

# Friesland Informationsblatt

23. Jahrgang  
Januar 2015  
Nr.1


## Entscheidungen treffen



## Inhalt

<b>1. Worte des Oberschulzen</b>	
<b>2. Aus der Verwaltung</b>	3
<b>3. Berichte</b>	4
<b>Aus der CAF</b> > Aus der Vertretung • Molke- rei • DAF • SENACSA • Hospital Tabea	
<b>Aus der ACCF</b> > Colegio Friesland • Depor- tivo Estrella • Sozialamt • Radio Friesland	9
<b>4. Friesland Exklusiv</b>	13
> Großfamiliensegen • Kinderwoche und Frei- zeit	
<b>5. Im Fokus</b>	16
> Entscheidungen treffen	
<b>6. Über die Kolonie hinaus</b>	18
> Sommerkursus im CEMTA • Paraguay erzielt Wachstum in verschiedenen Bereichen der Viehzucht • Angebote & Anzeigen	
<b>7. Mensch und Gesellschaft</b>	22
> Decisiones • Lebenslauf • MCC-Buch	
<b>8. Der Recycling Tipp</b>	25
> Was tun mit Plastik-Behältern?	
<b>9. Medienkompetenz für die Familien</b>	26
> Actionbound	
<b>10. Kinderseite</b>	28
<b>11. Der besondere Beitrag</b>	29
> 10 Tipps zum richtigen Wassertrinken	
<b>12. Hauswirtschaft mit Qualität</b>	30
> Gute Vorsätze fürs neue Jahr • Rinderfilet in Orangensauce	
<b>13. Unser Leben</b>	32
> Unser Tapiracuai	

## Lieber Leser!



Dass Sie dieses Info zur Lektüre in Ihre Hand genommen haben, ist Ihre Entscheidung. Unser ganzes Leben besteht aus Entscheidungen. Wenn wir jünger sind, werden uns noch bestimmte Entscheidungen abgenommen. Je älter wir werden, desto mehr Verantwortung übernehmen wir in diesem Bereich. Wir entscheiden uns für einen Beruf, für einen Partner, für einen Hauskauf bzw. Hausbau usw. Das alles sind große Entscheidungen. Wichtige Entscheidungen! Doch tagtäglich stehen wir vor vielen kleinen Entscheidungen, ebenfalls wichtige Entscheidungen. Sie prägen unser Leben. Längst nicht alle Konsequenzen sind gleich schwerwiegend, doch beeinflussen tun sie unser Dasein alle. Mit diesem Thema beschäftigen wir uns in diesem Monat.

Wir nehmen in dieser Ausgabe Abschied von einem lieben Opa. Auf seiner Beerdigung wurde gesagt, wie viel Zeit er sich für andere nahm, dass er meist ein freundliches Wort oder einen Witz auf Lager hatte und immer Zeit, am Bett eines kranken Freundes zu sitzen. Das ist ein gutes Vermächtnis, das er hinterlässt. Auch das ist eine Entscheidung, die wir treffen. Welches Vermächtnis wollen wir hinterlassen? Wofür entscheiden wir uns?

In diesem Jahr gibt es in unserem Info einige Änderungen. Einige Rubriken fallen weg, andere sind dazugekommen. Wir von der Redaktion aus hoffen, dass wir auch weiterhin das Info so gestalten, dass Sie als Leser Freude und Gefallen daran finden.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches Jahr 2015 und nun, angenehme Lektüre!

Beate Penner  
Redaktionsleiterin



**Auf dem Titelbild: Stephanie Reimer**  
**Foto und Titelbildgestaltung:**  
**Nicole Letkemann**

## Impressum

### Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

### Redaktion:

Beate Penner - Leiterin / Design  
Esteban Born - Mitarbeiter  
Luise Unruh - Mitarbeiterin / Korrektur  
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!

Januar 2015 ist, wenn ihr diese Zeilen lest, Geschichte, und daran merken wir, wie begrenzt Zeit ist und dass es uns bekommt, weise damit umzugehen.

Wie am Anfang jeden Jahres, sind die Jahressitzungen der verschiedenen Institutionen auf der Tagesordnung. Abrechnungen, Jahresplanungen und gesetzte Ziele werden den Mitgliedern vorgestellt und zur endgültigen Abstimmung gebracht. In Friesland schließen wir diesmal nicht nur ein Jahr, sondern eine Periode von drei Jahren, für einige von uns sind es sogar sechs Jahre, ab, und eine neue Verwaltung übernimmt das Steuer. Das ist gut so, denn jeder Verantwortliche hat seine Schwerpunkte in der Arbeit und mit dem Wechsel werden auch verschiedene Entscheidungen anders getroffen und Arbeiten anders durchgeführt. Es heißt jetzt, vieles abzuschließen und den neuen Verantwortlichen zur Seite zu stehen, dass sie sich gut einarbeiten können.



Bei allen Entscheidungen, die wir auf der Verwaltungsebene treffen, ist immer wichtig, dass diese nicht an erster Stelle uns persönlich, sondern unserer Gemeinschaft, Friesland und Umgebung, nutzen und zum Aufbau und zur gesunden Entwicklung des Landes dienen.

Allen Lesern wünsche ich Gottes Beistand, viel Mut, Kraft und Gelingen im Jahr 2015!

Alfred Fast

Oberschulze

## Nehmt einander an, wie auch Christus euch angenommen hat zu Gottes Lob!

### Gedicht zur Jahreslosung 2015

Wie nötig wär's, einander anzunehmen,  
so wie's der Herr mit jedem Menschen tut.  
Den, der uns lieb ist und den Unbequemen,  
ihm etwas Licht zu geben, Kraft und Mut.

Denn viele sind im Dunkel, ohne Wärme  
und tappen durch die Tage stumpf und blind  
und wissen nicht wohin in dem Gelärme  
der lauten Welt und wem sie wichtig sind.

Sie fragen – oft schon lang! – wofür sie leben  
und wem sie fehlten, endete der Lauf.  
Wer, wenn nicht ich, kann ihnen Hoffnung geben?  
Wen rührt ihr Los, wer hilft, wer richtet auf?

Es ist noch leicht ein Wort wie dies zu sagen:  
„Gott liebt auch dich und kam für dich zur Welt!“  
Schon schwieriger, selbst etwas mitzutragen,  
was meinem Nächsten schwer zu tragen fällt.

Doch schenkt es Freude und des höchsten Segen,  
dem andern Helfer, Halt und Stütze sein,  
um seiner Hoffnung willen Herz und Hände regen...  
Er spürt's an mir: Gott lässt mich nicht allein!

Gott wird mir täglich meine Kräfte mehren,  
wenn ich des Nächsten Bruder, Schwester bin.  
So dient mein Tun zu Gottes Lob und Ehre,  
und meinem Leben schenkt es Glück und Sinn.

Manfred Günther



### Informationen aus der CAF

1. **Ordentliche Generalversammlung:** Die ordentliche Generalversammlung soll am Samstag, dem 28. Februar 2015 im Saal des Deportivo Estrella stattfinden. Die erste Einberufung wird auf 7 Uhr und die zweite auf 8 Uhr morgens festgelegt.
2. **Agro Willy:** Am 5. Januar kam es auf der Estanzia Agro Willy zu einem gewaltsamen Zwischenfall. Einige Personen drangen in die Estanzia ein, ließen Schüsse fallen und zündeten die „camioneta“ S-10 an, die zu der Zeit im Speicher stand. Als die Polizei sich am Ort einfand, flüchteten die Einbrecher mit dem Motorrad, das dem Angestellten der Estanzia gehörte. Das Feuer des Autos verbreitete sich zu den Düngemitteln, die ebenfalls im Speicher aufbewahrt waren. Dieses Verbrechen wurde in der Polizeiwache in Nueva Durango und in der Staatsanwaltschaft in Curuguaty angezeigt. Die Polizei hat bereits zwei Verbrecher in diesem Fall verhaftet und auch das Motorrad ist wieder bei seinem Besitzer.
3. **Aktien in Bancop:** Bancop will weitere 35.660 neue Aktien verkaufen, um die Integration von 120.000 Aktien zu vervollständigen. Die CAF hat das Recht auf den Kauf von 2.535 Aktien zum Nominalwert.
4. **Antrag auf Mitgliedschaft:** Frau Anna Bargas de Siebert und Herr Arnold Jan Friesen beantragen, als Mitglieder in der CAF aufgenommen zu werden. Die Anträge werden angenommen.

### Asociación Informationen aus der ACCF

1. **Antrag auf Mitgliedschaft in der Krankenversicherung:** Ronald Chamorro beantragt, in der KVF aufgenommen zu werden. Die Anfrage wird angenommen.

### Informationen von Kurusu Ñu:

1. **Ordentliche Versammlung der Aktionäre:** Diese Versammlung soll am 23. Februar 2015 um 20 Uhr im Saal des Deportivo Estrella stattfinden.

Alfred Fast  
Präsident der CAF

**Wer immer nur das tut was er schon kann, bleibt immer nur das was er schon ist.**

**Henry Ford**

Wieder ist ein Jahr zu Ende. Höhen und Tiefen wurden gemeistert und wir können sagen, dass wir das Jahr zufriedenstellend beendet haben. Die Produktionsherstellung ist dieselbe geblieben: Tüttenmilch.

Am Anfang des Jahres, als die großen Regenfälle kamen, war es für unseren LKW zeitweise unmöglich, alle Sammelstellen aufzusuchen. Verfahrere Wege, tagelang überschwemmte Brücken, sehr schlechte Wegverhältnisse, wo der LKW umzukippen drohte, Fahrzeuge mussten wegen Reparaturen ausfallen oder der Chauffeur des LKWs rief spät am Abend an, dass er stecken geblieben war und man musste telefonisch nach einer „Rauschlepp-Möglichkeit“ suchen usw. Es sind Situationen, die einem manchmal den Kopf hängen lassen und man sich fragt: Warum? Und warum gerade jetzt? Wiederrum gab es natürlich Tage, wo alles wie am Schnürchen lief.

Seit August wurde der Molkerei durch die Kooperative ein LKW zur Verfügung gestellt,

der ausschließlich für die Molkerei fährt, aber nebenbei auch die Kooperative beliefert.

Momentan holen wir von 15 Sammelstellen Milch, zu denen neuerdings auch San Alfredo und Carolina gehören.

In der Kolonie ist die Produktion auf 3% gestiegen und außerhalb auf 50%, sodass wir einen Durchschnitt von 11.000 Liter pro Tag haben.

In der Fabrik sind wir momentan 11 Arbeiter und ein LKW-Chauffeur, während Herr Randolph Fast Angestellter der Kooperative ist.

Zusammenfassend war es ein arbeitsreiches und produktives Jahr, mit Höhen und Tiefen, die gemeistert wurden. Wir können sagen, dass wir das Jahr zufriedenstellend beendet haben.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches Jahr 2015.

Juan Carlos Wachholz  
Abteilungsleiter





## Bauerntag in Bolas Cuá

Die Kooperative Friesland organisiert durch seinen Beratungsdienst DAF regelmäßig Bauerntage. Hier werden dann verschiedene Arten im Bereich der Anbaukulturen Soja und Mais präsentiert. Im Moment hat der DAF in Bolas Cuá eine eigene Versuchsparzelle von insgesamt zwei Hektar. Diese sind wiederum eingeteilt in 12 kleine Parzellen, die die verschiedenen Firmen, die mit der CAF zusammenarbeiten, für ihre Versuche in Anspruch nehmen dürfen.

Im Moment gibt es zwei Arten von Bauerntagen: Der durchgeführte Bauerntag war bei eben diesen Versuchspartzen in Bolas Cuá. Er fand am 22. Januar statt. Es ging dabei um die Sommerernte 2014 / 2015. Es ging um Ernährungstest bei Soja, verschiedene Sojaarten, Maishybriden und diverse Arbeitstechniken. Die Teilnehmer konnten vor Ort die Erfolge der einzelnen Parzellen sehen.

Die Durchführung eines Bauerntages ist für die Bauern von Friesland sehr wichtig, denn die Teilnehmer erhalten hier wichtige Informationen und sehen Neuigkeiten in Bezug auf Produkte und neue Arbeitstechniken. Man erwartet immer alle Produzenten, auch um einen regen Meinungsaustausch zu haben, denn im Endeffekt

ist das, was auf den Parzellen getan wird, alles für den Produzenten.



Ing. Agr.  
Luis Medina / DAF  
Übersetzung:  
Beate Penner

Fotos:  
Ing. Agr. Richard Fast





## Das Senacsa-Jahr 2014

Im Jahr 2014 wurden drei Impfkampagnen gegen Maul- und Klauenseuche durchgeführt. Die erste Impfperiode fand vom 13. Januar bis zum 28. Februar statt. In der Senacsa-Zone Friesland wurden insgesamt 1.318 Eigentümer mit 102.760 Rindern registriert. Von diesen 1.318 sind 203 Eigentümer Bürger aus Friesland, mit einer Anzahl von insgesamt 59.090 Rindern.

Die zweite Impfperiode fand vom 31. März bis zum 30. April statt. Dies war für die Kategorien „Desmamantes“ und „Terneros“. In diesen Kategorien wurden im Senacsa-Büro 1.210 Eigentümer mit insgesamt 34.141 Rindern registriert. Davon waren 190 Produzenten aus Friesland, mit 19.104 Rindern. Die dritte Periode fand vom 30. Juni bis zum 15. August statt und beinhaltete wieder die Viehzucht im Generellen. In diesem Bereich wurden in unserer Zone 1.357 Produzenten mit einem Viehbestand von 92.904 Rindern regis-

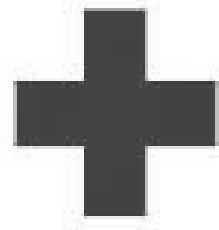
triert. Davon waren 193 Produzenten aus Friesland, mit 52.160 Rindern.

Im Jahr 2014 wurden im Büro in Friesland 3.087 „Guías“ mit 47.673 Rindern ausgestellt. Für Bürger von Friesland waren es 1.460 „Guías“ mit 32.076 Rindern.

Im Vergleich zum Jahr 2013 ist der Viehverkauf in Friesland um genau 12% angestiegen. 2013 waren es 28.640 Rinder und 2014 waren es 32.076 Rinder.

Die erste Impfperiode im Jahre 2015 findet vom **19. Januar bis zum 27. Februar** statt und beinhaltet wieder die Viehzucht im Generellen. Als Arbeitsteam bedanken wir uns für positive Unterstützung und wünschen allen Bürgern ein gutes Jahr 2015!

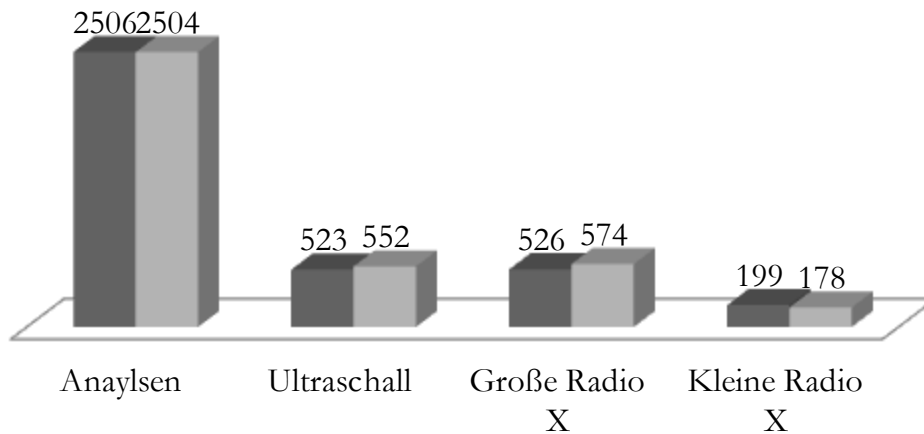
Rudi Bergen / Senacsa



**Hospital**  
**Tabea**

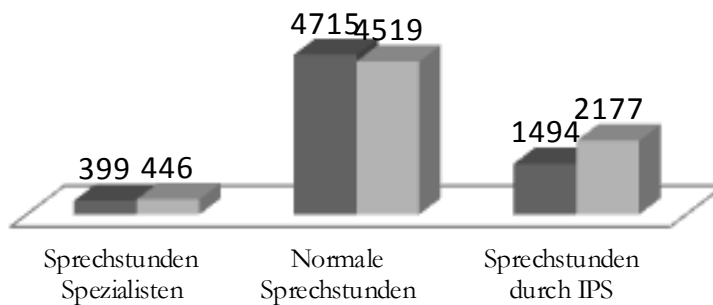
## Untersuchungen

■ 2013 ■ 2014



## Sprechstunden

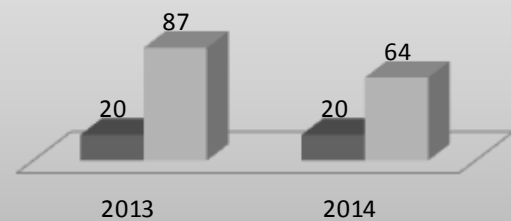
■ 2013 ■ 2014



Interessante Daten aus dem Hospital Tabea im Vergleich zum Vorjahr. 2013—2014

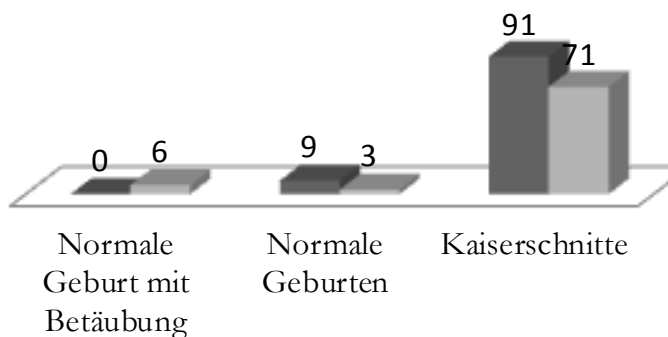
## Operationen

■ OP lokaler Arzt ■ OP Spezialisten



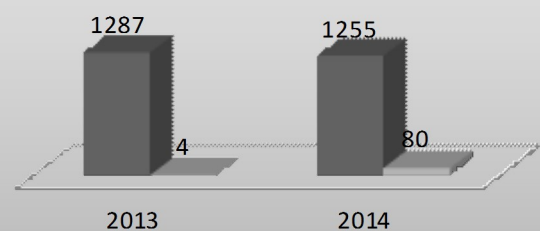
## Geburten

■ 2013 ■ 2014



## Internierungen

■ Internierungen ■ Internierung in Beobachtung





Noch vor kurzem haben wir das Schuljahr 2014 mit all den Aktivitäten der Vergangenheit überlassen und schon sprechen wir von dem Start in das Unterrichtsjahr 2015. Bei der Schule laufen zurzeit die verschiedensten Vorbereitungsarbeiten, damit das anstehende Schuljahr mit neuem Schwung starten kann. Ich wünsche den Schülern wie auch Lehrern noch einige erholsame Ferienwochen, um danach wieder mit frischem Mut und Freude das neue Schuljahr in Angriff zu nehmen.

Es folgen einige Informationen zu dem diesjährigen Schulanfang:

**1. Schüleranmeldungen:** Die Anmeldungen der Schüler für die Vorschule sollen am 3. bis zum 5. Februar im Sekretariat der Schule gemacht werden. Es wird darum gebeten, dass bei dieser Gelegenheit die persönlichen Daten wie Kopie des Personalausweises und des Geburtsscheins abgegeben werden. Auch die Schulregeln werden den Eltern zum Unterschreiben vorgelegt werden.

Für die Schüler der 10., 11. und 12. Klasse geht folgende Erinnerung: Die Schüler, die **hier nicht mehr** zur Schule gehen, müssen sich persönlich im Sekretariat abmelden. Wenn man sich nicht abmeldet, figuriert man automatisch im Programm als Schüler des Colegio Friesland.

**2. „Exámenes complementarios“:** Alle Schüler der Sekundaria und Primaria, die noch ein oder mehrere Nachexamen zu schreiben haben, sollen dies ab dem 9. Februar machen. Jeder Schüler ist verantwortlich, sich bei den jeweiligen Fachlehrern zu melden, um die Examen abzulegen. Ab dem 3. Februar wird bei der Schule ein Examenplan für die **Sekundariaschüler** ausgelegt sein, wo jeder dann selber nachschauen kann, wann sein Examen ist. Wir wollen darauf hinweisen, dass die festgesetzten Examentermine respektiert werden.

**3. Schulverwaltungssitzung:** Am 19. Januar traf sich die Schulverwaltung, um organisatorische Schulangelegenheiten zu besprechen. Es wurden u. a. die Themen wie der Schulkalender 2015, Junglehrerseminar, Schulrat und Allgemeine Schulbehörde behandelt.

**4. Arbeitsgemeinschaften:** Auch für dieses Jahr sind als Vorbereitungszeit für das bevorstehende Schuljahr

verschiedene Arbeitsgemeinschaften mit den Lehrern geplant. Vom 16. Februar an werden die Lehrer verschiedene Planungssitzungen und Arbeitsgemeinschaften durchführen, so dass der Unterricht am **23. Februar** gezielt loslaufen kann.

**Ein gesegnetes und erfolgreiches Jahr wünscht**

Lic. Gert Bergmann  
Schulleiter

Klassenlehrer 2015	
Vorschule	Prof. Anita Warkentin
1. Klasse	Prof. Doris Letkemann
2. Klasse	
3. Klasse	Prof. Christina Braun
4. Klasse	Prof. Mathilde Braun
5. Klasse	Prof. Joseph Görtzen
6. Klasse	Prof. Stefanie Giesbrecht
7. Klasse	Prof. Gert Bergmann
8. Klasse	Prof. Manuela Siemens
9. Klasse	Prof. Alba Rosa
10. Klasse	Prof. Ronald Pikulik
11. Klasse	Prof. Christy Janzen
Teilzeitige Lehrkräfte	
Prof. Viola Martens	
Prof. Lilian Martens	
Prof. Ester Unruh de Warkentin	
Prof. Bianca Pankratz	
Prof. Maria Diaz	
Prof. Simone Fast	
Prof. Henrike Meyer	
Prof. Marcos Gallardo	
Prof. Esteban Dietrich	
Prof. Maria Lourdes Caballero	
Prof. Oscar Torres	
Prof. Ewald Friesen	

## Internationales Freundschaftsspiel in Friesland



Am 18. Januar begegneten sich auf dem Deportivo Estrella die Mannschaften vom Deportivo Santaní und Sao Bernardo FC (Brasilien) zu einem Freundschaftsspiel. Beide Mannschaften bereiten sich auf die vor ihnen liegenden Turniere vor. Sao Bernardo wie auch Deportivo Santaní spielen in diesem Jahr in der höchsten Fußballliga ihres Landes mit, und sind somit verpflichtet, sich gut darauf vorzubereiten.

Da Deportivo Santaní dieses Jahr das erste Mal in der ersten Liga in Paraguay mitspielt, müssen sie noch große Anstrengungen auf sich nehmen, um ihr Stadion in Santaní dazu vorzubereiten. Das Spielfeld kriegt einen neuen Rasen, es muss eine Bewässerungsanlage in den Boden eingebaut werden, Zuschauertribünen und Umkleieräume müssen hergerichtet werden und vieles mehr. Da das Spielfeld erst in ungefähr 60 Tagen fertiggestellt sein wird, kam die Anfrage von Santaní, ob man eine Trainingseinheit so wie auch ein Freundschaftsspiel hier bei uns austragen könne. Eine Anfrage, die wiederum viele andere Fragen hervorrief. Wie sieht es aus mit der Sicherheit, dem Parkplatz und vielem mehr.

Auch musste im Vorfeld klar gestellt werden, dass alkoholische Getränke auf dem Sportplatz nicht erlaubt sind. Von der Direktive des Deportivo Santaní erhielten wir die Zusage, dass diese Regeln von ihrer Seite eingehalten würden. So begannen die Spiele pünktlich um 16 Uhr mit einem Spiel der Ersatzspieler von Deportivo Santaní gegen einen lokalen Club auch von Santaní. Um 17 Uhr begann dann das Spiel Santaní vs. Sao Bernardo. Es endete mit einem Sieg von Sao Bernardo von 3:1. Jeder der ungefähr 1000 anwesenden Fußballfreunden, konnte einen intensiven und guten Fußball sehen, und so manch ein guter Spielzug regte Gespräche darüber an, was wir sonst immer falsch machen. ☺

Mit einem Brindis, an dem sich beide Clubs beteiligten, endete das Fest um 20 Uhr. Allen Helfern ein großes Dankeschön für ihren Einsatz. Auch möchten wir uns bei den Fußballfreunden bedanken, die zu diesem Fest erschienen, um positiv bei gesunden Aktivitäten mitzumachen.

Text und Fotos: Esteban Born / Sportdirektive



Die Mannschaft aus Santaní



Die Mannschaft aus Sao Bernardo

# Aus der Leihbibliothek des Sozialamtes

Speziell zum Thema der Ausgabe „Entscheidungen treffen“

Die Bücher sind kostenlos auszuborgen! Die Bibliothek ist jeden Dienstag Nachmittag zur normalen Bürozeit geöffnet.

## Die 10 besten Entscheidungen, die eine Familie treffen kann

Zehn wichtige Elternimpulse, damit das Leben als Familie besser gelingt. So bunt, vielseitig und überraschend, wie das Leben ist. Unsere Kinder haben enormes Potenzial, aber sie brauchen Hilfe, um all dies optimal zu entwickeln und zu entfalten.

Einige Beispiele:

- Entscheide dich, pro-aktiv zu gestalten
- Entscheide dich, voller Vertrauen zu sein
- Entscheide dich, von deinen Kindern zu lernen
- Entscheide dich, das Leben zu feiern
- Entscheide dich, bewusst mit Gottes Hilfe zu leben



## Die 10 besten Entscheidungen, die ein Mann treffen kann

Jeder Mann muss Entscheidungen treffen. Für das eigene Leben, die Familie und den beruflichen Weg. Das ist oft schwer, und mancher geht lieber den Weg des geringsten Widerstandes. Bill Farrel bietet praktische Wege, um Entscheidungen zu treffen, die man nicht bereut. Darüber hinaus gilt es, das Abenteuer und die Bestätigung zu entdecken, wenn ein Mann in Gottes Bestimmung lebt.



## Die 10 besten Entscheidungen, die ein Single treffen kann

Einfach nur abwarten, was die Umstände bringen oder aktiv das eigene Leben gestalten – vor dieser Frage stehen auch Menschen, die ohne Partner leben.

Dieses Buch bietet zehn gute Impulse, die auf Singles zugeschnitten sind. Inspirierend, konkret, umsetzbar.

Einige Beispiele:

- Entscheide dich, Entscheidungen zu treffen
- Entscheide dich, das Leben zu feiern
- Entscheide dich, beziehungsreich zu leben
- Entscheide dich, ein kommunikativer Mensch zu sein.
- Entscheide dich, zielstrebig zu leben



## Die 10 besten Entscheidungen, die eine Frau treffen kann

Jede Frau muss Entscheidungen treffen, das ist nicht immer einfach. 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.



**Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen, als ständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird.**

Charles de Gaulle, frz. Staatspräs.

# Sendeplan - Radio Friesland - 2015



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
00:00	Polka						
01:00	Deutsche chr. Lieder	W.H.:Fruehes met hopping	Wh.: Winke für Frauen	Wh.: Frauen begegnenGott	Wh.: Erlebt und Erzählt	Wh.: FpG	Wh.: FAM
02:00		Deutsche christliche Lieder					
03:00	Wh.: AAB	Wh.: LVE	Wh.: GWS	Wh.: Janzteam	Wh.: LDE	Wh.: Dee goode Norecht	Wh.: NA
04:00	Gemeindelieder						
05:00	Polka						
06:00	Szenische Bibellese/Christliche Instrumental					Christliche Instrumental	
07:00	Morgenandacht / Christliche Instrumental					Atravéz de la Biblia	
08:00	Spanische christliche Musik					Sp.chr. Musik	Gemeindelieder
09:00	Spanische Kurznachrichten					Mujeres de esperanza	Sonntagsseggen
10:00	Integración Familiar					Sp.chr. Musik	Gemeindelieder
11:00	Deutsche Kurznachrichten					Sp. Kurznachrichten	
12:00	Schlager	Volksmusik	Country	Volksmusik	Schlager	Schlager	Predigt: GWS
13:00	Fruehes met hopping	Winke für Frauen	Frauen begegnen Gott	Erlebt und erzählt	FpG	FAM	Deutsche christliche Lieder
14:00	Deutsche christliche Lieder					Deutsche christliche Lieder	
15:00	Nachrichten					Nachrichten	Instrumental
16:00	Instrumental - sekulär					Instrumental	
17:00	Wiederholung der Nachrichten						
18:00	Polka						
19:00	Spanische Musik					Schlager / Country	
20:00	Country	Schlager	Volksmusik	Schlager	Schlager		
21:00	Kinderstd. HCJB	Christliche Kindermusik	Kinderstd. Hast du schon gewusst	Sekuläre Kindermusik	Plattdeutsche Kinderstd. WD	Deutsche Kinderstunde - ZP30	Christliche Kindermusik
22:00	Gemeindelieder					Gemeindelieder	
23:00	Wiederholung der Nachrichten						
00:00	Instrumental - klassisch			LDE	Instr. Klassisch		
01:00	LVE	W.h. GWS	Janzteam	Livestreaming: Por si no lo sabías	Dee goode Norecht		NA
02:00	W.H.:Fruehes met hopping	W.h.: Winke für Frauen	Wunschliedersendung		W.h.: FpG		Christliche deutsche Lieder
03:00	Christliche deutsche Musik			Christliche deutsche Musik		Christliche deutsche Musik	
04:00	Christliche deutsche Musik		Christliche deutsche Musik		Wh. Sonntagsseggen		
05:00	Christliche deutsche Musik		Christliche deutsche Musik				
06:00	Englische christliche Musik	Spanische christliche Musik	Englische christliche Musik	Spanische christliche Musik	Englische Musik		

### Erklärung zu den Abkürzungen:

AAB	Aktuelles aus dem Alten Buch	GWS	Gottes Wort zum Sonntag
DgN	Dee goode Norecht (plattdeutsch)	LDE	Licht des Evangeliums
Erb. Für's Heim	Erbauung für's Heim (plattdeutsch)	LVE	Licht vom Evangelium (plattdeutsch)
FAM	Familienalltag mit Gott	NA	Noche Alemana
FpG	Familie praktisch gelebt	W.h	Wiederholung

Frau Justina Siebert, wohnhaft im Altenheim, hat im letzten Jahr einen besonderen Familiensegen erlebt. In einem Jahr ist ihre Großfamilie um acht Urgroßenkel gewachsen.



**Großfamiliensegen**

Hier sehen wir sie mit ihren Enkeln und Urenkeln:

Hinten, von links nach rechts:

**Aschley Friesen** 28. Dezember 2013 (Ricardo und Manuela Friesen)

**Claudia Toews** 22. Mai 2014 (Patricia und Wieland Toews)

**Nico Janzen** 31. Juli 2014

(Maruline und Tommy Janzen)

**Kathelyn Arely** 19. August 2014

(Alvin und Karyen Siebert)

**Angelo Klassen** 26. September 2014

(Gundolf und Monika Klassen)

Vorne, von rechts nach links:

**Micol Siebert** 16. Oktober 2014

(Edgar und Pelagia Siebert)

**Abigail Warkentin**, 24. November 2014

(Karina und Jerold Warkentin)

**Cristel Siebert** 11. Dezember 2014

(Christoph und Angela Siebert)

Frau Siebert mit ihren acht Urenkel in ihrem Zimmer im Altenheim.



Fotos: Redaktion



## KiBiWo und Kinderfreizeit im Januar

*Wie alljährlich fanden auch in diesem Jahr im Januar wieder die Kinderbibelwoche und die Kinderfreizeit statt. Wer von den Erwachsenen erinnert sich noch an diese Zeit zurück? Seit Friesland besteht, gibt es Kinderwochen und Kinderfeste. Wenn man in den Fotoarchiven der Kolonie stöbert, findet man Fotos von Kinderfesten in Nr. 2 vor der alten Dorfschule oder auch in Nr. 5 vor der Kirche. Diese Feste sind einfach eine schöne Tradition, die zum Leben unserer Gemeinschaft dazugehören.*

*Es folgen hier kurz zwei Berichte von den Aktivitäten, die in der dritten Januarwoche liefen. Organisiert werden diese von der Sonntagschul-KJK-Leitung in Zusammenarbeit mit all den Sonntagschullehrern der Kolonie.*

Bei der Kinderbibelwoche dürfen alle Kinder mitmachen, die im kommenden Jahr in die Vorschule kommen bis einschließlich die 4. Klasse. Es waren in diesem Jahr um die 40 Kinder.

Die Geschichten erzählte uns Tante Joena Bergmann de Giesbrecht. Sie verstand es, die Kinder in einer sehr lockeren Art und Weise mitzureißen und sie in die Welt der biblischen Geschichten mit zu entführen. Täglich lernten wir auch einen Bibelvers auswendig.

Eingespannt wurden in dieser Woche auch viele Studenten: Zwei junge Fräulein, die alle beide ein Jahr ihrer Lehrer- und Kindergärtnerinausbildung hinter sich haben; gesungen wurde mit Tante Dayana und gespielt mit Tante Steffi.

Gebastelt wurde mit Tante Simone, und zwar haben wir ein ganz tolles Schaf gebastelt, passend zu der Geschichte vom verlorenen Schaf, die wir am ersten Tag hörten.

Die Kinderbibelwoche ist eine Aktivität mehr, unseren Kindern zu helfen, einen festen Glauben an Gott zu entwickeln, ihnen Werte und Regeln beizubringen, die ihnen helfen können, wertvolle Werkzeuge für Gott zu werden. Wie heißt es doch so schön in Sprüche 22.6: „Gewöhne einen Knaben an seinen Weg, so lässt er auch nicht davon, wenn er alt wird.“

Ein herzliches Dankeschön an die Sonntagschulleitung, an alle Mitarbeiter und auch an die Eltern, die ihre Kinder täglich brachten.

Beate Penner / Sonntagschullehrerin



# Kinderfreizeit

Bei unserer Kinderfreizeit ging es um Kids Mission. Unser Motto war: „Und alles was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles in dem Namen des Herrn Jesus und danket Gott, dem Vater durch ihn.“ Am ersten Tag ging es um Mission. Was ist Mission? Am zweiten Tag ging es um Titus. Wir haben auch gesungen, mit Gabi Bergen. Und die Spiele hatte Petra Falk organisiert. Trotzdem hatten wir auch noch viel freie Zeit. Für mich war die Kinderfreizeit einfach super!

Valeria Fast

Die Kinderfreizeit begann am 21.01.2015. Wir trafen uns beim Molkereipark und wer wollte, fuhr mit dem Fahrrad zum Lomaspark. Dort stellten wir unsere Zelte auf. Zu Mittag gab es Guiso. Danach machten wir einen Stationenlauf. Es waren lustige Spiele. Abends gab es Abendbrot, einen Vortrag, ein Spiel und vor dem Schlafengehen aßen wir noch zusammen Marshmallows.

Am nächsten Morgen fuhren wir nach dem Frühstück zum Tapiracuai. Nach einem Vortrag war baden angesagt. Nach dem Baden gab es Würstchen. Übermittag gab es ein Spiel und einen Stationenlauf. Bevor wir gegen Abend zurück zum Lomaspark fuhren, wurde noch einmal richtig gebadet. Abends gab es Asado, einen Vortrag und Spiele.

Freitagmorgens aßen wir Frühstück. Nach dem Frühstück hörten wir den letzten Vortrag. Danach packten wir unsere Sachen zusammen und fuhren nach Hause.

Brianna Bergen



Die austretende Sonntagschulklasse mit ihren Bibelversen

Die Gruppe der  
Kinderfreizeit  
2015



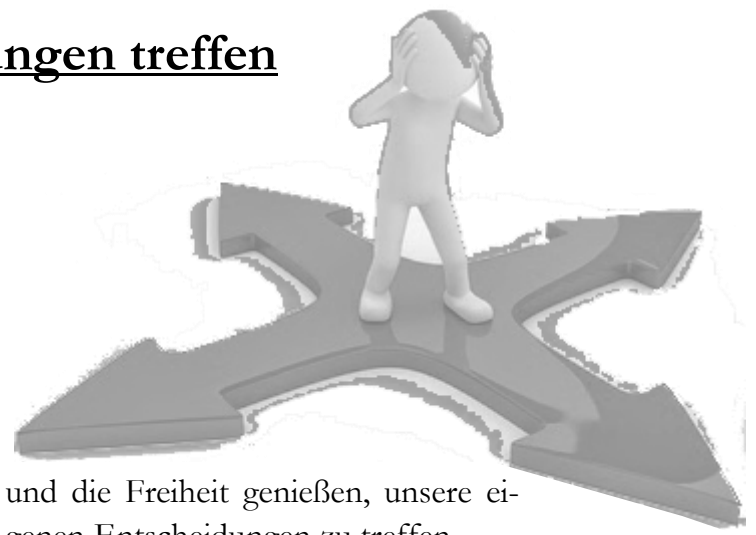
Entscheidungen treffen wir täglich, jeder von uns. Das ist auch richtig so! Wenn dies nicht so wäre, würde dies bedeuten, dass andere die Entscheidungen für uns treffen. Wenn wir vor einer Entscheidung stehen, dann haben wir immer zwei Möglichkeiten: für oder gegen etwas. Ich entscheide mich beispielsweise für täglichen Sport oder dagegen. Ein Dazwischen gibt es nicht. Deshalb haben viele Menschen auch so Angst vor Entscheidungen. Sie schieben sie entweder hinaus oder treffen keine Entscheidung. Aber auch die Entscheidung, keine Entscheidung zu treffen, ist eine Entscheidung und hat Konsequenzen. D. h., egal, ob ich mich beispielsweise entscheide, meinen Kindern klare Grenzen zu setzen oder nicht, mein Handeln bzw. mein Nichthandeln hat seinen Preis. Ich werde so oder so die Konsequenzen und die Verantwortung dafür tragen.

Das Recht, eigene Entscheidungen zu treffen, ist eines der wichtigsten Rechte, die ein Mensch hat. Doch in der Regel lernt man es nicht in der Schule, wie man Entscheidungen trifft. Der größte Teil wird zu Hause vermittelt. Eltern, und natürlich auch die Lehrer, Gemeindearbeiter, Teenager- und Jugendleiter, können hier wichtige Begleitpersonen sein.

Unser ganzes Leben ist das Resultat von Entscheidungen. Täglich treffen wir dutzende Entscheidungen, die meisten unbewusst, und jede von ihnen hat ihre Auswirkungen. Wenn man das Leben mit einem Spiel vergleicht, sind wir die Spieler. Wir schauen nicht zu, sondern sind mitten im Spiel. Die Entscheidungen werden nicht immer richtig sein. Wir werden immer Fehler machen. Doch es wird uns besser gehen, wenn wir die Entscheidung treffen, unsere Ent-



scheidungen selber zu treffen! Wir können uns Rat holen und auch Vorschläge annehmen, doch im Endeffekt ist die Welt lebenswerter, wenn wir über uns selbst bestimmen



und die Freiheit genießen, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen.

Was könnten Gründe sein, Angst zu haben Entscheidungen zu treffen?

- Ich werde mit der neuen Situation nicht umgehen können.
- Ich werde die Konsequenzen nicht tragen können.
- Es wäre schrecklich, wenn ich in der neuen Situation versage.
- Was werden die anderen über mich denken?
- Ich werde es mir nie verzeihen, wenn ich die falsche Entscheidung treffe.

Wenn wir Angst vor Entscheidungen haben, ist es für uns wichtig, beide Alternativen zu Ende zu denken. Was wird sich positiv ändern, was negativ? Eine Pro und Contra Liste hilft immer Entscheidungen zu treffen.

Im letzten Jahr habe ich das Buch „**Die besten 10 Entscheidungen, die eine Frau treffen kann**“ als Geschenk erhalten und gelesen. Diese Bücher gibt es auch für Männer, Ehepaare, Singles, Familien, Leiter usw. Die Autoren sind Pam und Bill Farrel. Sie geben viele praktische Tipps. Ich persönlich kann diese Bücher von Herzen zur Lektüre und zur Anwendung des Gelesenen weiterempfehlen. Einige von ihnen sind in unserem Buchhandel käuflich zu erwerben und einige in der Leihbibliothek des Sozialamtes auszuborgen.

Hier einige Tipps, die Pam Farrel in diesem Buch an Frauen gibt. Ich denke, dass sie größtenteils generell auf alle übertragbar sind.



1. **Entscheide dich, Entscheidungen zu treffen!** Dein Leben wird durch deine Entscheidungen geprägt und deine Entscheidungen prägen dich!
2. **Entscheide dich, echt zu sein!** Wenn wir uns dafür entscheiden, zufrieden zu sein, uns auf die inneren Werte zu konzentrieren, werden wir zufriedene und unkomplizierte Menschen!
3. **Entscheide dich, die Vergangenheit hinter dir zu lassen!** Wenn wir überwinden, was unserer Zukunft im Wege steht, ehrlich zu unseren Fehlern stehen, vergeben und Böses mit Gutem vergelten, dann werden wir nicht von der Anerkennung der Menschen abhängig sein, sondern merken, dass unser Applaus von oben kommt.
4. **Entscheide dich, auf die Wahrheit zu hören!** Negatives Denken gegen eine positive Haltung tauschen. Sir Winston Churchill hat einmal gesagt: „Erfolg ist die Fähigkeit, von Versagen zu Versagen zu gehen, ohne die Begeisterung zu verlieren.“ Entscheide dich positiv mit Kritik umzugehen und aus versagen zu lernen.
5. **Entscheide dich, dich zu maximieren!** Wache über die Gaben, die Gott dir gegeben hat. Was kannst du gut? Was kannst du nicht gut? Was ist dir deine Zeit wert? Wo bist du erfolgreich? Worin besteht deine Einzigartigkeit? Diese und weitere Fragen können uns helfen, unsere Prioritäten klar zu setzen.
6. **Entscheide dich, in jeder Lebensphase erfolgreich zu sein!** Gehe bewusst in die Übergangphasen des Lebens und hole das Beste aus jeder Phase heraus.
7. **Entscheide dich, in deinem Leben von der Liebe geleitet zu werden!** Menschen sollten in unserem Leben das Wichtigste sein. Doch auch hier gibt

es Grenzen. Je mehr man gibt, desto mehr werden Menschen von einem wollen. Gott ist da sehr deutlich: Wir sollen Salz und Licht sein, aber wir sind nur *ein* Licht und nur *ein* Körnchen Salz! Wir sind keine Festtagsbeleuchtung und keine Salzmine. Deshalb muss jeder Mensch die Entscheidung treffen: Welche Menschen haben mehr Recht auf meine Zeit, meine Liebe? Wen widme ich mich in erster Linie? Ehepartner, Familie, Gemeinde...

8. **Entscheide dich, gut auf dich selbst zu achten!** Sorge für dich selbst, damit du gut für den Rest deines Lebens sorgen kannst. Dazu gehört: Ausruhen, Bewegung und sich regelmäßig etwas Gutes gönnen.
9. **Entscheide dich mutig zu sein!** Triff weitsichtige Entscheidungen. Die beste Entscheidung, die man treffen kann, ist, Gott gehorsam zu sein. Gehorsam ist eine mutige Entscheidung. Dann erhalten wir diesen Frieden, der uns die Zuversicht gibt, dass alles gut wird, egal was kommt. Es lohnt sich mutig und gehorsam zu sein!
10. **Entscheide dich, ein Vermächtnis zu hinterlassen!** Investiere dich in das, was wirklich zählt. Du bist ein Botschafter. Entscheide dich, den Personen, denen du begegnest, ein Segen zu sein!

**Ich wünsche allen Lesern Mut zur bewussten Entscheidung!**

Beate Penner

Quellen:

- <http://www.lebenshilfe-abc.de/entscheidung.html>
- „Die besten 10 Entscheidungen, die eine Frau treffen kann“, von Pam Farrel

### Jeder Augenblick

Um den Wert eines Jahres zu ermessen, frage einen Studenten, der seine Klausur nicht bestanden hat.  
 Um den Wert eines Monats zu ermessen, frage eine Mutter, deren Kind eine Frühgeburt war.  
 Um den Wert einer Woche zu ermessen, frage den Herausgeber einer Wochenzeitung.  
 Um den Wert einer Stunde zu ermessen, frage zwei Liebende, die darauf warten, sich zu treffen.  
 Um den Wert einer Minute zu ermessen, frage jemanden, der einen Zug oder ein Flugzeug verpasst hat.  
 Um den Wert einer Sekunde zu ermessen, frage einen Menschen, der einen Unfall überlebt hat.  
 Um den Wert einer Millisekunde zu ermessen, frage den Menschen, der die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen gewonnen hat.

Aus: „Die besten 10 Entscheidungen, die eine Frau treffen kann“, von Pam Farrel



### Theologischer Sommerkurs im CEMTA

Vom 5. – 9. Januar dieses Jahres fand im CEMTA wieder ein theologischer Sommerkurs statt, der von den Bibelschulen CEMTA und IBA gemeinsam organisiert wird. In diesem Jahr war Thomas Härry aus der Schweiz der Redner. Das Thema war „Lebendige Spiritualität“.

Etwa 50 Teilnehmer aus den Trägergemeinden der Bibelschulen waren zugegen.

Thomas Härry lebte für dieses Thema und er konnte die Vorlesungen so packend bringen, dass jeder Teilnehmer gerne dabei war.

Ich zitiere hier einen Leitgedanken, der uns in dieser Woche immer wieder wichtig wurde, und der heißt

**„Meine versorgte und gesättigte Seele ist meine wichtigste Ressource, um ermutigt arbeiten und Menschen dienen zu können. Es ist eine Seele, die von der persönlichen Begegnung mit Christus her kommt und deshalb mit Zufriedenheit, Vertrauen und Liebe erfüllt ist.“**

so: „Meine versorgte und gesättigte Seele ist meine wichtigste Ressource, um ermutigt arbeiten und Menschen dienen zu können. Es ist eine Seele, die von der persönlichen Begegnung mit Christus her kommt und deshalb mit Zufriedenheit, Vertrauen und Liebe erfüllt ist.“ (Zitat Ende) Unsere tägliche Begegnung mit Christus und das neu gefüllt werden mit allem, was der Dienst an Menschen braucht, darum ging es in dieser Woche.

In der heutigen Zeit geschieht es so leicht, dass uns andere Dinge davon abhalten. Ich nenne einiges, worauf uns der Redner aufmerksam machte:

- √ Wir wollen es vielleicht nicht wirklich.
- √ Wir arbeiten vielleicht zu viel und finden die Zeit nicht für die Spiritualität.
- √ Er nannte auch die Zeitfresser *Eitelkeit* und *Faulheit*: Ich bin z. B. überbeschäftigt, damit ich beweisen kann, wie wichtig ich bin mit meinem vollen Programm. Oder ich bin überbeschäftigt, weil ich in Wirklichkeit faul oder schlampig, d. h. unordentlich bin und andere über mich und meinen Terminkalender bestimmen lasse.

Diese und viele andere Gründe hindern uns daran, die lebendige Christusgemeinschaft zu leben.

Die zwei großen Quellen der Spiritualität sind Bibel und Gebet.

Und da muss nun ein jeder für sich einen Weg und eine Form finden, wie er sich täglich geistlich ernährt, ohne dass ihm diese Zeit geraubt wird.

Dabei ist wichtig, dass die Worte der Bibel mehr sind als nur „Texte“. Sie wollen zu uns reden und sie wollen die Tiefen unseres Herzens erreichen und uns umgestalten. Uns kann helfen, dass wir eine Auslegung zum Bibeltext lesen, oder länger über einige Verse nachdenken, oder uns das Bibelwort aufschreiben und ihn während des Tages immer wieder hervorholen und lesen. Es gibt da viele Formen, wie wir das *Bibellesen* und das *Hören* gestalten können.

Auch beim Gebet gibt es viele Formen: Der Psalmbeater sagt an mehreren Stellen, dass er *seine Seele Gott hinhält*. Die Seele ist der Ort unserer Gefühle. So wie es meiner Seele geht, so darf sie mit Gott reden. Gott hält das aus. Gott das sagen, was in uns ist, nicht das, was in uns sein sollte. Immer wieder sollten wir die „Erneuerung und Hingabe“ zum Thema in unseren Gebeten machen. Es gibt auch so viele Bibelstellen, die wir als Gebetswunsch für uns persönlich oder jemand anderen beten können. z. B. Epheser 3,14-19 oder Psalm 1, usw.

An manchen Tagen fehlen die Worte – dann kann das Vaterunser eine Hilfe sein. Oder man schreibt sein Gebet auf. Wir sollten uns Zeit nehmen, um mit Gott über die Dinge zu sprechen, die in uns sind – auch die schwierigen.

Vieles wurde mir persönlich wichtig in dieser Woche, und ich nenne hier noch zwei von den Wahrheiten:

1. Mir ist vor allem wichtig geworden, dass Jesus in Markus 3,14 seine Jünger beruft, **bei ihm** zu sein. Und erst dann sendet er sie aus um zu verkünden, zu heilen, zu befreien, usw. Unsere **Berufung** als Christen ist, dass wir **jeden Tag in der Nähe Jesu** sind.

Aus dieser Nähe zu Jesus kommt unsere **Sendung in den Dienst**. Und damit kommen wir wieder zu dem Anfangsgedanken, dass unsere versorgte und gesättigte Seele die wichtigste Kraft für unseren Dienst am Mitmenschen ist, weil wir von Christus gefüllt wurden mit Hingabe, Liebe und Vertrauen. Das Vertrauen hilft mir, weil ich in allem, was mir heute begegnet, es mit Gott zu tun habe. Gott ist da.

2. Der Glaube an Gott ist ohne ein Eingebunden sein in Beziehungen ein Widerspruch. Wir wachsen auch im geistlichen Miteinander, in dem wir ehrlich miteinander sind, uns gegenseitig ermutigen und ermahnen, uns durch Höhen und Tiefen begleiten usw. Ein ermutigendes Beispiel ist uns Paulus. Er hatte ein reiches Beziehungsnetz. In Römer 16 z. B. lesen wir Grüße des Paulus an 26 Freunde und Mitarbeiter. Er kennt ihre Namen und sagt, was ein jeder von diesen ihm bedeutet. Wir können in diesem Punkt viel von Paulus ler-

nen.

Der Freitagvormittag war dazu gedacht, dass die Kurs Teilnehmer sich ein Thema wünschten, das sie von Thomas Härry gerne hören wollten. Wir hörten daraufhin von ihm persönlich aus seinem Leben, wie er den Weg aus einer tiefen Krise gefunden hatte. Wir waren sehr bewegt darüber und wir durften erfahren, welche Gründe sind, in gewisse Krisen zu kommen, wie man mit den Krisen umgeht und wieder herausfindet. Vieles von dem, was er uns über die lebendige Spiritualität lehrte, waren Erkenntnisse, die er auf Grund seiner großen Krise von Gott bekommen hatte.

Helmut Penner

Teilnehmer des Kurses

Die Teilnehmer des Sommerkurses am CEMTA / Teilnehmer aus Friesland waren: Helmut und Romy Penner, Erwin und Marianne Goossen, Stefan und Marisa Wiens, Sandra Machado

**Unsere Berufung als Christen ist, dass wir jeden Tag in der Nähe Jesu sind. Aus dieser Nähe zu Jesus kommt unsere Sendung in den Dienst.**





## Paraguay erzielt Wachstum in verschiedenen Bereichen der Viehzucht

Paraguay hat ein Wachstum gegenüber einigen anderen Fleischproduktionsländern verzeichnet. Dieses geht aus einem Vergleichsbericht über Viehzucht der CRA hervor. In diesem Bericht werden Lager, Export und Produktion der wichtigsten Viehzuchtländer zwischen 2007 und 2014 verglichen. Wie die Statistiken zeigen, steht Paraguay sehr gut da!

Auffallend ist, dass die meisten Viehzuchtländer ihren Viehbestand vermehrten oder stabil hielten, während Argentinien das einzige Land unter den Vergleichsländern ist, das seinen Stock verringert hat und zwar um 11%.

Auch bei der Rindfleischproduktion konnten Australien und Paraguay ein nennenswertes Wachstum verzeichnen, während Brasilien stabil blieb und Argentinien um 15% zurückfiel.

Was den Rindfleischexport angeht, so haben Paraguay und Australien sich gut vorbereitet und nutzten die Weltmärkte, wodurch sie diesbezüglich jeweils 80% und 20% wachsen konnten, Argentinien ein starkes und Brasilien einen schwachen Rückgang erlitt.

Hier einige Statistiken zum Thema:

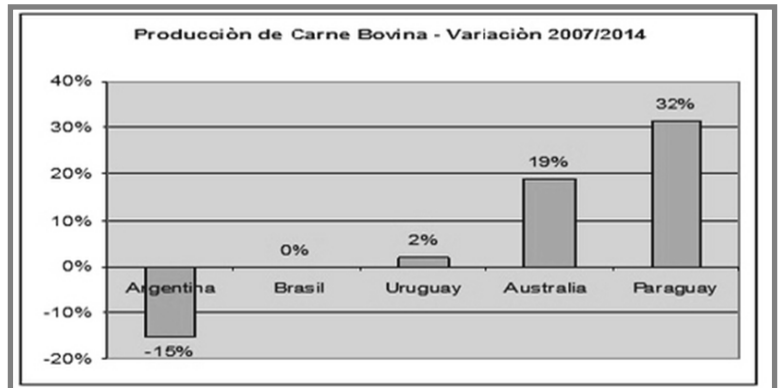
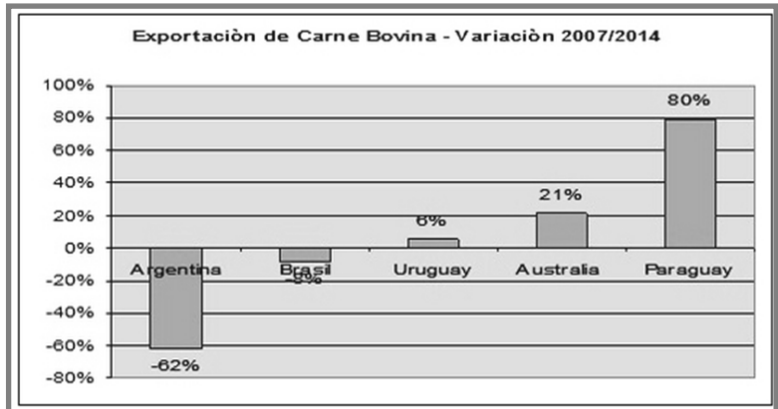
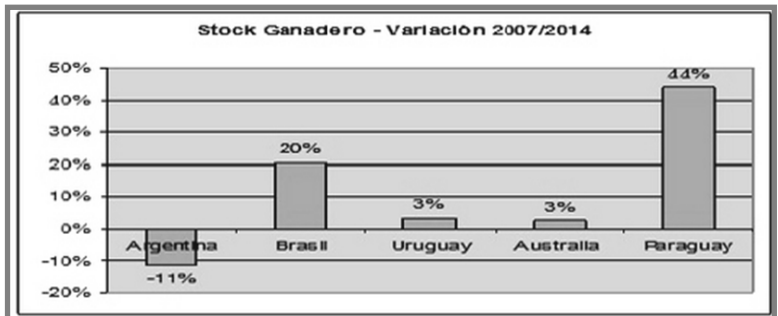
### Quellen:

<http://www.pregonagropecuario.com>

USDA – IPCVA – Estimaciones propias

Fuente: CARBAP

Übersetzung: Lic. Beatriz Federau



PAISES	Stock		Variación	Producción		Variación	Exportación		Variación
	2007	2014		2007	2014		2007	2014	
	Millones cabezas		%	Millones TT	%		Miles TT	%	
<b>Argentina</b>	<b>58,0</b>	<b>51,5</b>	<b>-11%</b>	<b>3,30</b>	<b>2,80</b>	<b>-15%</b>	<b>500</b>	<b>190</b>	<b>-62%</b>
<b>Brasil</b>	<b>173</b>	<b>208,0</b>	<b>20%</b>	<b>9,30</b>	<b>9,30</b>	<b>0%</b>	<b>2.180</b>	<b>2.000</b>	<b>-8%</b>
<b>Uruguay</b>	<b>11,5</b>	<b>11,9</b>	<b>3%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,57</b>	<b>2%</b>	<b>360</b>	<b>380</b>	<b>6%</b>
<b>Australia</b>	<b>28,4</b>	<b>29,2</b>	<b>3%</b>	<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>19%</b>	<b>1.400</b>	<b>1.700</b>	<b>21%</b>
<b>Paraguay</b>	<b>10,0</b>	<b>14,4</b>	<b>44%</b>	<b>0,38</b>	<b>0,50</b>	<b>32%</b>	<b>206</b>	<b>370</b>	<b>80%</b>

# Angebote und Anzeigen

## Was schenkt man, wenn man eingeladen ist?

So oft steht man vor dieser Frage: Was schenkt man, wenn man zum Geburtstag, zur Hochzeit oder zu einem anderen besonderen Fest eingeladen worden ist? Ob es nun für Kindergeburtstage, Silberhochzeiten, grüne Hochzeiten usw. ist—das Angebot steht: Gerne darf man eine Liste mit Geschenkideen anfertigen und im Supermarkt abgeben. So wissen die geladenen Gäste besser, was sie kaufen können!



Supermarkt

## Wachteleier

Außerdem bietet der Supermarkt Wachteleier zum Kauf an. Frisch in Schachteln verpackt kann man sie in der Fleischwarenabteilung erhalten.



## Kindergarten Mariposa 2015

Alle Kinder, die im Jahre 2016 in die Vorschule kommen, sind zum Kindergarten eingeladen. Anmelden darf man sich im Februar bei Frau Karola Giesbrecht.  
Tel: 0981 21 11 21

## REALISIEREN SIE IHRE TRÄUME!

Kreuzfahrt - Alles Inklusiv!

Clifford Dueck  
CRUISE TRAVEL  
Travel 4 Life  
Tel: 0984-706-347  
cruisetravel12@yahoo.com



St. Maarten



Grand Turk



St. Kitts



Puerto Rico



Anmeldungen bis 28ten Februar  
2015 mit erster Anzahlung von  
\$500 USD pro Person

September 2015  
KARIBIK

*Hinter meiner Mauer, geht's mir heut nicht gut,  
woher kommt die Trauer, woher all die Wut?*

*Wie viel kann ich tragen, weiß ich wer ich bin?  
führen meine Fragen schließlich zu dir hin?*

*Vater du siehst in mich hinein, mir bleibt nichts  
als ehrlich zu sein.*

*Ich hab heut keine Lust zu beten, können wir  
nicht einfach reden,  
irgendwo, einfach so?*

*Denn ich hab keine Lust zu beten,  
doch ich brauch jemand zum Reden,  
der versteht, zu mir steht.*

*Mach ich alles richtig? Tu' ich was ich kann?  
Nehm' ich mich zu wichtig? Steh ich meinen  
Mann?*

*Es ist schwer zu lieben, ausbarren Geduld.*

*Vater du siehst in mich hinein, mir bleibt nichts  
als ehrlich zu sein.*

*Ich hab heut keine Lust zu beten, können wir  
nicht einfach reden,  
irgendwo, einfach so?*

*Denn ich hab keine Lust zu beten,  
doch ich brauch jemand zum Reden,  
der versteht, zu mir steht.*

„Ich habe heute keine Lust zu beten!“ - So etwas höre ich wirklich selten. Viel eher wird mir gesagt: „Ich habe heute keine Zeit zu beten, weil ich so viel Stress habe.“

Diese Aussage ist für mich zwar verständlich, da ich auch viel um die Ohren habe. Und doch finde ich, dass wenn man etwas wirklich will, würde man sich Zeit dafür nehmen - so auch zum Beten. Das Lied, welches ich oben zitiert habe, ist von Albert Frey und erzählt davon, wenn man keine Lust zu beten hat. Albert Frey meint aber nicht die Lust im eigentlichen Sinne, sondern erläutert, was am Beten so wichtig ist.

Viele Menschen brabbeln jeden Abend das auswendig gelernte Gebet, was sie vielleicht gar nicht verstehen oder was gar nicht ihre momentanen Gefühle ausdrückt, herunter.

Wenn ich manchmal abends nach Hause komme, schlag' ich manchmal auch nur irgendein Gebet aus einem Andachtsbuch auf und lese es vor. Ist das wirklich beten?

Ist es nicht viel wichtiger, Gott das zu sagen, was einem gerade auf dem Herzen liegt und berührt?

Der Mensch aus dem Lied, erzählt von seinen Ängsten und fragt Gott, was er mit ihnen machen soll. Dieser Mensch weiß, dass er Gott alles erzählen kann und dass es ihm danach gut oder zumindest besser geht.

In Psalm 50,15 steht geschrieben: „Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten und du sollst mich preisen.“

Also ist es ok mit Gott über alle Probleme, die man hat, zu reden und um Erlösung dieser zu bitten.

Ebenfalls steht in der Bibel: „Und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“ (Epheser 5,20)

Ich persönlich genieße es zu beten und sehe Gott als den SUPER-Zuhörer und doch fällt es mir schwer alle meine Probleme vor Gott auszudrücken. Wenn ich es jedoch getan habe, fühle ich mich zumindest besser als vorher.

Ich finde, wir können uns sehr glücklich schätzen, jemanden zu haben, mit dem wir an jedem Ort zu jeder Zeit, in jeder Situation reden können. Wir können dies alleine tun, mit einem Menschen, mit vielen Menschen, einfach mit jedem. Wir müssen es eben einfach tun. Selbst wenn wir schon lange nichts mehr mit Gott zu tun haben wollten, können wir immer wieder zurück zu ihm kehren und mit ihm reden. Wir müssen es nur einmal tun, und Gott können wir schließlich nicht belügen.

Denn „Vater, du siehst in mich hinein, mir bleibt nichts als ehrlich zu sein.“

Ich würde mich freuen, wenn Sie diesen Text mit in das neue Jahr hinein nehmen. Es gibt neue Herausforderungen und Dinge die bewältigt werden müssen. Aber vergessen Sie nie, es gibt jemanden der da ist und zuhört. Und vergessen Sie nicht Danke zu sagen!

**Das Decisio-  
nes Team  
wünscht einen  
gesegneten  
Start ins neue  
Jahr!**



**DECISIONES**  
Marcando principios en la sexualidad juvenil

Internet: [www.decisiones.org.py](http://www.decisiones.org.py)  
Email: [repcion@decisiones.org.py](mailto:repcion@decisiones.org.py)

## Lebenslauf von Abram Siebert



Abram Siebert auf ihrer Diamtenhochzeit, die sie im Juli 2014 gefeiert haben.

Abram Siebert wurde am 14. September 1929 in Sagra-dow, Russland geboren. Seine Eltern waren Johann und Lena Siebert. Als Abram zwei Wochen alt war, trafen seine Eltern die Entscheidung, zusammen mit ihrer Familie, ihr Heimatdorf zu verlassen und nach Moskau zu reisen, um hier die Ausreiseerlaubnis zu beantragen. Zusammen mit vielen anderen verließen sie Ende November 1929 Russland auf Nimmerwiedersehen. Nach kurzem Aufenthalt in Deutschland siedelten sie in der Kolonie Fernheim, im paraguayischen Chaco an. Hier verlebte Abram die ersten sieben Jahre seiner Kindheit. 1937 zog er dann zusammen mit seiner Familie weiter nach Friesland. Sie siedelten in Korniesheim an, wo er die Volksschule besuchte.

Mit 14 Jahren schon begann für Abram die Härte des Lebens: Zusammen mit vielen anderen jungen und älteren Friesländer-Männern begann er zu tschumaken. Das Leben auf der Straße war hart. Ob es heiß oder kalt, trocken und nass war, spielte keine Rolle – die Männer waren mit ihren Fuhrwerken auf der Straße, um für die Familien den Lebensunterhalt zu verdienen. Und obwohl sie meistens die Woche über weg waren, reichte es doch oft gerade nur, um einen Sack Mehl zu kaufen.

Schon von jung an zeigte Abram eine große Leidenschaft für Pferde. Wenn es darum ging, Pferde zu zähmen und einzureiten, dann war er immer gern bereit zu helfen. Seine eigenen Pferde waren sein ganzer Stolz.

Ein besonderer Tag in seinem Leben war der 4. Dezember 1954, wo er Anni Bargaen heiratete. In ihr fand er die Gehilfin fürs Leben. Gott schenkte ihnen fünf gesunde Kinder: Anneliese, Gredel, Edith, Wilfried und Corny. Alle sind gläubig, und dafür sind sie von ganzem Herzen dankbar!

Am 11. Februar 1962 ließ Abram sich auf seinen Glauben hin taufen und in die Mennonitengemeinde von Friesland aufnehmen. Sein Taufspruch war: „Weise mir Herr deinen Weg, dass ich wandle in deiner Wahrheit, erhalte mein Herz bei dem einen, dass ich deinen Namen fürchte.“

1979 feierten Abram und Anni im Kreise ihrer Lieben auf dem Hof der Großeltern Siebert in Korniesheim ihre Silberhochzeit. 20 Jahre danach, im Jahre 1999 zog das Ehepaar nach Zentral. Hier haben sie viele schöne Zeiten erlebt und viel Besuch bekommen. Einige besondere Feste, die sie gefeiert haben:

**2004 ihre Goldene Hochzeit**

**2009 Abrams 80. Geburtstag**

**2014 Abrams 85. Geburtstag und ihre Diamantenhochzeit**

Doch es gab in ihrem Leben nicht nur Freude, sondern auch Trauer. Besonders als ihr Sohn Wilfried 2007 auf Grund eines Tumors im Kopf starb. Aber sie wissen, dass er getrost beim Herrn ist.

Vor fünf Jahren bekam Abram plötzlich starke Schmerzen in der Brust und musste schleunigst nach Asunción transportiert werden. Hier setzte man ihm einen Herzschrittmacher ein. Seitdem waren seine Kräfte geschwächt und er musste ständig zur Kontrolle zum Arzt. Trotzdem meisterte Abram das Leben mit viel Humor und saß oft am Bett eines alten Freundes oder kranken Menschen. Auch war er immer sehr gastfreundlich und zeigte die Liebe zu seinen Kindern und Großkindern.

Als Familie möchten wir uns ganz herzlich beim Krankenhauspersonal für ihren großen Einsatz und liebenden Umgang mit Opa, sowie bei jedem, der bei Opa am Bett gesessen hat, und all den Menschen bedanken, die für uns gebetet und uns Mut zugesprochen haben. Ihr wart ein Segen für uns!

Die trauernde Witwe Annie Siebert mit ihrer Familie

„Wir sind den Brüdern und Schwestern des MCC zu tiefem Dank verpflichtet“, heißt es in der Widmung dieses Buches, das von Herrn Gerhard Ratzlaff geschrieben und von ACOMPEA herausgegeben wurde. „Wir sind uns bewusst, dass wir uns durch die jahrzehntelange Hilfe des MCC und den Einsatz seiner Mitarbeiter wirtschaftlich, kulturell und auch geistlich besser entwickeln konnten.“

Dies war für die Vereinigung aller Mennonitenkolonien in Paraguay Anlass genug, dem MCC ein Buch zu widmen. In diesem Buch geht es um die Entstehung des MCCs, die erste Massenflucht und Auswanderung nach Paraguay, die Rolle des MCCs bei der Ansiedlung der Flüchtlinge im Chaco und den Beitrag des MCCs in der Entwicklung der jeweiligen Kolonien. Das Buch schließt mit einem Überblick über verschiedene karitative, missionarische und soziale Werke, wo das MCC in Paraguay mit gutem Beispiel die Führung und Verantwortung übernahm und damit zum Vorbild „guter Werke“ wurde.

Im Anhang des Buches findet man einen Bildteil von Fotos aus den einzelnen Kolonien. Die Fotos zeigen den Kontrast, der sich im Laufe der Entwicklung in den Mennonitenkolonien einstellte.

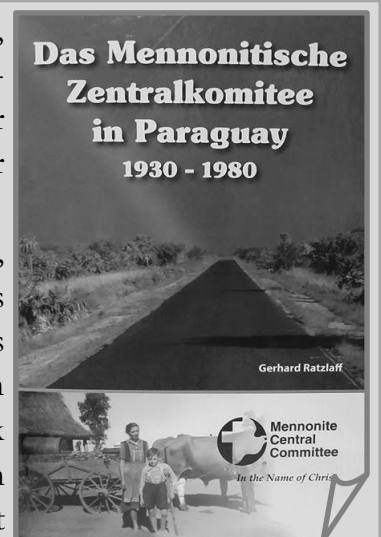
Dieses Buch soll wieder daran erinnern, oder für uns jüngere Generation vielleicht besser gesagt informieren, dass wir das, was wir heute genießen, großen Teils dem MCC zu verdanken haben. Ohne das MCC gäbe es die russlanddeutschen mennonitischen Siedlungen in Paraguay nicht. Und sie haben nicht nur bei der Entstehung geholfen, sondern waren auch der Motor bei der Entwicklung, sowohl auf geistlichem, geistigen, sozialen, kulturellen wie auch auf wirtschaftlichem Gebiet. Wenn wir schon nur in die Geschichte unserer Kolonie schauen: Das MCC half beim Bau der Schulen und vermittelte Schulmaterialien, es half beim Bau des Krankenhauses und vermittelte Utensilien zur Ausstattung (man braucht nur einen Blick ins Museum zu werfen), auch im Bereich der Gemeinden leistete es seinen Beitrag. Unsere Kolonie schloss sich im Jahre 1947 mit der Kooperative zusammen—unter Druck des MCC, sie wollten nämlich nur weiter finanzielle Hilfe leisten, wenn unter den Bürgern Einigkeit und Kooperation zu sehen war. So könnte man die Liste noch weiter fortsetzen.

Es gab natürlich auch immer wieder Auseinandersetzungen mit dem MCC. Das Handeln des MCC wurde von Seiten der Kolonisten manchmal als etwas autoritär angesehen. Doch dem MCC war es immer wichtig, dass diese Spannungen überwunden wurden.

Das MCC ist Teil unserer Geschichte. Deshalb bin ich der Meinung, dass dieses Buch einen wichtigen Beitrag leistet. Es fordert uns auf, dankbar zu sein und nicht zu vergessen, wem wir vieles verdanken, was wir heute oft gedankenlos genießen.

Das Buch ist im Buchhandel der Kolonie der Kolonie für einen günstigen Preis erhältlich.

Beate Penner







**Aus Altem Neues machen!** „Recycling“ kommt aus dem Englischen und bedeutet wiederverwerten. Es wird so ausgesprochen: Risaikling. Von Recycling spricht man, wenn man Abfälle aufbereitet und wiederverwendet und daraus neue Produkte entstehen. Das Ziel dabei ist, mit den Rohstoffen, die in der Welt nur begrenzt vorhanden sind, sparsam umzugehen und sie deshalb wiederzuverwerten. Dadurch schont man die Natur und die Umwelt.

Seit den letzten Jahrzehnten ist der Begriff Recycling immer wichtiger geworden. Auch hier bei uns bemüht man sich immer mehr, den Müll nicht einfach nur zu verbrennen, sondern ihn zu sammeln und ihn, wenn auch nicht selber, so doch von anderen wiederverwerten zu lassen. (z. B. die Sammelstellen für sämtliche Plastikbehälter).

Wir wollen in diesem Jahr in jeder Ausgabe einen Tipp geben, wie man aus „Müll“ etwas Neues machen kann. Wir machen Mut, diese Ideen auch in die Praxis umzusetzen und somit alle unseren kleinen Beitrag zum Umweltschutz beizutragen. Gerne dürft ihr auch Ideen einschicken, die wir dann veröffentlichen!

Die Redaktion

### Wohin mit den sogenannten „bidones“?

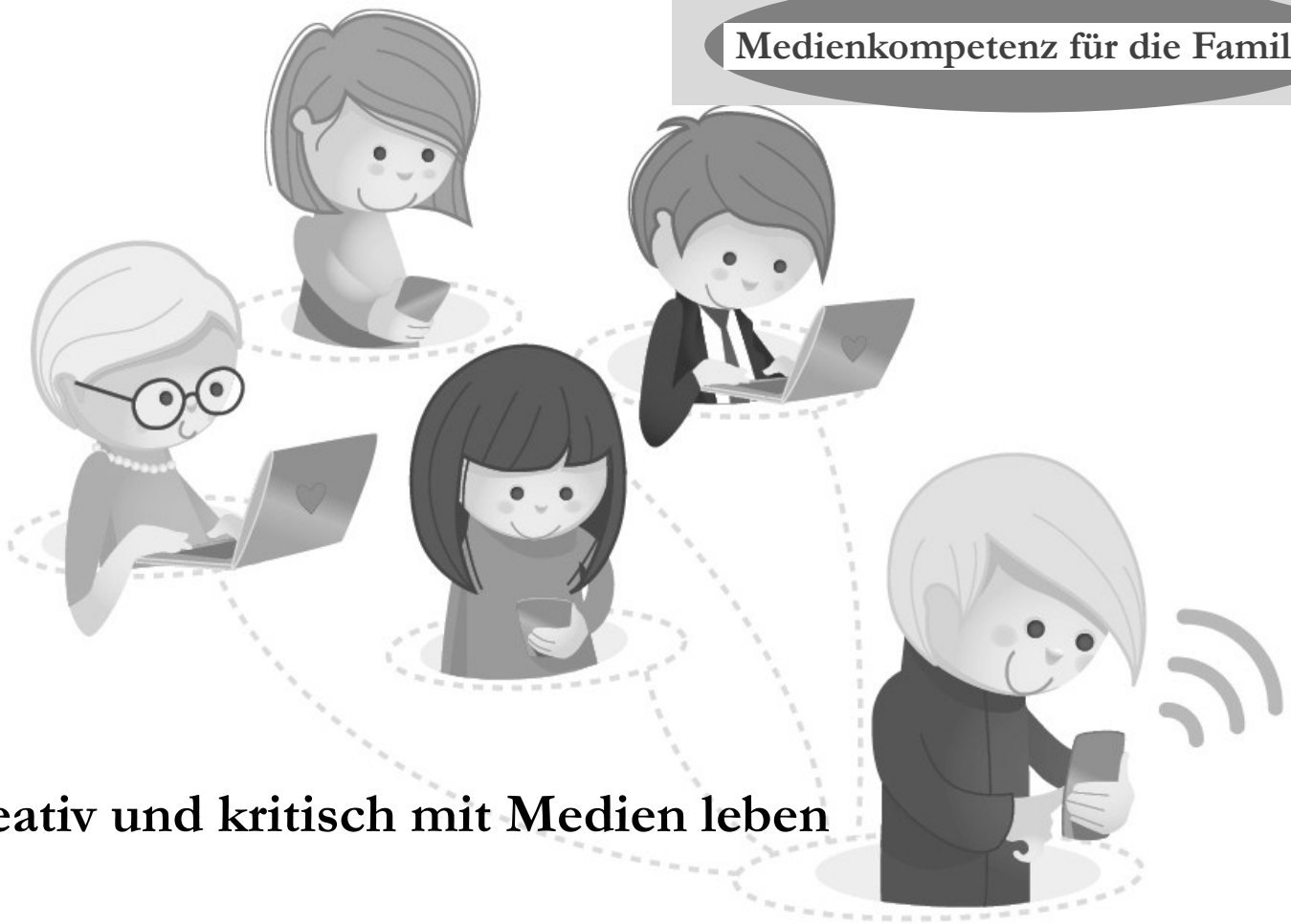
Es gibt sie genug in beinahe jedem Haushalt: kleinere und auch größere Plastikbehälter. Sei es nun von Spülmittel, Abwaschseife oder auch von Düngemittel usw. Wenn man sie richtig reinigt und mit kochendem Wasser wäscht, kann man sie gut wiederverwerten: nämlich so wie wir hier sehen als Schubladen für Plastikgefäße in der Küche oder auch als Spielzeugkisten im Spielzimmer. Einfach gemacht: Gut säubern und den oberen Teil des Behälters weg-schneiden.

Spielzeugkisten im Spielzimmer von Kiara und Giovanni Penner



Schubladen in der Küche von Betty Goertzen





### Kreativ und kritisch mit Medien leben

Es ist heute selbstverständlich, dass wir Medien im Alltag nutzen. Oma schreibt eine Whatsapp-Nachricht an ihren Enkel, Mama aktualisiert sich im Facebook über die neusten Ereignisse ihres Freundeskreises, der Schüler schreibt mit Hilfe des Internets seine Hausarbeit für die Schule, die Kinder schauen sich einen Film im Internet an, Opa liest das Infoblatt im Ausland auf der Homepage der Kolonie Friesland, der Student schreibt gerade seinen letzten Blogbeitrag aus seinem Auslandsstudium und Papa liest mit seinem Handy die aktuellen Sojapreise ab. Eine alltägliche Situation für uns.

In dieser Rubrik möchte ich den Blick dahin lenken, welche Möglichkeiten wir mit Medien noch nutzen können und wo wir einen kritischen Blick behalten sollten. Es wird in dieser Rubrik Beiträge für Kinder, Teens, Jugendliche, Erwachsene und Senioren geben. Dabei geht es nicht darum, dass wir Neues erfinden, sondern mehr darum, dass wir Medien im Alltag bewusst wahrnehmen. Spätestens als wir das Video der zwei Teens aus Loma Plata im Facebook und in den Nachrichten gesehen haben, die sich vor laufender Kamera verprügeln und die Konsequenzen, die dadurch entstanden sind, sollte uns klar geworden sein, dass wir in der Familie miteinander über Medien reden und nachdenken sollten. Diese Themen sollen dazu anregen und könnten ein gutes Gespräch für die Tererérunde sein.

Themen, die ich für 2015 angedacht habe, sind: Apps für Kinder und Jugendliche, Suchmaschinen, Downloaden—darf ich das?, Smartphone & Tablets, Datenschutz & Privatsphäre, Facebook, YouTube, Onlinespiele für Jung und Alt, Spielsucht und Urheberrecht. Außerdem werde ich versuchen, jeden Monat einige Links für Webseiten reinzustellen. Dort gibt es dann noch mehr Infos zu dem jeweiligen Thema oder Lesematerial.

Sollten Leser sich noch andere Themen wünschen oder Anregungen haben, so kann man mir gerne Vorschläge per Mail schicken (Mailadresse ist beim DEC hinterlegt).

**Lic. Norma Michaela Bergen**

# Actionbound

Actionbound ist eine App, mit der du spannende, lustige und lehrreiche Handy- und Tablett-Rallyes gestalten kannst. Der Bound-Creator auf der Webseite ist so einfach zu bedienen, dass man ganz leicht eigene Bounds mit individuellen Routen, Medieninhalten, Rätseln und Aufgaben erstellen kann. So kann man mit Actionbound z. B. für ein Kindergeburtstag eine eigene Schnitzeljagd durch Central oder deinem Dorf gestalten. Auch für eine Kinder- oder Teenagerfreizeit oder Jugendstunde kann man eine Rallye erstellen, die man auch mit Bibelquizen oder anderen Themen füllen kann. Da die Bound einen integrierten GPS-Lokalisator hat, ist es möglich, die zu suchenden Orte exakt anzugeben.

Mit der App kann man auch einen Touristenführer erstellen. Durch die Ausgabe der QR-Codes kann jeder Besucher der Kolonie diesen in seinem Handy abscannen und erhält alle Infos (z.B. zum Pionierpark) auf seinem Handy.

Was brauchst du, um Actionbound zu nutzen?



**Idee:** Such dir ein Thema aus, zu dem du die App gestalten willst, z.B. Lieblingsorte in Friesland, eine Biblische Geschichte, Sport, Bäume erkennen, Tierlaute raten usw.



**Erstellung:** Auf deinem Computer oder in deinem Handy kannst du direkt auf dem Browser dein eigenes Bound erstellen und mit Inhalten füllen.



**Spielen:** Jetzt brauchen du und deine Freunde nur noch ein Smartphone oder ein Tablett mit Internet, um die Bound zu spielen.

## Kosten



Actionbound ist für Privatpersonen absolut kostenfrei.



Kostenfrei für Schulen (Primar- und Sekundarstufe). Anderen Formen der gemeinnützigen Bildungsarbeit ohne Gewinnerzielungsabsicht bietet AB vergünstigte Konditionen an.



Für andere Institutionen und Unternehmen, sowie zur geschäftlichen Nutzung, erstellt Action Bound ein **unverbindliches Angebot** (Kontaktmail auf der Homepage).

## Medienkritik

Um Actionbound spielen zu können, muss man die App auf seinem Smartphone oder Tablet installiert haben. Leider möchte auch Actionbound Zugriff auf deine Daten haben, wie Facebook und Whatsapp auch. Aber wenn du die beiden Apps sowieso schon auf deinem Handy hast, hast du mit Actionbound nichts zu verlieren.

Die QR-Codes von anderen Bounds oder Gruppen können nur mit der Actionbound-App abgescannt werden.

Alle Smartphones die bei der Schnitzeljagd oder Rallye (mit Fahrrädern) mitmachen, müssen Internet haben. Das ist für Kinder nicht optimal. Da wäre es sinnvoll, wenn ein Erwachsener dabei ist (Eltern, Lehrer, Freizeitorganisatoren).

Alle Infos zu Actionbound findest du unter: [www.actionbound.de](http://www.actionbound.de). Dort kannst du dir auch unter der Rubrik "Öffentliche Bounds" Beispiele von anderen Bounds anschauen. Außerdem findest du auf [pb21.de/2013/08/mobiles-lernen-mit-actionbound/](http://pb21.de/2013/08/mobiles-lernen-mit-actionbound/) ein Videotutorial, das dir zeigt, wie du deine eigene App erstellen kannst. Wenn du es ausprobiert hast, würde ich mich zu einer Rückmeldung freuen. Viel Spaß!

Hallo liebe Kinder!

In dieser Ausgabe habe ich etwas für euch vorbereitet! Es geht dabei um ganz verschiedene Länder. Ich wünsche euch viel Spaß!

Samantha



**Cecilia aus Guatemala**

Die 10-jährige Cecilia Esperanza hat einen Traum: Sie will Ärztin werden. Cecílias Familie lebt in Guatemala, einem Staat in Zentralamerika. Sie ist das achte von insgesamt elf Kindern. Die Großfamilie wohnt auf dem Land, ihre Einkommensmöglichkeiten sind relativ begrenzt. Im Moment ist Cecilia die Einzige unter ihren Geschwistern, die täglich zur Schule geht. Die Familie hat nicht genug Geld, um für alle Kinder die Schulgebühren zu bezahlen, Schulbücher und Hefte zu kaufen. Wenn sie nicht in der Schule ist, passt Cecilia auf ihren jüngsten Bruder Erick Antonio auf. Erick ist zwei Jahre alt. Cecilia weiß, wie viel ihre Eltern in ihre Ausbildung investieren. Sie ist sehr verantwortungsbewusst und kümmert sich zum Beispiel jeden Tag um ihren jüngsten Bruder Erick Antonio: „Um vier Uhr morgens weckt er mich meist schon auf. Ich versuche dann, ihn noch einmal zum Schlafen zu bewegen. Um fünf Uhr stehe ich auf, hole Wasser und fege das Haus. Danach gehe ich zur Schule. Wenn ich nach Hause komme, mache ich den Abwasch und anschließend die Hausaufgaben.“ Wenn Cecilia von der Schule spricht, leuchten ihre Augen. Sie lächelt und betont, dass ihr das Lernen großen Spaß macht. Dabei hat sie ihr Ziel genau vor Augen: „Eines Tages werde ich in einem großen Krankenhaus arbeiten und die Patienten dort wieder gesund machen!“

**Andere Länder, andere Sitten—Interessante Infos zu verschiedenen Ländern**

- Spaghetti sollte man in Italien am besten nur mit einer Gabel essen, ohne die Nudeln kleinzuschneiden. Das Kleinschneiden der Nudeln gilt als Kleinkindmanier und sollte man vermeiden.
- In Russland sind Blumen in einer geraden Anzahl nur für Trauerfälle.
- In Vietnam ist es verboten, sich öffentlich die Nase zu putzen.
- Während Thailänder als erste Reaktion auf eine Todesnachricht häufig lächeln (als Zeichen der Anteilnahme), erlauben sie es in keiner Weise, wenn man Ihren Kopf berührt - auch nicht als freundschaftliche Geste. Der Kopf als höchster Körperteil steht unter besonderem Schutz.
- In Madagaskar dürfen Frauen nicht die Kleidung ihres Bruders waschen.

**Wer findet in diesem Wörterversteck 10 verschiedene Länder aus der ganzen Welt?**

K	A	N	S	D	P	A	N	A	M	A	U	R	Y	U
L	E	R	E	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	O	B
Ñ	Y	U	I	S	E	R	T	Y	U	I	A	S	E	E
F	U	U	I	C	S	D	F	G	H	C	Y	U	I	L
S	S	A	R	H	U	I	O	O	G	H	D	F	G	I
G	A	U	I	W	A	D	F	G	H	I	U	U	E	Z
Y	W	U	I	E	I	A	S	D	F	L	H	K	U	E
I	A	C	H	I	N	A	A	D	F	E	S	R	D	G
D	Y	U	I	Z	A	D	F	G	J	K	L	A	A	D
H	Z	E	U	I	O	P	G	H	S	D	F	I	A	D
I	L	I	C	H	T	E	N	S	T	E	I	N	H	K
T	A	U	E	T	U	I	O	O	P	G	G	E	J	L
S	A	R	G	E	N	T	I	N	I	E	N	F	H	G
G	N	U	I	U	A	D	D	F	G	H	J	K	L	Ñ
H	J	K	L	A	U	D	P	A	K	I	S	T	A	N
J	H	J	K	L	U	I	E	U	I	I	O	C	H	J

## 10 Tipps zum richtigen Wassertrinken

Der besondere Beitrag

Beitrag vorbereitet von Radio ZP-30, gekürzt von der Redaktion

**1. Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen zwei Gläser Wasser.** Begründung: Das braucht Ihr Körper dringend, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen und um genügend Strom zum Denken zu produzieren.

**2. Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.** Begründung: So geben Sie Ihrer Bauchspeicheldrüse genügend Wasser, um die extrem sauren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ansonsten würden sie Säuren des Magens den Darm zersetzen.

**3. Trinken Sie direkt nach dem Essen nichts.** Begründung: Ihr Magen soll die Nahrung möglichst schnell und effizient verdauen. Wenn Sie viel Flüssigkeit zufügen, kann das Ihre Magensäfte verdünnen, was den Verdauungsprozess verhindern kann.

**4. Trinken Sie immer wenn Sie durstig sind, auch während einer Mahlzeit.** Begründung: Vertrauen Sie Ihren Körpersignalen. Wenn Sie Durst verspüren, ist es allerhöchste Zeit, diesem lebenswichtigen Bedürfnis des Körpers nachzukommen.

**5. Trinken Sie 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser.** Begründung: Nach dieser Zeit sind viele Speisen verdaut und stehen bereit, um durch den Darm transportiert zu werden. Dazu benötigt der Körper pro Tag rund neun Liter Wasser. Da Sie nicht so viel Wasser trinken, nimmt der Darm dieses Wasser aus den Zellen und dem Körpergewebe. Hinterher muss Ihr Körper dieses Wasser wieder filtern und in die verschiedenen Organe zurücktransportieren. Das ist ein gewaltiger Kraftakt. Selbst wenn Sie nichts tun, ist der Körper sehr fleißig beschäftigt. Erleichtern Sie ihm diese Arbeit und trinken Sie viel.

**6. Trinken Sie täglich mindestens zwei bis vier Liter reines Wasser.** Begründung: Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet: Täglich mindestens 30 bis 40 ml Wasser pro Kilogramm. Das bedeutet, bei 50 Kg Körpergewicht zwei Liter Was-

ser pro Tag. Bei 75 kg Körpergewicht 2,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag. Und bei 100 kg Körpergewicht 3,5 bis 4 Liter Wasser pro Tag. Diese Werte erhöhen sich natürlich, wenn Sie schwitzen oder koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, denn diese entziehen dem Körper Wasser.

**7. Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper Wasser. Gleichen Sie dies durch zusätzliches Wassertrinken aus.** Begründung: Diese Flüssigkeiten sorgen dafür, dass die Nierentätigkeit angeregt wird. Dadurch wird vermehrt Wasser aus dem Körper ausgeschieden. Das getrunkene Wasser wird zum Teil schneller abtransportiert als es von den Zellen aufgenommen werden kann.

**8. Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen.** Begründung: Die Zellflüssigkeit in Obstzellen ist der Zellflüssigkeit in menschlichen Zellen sehr ähnlich. Die Oberflächenspannung ist sehr niedrig. Daher kann Obstsaft aus frischem Obst sofort von unseren Körperzellen absorbiert werden. Wenn Sie sehr viel frisches Obst direkt vom Baum essen, können Sie damit Ihre zu trinkende Wassermenge reduzieren.

**9. Trinken Sie Wasser vor dem Sport. Dies ist wichtig fürs Schwitzen.** Begründung: Ihr Körper kann seine lebenswichtige Organ-Temperaturen nur regeln, wenn genügend Wasser zum Verdunsten vorhanden ist. Ansonsten tritt sehr schnell ein Wassermangel im Körper auf, der zu Konzentrations- und Leistungsmangel führt.

**10. Trinken Sie Wasser nicht kalt oder gar gekühlt, sondern warm.** Begründung: Insbesondere für den Abtransport von Ausscheidungs- und Giftstoffen benötigt unser Körper Wasser. Warmes Wasser hat höhere Reinigungskraft. Wenn Sie das Wasser kalt trinken, muss Ihr Körper diesem Wasser erst viel Energie zufügen, damit er es auch nutzen kann. Diese Energie fehlt Ihnen dann, es sei denn, Sie sind im heißen Sonnenschein oder bei Außentemperaturen von 35°C und mehr.



### Hauswirtschaft mit Qualität

In der Rubrik „Hauswirtschaft mit Qualität“ finden Sie Informationen rund um die Hauswirtschaft. Die Hauswirtschaft bezieht sich im Haus auf den Wohn- und Arbeitsbereich und die dazugehörigen Tätigkeiten und Aspekte. Dazu gehört das Wohnen, Zubereitung von Speisen und Getränken, Putz- und Reinigungsarbeiten, Wäschepflege, wirtschaftlich handeln, organisieren und planen.

Fragen oder Themenvorschläge? Schreiben Sie an [angelina.eb@gmail.com](mailto:angelina.eb@gmail.com)

### Thema Nr. 1: Gute Vorsätze fürs neue Jahr – wie garantiere ich den Erfolg?

Wir stehen vor einem neuen Jahr. Und so manche machen gute Vorsätze, wie zum Beispiel: „ab Morgen mache ich den Abwasch jeden Tag“ oder „ab nächster Woche putze ich das Bad zweimal in der Woche“ oder „im nächsten Jahr mache ich mir einen Wochenplan für die täglichen Arbeiten“.

Die guten Vorsätze beziehen sich meist auf eine Angewohnheit, die man schon lange pflegt. Angewohnheiten lassen sich nur mit einiger Anstrengung ändern. Deshalb sind gute Vorsätze notwendig. Nur weil fast jeder gute Vorsätze für das neue Jahr macht, brauchen Sie es nicht tun. Wenn Sie jedoch Vorteile darin sehen, gute Vorsätze zu machen, dann sollten Sie es tun. Gute Vorsätze sind Ziele, die Sie sich setzen. Ziele werden jedoch häufig zu hoch gesteckt. Das ist meistens der Anfang vom Ende, weil zu hoch gesteckte Ziele zum Scheitern verurteilen.

Eine Voraussetzung für das Gelingen der guten Vorsätze ist, dass man sich über die Verhaltensänderung Gedanken machen sollte. Wenn Sie Vorteile sehen in einer Verhaltensänderung oder einem guten Vorsatz, dann sind Sie eher motiviert, geduldig und mit einer Ausdauer an die guten Vorsätze dran zu bleiben.

Ein paar Tipps, gute Vorsätze nicht nur zu setzen, sondern sie auch zu erreichen:

1. Überlegen Sie gut, ob der gute Vorsatz Vorteile für Sie und Ihren Haushalt hat.
2. Schreiben Sie die guten Vorsätze / Ziele auf. Formulieren Sie das Ziel so präzise wie möglich. Beispiel: Ich erledige den Abwasch nach jeder Mahlzeit. Oder: Ich putze das Bad am Dienstag und am Freitag. Oder: Ich mache ab Januar jeden Montagmorgen einen Wochenplan.
3. Seien Sie geduldig. Jede Verhaltensänderung, die Änderung einer Gewohnheit oder das Einüben eines neuen Verhaltens ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen kommt. Sie brauchen Ausdauer und Disziplin.

**Nicht die Menge an guten Vorsätzen werden Sie erfolgreich machen, sondern die Wenigen gut durchdachten.**

Nicht die Menge an guten Vorsätzen werden Sie erfolgreich machen, sondern die Wenigen gut durchdachten.

In der nächsten Ausgabe gibt es mehr Informationen zum Wochenplan/Speiseplan und wie er Ihnen eine Hilfe in der Alltagsbewältigung sein kann. Viel Erfolg im neuen Jahr!

Angelina Ginter  
Ernährungswissenschaftlerin





## Rinderfilet in Orangensauce

### Zutaten:

- ✓ 2 große Orangen
- ✓ 2 Esslöffel Butter
- ✓ 4 Filets (Steaks)
- ✓ 6 Esslöffel Fleischbrühe
- ✓ Petersilie, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- ✓ Die Orangen halbieren
- ✓ Vier dünne Scheiben von den Hälften abschneiden und zum dekorieren beiseite legen.
- ✓ Die restlichen Hälften auspressen und den Saft zunächst beiseite stellen.
- ✓ Die Butter in einer Pfanne zerlassen.
- ✓ Die Steaks zufügen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten, bis sich die Poren geschlossen haben.
- ✓ Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen und warm halten.
- ✓ Orangensaft und Brühe in die Pfanne gießen und 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- ✓ Die Sauce salzen und pfeffern, dann die Steaks in die Pfanne zurückgeben und 2 Minuten sanft erwärmen.
- ✓ Dieses Gericht passt hervorragend mit Kartoffeln oder Nudeln zusammen!



wünscht Bianca Penner



# Unser werter Tapiracuai

Die Flussstelle wurde in den 40er Jahren von den Hutterern entdeckt und gesäubert. Hier einige Fotos aus ihrem Fotoarchiv. Jugendliche bei einer Bootsfahrt und das Flusshaus der Hutterer.



Der Tapiracuai im Sommer 2015 auf der Kinderfreizeit.  
Fotos: Gabriela Bergen / Sandra Machado

