruppe der Universität Austral aus Argentinien mit F. Rempel



Militärstützpunkt in Luanda

2. Es ist möglich

- Alles ist möglich, nur nicht im Alleingang
- Überzeugung/Definierung
- Werte bilden
- Wachstum der Personen als Wert sehen
- Familien als Schlüssel zum Erfolg
- Bei Schwierigkeiten Courage zeigen

3. Einigkeit macht stark

- Die Verbindungen mit anderen Institutionen zeigen - anschaulich machen
- Vertrauen – Glaubwürdigkeit
- Träumen

4. Wachstum

- Die Produktionskette erweitern
- Personen haben die nötigen Fähigkeiten und Geschicklichkeit
- Engagement

Einige Dinge, die mir persönlich in dieser Woche neu wichtig geworden sind:

- Globale Wettbewerbsfähigkeit: Wir sollten die Entwicklung der weltweiten Marktkompetenz immer im Auge behalten. Wenn wir nur Produzenten bleiben, werden wir keinen Einfluss auf die Preise und den gesamten Produktions- und Verbraucherzyklus haben. Deshalb ist es wichtig, eine Marktkompetenz zu entwickeln.
- Verbesserung-Prozess: Wir sollten in einem ständigen Prozess der Verbesserungen bleiben.
- Netzwerke: Es gewinnt immer mehr an Bedeutung, in Netzwerken zu arbeiten. Wir sind darin mit der FECOPROD, BANCOP, ECOP, ACOMPEPA u. a. m. schon aktiv.
- Qualität in der Institutions-Struktur: Die führenden Institutionen müssen eine gute Qualität in ihrer internen Struktur aufweisen.
- Regierung: Die Regierung und der Privat-Sektor sollten zusammenarbeiten.
- Erweiterungsmöglichkeiten: In den jeweili-



gen Prozessen und Produkten, sollte man Erweiterungsmöglichkeiten anstreben.

- Endkunden: Als Produzent sollte man an den Endkunden denken; z. B. sind wir nicht nur Viehzüchter, sondern Fleischproduzenten, die weltweit ein Qualitätsprodukt auf den Tisch bringen.
- Mehrwert: Wir sollten unseren Produkten einen Mehrwert geben und nicht nur als Rohstoffe vermarkten.
- Gemeinsam - nicht allein: Erweiterung kann man erreichen, wenn man zusammenarbeitet und nicht im Alleingang vorwärts kommen will.

Ferdinand Rempel

Präsident



Blick auf den Hafen in Luanda (Hauptstadt von Angola)



Einweihung des Milchtankes in Tuyango

Am 1. April 2016 fand in der Ortschaft Tuyango die Einweihung einer dritten Milchsammelstelle statt. Die Milchtanks wurden der Coop. Multiactiva Carolina Ltda. von der Organisation „Cadena de Valores Inclusiva de la USAID“ übergeben.

Bei der Einweihung waren Repräsentanten der USAID, der FECOPROD, der Munizipalität von Itac. del Rosario, der Kooperative Friesland und der Initiative PRODERS zugegen, sowie die Leiter und Mitglieder der Coop. Carolina und lokale und nationale Medien.

Das Gebäude für die Milchtanks war von der Coop. Carolina gebaut worden. Die Ausstattung war eine Spende der USAID. Das dritte Zentrum für die Milchsammlung begünstigt die Milchbauern der Zonen Gral. Caceres und Tuyango, welche Mitglieder in der Coop. Carolina sind.

Diese Milchsammelstelle ist eine wichtige Unterstützung für die Milchproduzenten. Sie erleichtert die Milchproduktion und bietet die Möglichkeit, eine bessere Qualität der Milch zu erzielen. Die Spende des Programms „Cadenas de Valor Inclusiva“ bestand aus Tanks mit einer Kapazität von 2.000 Liter, Zisternen von 6.000 Litern, Wasserboiler, Sicherheitsausrüstungen, Milchmesser, Alkoholtester, elektronische Waagen, Stromgeneratoren und weiteres mehr. Auch konnte durch die Spende der USAID auf dem LKW der Coop. Carolina ein Tank montiert werden, womit Milch von den drei Sammelstellen zusammengeholt werden kann.

Die Coop. Carolina gibt ein gutes Bild ab für diejenigen, die sie kennen und sie besuchen. Dies zeigt sich auch in den großzügigen Unterstützungen seitens verschiedener Institutionen, Organisationen und Personen.

Fátima Díaz

Covesap/Coop. Carolina

Übersetzung: Infoteam





Colegio Friesland

Der Monat April ist dadurch bekannt, dass Lust und Laune für das tägliche Lernen nicht mehr an erster Stelle der Tagesordnung stehen. Jedoch mit Hingabe und Mühe geht der Unterrichtsstoff zu bewältigen und die täglichen Herausforderungen lassen uns zu einer verantwortlichen Gesellschaft heranreifen.

Zu den Aktivitäten im Monat April:

a. **Lehrerkonferenzen:** Auch im April fanden die regulären Lehrerkonferenzen der Primaria- und Sekundarielehrer statt. Es wurden Themen wie Muttertag, Elternsprechabend, Ostparaguayische Lehrerkonferenz, Lese- und Gedichtwettbewerb, Wettbewerbe für Schüler u. a. m. diskutiert.

b. **Deutschlehrertagungen:** Zwei Tagungen fanden im März und April in Asunción statt. Es waren Fortbildungen für die Fachleiter Deutsch und sie wurden von der Fachschaftsberaterin Fr. Birgit Bettin organisiert und angeleitet. Die Deutschlehrerin Fr. Beate Penner nahm von unserer Schule an diesen Tagungen teil.

c. **Schulverwaltungssitzung:** Die Sitzung der Schulverwaltung fand am 18. April statt. Auf dieser Sitzung wurden unter anderem folgende Themen behandelt: Bewertung der Ostparaguayischen Lehrerkonferenz, Elternsprechabend, Tag der offenen Tür am C.F.P., Muttertagsfeier, Kostenkontrolle u. a. m.

d. **Berufstest:** Der Berufstest für die Schüler der 12. Klasse wurde am 14. und 20. April von Fr. Viola Weiss durchgeführt. Dieser Test dient zur Orientierung und soll eine Hilfe und Stütze für die Schüler in der Wahl ihres zukünftigen Berufes sein.

e. **Ostparaguayische Lehrerkonferenz:** Am 15. und 16. fand in Sommerfeld die Ostparaguayische Lehrerkonferenz statt. Es trafen sich die Lehrer aus Volendam, Tres Palmas, Sommerfeld, Rio Verde, Durango und Friesland. Mit einigen Vorträgen wurde erneut die Wichtigkeit des Lehrantes vor Augen geführt.

Die historisch chronologische Geschehen in Isra-

el bzw. Jerusalem basierend auf biblischen Texten wurden durch bildhafte Berichte den Lehrern nahegelegt.

a. **Elternsprechabend:** Bei der Schule fand am 25. 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.

b. **Muttertagsprogramm:** Dieses Programm findet am Sonntag, dem 8. Mai, um 9 Uhr in der Kirche zu Central statt. Auf dem Programm stehen Gedichte und Lieder, vorgetragen von den Primariaschülern. Schon im Voraus möchte ich die ganze Gemeinschaft zu dieser Feier einladen.

Lic. Gert Bergmann

Schulleiter

Kalender

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 der Arbeit						
2. Lehrerkonferenz						
5. Himmelfahrt						
8. Muttertag						
12.-13. Regionale Fortbildung der Deutschlehrer						
14. -15. Tag der Unabhängigkeit						
15. - 16. Pfingsten						





Lehrerkonferenz in Sommerfeld

Als Lehrer nahmen wir am 15. und 16. April an der ostparaguayischen Lehrerkonferenz teil. Diese fand zum ersten Mal in Sommerfeld statt, und zwar von Freitag gegen Abend bis Samstag Mittag. Es waren Lehrer aus Volendam, Tres Palmas, Durango, Sommerfeld und Friesland mit dabei. Wir Friesländer fuhren zusammen mit den Volendamern in einem Bus. Auf der Fahrt wurde das geliebte Rook (Kartenspiel) gespielt und in Sommerfeld erfuhren wir herzliche Aufnahme. Der erste Vortrag wurde von Orlando Epp gebracht, unter dem Titel: *Salud emocional de los estudiantes* (Emotionale Gesundheit der Schüler). Es wurde über unsere Zeit, die Zeit der Veränderungen gesprochen. Einige Herausforderungen, denen wir im Umgang mit unseren Schülern begegnen, sind:

Unverantwortlichkeit, Rebellion, Lügen, Depression und Bullying (kontinuierliche physische oder psychische Belästigung eines Schülers von seinen Mitschülern). Zu diesem Thema gab es auch eine Gruppenarbeit, wo man sich austauschen konnte. Während des Abendessens, das danach stattfand, spielte das Orchester von Sommerfeld für uns. Am Samstag hörten wir zwei Vorträge vom Gemeindeleiter Robert Neufeld zu dem Thema: 4000 Jahre Jerusalem. Hier ging es um Israel, die Gemeinde und Geschehnisse in der Welt in der Endzeit. Für uns Lehrer war es eine ermutigende Zeit der Gemeinschaft und des Austausches!

Fotos und Text: Christy Janzen
Lehrerin



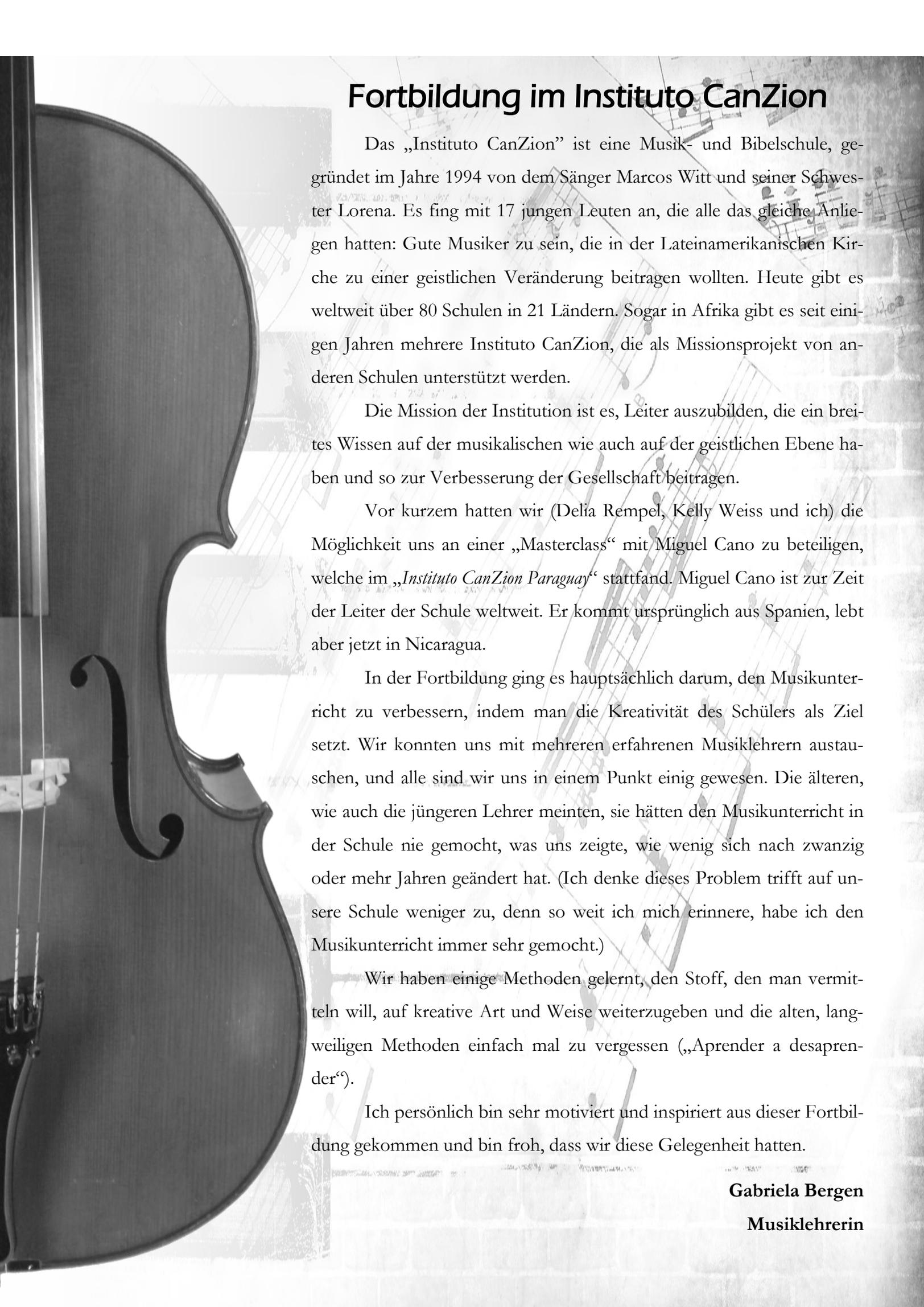
Familienturnier



Wir als 12. Klasse haben ein „Beach Volley“ Nachmittag organisiert. Das Turnier fand am Samstag, dem 4. April 2016, beim *Balneario* der *Estancia Los Pioneros* statt. Insgesamt beteiligten sich bei diesem Turnier vier Mädchen- und vier Jungen-Volleyball Mannschaften. Es war ein schöner Tag, wo viel Sport gemacht wurde. Auch genoss man die Gemeinschaft beim Baden oder gemeinsamen Tereré trinken. Wir als 12. Klasse bedanken uns ganz herzlich für die gute Beteiligung an diesem Beach Volley Turnier. Weiter freuen wir uns auch auf eure Unterstützung bei weiteren Aktionen, die wir in diesem Jahr durchführen möchten.

Sandra Machado
12. Klasse





Fortbildung im Instituto CanZion

Das „Instituto CanZion“ ist eine Musik- und Bibelschule, gegründet im Jahre 1994 von dem Sänger Marcos Witt und seiner Schwester Lorena. Es fing mit 17 jungen Leuten an, die alle das gleiche Anliegen hatten: Gute Musiker zu sein, die in der Lateinamerikanischen Kirche zu einer geistlichen Veränderung beitragen wollten. Heute gibt es weltweit über 80 Schulen in 21 Ländern. Sogar in Afrika gibt es seit einigen Jahren mehrere Instituto CanZion, die als Missionsprojekt von anderen Schulen unterstützt werden.

Die Mission der Institution ist es, Leiter auszubilden, die ein breites Wissen auf der musikalischen wie auch auf der geistlichen Ebene haben und so zur Verbesserung der Gesellschaft beitragen.

Vor kurzem hatten wir (Delia Rempel, Kelly Weiss und ich) die Möglichkeit uns an einer „Masterclass“ mit Miguel Cano zu beteiligen, welche im „*Instituto CanZion Paraguay*“ stattfand. Miguel Cano ist zur Zeit der Leiter der Schule weltweit. Er kommt ursprünglich aus Spanien, lebt aber jetzt in Nicaragua.

In der Fortbildung ging es hauptsächlich darum, den Musikunterricht zu verbessern, indem man die Kreativität des Schülers als Ziel setzt. Wir konnten uns mit mehreren erfahrenen Musiklehrern austauschen, und alle sind wir uns in einem Punkt einig gewesen. Die älteren, wie auch die jüngeren Lehrer meinten, sie hätten den Musikunterricht in der Schule nie gemocht, was uns zeigte, wie wenig sich nach zwanzig oder mehr Jahren geändert hat. (Ich denke dieses Problem trifft auf unsere Schule weniger zu, denn so weit ich mich erinnere, habe ich den Musikunterricht immer sehr gemocht.)

Wir haben einige Methoden gelernt, den Stoff, den man vermitteln will, auf kreative Art und Weise weiterzugeben und die alten, langweiligen Methoden einfach mal zu vergessen („Aprender a desaprender“).

Ich persönlich bin sehr motiviert und inspiriert aus dieser Fortbildung gekommen und bin froh, dass wir diese Gelegenheit hatten.

Gabriela Bergen
Musiklehrerin

Jugend debattiert – Wir gehören nun auch dazu!

Am 25.-27. April fand in der Goethe Schule eine Fortbildung für die Deutschlehrer der deutschen Schulen in Paraguay statt. Referent war Herr Ansgar Kemman, Leiter und Initiator von „Jugend debattiert in Deutschland“. Jugend debattiert ist ein Wettbewerb, der von vier verschiedenen Stiftungen unterstützt und unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten durchgeführt wird. Seit 2002 ist es das größte privat-öffentlich finanzierte Projekt zur sprachlichen und politischen Bildung in Deutschland.

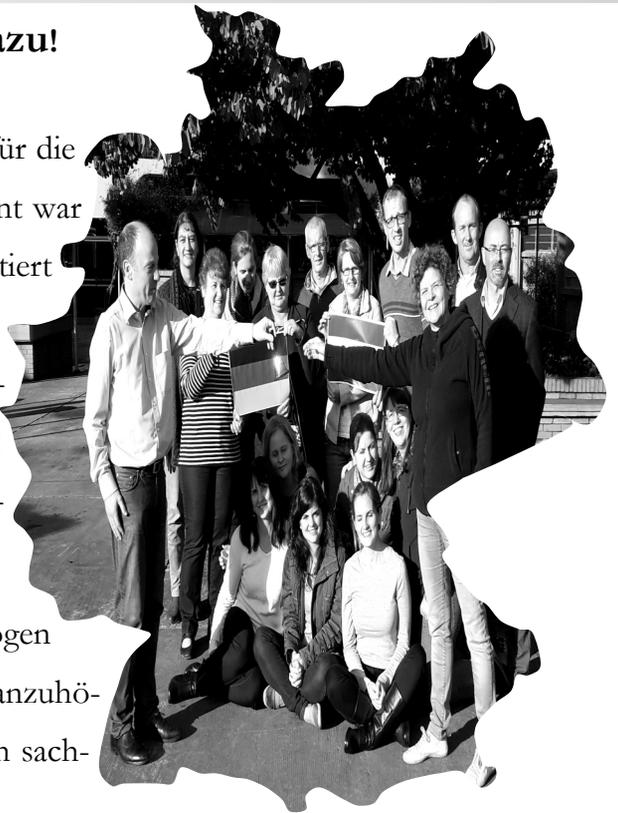
Was ist das Ziel dieses Wettbewerbes? Schüler sollen dazu erzogen werden, ihre Meinung zu sagen und sich Meinungen anderer anzuhören. Schüler sollen zu fähigen Bürgern erzogen werden, die sich sachlich mit einer Problematik auseinandersetzen können.

Wichtig ist mir persönlich, dass das Debattieren Teil des Unterrichts wird. Alle Schüler sollen sich darin üben, sich mit einer Problematik auseinanderzusetzen. Der Wettbewerb ist nicht unser Ziel, sondern eine Belohnung für einige ganz wenige. Das Ziel ist es, dass unsere Schüler zuhören und miteinander reden können, fair und sachlich.

In Deutschland sind es mittlerweile mehr als 1.000 Schulen, die bei dieser Initiative mitmachen. Außerdem sind etwa 10 Länder aus Osteuropa und nun auch schon mehrere Länder in Südamerika mit dabei, dazu gehört seit Ende April auch Paraguay.

Was bedeutet das für uns als Deutschlehrer? Im ersten Hinblick bedeutet es natürlich noch mehr Arbeit, mehr Fortbildungen, mehr Zeit investieren. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass es sich lohnt! Das Miteinander-Sprechen und Zuhören lernen ist wichtig für unsere Schüler, die in einigen Jahren verantwortliche Posten in unserer Gemeinschaft übernehmen werden.

Mit dem Debatte-Wettbewerb, an dem wir seit zwei Jahren teilgenommen haben, haben wir schon einige Erfahrungen gesammelt. Das waren auf jeden Fall hilfreiche Erlebnisse, womit wir jetzt weiter arbeiten müssen. Der nationale Wettbewerb findet Anfang Juli im Colegio Loma Plata statt. Aus diesem Wettbewerb gehen dann vier Sieger hervor, die im Oktober an dem internationalen Wettbewerb in Santiago de Chile teilnehmen. Nun heißt es, Ärmel hochkrempeln und an die Arbeit - sowohl für Schüler als auch für Lehrer! Ich freu mich drauf!



Beate Penner
Deutschlehrerin

Ayuda Mutua Hospitalaria Friesland (AMHF)

Auch in diesem Jahr geht es wieder voll mit den Dienstleistungen der AMHF weiter. Dabei kommen immer wieder mal Fragen auf, wie der Ablauf der Rückzahlung von Sprechstunden, Medikamente usw. ablaufen.

Laut Statut sind die Schritte wie folgt:

- Es muss eine Sprechstunde beim Arzt (consulta) genommen werden.
- Vom Arzt wird eine Verordnung ausgestellt.
- Medikamente
- Analyse
- Weiterführung an Spezialisten
- Operation
- usw.

Bei den gängigen Krankenversicherungen ist es so, dass der Versicherte die Dokumente in das Büro der Versicherung bringt. Von der AMHF werden alle diese Dokumente, die im Hospital Tabea ausgestellt werden, dort abgeholt, um den Versicherten diese Aufgabe zu erleichtern. Bei Dokumenten, Rechnungen oder Verordnungen, die außerhalb des Hospital Tabeas gemacht werden, bleibt es Aufgabe des Versicherten, diese an die Verwaltung der AMHF zu senden, um die Rückzahlung zu bekommen.

So wie der Name (Ayuda Mutua Hospitalaria Friesland) schon aussagt, sind wir ein Zusammenschluss, der sich darum kümmert, dass einer dem anderen dabei hilft, Rechnungen, die durch Krankheitsfälle entstehen, zu tragen. Dabei ist es oft von großer Hilfe, wenn vorbeugend die Routineuntersuchungen gemacht werden.

Auf der Jahresabrechnung 2015 wurde beschlossen, dass das Defizit 2015 proportional nach den Einnahmen der Bürger bis zum November 2016 abgedeckt werden sollen. Diese werden auf die Konten der Bürger mit dem Vermerk „**Aporte adicional Ayuda Medica 2015**“ belastet werden.

i. A der AMHF

Esteban Fernando Born

*Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.*

Voltaire (1694-1778)



Programa Manos Extendidas

Das Programm „Manos Extendidas“ ist ein Hilfswerk, das Behinderten oder benachteiligten Personen zur Seite steht. Diese Personen erhalten im Hospital Tabea Hilfe bei ihrer Behinderung, sei es Querschnittslähmung, Behinderung von Geburt o. ä. In manchen Fällen verweisen wir sie an andere Krankenhäuser, z. B. Hospital KM 81. Bei Hospital Bautista hat PME einen guten Abschlag, wenn wir Patienten zu ihnen schicken.

PME wird durch Spenden finanziert. Diese werden durch spezifische Aktivitäten, wie die jährliche *Corre-Caminata y Pedalead Solidaria* (CCPS) oder für einen spezifischen Patienten, gesammelt.

Die CCPS wird in diesem Jahr zusammen mit der Ausstellung von Klein-Unternehmern organisiert und soll am Samstag, dem 4. Juni 2016 durchgeführt werden. Wir wollen die Kategorien in diesem Jahr etwas anders gestalten. Jeder Teilnehmer kann sich für eine Strecke anmelden, nicht für eine Alterskategorie, wie es bis jetzt gehandhabt wurde. So kann jeder für sich selbst entscheiden, welche Strecke er gehen/laufen oder fahren will. Außerdem werden wir keine Prämien an die Gewinner verteilen. Es geht in erster Linie um die Solidarität für unsere Mitmenschen, nicht um sportliche Leistungen. Auf der Ausstellung wird auch ein Stand sein, wo man nähere Information zu der Arbeit von PME erhalten kann.

Spezielle Programme, die auch von PME organi-

siert werden, sind die „campañas quirúrgicas“. Diese werden gemeinsam mit der Stiftung Interplast, mit Dr. Juan Enrique Duerksen, durchgeführt. Zu diesem Zweck kommt dann jeweils ein Team ins Hospital Tabea, um die verschiedensten Operationen an Personen mit Klumpfüßen, Hasenscharte, Verbrennungsnarben, verkrüppelten Sehnen u. a. m. durchzuführen.

Wir laden herzlich ein, das Projekt PME zu unterstützen. Sie können es auch zu jederzeit machen, durch Einzahlung auf das Konto von PME 40-066-2 bei der ACCF und erhalten dagegen dann eine Quittung.

Unser Motto: Wir helfen andere, aus Dankbarkeit, weil es uns gut geht.

Im vergangenen Jahr hatten wir durch Spenden und CCPS 2015 – ugf. 47.457.000 Gs. eingenommen und ausgegeben für „Manos Patienten“, wie wir sie nennen, aus unserer Gegend: Gs. 71.912.000. Wir hatten noch ein Guthaben vom Jahr davor von 14 Millionen und im Moment fehlt uns Geld, um das Konto wieder auszugleichen.

Und dafür hoffen wir auf Ihre Spenden, sei es auf das Konto direkt oder mit Ihrem Dabeisein und Unterstützung auf der CCPS 2016.

Heidi de Dyck

PME

Friesländer - Jugendtreff im Chaco und in Asunción

Was ist der Grund dafür, dass vier Jugendliche und zwei Jugendleiter-Ehepaare an einem Wochenende 1350 km zurücklegen?

Ganz einfach: Wir haben uns als Jugendkomitee vom 22. April bis zum 24. April im Auftrag beider Gemeinden und der KfK auf den Weg gemacht, um die Jugendlichen aus Friesland zu besuchen, die sich zurzeit im Chaco oder in Asunción aufhalten.

Treffen mit den Jugendlichen im Chaco

Gemeinsam verbrachten wir den Samstagabend mit 11 Jugendlichen im Dorfsark Bergfeld in Loma Plata. Uwe Meyer bestärkte die Jugendlichen darin die Gaben zu erwecken, die Gott in sie gelegt hat und ihm damit an dem Ort zu dienen, an dem sie sich momentan aufhalten (2. Timotheus 1, 6-7). Eine besondere Herausforderung für die Jugendlichen im Chaco ist es, tiefe Freundschaften aufzubauen. Aufgrund der Größe im Chaco geht es oft nicht mehr so familiär zu wie sie es von Friesland gewohnt sind.

Treffen mit den Jugendlichen in Asunción

In Asunción trafen wir uns am Sonntag über Mittag mit 20 Jugendlichen beim Haus von Ferdinand Rempel. Hierzu kam auch der Gemeindeleiter der Brüdergemeinde Ewald Friesen. Er ermutigte die Jugendlichen mit dem Vers aus Philipper 3, 15 das Ziel vor Augen zu behalten und niemals aufzugeben. Durch die Möglichkeit in Internaten zu woh-



nen, können die Jugendlichen in Asunción leichter Kontakte knüpfen. Die Studenten empfinden es als große Herausforderung, Tag für Tag motiviert für das Lernen zu bleiben und dadurch die Examen zu meistern.

Für uns als Jugendkomitee war diese Fahrt sehr bereichernd. Wir konnten dadurch einen besseren Einblick bekommen wie es den Jugendlichen im Chaco und in Asunción in ihrem Studium bzw. ihrer Arbeit geht, mit welchen Herausforderungen sie zu kämpfen haben und worin wir sie als Jugend und Gemeinden im Gebet unterstützen können. Gleichzeitig nutzten wir diese Gelegenheit um reinzuschauen, wo Stefan und Marisa Wiens aufgewachsen sind und wurden dort (Chaco) von ihren Eltern sehr herzlich empfangen!

Die Organisation vor Ort übernahmen im Chaco Hartwig Penner und in Asunción Jennifer Warkentin. Vielen Dank für euren Einsatz!



Wir sind sehr dankbar für die Bewahrung auf dieser Fahrt und so möchten wir uns bei allen bedanken, die uns im Gebet begleitet haben.

Bericht:
Henrike Meyer

Familiientag

Vom 22—23 April organisierte die Fundación Principios de Vida (Familiendienst) den Familiientag. Dieser wurde im Veranstaltungszentrum Leon Condu (Asunción) durchgeführt. Dazu waren verschiedene, weltweit bekannte Redner angereist, wie z.B. Andrés Panasiuk, Benjamin Fernandez Bogado, Guillermo und Milagros Aguayo, José Ordoñez, u.a.m. In Friesland wurde von Nuestro Tiempo Juntos eine Fahrt dahin organisiert.

Wir, die Familie Krause, hatten einen ausgezeichneten Tag am Samstag, dem 23. April. Mit einer wunderbaren Gruppe von NTJ (Nuestro Tiempo Juntos) und dem besten Fahrer fuhren wir um 4.30 Uhr morgens in Friesland los. Wir teilten Mate und Tereré miteinander, sangen gemeinsam und hatten sehr gute Gespräche während der ganzen Fahrt.

Creo en la familia (Ich glaube an die Familie) hieß der schöne und lehrreiche Event. Man hatte Spiele, Programm und Unterhaltung für die Kinder vorbereitet, damit die Eltern das Programm, welches ihnen geboten wurde, voll und ganz auskosten konnten. Wir danken all den Personen, die sich viel Mühe gegeben haben, um auf unsere Kinder aufzupassen. Die Programme waren sehr gut, um zu lernen und um uns daran zu erinnern, wie unermesslich wichtig die Familie und die Erziehung unserer Kinder sind, für die Zukunft der Kinder sowie der Eltern. Ihnen Gehorsam, Respekt, Dankbarkeit und Verantwortung beizubringen ist die Aufgabe der Eltern und der beste Weg dies zu tun, ist der, indem man das Wort Gottes gebraucht. Wir haben viel gelernt und wir sind den Organisatoren des Events sehr dankbar, denn es ist genau dies, was unser Land braucht, um zu gedeihen und um einen echten Wandel zu erleben: An die Familie glauben, an sich selbst glauben und vor allem, an das Wort Gottes glauben, denn so kann ein Wandel entstehen.

Wir danken Gott für diese wunderbare Gelegenheit an diesem Event teilnehmen zu können und auch für die Bewahrung, mit welcher er die ganze Gruppe beschenkt hat.

Wir hoffen, dass diese Art von Programm im kommenden Jahr wiederholt wird und wir laden alle ein, daran teilzunehmen. Danke.

**Berthold und Yudy Krause
mit Adrian und Andrea
Übersetzung: Infoteam**

Von allen gehörten Lektionen möchten wir folgenden Punkte unterstreichen:

- Man kann die Familie, in die man hineingeboren wird, nicht auswählen.
- Vielen brauchen die häusliche Gewalt, der sie ausgesetzt waren, um ihre Gewalt heute mit der eigenen Familie zu rechtfertigen und so endet die Kette der destruktiven Gewohnheiten nicht.
- Die gute Nachricht ist, dass Jesus zerstörte Familien heilen und diese Ketten sprengen kann.
- Pastor Jose Ordoñez ist davon überzeugt, dass zerbrochene Familien wieder hergestellt werden können, wenn die Betroffenen aufhören, sich als Opfer ihrer Vergangenheit zu sehen.
- Wichtig zu wissen: Jede Veränderung ist ein Prozess und als solche braucht sie Zeit.

Marcus und Leticia Gallardo mit Linda

Übersetzung: Infoteam



TALENT-IDEEN-INNOVATION



Das Innovationsteam Friesland und
das Unternehmerngremium
laden Sie herzlich zur

Messe der Klein-Unternehmer ein.

3. & 4. Juni 2016

Deportivo Estrella — Kol. Friesland

Freitag, 3. Juni:

Eröffnung der Stände: 17:00—21:00 Uhr

Samstag, 4. Juni:

Eröffnung der Stände: 09:00—19:00 Uhr

**Tischler, Schuster, Bauunternehmen, Stromei-
richtung, Metzgerei, Buchführung, Werkstätte,
Haushaltsgeräte, Gym, Waschanlage, uam.**

Eintritt zur Messe frei!

Alternativ-Aktivitäten (Sa. 4. Juni)

SIAG

**Besichtigung in Bolas
Cua/Mboi Cua**

09:15 Uhr

**Solidarische Corre-
caminata und**

Fahrradtour für

Manos extendidas

14:00 Uhr

Konzert

Orchester Cateura

Eintritt: 10.000 Gs

19:00 Uhr

Kantine mit Mittag/Abendbrot und eine Vielfalt an Gastronomie bei den Ständen

Warum überhaupt Sport machen?

Der Weg zu einem gesunden Lebensstil

Sport machen und Abnehmen wird oft auf dieselbe Stufe gestellt. Also, Sport macht nur derjenige, der abnehmen will / muss. Da fallen dann immer wieder Kommentare wie: „Warum machst du eigentlich noch Sport, du brauchst ja nicht abzunehmen?!“

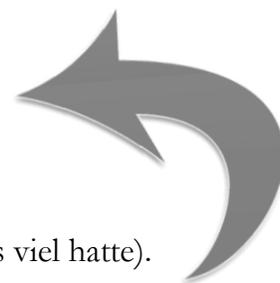
Aber das ist eine total falsche Auffassung, von dem, was Sport eigentlich ist. Unser Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen. Nur leider sind wir in der heutigen Zeit mit allen Einrichtungen, mit unserer Arbeit, die oft viel sitzen oder stehen beinhaltet und mit der Technologie schon oft so gemütlich, dass wir uns fast nicht in Bewegung kriegen.

Es hält sich gleich, ob jemand 10 Kilo abnehmen will, 5 Kilo aufnehmen oder einfach sein Gewicht halten will, Sport sollte ein jeder so oder anders machen.

Hier einige Gründe, warum ich Sport mache:

Ich mache Sport, weil ich:

- * mich dadurch besser fühle.
- * mehr Energie für den Tag habe.
- * keine Rückenschmerzen mehr habe (die ich aufgrund eines Unfalls viel hatte).
- * viel weniger verspannte und schmerzende Schultern habe.
- * dadurch stärker werde.
- * meinen Körper definiere und forme.
- * dadurch das Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen zu leiden, drastisch reduziere.
- * dem Muskelschwund, der mit dem Alter kommt, entgegen wirke.
- * mit dem Krafttraining auch meine Knochendichte verbessere und somit Osteoporose vorbeugen kann.
- * mehr Lust und Energie habe, mit meinen Kindern zu spielen.
- * dadurch ein gutes Vorbild für meine zwei Töchter und die Menschen um mich herum sein kann.
- * mich dadurch besser in meiner Haut fühle und ein höheres Selbstwertgefühl habe.
- * auf den Körper und die Gesundheit, die Gott mir gegeben hat, Acht geben will.



All diese Gründe haben nichts mit der Zahl auf der Waage zu tun; sie haben mit mir, meiner Gesundheit, Zukunft und meiner Familie und Umgebung zu tun. Und das sind für mich genügend Gründe, pünktlich meinen Sport zu machen, auch wenn mir manchmal überhaupt nicht danach zumute ist.

Genau so ist es auch mit dem gesunden Essen. Eine vollwertige, gesunde Ernährung bewirkt so viel Gutes im Körper, wie z. B. mehr Energie, niedrigere Cholesterin- und Triglyzeridewerte im Blut, bessere Verdauung, fester Schlaf, schönere Haut, weniger Sodbrennen und meist natürlich auch etwas weniger Gewicht.

Ich freue mich immer, wenn Frauen, die in meinen Fitness - Programmen mitmachen oder mitgemacht haben, erzählen, wie sie von Personen gefragt werden: „Passt du immer auf, was du isst? Wann wirst du wieder normal essen?“ und ihre Antwort dann lautet: „Dies ist mein neues ‚normal‘! Ich bin nicht auf Diät, dies ist jetzt mein Lebensstil, weil ich mich dadurch so viel besser fühle!“

Wenn du nicht genau weißt, womit du anfangen solltest, um zu einem gesunden Lebensstil mit all den oben genannten Vorteilen zu kommen, gebe ich dir hier einige Tipps dazu:

- * Fange jeden Morgen mit einem vollständigen Frühstück an, welches gesunde Kohlenhydrate und auch Eiweiß enthält, z. B. Haferflocken und Eier.
- * Iss 5 - 6 kleinere Mahlzeiten pro Tag, um Heißhunger vorzubeugen, dich besser kontrollieren zu können und deinen Stoffwechsel auf Hochtouren zu halten.
- * Probiere mit jeder Mahlzeit ein Nahrungsmittel zu essen, das Eiweiß enthält
- * Trinke mindestens 3 Liter Wasser pro Tag
- * Mache mindestens 3 mal pro Woche für eine ½ - 1 Stunde Sport. Ich empfehle Krafttraining zu machen, da dies so viel mehr Vorteile mit sich bringt, wie nur Kardiotraining (gehen, laufen, Fahrrad fahren usw.). Es stärkt die Muskulatur, baut Knochendichte auf, erhöht den Stoffwechsel (was unser Körper im Ruhestand an Kalorien verbrennt), schützt vor Verletzungen und erleichtert tägliche Aktivitäten und Arbeiten.



Für mehr Tipps, Workouts, Rezepte und anderes mehr, schaue gern in meine Facebook und YouTube Seiten rein:



Fit for Life by Joanna Friesen.

Joanna Friesen

Fit for Life

Gesundes Denken, eine Grundlage für ein gesundes Leben

Das Wort Denken könnten wir auch mit Denkmuster oder Einstellung beschreiben. Es gibt Denkmuster, die krank machen und andere, die helfen, uns gesund zu entwickeln.

Eine **negative Einstellung hat vielmals mit Ängstlichkeit oder mit Angst zu tun.**

Sie jagt und plagt diese Personen. Oft können solche Personen sich nicht richtig einordnen, kommen nicht zur Ruhe. Viele können schlecht schlafen oder auch schlecht essen. Die folgenden Sätze sind Dinge, die man eventuell sich selbst in den Gedanken sagt: (Da können wir alle uns selbst prüfen)

schrecklich.“ Die kleine Susie tut das, indem sie sich sagt: „Es wäre sehr schlimm, wenn die anderen Kinder gemein wären zu mir.“ Carol tut das, wo sie Arbeitssuche vermeidet: „Es wäre sehr schlimm, wenn ich das nicht sehr gut mache.“

So denken wir oft und damit machen wir uns in unserm Gedankengut unsicher und jagen uns selbst die Angst ein. Das ist ein sehr erfolgreicher Grund, in irgend Bereiche im Leben zu versagen. Diese Denksysteme hemmen den Erfolg und machen uns unglücklich. An der Stelle muss ich mich fragen: „Will ich so denken?“ Ich kann mich ent-

scheiden, wie ich denken will. Ich kann mich dafür entscheiden, auf die oben erwähnte Spalte rechts zu gehen und das Gute, das Positive sehen und das Leben richtig

anpacken. Dann können unsere Fähigkeiten und Gaben viel besser entwickelt werden. Ich sehe dann das Gute in mir und in meinen Möglichkeiten und damit kann ich meine Persönlichkeit positiv aufbauen.

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“. 2. Tim. 1,7

Hein T. Friesen
Sanatorium Eirene

<i>Ich bin dumm.</i>	<i>Danke Herr, dass du mich intelligent gemacht hast.</i>
<i>Ich bin unattraktiv.</i>	<i>Danke Herr, dass du mich liebenswürdig geschaffen hast.</i>
<i>Niemand mag mich.</i>	<i>Danke Herr, dass du mich liebenswürdig geschaffen hast.</i>
<i>Ich habe keine Gaben.</i>	<i>Danke Herr für die Gaben, die du mir gegeben hast.</i>
<i>Ich bin miserabel.</i>	<i>Ich bin zufrieden.</i>
<i>Ich bin einsam.</i>	<i>Danke Herr für meine Freunde.</i>
<i>Ich bin arm.</i>	<i>Danke Herr, dass ich gedeihen und wachsen kann.</i>
<i>Ich bin nervös.</i>	<i>Danke Herr für den Frieden.</i>
<i>Ich bin uninteressant.</i>	<i>Danke Herr, dass du mich einmalig geschaffen hast.</i>
<i>Ich bin nicht gut.</i>	<i>Danke Herr für die Rechtfertigung.</i>
<i>Ich bin krank.</i>	<i>Danke Herr für perfekte Gesundheit und Heilung.</i>

Wenn du dich mehr links einstuft als rechts, dann braucht es an den Stellen eine Korrektur von dem, was du dir sagst. Frage dich, welches deine Messlatte ist, mit der du dich misst. Vergleichst du dich mit anderen, die deiner Meinung nach besser dran sind oder versuchst du dich unter dem Lichte von Gottes Wort zu sehen?

Personen, die unter Ängstlichkeit leiden, sagen zu sich selbst: „Wenn die Dinge, über die ich mich Sorge, wirklich geschehen würden, die würden mich umwerfen. Das wäre sehr schlimm, das wäre

Entscheide dich, nach einem bestimmten Plan zu handeln

Lebenslanges Lernen – Kompetentes Leiten

Kapitel 4 aus dem Buch „Die 10 besten Entscheidungen, die Eltern treffen können“ von Bill & Pam Farrel.



Treue ist ein Schatz, den eine Generation an die nächste weiterreicht, so wie ein Staffelläufer den Stab an den nächsten. Aber wie schafft man das in der heutigen hektischen Zeit?

Eine Frau sagte einmal zu ihrer erwachsenen Tochter, die mit ihrem ersten Kind schwanger war: *„Egal, was du tust, ob du wäschst, putzt, kochst oder bei den Hausaufgaben hilfst, denke immer daran: Die Fläche zwischen deinen Füßen ist heiliger Boden.“* Damit meinte sie, dass eine Frau jede Möglichkeit nutzen soll, um die Menschen, die Gott ihr über den Weg schickt, in seinem Sinne zu beeinflussen.

Eine Hausfrau muss vieles tun, was oft unbedeutend und gewöhnlich erscheint. Tut sie das aber in der Erwartung, dass auch die scheinbar unbedeutendsten Dinge einen Platz in Gottes Plan haben, dann sind sie auf einmal gar nicht mehr so unbe-

deutend. Die Mutter eines vierjährigen Sohnes erlebte das, als sie mit ihm zusammen den normalen Haushaltseinkauf im Supermarkt machte. Während sie im Supermarkt den Einkauf tätigte, der auf ihrem Einkaufszettel stand, stellte der Vierjährige plötzlich Fragen über den Himmel. Auf dem Parkplatz sagte er, er wolle Jesus in sein Herz einladen, und bevor sie zu Hause waren, hatte er Jesus als Herrn und Heiland angenommen. Diese Begebenheit ermutigt Eltern, jede Möglichkeit zu nutzen, um Gottes Wort weiterzugeben. An diesem Tag war der Heilige Boden der Parkplatz am Supermarkt! Bill & Pam Farrel lassen uns in ihrem Buch daran teilhaben, wie sie in der Erziehung ihrer drei Kinder vorgehen. Sie arbeiteten drei Hauptbereiche ihrer Erziehung aus: *Gott lieben, ein Lernender bleiben und Leitungskompetenz entwickeln.*

Gott
lieben

Wenn das Kind eine Beziehung zu Jesus hat, werden auch die unterschiedlichen Charaktereigenschaften davon geprägt. Schließlich sind Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung Frucht des Geistes – und diese macht schon viel am Charakter des Kindes aus.

Ein Ler-
nender
bleiben

Wer gerne lernt, ist auch motiviert, die nötigen praktischen und beziehungsrelevanten Fähigkeiten zu erlernen.

Leitungs-
kompetenz
entwickeln

Eltern sollten die Kinder dazu erziehen, etwas zu bewirken (d. h. zu leiten). Was ist, wenn das Kind sich aber nicht wohlfühlt, eine öffentliche Führungsrolle einzunehmen? Auch in der Bibel haben Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise Einfluss ausgeübt (z. B. Debora, Ruth und Esther) und dadurch etwas Positives in ihrem Umfeld bewirkt. Sie standen nicht im Rampenlicht, sondern ruhig und unauffällig im Hintergrund. Sie waren Leiter, aber in Persönlichkeit und Führungsstil sehr verschieden. Unsere Kinder können also auch dann Leiter sein (etwas Positives in ihrem Umfeld bewirken), wenn sie die „typischen“ Leitereigenschaften nicht aufweisen.

Für Charaktereigenschaften beten

Bitten wir als Eltern Gott konkret darum, uns zu zeigen, wo der Charakter unserer Kinder Schwächen hat. Dann sollten wir es uns zur Aufgabe machen, gemeinsam mit ihnen an diesen Schwachstellen zu arbeiten. Bill und Pam Farrell stellten fest, dass eines ihrer Kinder sehr schüchtern war. Wenn sie z. B. im Restaurant waren, sprach er so leise, dass die Bedienung ihn nicht verstehen konnte. Regelmäßig bat es seine Geschwister: „Sag doch mal bitte...“ oder „Kannst du das mal für mich fragen?“ Daher arbeiteten die Eltern daran, ihrem Kind zu helfen, Initiative zu ergreifen. Jedes Mal, wenn er selbstständig etwas in die Wege leitete, lobten sie ihn und ermutigten ihn, es das nächste Mal wieder zu machen.

Kinder nehmen das Vorbild ihrer Eltern auf und setzen es in ihrem Leben um.

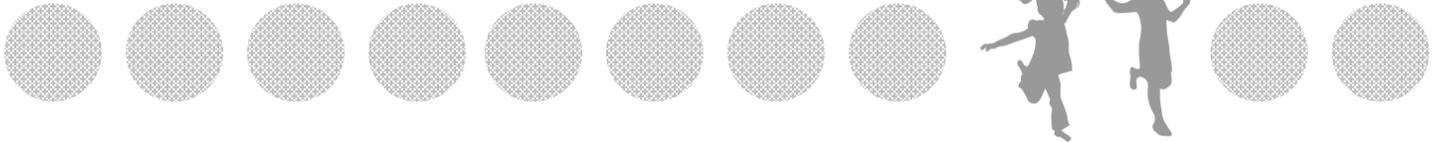
Einige Beispiele und Vorschläge, wie man in Kindern das Verantwortungsgefühl wecken kann:

Manchmal ist Kreativität gefragt, wenn man Kinder motivieren und in Bewegung bringen will. Folgende Ideen von Pam & Bill Farrel können uns bereichern:

⇒ **Kindergeld:** Kinder sollten nicht für jede Aufgabe, die sie im Haushalt erledigen, belohnt werden. Sonst entsteht leicht die Haltung: „Ich helfe nur, wenn es mir etwas bringt.“ Für zusätzliche Aufgaben bietet eine finanzielle Belohnung einen besonderen Anreiz. Gleichzeitig können die Kinder sich dadurch etwas dazu verdienen, um sich kleinere Wünsche zu erfüllen.

⇒ **Besondere Eltern-Kind-Zeit:** Jedes Kind genießt es, wenn es die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern hat. Verabrede dich mit deinem Kind zu einem Nachmittag zu zweit. Das wird besonders dann zum Motivations-schub, wenn das Kind das Programm für diese Zeit aussuchen darf.

⇒ **Stopp:** Wenn die Kinder sich streiten und es dabei um Geschwisterrivalität geht, dann ruft man „Stopp“. Die Kinder müssen augenblicklich „einfrieren“, d. h., niemand darf sich bewegen, bis der Konflikt gelöst ist.



Kinder können mehr als du denkst

Das z. B. kann ein Kind u. a.:

2-3 Jahre

- ⇒ Beten
- ⇒ Dinge holen, die du brauchst
- ⇒ Spielzeug und Bücher wegräumen
- ⇒ Zähne putzen

4 Jahre

- ⇒ Tisch decken und abräumen
- ⇒ Bett machen
- ⇒ Staub wischen
- ⇒ Handtücher zusammenlegen

5 Jahre

- ⇒ Wäsche sortieren, Socken paarweise zusammenlegen, Wäsche in den Schrank räumen
- ⇒ Helfen beim Autowaschen
- ⇒ Einfache Gartenarbeiten erledigen

6-7 Jahre

- ⇒ Kleidung für den nächsten Tag herauslegen
- ⇒ Blumen gießen
- ⇒ Wäsche aufhängen
- ⇒ Bad putzen

8-9 Jahre

- ⇒ Boden wischen
- ⇒ Jüngeren Geschwistern helfen
- ⇒ Regelmäßige Stille Zeit mit Jesus
- ⇒ Ordnung halten im eigenen Zimmer

10-11 Jahre

- ⇒ Kühlschrank saubermachen
- ⇒ Gäste bewirten
- ⇒ Waschmaschine und Geschirrspüler bedienen

12-13 Jahre

- ⇒ Eigene Terminplanung übernehmen
- ⇒ Bescheid wissen über Benimmregeln
- ⇒ Handwerkliche Tätigkeiten erlernen

14 Jahre

- ⇒ Teenager sind „Erwachsene in Ausbildung“. Sie müssen Schritt für Schritt lernen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, brauchen aber immer noch Anleitung durch die Eltern.

i.A. der Sozialarbeit, **Helmut Penner**

Neue Einrichtungen am Colegio Gutenberg Santani

Jede Institution, die neu ins Leben gerufen wird, beginnt mit einer gewissen Grundausstattung, um sie funktionsfähig zu machen. Dasselbe Prinzip wurde seit der Gründung der Gutenbergschule in Santaní angewandt, wo in der ersten Bauphase eine Grundausstattung vom Kindergarten bis zur 7., bzw. 9. Klasse gemacht wurde. Danach wurde dann der Bau der Motorradwerkstatt durchgeführt und als die älteste Schülergruppe bis zur 9. Klasse kam, wurde nach längerem Erwägen auch der Bau der Räumlichkeiten für die Mittelschulbildung durchgeführt. Gleichzeitig erweiterte man auch die Kantine und baute anschließend eine Wohnung für die Volontärinnen. Nachdem die erwähnten Bauten abgeschlossen waren, hat man nun über längere Zeit den Bau einer Bibliothek, Küche, Labor und Informatikraum geplant und analysiert, da diese die Qualität der Schule, bzw. des Unterrichts erhöhen sollen. Da die Gutenbergschule bei jedem Bau von Spenden abhängig ist, ging der endgültigen Bauentscheidung ein längerer Prozess des Suchens nach den Finanzen wie auch günstigere Kostenvoranschläge für den Bau selbst voraus. So konnte dann endlich im Juni 2015 der Bau gestartet und in diesem Jahr im März abgeschlossen werden.

Wenn wir an den Nutzen dieser Räumlichkeiten denken, so braucht man da nicht lange zu suchen und man könnte viele positiven Gründe nennen. Vor allem ist es das Ziel der Schule, durch diesen Neubau den Schülern eine noch ganzheitlichere

Erziehung zu bieten, welche in diesem Fall auch die praktische Seite der Schüler wie auch wissenschaftliches Arbeiten fördern soll. Nicht vergessen wollen wir auch, dass die Schulküche und der Informatikraum für die Erwachsenenbildung von großem Wert sind. Insbesondere im Backunterricht für Erwachsene haben wir bis dahin sehr erfreuliche Ergebnisse als Rückmeldung von den Frauen erhalten und durch die neue Schulküche soll dieser Bereich intensiviert werden.

Wie schon erwähnt, möglich war auch dieser Bau wiederum nur durch die großzügigen Spenden und Gebete verschiedener Personen, sei es aus Friesland, Volendam oder anderen Orten. Diesen allen gilt unser besonderer Dank und Anerkennung. Wir danken Gott, dass er die Schüler, Eltern, Lehrer und sonstige Personen durch diesen Bau so wunderbar segnet. In den ersten sieben Jahren der Gutenbergschule in Santaní haben sich Gottes Zusagen in seinem Worte immer wieder bewahrheitet. Eine dieser Zusagen finden wir in Psalm 127, 1: **Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen.** Wir glauben und sind fest davon überzeugt, dass Gott die Schule – **das Haus** – in Santaní gewollt und gebaut hat. Mögen wir auch weiter Gottes Absichten mit der Schule in unseren Entscheidungen in Betracht ziehen und ihm sein Haus – **seine Schule** – bauen lassen.

Gert Siemens

Direktor – Colegio Gutenberg Santaní

Über die Kolonie hinaus



Gesundheit



Ein Sprichwort sagt: „Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles.“ Sind wir für unsere Gesundheit dankbar? Bestimmt geht es vielen so wie mir auch, ich merke erst, wie dankbar ich für meine Gesundheit sein kann, wenn ich mal wieder eine Migräneattacke habe oder eine harmlose Grippe mich heimsucht. Wenn es mir gut geht, denke ich gar nicht daran, welchen wertvollen Schatz ich in der Gesundheit habe.

Viele Personen können das leider nicht von sich sagen. Sie gehen durch schwere Krankheiten und tiefe Leiden.

Das Jahr der Dankbarkeit spornt uns dazu an, auch für die Gesundheit dankbar zu sein. Und wenn wir Krankheit erfahren, dürfen wir dankbar für unser gut ausgestattetes Krankenhaus sein. Dafür, dass das Pflegepersonal rund um die Uhr da ist und für uns sorgt, auch an Feiertagen wie Ostern, Weihnachten und Neujahr.

Unsere Krankenversicherung erstattet uns viele Kosten, die wir nicht selber bezahlen könnten. Auch ein Grund dankbar zu sein.

Gott hat unseren Körper wunderbar gemacht. Ein Wunderwerk, mit tausenden kleinen Details die perfekt miteinander harmonieren! Gott sei Dank!

Michaela Bergen
Infoteam

Lektüre im Buchhandel zum Thema der Dankbarkeit: Gesundheit



Außerdem gibt es DVDs mit Fitnessprogrammen von Joanna Friesen im Buchhandel!

Leserbeitrag

Das Lied „Hast du heute schon danke gesagt“ ist momentan eines von Paolas Lieblingsliedern. Fast jeden Tag möchte sie dieses Lied singen oder hört es auf CD, wobei sie mit Begeisterung mitsingt.

Dabei ist mir aufgefallen, wie der einfache Text in diesem Lied dazu auffordert, dankbar zu sein für die alltäglichen Dinge, die wir oft gar nicht so richtig wahrnehmen oder schätzen.

Ich habe gemerkt, wie einfach es ist, einem kleinen Kind beizubringen, dankbar zu sein für die alltäglichen Dinge, die es umgibt, und dass Gott sie uns geschenkt hat.

Dazu brauche ich nicht viele Worte, wir singen einfach das Lied.

Diane Bergmann

68 Hast du heute schon danke gesagt

Refrain

Hast du heu - te schon dan - ke ge - sagt für so - viel schö - ne
 Sa - chen? Hast du heu - te schon dan - ke ge - sagt? Gott
 will dir Freu - de ma - chen! 1. Zum Woh - nen ein Haus, zum
 Schla - fen ein Bett, zum Spie - len die Freun - de sind so nett. Ja!

D.C. al Fine
C7

2. Das Brot auf dem Tisch, die Milch in dem Krug / und Kleider, die haben wir genug. Ja! / Hast du heute schon danke gesagt ...

3. Und weißt du auch schon, dass Jesus dich mag, / dass er mit uns geht von Tag zu Tag? Ja! / Hast du heute schon danke gesagt ...

Text und Melodie: Margret Birkenfeld 1989
 © Musikverlag Klaus Gerth, Asslar

Tabeas Nähstube

Tabea Harms näht Bettlaken und Kissenbezüge auf Bestellung.

Die Bettsets werden individuell nach Wunsch geschneidert.

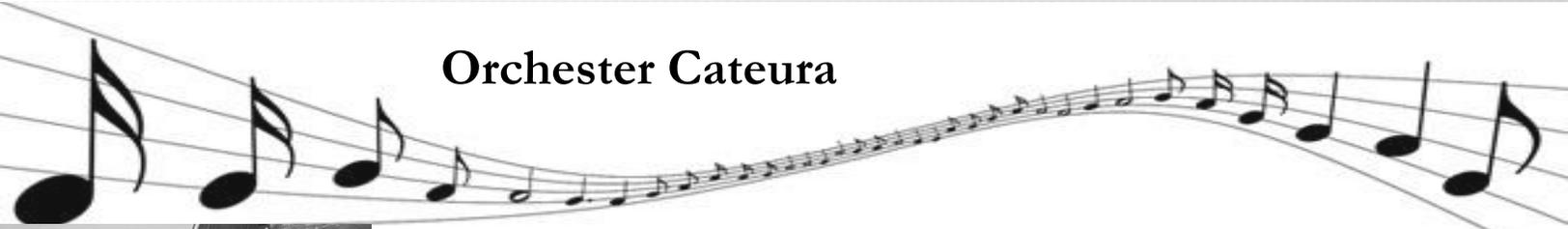
Mehr Informationen kann man unter folgender

Telefonnummer erhalten: 0986 319 942

Tabea Harms



Orchester Cateura



Am 4. Juni findet in Friesland ein besonderes Ereignis statt, es besucht uns nämlich das Orchester Cateura aus Asunción. Dieses Orchester besteht nicht aus ausgebildeten Musikern mit erstklassigen Instrumenten, sondern es ist eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen aus der Gemeinschaft Cateura, welche in der südlichen Gegend in der Nähe vom Paraguayfluss in Asunción lebt. Der Unterschied zu einem normalen Orchester besteht darin, dass sie ihre Musikstücke auf Instrumenten spielen, die aus brauchbarem Müll hergestellt wurden. Diese Instrumente werden in ihrer eigenen Werkstatt fabriziert und man versucht, so gut wie möglich den Ton eines echten Instrumentes nachzuahmen. Sie spielen verschiedene Musikstile, von klassischer Musik bis hin zu Musik von den Beatles, Frank Sinatra, unter anderem. Ab 2011 wurde aus der kleinen Gruppe eine eigene Organisation, welche die musikalische Integration von Kindern und Jugendlichen aus der Gemeinschaft Cateura fördert. Sie wurden schon von verschiedenen internationalen Organisationen und interessierten Personen, wie zum Beispiel von der Königin von Spanien, eingeladen um ihre Instrumente und Musikstücke vorzuführen.

Diane Bergmann
Musikförderkreis





Käthe Friesen geb. Siebert

Käthe Friesen geborene Siebert wurde am 24. November 1951 als drittes Kind von Heinrich und Anna Siebert in Friesland geboren. In Dorf Nr. 1, Korniesheim, verbrachte sie ihre Kindheit und Jugendzeit. Hier hat sie die Schule besucht und später auch die Bibelschule in Nr. 5.

Am 17. November 1968 im Alter von 16 Jahren ließ sie sich auf ihren Glauben an Jesus Christus in der Mennoniten Brüder Gemeinde zu Friesland taufen, wo sie bis zu ihrem Ende Glied war. Es war ihr immer ein Anliegen Gott gewollt zu leben; mit jedem in Harmonie und Frieden zu sein.

Am 17. März 1973 heiratete sie Albert Friesen. Nach einigen Wohnsitzwechsel zogen sie dann nach Hohenau auf ihre Wirtschaft. Es wurden ihnen fünf Kinder geboren: Roswitha, Arwid, Oscar, Rolando und Leandro, mit denen sie viele schöne Jahre verbracht hat.

Nachdem ihr Vater Heinrich Siebert gestorben war, hat sie ihre Mutter Anna Siebert bis zu deren Tod immer treu und mit viel Liebe und Geduld gepflegt. Im Jahr 2005 durfte sie noch eine Reise nach Deutschland machen, um dort ihre Geschwister, Verwandte und Freunde zu besuchen.

Handarbeiten wie Häkeln und Ausnähen waren eines ihrer Lieblingsbeschäftigungen. Aber auch hat sie gerne gebacken und ihre Blumen gepflegt um damit anderen eine Freude zu machen.

In den letzten Jahren ihrer Krankheit war sie stets darum bemüht, ihre Arbeit in Haus und Hof zu tun. Am Samstag, dem 20. Februar wurde sie dann mit einer schweren Lungenentzündung ins Krankenhaus eingeliefert und später am selben Tag mit der Ambulanz nach Asunción zum Krankenhaus Bautista gebracht. Hier durfte sie dann am 24. Februar um 5.30 Uhr nach schwerem Leiden zu ihrem Heiland und Herrn hingehen. Sie erreichte ein Alter von genau 64 Jahren und 3 Monaten.

Im Tode vorausgegangen sind ihr ihre Eltern Heinrich und Anna Siebert, ihre Schwester Hildegard im Babyalter, ihr Schwiegervater Isaak Friesen und zwei Schwager.

Es trauern um sie ihr Ehemann und unser Vater, Albert Friesen, sowie ihre 5 Kinder, 3 Schwiegerkinder und 4 Großkinder.

Die trauernde Familie



1. Warum hast du dieses Studienfach gewählt?

Seit ein paar Jahren interessiert mich alles, was mit Ernährung und Küche zu tun hat, sei es Kochen, Backen, Nährwerte der verschiedenen Produkte, Zubereitung verschiedener Gerichte, Präsentation der selbigen usw. Da ich im vorigen Jahr aber noch mein erstes Studium abschloss, war noch nie richtig Zeit, um dem hier nachzugehen und so erfülle ich mir jetzt erst meinen Berufsraum. Ein anderer Punkt wäre auch, dass es mir Spaß macht, für andere Leckereien herzustellen und zu sehen, wie diese Menschen das Essen genießen. Ich finde, es ist eine Kunst ein gutes Gericht, Torte, Häppchen usw. vom ersten Schritt bis zum Servieren herzustellen. Ein weiterer Punkt ist auch, dass man gar nicht wirklich realisiert, wie viel Geld im Haushaltsplan für Lebensmittel und Herstellung des Essens verbraucht wird, wie viele „Reste“ entsorgt werden, ohne sie vollkommen zu nutzen und das hoffe ich, hier auch zu lernen.

2. In welchem Semester bist du jetzt und wie lange dauert dein Studium insgesamt?

Ich bin im ersten Semester und mein Studium dauert 3 Jahre. Im ersten Jahr findet der Unterricht nur in der Universität statt. Ab dem zweiten Jahr muss man eine bestimmte Stundenanzahl Praktikum in einem gastronomischen Unternehmen (z. B. Restaurant, Bäckerei usw.) absolvieren.

3. Wie stellst du dir deine Zukunft in der Arbeitswelt vor?

Also erst mal möchte ich diese Studienjahre nach bester Möglichkeit nutzen. Nach dem Abschluss



Name: Larissa Bergmann

Alter: 25

Studienfach: Tecnicatura en Gastronomía y Alta Cocina

Universität: IGA Paraguay



kann ich mich aber noch spezialisieren und andere Kurse belegen, was eigentlich auch auf meinem Plan steht. Hier plane ich aber noch nichts Konkretes, da ich erst mal sehen will, welches Gebiet mir am besten gefällt. Super wäre es natürlich, wenn ich nach dem Studium im Ausland noch weiterlernen könnte; die Küche europäischer Länder kennen lernen usw., aber das ist bis jetzt noch nur eine Idee. Falls es sich ergibt in Friesland ein Esslokal zu eröffnen oder für die Kolonie auf meinem Gebiet zu arbeiten, dagegen wäre auch nichts einzuwenden, aber das ist, wie gesagt, auch nur eine Idee.

4. Durch diese Art und Weise fühle ich mich als Student von euch unterstützt:

Es freut mich, wenn verschiedene Leute an mich heran kommen und sich erkundigen, was man zur Zeit macht; sei es beruflich, im Studium oder einfach nur wie es einem geht. Und wenn man dann voller Begeisterung von seinem Studium erzählt, dass viele diese Begeisterung dann auch teilen und Interesse zeigen. Natürlich auch noch mehr, wenn man gefragt wird, wann man ihnen dann mal etwas vorkocht, oder ein Lob bekommt, wegen eines Gerichtes oder Gebäcks, das ich ihnen servieren durfte.. 😊 Was ich auch sehr schätze, ist die positive und auch negative Kritik, die man bekommt, denn so weiß man, dass sich die Leute Gedanken um einen machen.

Teil 2

Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln

Es gibt so gut wie kein verarbeitetes Lebensmittelprodukt, indem nicht Zusatzstoffe enthalten sind. Zusatzstoffe werden den Lebensmitteln zugesetzt, um die Eigenschaften des Produktes zu verbessern, sei es Geschmack, Geruch, Haltbarkeit usw. In dieser Ausgabe geht es um die Frage: Sind die Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln unbedenklich?

Während in der Europäischen Union etwas mehr als 300 Zusatzstoffe in Lebensmitteln erlaubt sind, sind es in den MERCOSUR-Ländern mehr als 500. In den Produkten die aus Europa kommen, sind die Zusatzstoffe mit dem Buchstaben E und einer Nummer gekennzeichnet. Auf den Produkten aus den MERCOSUR-Ländern finden wir die Zusatzstoffe mit der Kennzeichnung INS und einer Zahl. In manchen Fällen ist in Klammern noch geschrieben, ob es ein Farbstoff, Aromastoff oder ein Konservierungsstoff ist.

Zusatzstoffe sind nicht immer unbedenklich. Heute sind viele Zusatzstoffe umstritten und es wird viel geforscht, ob und in wie fern sie die Gesundheit schädigen. Tatsache ist, dass eine hohe Aufnahme an Zusatzstoffen bei einigen Personen Allergien hervorrufen. Experimente, die an Tieren gemacht wurden, zeigen auch auf, dass die Darmflora verändert wird, so dass das Risiko für Übergewicht, Diabetes Mellitus Typ 2 und Krebs erhöht wird.

Es wird aber auch zwischen natürlichen und chemischen Zusatzstoffen unterschieden. Natürliche Farbstoffe sind gesundheitlich unbedenklich, z. B.

Beetenrot, Carotin (Farbstoff der Gelben Rübe), Chlorophyll (Farbstoff der grünen Pflanze).



Die künstlichen Zusatzstoffe sind einfacher und billiger herzustellen und daher werden wir in den meisten Lebensmittelprodukten die künstlichen Zusatzstoffe beigefügt sehen. Den Lebensmittelindustrien geht es nicht um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern um unser Geld.

Einige Hinweise zum verantwortlichen Umgang mit Lebensmitteln mit Zusatzstoffen:

1. Beim Einkauf, lesen Sie das Etikett. Wenn Sie in einem Produkt außer dem eigentlichen Produkt noch 5 oder 6 Zusatzstoffe finden, sollten Sie sich fragen, ob es sich vom Nährwert noch lohnt dies zu essen.
2. Wählen Sie nach Möglichkeit immer frische und natürliche Lebensmittel aus. Je weniger verarbeitet, desto gesundheitsfördernder ist es.
3. Denken Sie daran, dass natürliche Lebensmittel belebend wirken. Wie können aber tote künstliche Zusatzstoffe belebend sein?

Schlussfolgernd, essen Sie frische und natürliche Lebensmittel und verringern Sie die Zusatzstoffe in Ihrer Ernährung.

Angelina Ginter,
Ernährungswissenschaftlerin

Avocado - Mousse

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 1 Zitrone
- 350 g Natur-Joghurt
- 50 - 100 g Zucker
- 180 g Sahne
- Vanille



Zubereitung:

- * Avocados halbieren, Kern herausnehmen und mit einem Löffel von der Schale ablösen.
- * Zitronen halbieren und Saft auspressen.
- * Avocado Stücke mit dem Zitronensaft, Zucker, Vanille und etwas Joghurt sehr fein pürieren.
- * Restlichen Joghurt dazu geben und gut verrühren.
- * Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- * In Gläser füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

Bianca Penner

Brief einer Mutter an ihre Tochter

Mein liebes Mädchen,

an dem Tag, an dem du merkst, dass ich langsam alt werde, sei bitte geduldig mit mir und versuch zu verstehen, was ich durchmache.

Wenn wir miteinander reden und ich die gleiche Sache tausendmal wiederhole, unterbrich mich nicht, um mir zu sagen: „Mama, das gleiche hast du vor einer Minute schon gesagt.“ Bitte, hör mir einfach nur zu. Weißt du noch, wie ich dir, als du noch klein warst, Abend für Abend die gleiche Geschichte vorlesen sollte, bis du eingeschlafen warst?

Wenn ich keine Lust habe, ein Bad zu nehmen, sei mir nicht böse und zwing mich nicht dazu - erspare mir die Scham. Erinnerst du dich daran, wie ich hinter dir her gerannt bin, als du noch ein kleines Mädchen warst? Du wolltest nicht unter die Dusche und hattest immer eine Ausrede.

Wenn du merkst, wie schwer mir all die neuen Dinge fallen, gib mir die Zeit sie zu verstehen und schau mich nicht mitleidig an. Denk immer dran: Ich habe dir mit aller Geduld beigebracht, wie man anständig mit Messer und Gabel isst, sich ordentlich anzieht, sich die Haare kämmt und den Steinen ausweicht, die das Leben einem in den Weg legen wird.

An dem Tag, an dem du bemerkst, dass ich langsam alt werde, sei bitte geduldig mit mir und versuch zu verstehen, was ich durchmache.

Wenn wir uns unterhalten und ich ab und zu den Faden verliere, gib mir die Zeit, ihn wieder zu finden. Falls mir das nicht gelingt, werde bitte nicht ungeduldig oder aufbrausend. Du sollst in deinem Herzen immer wissen: Das Wichtigste für mich ist die Zeit, die ich mit dir verbringe.

Und wenn meine alten, schwachen Knochen mich nicht mehr tragen wie früher, reich mir deine Hand – so wie ich dir meine reichte, als du deine ersten Schritte liefst.

Wenn der Tag kommt, an dem du merkst, dass ich alt werde, sei nicht traurig. Bleib an meiner Seite, unterstütze mich und liebe mich, bis ich das Ende meines Lebens erreiche. Ich danke dir für jeden Moment, den wir miteinander verbringen. Ich weiß das wirklich zu schätzen. Mit einem großen Lächeln im Gesicht und all der Liebe in meinem Herzen möchte ich dir sagen:

Ich liebe dich, meine Tochter.



Thema: **Gesundheit!**



Wir haben zwei Personen Fragen über die Gesundheit gestellt. Außerdem gibt es noch ein paar Witze und Wissenswertes.

Von Valeria und Brianna

1. Was kann man machen um gesund zu bleiben?

- Gesunde Ernährung
- Sport machen
- Gesund leben, zum Beispiel nicht rauchen und nicht Alkohol trinken

2. Was ist für dich Gesundheit?

Gesundheit ist für mich:

- Wenn ich mich gut fühle.
- Wenn ich nicht krank bin.
- Wenn mir nichts weh tut.

Von Isabelle Warkentin

1. Was ist euer Sport zu Hause?

Unser Sport zu Hause ist:

- Laufen
- Auf Bäume klettern

2. Schreibe etwas über die Gesundheit auf:

Man sollte sich bewegen (laufen), um nicht Übergewicht zu kriegen, denn dann ist der Körper schlapp. Man sollte nicht zu viel Schokolade essen, sondern lieber Gemüse, denn das ist gesund. Man sollte auch schwitzen, denn dann geht das Fett aus dem Körper raus.

Von Ferdinand Dyck

Witze! 😊

„Guten Tag, Frau Doktor, ich habe Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Fußschmerzen, meine Hände schmerzen, meine Arme tun weh, mein Herz tut nicht so richtig. Können Sie mir sagen was mir fehlt?“ „Nein, sie haben schon alles!“



Der Arzt zum Mann: „Ihre Frau leidet an einer Stoffwechselkrankheit.“ „Das weiß ich, Herr Doktor! Jede Woche will sie ein neues Kleid!“

Hast du gewusst, dass...

- Erwachsene Menschen ca. 206 Knochen haben?
- Die Haut das größte Organ eines Menschen ist?
- Der Steigbügelmuskel der kleinste Muskel ist?
- Das kleinste Organ die Zelle ist?
- Das Kniegelenk das größte Gelenk ist?



Mein *schönster* Ort in Friesland

Yvonne Wiebe

Ort: Waldheim, Dorf Nr. 7