

Friesland Informationsblatt

22. Jahrgang
Mai 2014
Nr.5

Sinnvoll



älter werden

Inhalt

1. Worte des Oberschulzen

2. Aus der Verwaltung

3. Berichte

Aus der CAF > Hospital Tabea • Reise des Oberschulzen • Angebote vom Supermarkt

Aus der ACCF > Colegio Friesland • Fortbildung für Mitarbeiter • Deportivo Estrella •

4. Friesland Exklusiv

> Radeln und Laufen aus Dankbarkeit • Frauengruppe reist nach Km 81 • Einblicke in den Christlichen Dienst • Mit dem Kajak den Paraguayfluss entlang • Muttertagsprogramm • Verkleidungsabend der Jungeschar

5. Friesländer im Ausland

> Rudolf und Helene Federau

6. Im Fokus

> Sinnvolles Älterwerden

7. Über die Kolonie hinaus

> Paten besuchen Gutenbergschule • 25. Jahresfeier des CFP • Lanzamiento de Trigo • Europatour • Interkoloniales Volleyballturnier 2014

8. Mensch und Gesellschaft

> Decisiones

9. Der besondere Beitrag

> Der Acht-Stunden-Tag

10. Kinderseite

> Alles rund um die WM

11. Aus dem Haushalt

> Apfelstreuselkuchen • Apfelsine und Kürbis

12. Unser Leben

> Der 14. Mai in Friesland

3

3

5

12

18

20

23

30

31

32

33

36

Liebe Leser!

So schnell wie die Monate vergehen, so sicher ist die Tatsache, dass wir alle älter werden. Wie werden wir älter? Wie helfen wir unseren Eltern und Großeltern einen ausgefüllten und sinnvollen Lebensabend zu erleben? Wo setzen wir unsere Prioritäten? Wertvolle Tipps dazu in dieser Ausgabe.

Was hat uns als Friesländer in diesem Monat bewegt? Die Spendenaktion für „Manos extendidas“ war wohl eines der Hauptaktivitäten. Was bewegt uns, solidarisch zu sein und anderen zu helfen? Was bewegt uns beispielsweise, für eine Torte mehr als eine Million Grs. zu zahlen, wenn wir sie bei einem Ausruf für den Christlichen Dienst ersteigern? Es ist wohl größtenteils die Dankbarkeit. Wir sind dankbar,

... dass es uns so gut geht.

... dass wir gesund sind.

... dass wir finanziellen Segen erleben.

... dass wir in einer sicheren Umgebung wohnen.

... usw.

Schön, wenn wir unsere praktische Nächstenliebe nicht nur den Institutionen überlassen, sondern dass wir auch selber Initiative ergreifen und Hand ans Werk legen.

Diese Dankbarkeit hilft uns bestimmt auch, sinnvoll älter zu werden. Dankbare Menschen sind zufriedene Menschen, und mit zufriedenen Menschen ist man gern zusammen.

Mögen wir bewusst an unserer dankbaren Lebenshaltung arbeiten und weiterhin zum Segen für unsere Gemeinschaft und weiter hinaus für unsere Nachbarn sein!

Ich wünsche allen Lesern eine angenehme Lektüre und allen Vätern einen gesegneten Vatertag!

Beate Penner

Redaktionsleiterin



Impressum

Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

Redaktion:

Beate Penner - Leiterin / Design

Esteban Born - Mitarbeiter

Luise Unruh - Mitarbeiterin

Vicky Siemens - Mitarbeiterin

Samatha Bergen, Diego Born,

Brianna Bergen - Kidsteam

Beatriz Federau - Korrektur

Anschrift:

Friesland Informationsblatt / C.d.c. 1671—Kolonie

Friesland / Paraguay / Tel./Fax: 0318—219 032

E-mail: dec@friesland.com.py

Website: www.friesland.com.py

Werte Friesländer!

Vor etlichen Tagen sagte eine Person, die 40 Jahre in einem unserer Betriebe gearbeitet hat, dass sie in dieser Zeit viel erlebt hat, Gutes und auch Schweres, aber sie habe sich vorgenommen, das Schlechte zu vergessen und sich auf das Gute zu konzentrieren. Eine wunderbare Einstellung!

Wie erfrischend ist es, Personen zu sehen, die trotz der rauen Winde und den Stürmen des Lebens eine positive und aufbauende Lebenshaltung bewahren. Personen, die die Zeit auskaufen, besonders auch dann, wenn die Kräfte nachlassen, aber die über eine unbezahlbar wertvolle Erfahrung verfügen, die sie zum Wohle anderer und der Gemeinschaft einsetzen können (und sollten!). Personen, die ihren eigenen Betrieb gut führen und nicht vernachlässigen, aber trotzdem Zeit für andere aufbringen. Personen, die die „zweite“ Lebenshälfte nutzen, um noch mal neue Projekte zu starten, Risiken eingehen, sich mit Positivem beschäftigen.

Werter Leser, was wollen wir sein? Verbitterte Menschen, die alles negativ sehen? Oder stellen wir uns der Herausforderung, *trotz* Schwierigkeiten nicht aufzugeben und positiv aufbauend zu sein und zu handeln? Dies bedeutet, an sich selbst „arbeiten“, mit Hilfe von Freunden, die dasselbe Ziel haben. Es ist nicht der leichtere, aber es ist bestimmt der bessere Weg. Und es ist der Weg, wo wir selbst und die um uns sind, reich beschenkt werden.



Alfred Fast
Oberschulze

Aus der Verwaltung

Aus der ACCF

Antrag auf Mitgliedschaft: Frau Anna Peters de Harms und Herr Alwin Siebert Rauls beantragen, in der Zivilen Vereinigung Mitglied zu werden. Der Verwaltungsrat genehmigt die Anfragen. Die endgültige Entscheidung trifft aber die Generalversammlung.



Aus der CAF

1. **INFONA:** Die Kooperative hat ihren Vertrag mit INFONA auf weitere drei Jahre verlängert. INFONA ist die Institution, die die Aufforstungen genehmigen, bzw. bestätigen muss, damit sie als Waldreserven anerkannt werden. In nächster Zeit erwartet die Kolonie den Besuch von INFONA. Die Fachleute dieser Institution wollen unsere Aufforstungen besichtigen. Die Idee ist, möglichst den engen Kontakt zu INFONA zu erhalten.

2. **Planung von Logistik, Aufkauf und Aufbewahrung von Körnern:** Es ist ein Vorentwurf für den Bau einer neuen Siloanlage ausgearbeitet worden. Das Projekt sieht Folgendes vor:

- * Zwei Annahmetrichter mit einer Kapazität von je 80 Tonnen mit den entsprechenden Kippanlagen, um zwei Produkte gleichzeitig annehmen zu können.
- * Elevatoren mit einer Hebekapazität von 240 Tonnen pro Stunde pro Annahmestelle.
- * Zwei Reinigungsanlagen zur Vorreinigung mit einer Kapazität von 120 Tonnen pro Stunde pro Annahmestelle.
- * Eine Trockenanlage von 155 bis 160 Tonnen pro Stunde und eine weitere von 120 Tonnen pro Stunde.
- * Drei Silos von 750 Tonnen für die Trockenanlagen und vier Silos zur Aufbewahrung von je 5.000 Tonnen.
- * Außerdem ist ein Fülltrichter für die Verschiffung der Körner über die Waage vorgesehen.

Es wird empfohlen, eine Bodenstudie durchzuführen, um das Fundament demgemäß für den Bau eines 5.000 Tonnen-Silos zu machen. Der Kostenvoranschlag von Comtec beträgt 4.465.000 US\$. Die Firma CASP, die man ebenfalls um einen Kostenvoranschlag gebeten hatte, machte den Vorschlag zu einem Gesamtpreis von 5.800.000 US\$. Um die beiden Kostenvoranschläge besser vergleichen zu können, müsste man die Details der beiden genauer analysieren.

Auch von der Firma Comil wurde eine Berechnung gemacht. Die Qualität dieser Silos ist jedoch nicht zu vergleichen mit der der anderen beiden Firmen. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Kühlanlage einzubauen, um die Körner kühl lagern zu können und damit die Feuchtigkeit der Körner zu erhalten. Als nächsten Schritt wird man weitere Details mit den Firmen Comtec und CASP klären und sich auch Kosten darüber einholen, wenn man in erster Baustapfe erst einmal nur eine Annahmestelle bauen würde.

3. **Aktien von Kurusu Ñu S.A. :** Kurusu Ñu S.A. erhöht ihr Eigenkapital um 10%. Die Kooperative hat die Möglichkeit, weitere 779 Aktien zu einem Preis von 1.500.000 Grs. pro Aktie zu kaufen. Der Verwaltungsrat entscheidet, diese Möglichkeit zu nutzen.

4. **Fortbildung für führende Arbeiter der CAF und ACCF:** Von der Universität San Carlos wird in Friesland ein Kursus zu verschiedenen Verwaltungsthemen organisiert. Der Kursus beginnt am 1. August und soll an acht Wochenenden durchgeführt werden, und zwar am Freitag immer jeweils von um 18 bis 22 Uhr und am Samstag von 7.30 bis 11.30 Uhr.

5. **Informationen von RMS:** Die Firma RMS aus Südafrika bietet die Befestigung von Erdwegen an. Man wird die Seitenstraße der Kooperative als ein Probestück befestigen lassen. Der Kostenvoranschlag liegt bei 15 Millionen Grs. Die CAF und das Dorf Central teilen sich diese Summe. Die Firma wird die Wegmaschine der CAF benutzen, um nicht für diese Arbeit ihre eigene herzuholen.

6. **Erweiterung des Verkaufsraumes in der ECOP Carolina:** Herr Welander Giesbrecht präsentiert dem Verwaltungsrat drei Optionen einer Erweiterung. Der Kostenvoranschlag liegt bei 350 bis 500 Millionen Grs., nicht miteingeschlossen der Fußboden und die elektrische Installation. Der Verwaltungsrat entscheidet, dass mit dem dritten Vorschlag weitergearbeitet werden soll.

Alfred Fast
Präsident der CAF



Frau Neta Löwen hat ihre langjährig ausgeübte Arbeit beim Bestattungsdienst gekündigt. Sie hat diese Arbeit **über 27 Jahre** verrichtet. Wir bedanken uns herzlich bei Frau Löwen für ihren geleisteten Dienst und haben zusammen mit Gemeindeleiter, KfK und Hospital als Anerkennung eine kleine Feier veranstaltet. Es wurde ihr als Erinnerung und Ermutigung eine Anerkennung überreicht. Bei den Dankesworten von KfK und auch Hospital wurde erwähnt, dass es nicht irgendeine Arbeit ist, sondern eine ganz Besondere, wo Verschiedenstes zu erwähnen ist: Die Ausdauer, die Bereitschaft, zu jeder Uhrzeit

angerufen zu werden und zu arbeiten und Blumen und Schmuck fertigzumachen. Es wurde auch die Treue erwähnt, mit der sie die Arbeit verrichtet hat.

Bemerkung:

Die Arbeit der Bestattung fällt jetzt ganz in den Bereich des Hospitals. Es wurden Frauen angeworben, die diese Arbeit für einen Entgelt machen werden. Sowohl Arbeit als auch die Kosten des Sarges werden vom Krankenhaus kassiert.



Dankesworte!

Frau Katharina Janzen hat ihre Arbeit in der Küche vom Hospital gekündigt und ist in Frührente gegangen. Sie hat ihre Arbeit im Hospital **über 34 Jahre** gemacht. Vom Hospital aus sagen wir ein herzlichen Dankeschön an Katharina Janzen für die geleistete Arbeit und wünschen alles Gute auf dem weiteren Lebensweg!

Spezialisten, die für den Monat Juni vorgesehen sind:

- ⇒ Dr. Hans Penner - Gynäkologe 10. Juni 2014
- ⇒ Dr. Jefferson Carmona – Augenarzt für Ende des Monats

Weiter ein Hautspeziallist und ein Urologe, je nach Nachfrage von Patienten.

Heidemarie Dyck
Verwalterin des Hospitals

Bericht der Reise in die USA

Vom 4. bis 11. Mai 2014 hatten wir als eine Gruppe von 13 Personen aus verschiedenen Kooperativen Ostparaguays die Gelegenheit, eine von der Firma Monsanto organisierte Reise in die USA durchzuführen. Es ging am Sonntagmorgen, den 4. mit dem Auto los nach Ciudad del Este. Weiter flogen wir dann über Sao Paolo und Miami nach St. Louis am Mississippi in Missouri, wo wir montagnachmittags ankamen. Von den Mennoniten waren Norman Koop aus Volendam, Billy Peters aus Bergthal und ich für Friesland vertreten.

Am Dienstag und Mittwoch besuchten wir die Zentralbüros und verschiedene Labors sowie Gewächshäuser der Monsanto. Hier wurde erst ein allgemeiner Überblick zur Landwirtschaft weltweit gegeben und danach wurden die Strategien vorgestellt, die die Firma anwendet, um „mehr mit weniger zu produzieren“.

Hier eine Zusammenfassung der Informationen: Von der Erdoberfläche sind 71% mit Wasser bedeckt und 29% sind Land. Von dieser Landfläche sind nur 3% für Landwirtschaft geeignet. Was den Bedarf an Getreide anbelangt, so muss die aktuelle Produktion bis zum Jahr 2030 praktisch verdoppelt werden! Dies kann nach Angaben der Monsanto nur über die Biotechnologie zusammen mit anderen Verbesserungen in der Landwirtschaft erreicht werden. Deswegen investieren sie jedes Jahr 4600 Millionen US\$, um so an führender Stelle auf dem Markt zu bleiben. Es war sehr interessant, sich von den Technikern erklären zu lassen, in welchen Bereichen sie, besonders in Soja und Mais, arbeiten, um die Qualität zu verbessern und die Menge pro Ha zu erhöhen.

Die Firma Monsanto wird weltweit oft sehr kritisiert. Es gibt ganze Bücher, in denen alles Schlechte hervorgehoben wird. Unter anderem werden häufig folgende Argumente hervorgehoben:

1. Es ist ein Monopol und macht die Bauern abhängig von einer Firma.
2. Monsanto interessiert nur das Geldverdienen.
3. Die genveränderten Kulturen sind schädlich für die Gesundheit und man weiß nicht, was die Veränderungen noch für Nebenwirkungen mit sich bringen können.

Antworten von Leuten der Monsanto zu diesen Punkten:

1. Was können wir dafür, dass wir ein Monopol sind? Wir arbeiten - was können wir dafür, wenn die anderen nicht mithalten können? Es gäbe viel weniger Kritik, wenn andere auch in diesem Geschäft wären.
2. Jede Firma wird gegründet, um Geld zu verdienen. Niemand muss unsere Produkte kaufen. Man kann ja auch was Billigeres benutzen, natürlich wohl auch mit einem schlechteren Resultat!
3. Es gibt in unserem Land Institutionen, die die genveränderten Kulturen für den Handel und Konsum bewerten und diese dann freigeben oder verbieten. Bringt uns Beweise, wenn die Produkte gesundheitsschädigend sind.

Tatsache ist, dass in vielen Teilen der Welt, ganz Amerika eingeschlossen, die genveränderten Kulturen angebaut werden und das mit Erfolg. Paraguay ist da keine Ausnahme, was Soja, Mais und Baumwolle anbelangt. Und das wird weiter so sein, wenn nicht wirklich konkrete Beweise gegen genmodifizierte Kulturen bestehen und veröffentlicht werden. Ich bin nicht für oder gegen Monsanto. Aber stellt



euch mal den Ackerbau heute ohne das Saatgut von Monsanto vor, es gibt da kein Zurück unter den heutigen Bedingungen der Produktion. Kritik ist gut, aber die Kritiker sollten dann auf jeden Fall auch einen besseren Weg anzeigen können. Pure Phrasen helfen nicht, die Bauern müssen überleben und das in einem harten Markt ohne Subventionen. Was wichtig ist: Man sollte die Augen offenhalten, positiv kritisch sein und als Kooperativen und Produzenten auch als Block mit Firmen wie Monsanto verhandeln, was die Preise angeht, um das Beste für die Bauern rauszuschlagen, um so einem möglichen Monopol entgegenzuwirken.

Da wir schon beim Thema sind: Bei der Direktsaat gibt es auch viel Kritik von den Bioleuten, weil man Herbizide und anderes braucht, aber diese sollten dann auch den Bauern einen besseren Weg zeigen, bei dem sie ihre Familien ernähren können. Warum macht man nicht mehr Bioanbau in Paraguay? Weil es den Bauer auf die Länge bankrott macht. Anstelle dessen macht man Direktsaat, wobei der Boden erhalten bleibt und der Bauer Gewinne erzielt. Hier möchte ich aber auch klarstellen, dass man in jedem Fall korrekt und vorsichtig mit den Pflanzenschutzmitteln umgeht, um die Natur, den Landwirt und besonders die Konsumenten nicht zu schädigen.

Nach zwei Tagen St. Louis flogen wir dann am Donnerstag nach Chicago. An dem Donnerstagnachmittag, den die meisten bei Einkäufen verbrachten, habe ich die Gelegenheit genutzt, um eins der vielen Museen, das Natur- und Geschichtsmuseum zu besuchen. Natürlich sieht man in ein paar Stunden nur einen kleinen Teil des Angebots, aber es ist ungeheuer interessant!

Am Freitag ging es dann zur „Bolsa de Chicago“ (Chicago Board of Trade = CBOT), wo die weltweiten Getreideverkäufe und Handel stattfinden. Hier wurden wir von Leuten der Firma ADM in Empfang genommen, die uns dann die Dynamik dieses für uns so wichtigen Marktes erklärten und die einen Rundgang organisierten. Für den Laien ist das ganze Treiben ein Durcheinander, aber der Eingeweihte merkt, dass alles sehr gut organisiert ist.

Am Nachmittag gab es eine Stadtrundfahrt mit dem Höhepunkt (und das im wahrsten Sinne des Wortes) beim Besuch vom zweithöchsten Gebäude der Welt, dem Willis Tower, mit 442 Meter. Man fragt sich, wie so eine Konstruktion überhaupt möglich ist.

Am Sonnabend ging es dann wieder zum Flughafen und am Sonntagabend kamen wir müde und zufrieden zu Hause an.

Ing. Agr. Alfred Fast

Angebote vom Supermarkt für Juni





Wäschetrockner Consul und Electrolux

- 5%

Waschmaschine Electrolux 12 kg



Elektrischer Backofen Tokyo, 55 Liter



Fernseher James 23''

Wäscheschleuder James



Collegio Friesland

Nach dem Schulkalender schließt Ende Mai für die Klassen 1-9 das erste Trimester des laufenden Schuljahres ab. So war es vorgesehen. Doch vom Ministerium wurde uns kurzerhand mitgeteilt, dass es eine Änderung gibt, und zwar die, dass die Schüler nicht mehr in Trimester, sondern in Semester bewertet werden. Das heißt, die Zeugnisse sollen nicht mehr dreimal, sondern zweimal im Jahr verteilt werden. Solche spontanen Entscheidungen bringen dann so manch ein Kopfzerbrechen auch für uns.

a. **Lehrerkonferenzen:** Auf den regulären Lehrerkonferenzen der Primaria und Sekundaria wurden Themen wie das Muttertagsprogramm, die Trimesterexamen, regionale Lehrertagung, Musisches Treffen, Berufstest der 12. Klasse, Lese- und Gedichtwettbewerb, u.a.m. diskutiert.

b. **Schulverwaltungssitzung:** Die Schulverwaltung hatte am 19. Mai ihre monatliche Sitzung. Auf der Tagesordnung standen Themen wie die Regionale Fortbildung, Bewertungen letzter Schulaktivitäten, Musisches Treffen, Gründungsfeier von Itacurubí del Rosario, regionale Lehrertagung in Volendam u.a.m.

c. **Regionale Lehrerkonferenz:** Diese Lehrerkonferenz findet am 06. – 07. Juni in Volendam statt (Freitagabend den 6. Juni bis Samstagmittag den 7. Juni). Als Gastredner wurde Herr Michael Rudolph eingeladen. An dieser Tagung beteiligen sich die Lehrer aus Volendam, Rio Verde, Durango, Sommerfeld,

Tres Palmas und Friesland.

d. **Semesterexamen in der E. M.:** Die Schüler der E.M. stehen vor ihren Semesterprüfungen und beenden somit das erste Halbjahr. Diese laufen ab dem 13. Juni. Wir wünschen diesen Schülern viel Erfolg zum Lernen und beim Schreiben dieser Examen.

e. **Auswertung vom Elternsprechabend:** Von der Schule aus möchten wir uns bei all den Eltern bedanken, die die Gelegenheit wahrgenommen haben und am Elternsprechabend zugegen waren. Viele positive, hilfreiche und unterstützende Gespräche wurden geführt.

f. **Gründungsfeier von Itacurubi del Rosario:** Am 21. Juni feiert Itacurubi del Rosario wieder ihren Gründungstag. Auch wir als Schule dürfen uns daran beteiligen.

Lic. Gert Bergmann
Schulleiter

Termine im Juni						
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					

2. Lehrerkonferenz

9. Pfingsten

15. Vatertag

16. Paz del Chaco

19.06. - 08. 07. Examen der E,M.

21.Gründungstag Itac. del Rosario



Auf dem Programm am Tag des Lehrers

DEPORTIVO



Liebe Sportfreunde!

Fußball

Die Trainingseinheiten beim Fußball haben angefangen. Geübt wird montags und donnerstags ab 19 Uhr. Alle Fußballbegeisterten sind eingeladen, dabei zu sein.

Volleyball

Jetzt ist es soweit! Vom 13. bis zum 15. Juni wird das VBO Volleyballturnier in Friesland ausgetragen. Sommerfeld, Tres Palmas, Sport Concordia, Volendam, Independencia und auch

Friesland nehmen daran teil.

Dieses Turnier wird schon über die Jahre ausgetragen, und im vorigen Jahr ging der Deportivo Estrella Friesland bei den Herren als Meister und bei den Damen als Vizemeister hervor. In diesem Jahr sind die Teams unter der Leitung des Trainers Hugo Gaona auch wieder feste dabei, sich für das Turnier vorzubereiten. Wer mal eine Trainingseinheit anschauen möchte, sie finden an den Abenden Dienstag und Donnerstag statt.

Es folgt hier nun der Spielplan für das Turnier:

Freitagabend (Beginn 17 Uhr)

Concordia vs. Tres Palmas (Damen)

Independencia vs. Friesland (Damen)

Independencia vs. Concordia (Herren)

Friesland vs. Volendam (Herren)

Samstag (Beginn 9 Uhr)

Independencia vs. Volendam (Herren)

Friesland vs. Concordia (Damen)

Tres Palmas vs. Volendam (Damen)

Friesland vs. Sommerfeld (Herren)

Independencia vs. Concordia (Damen)

Friesland vs. Volendam (Damen)

Independencia vs. Friesland (Herren)

Concordia vs. Sommerfeld (Herren)

Independencia vs. Tres Palmas (Damen)

Sonntag (Beginn 10.30 Uhr)

Independencia vs. Sommerfeld (Herren)

Independencia vs. Volendam (Damen)

Tres Palmas vs. Friesland (Damen)

Sommerfeld vs. Volendam (Herren)

Concordia vs. Volendam (Damen)

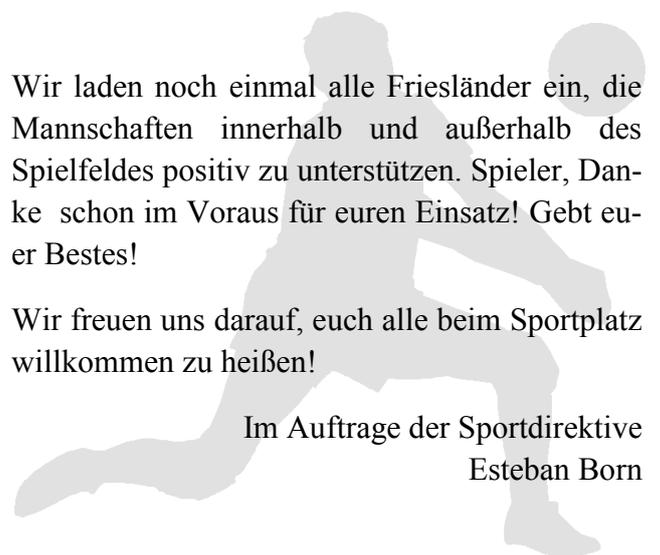
Friesland vs. Concordia (Herren)

Am Freitag und am Sonntag wird ein Eintritt von **15.000** Grs pro Person kassiert und am Samstag den ganzen Tag **25.000** Grs. Sollte jemand am Samstag nur für die letzten vier Spiele kommen, zahlt er ebenfalls nur **15.000** Grs.

Wir laden noch einmal alle Friesländer ein, die Mannschaften innerhalb und außerhalb des Spielfeldes positiv zu unterstützen. Spieler, Danke schon im Voraus für euren Einsatz! Gebt euer Bestes!

Wir freuen uns darauf, euch alle beim Sportplatz willkommen zu heißen!

Im Auftrage der Sportdirektive
Esteban Born



Wie gehe ich mit meinem Gehalt um?

Am 10. Mai wurde in Friesland eine Fortbildung, exklusiv für Mitarbeiter der Kooperative und Zivilen Vereinigung Friesland, durchgeführt. Der Name der Fortbildung war „Sobrevolando fin de mes“ zu Deutsch: „Am Ende des Monats die Runden überfliegen“. Eine der renommiertesten Wirtschaftsexpertin Paraguays, Gloria Ayala Person, sprach zum Thema persönliche- und Familienfinanzen. Gloria Ayala hat einen Dokortitel in Wirtschaftswissenschaft, ist Vorsitzende in CADIEM Casa de Bolsa S.A., nationale und internationale Konferenz-Sprecherin, ist Kolumnistin für Zeitungen wie ABC Color und Terra Mexico, TV- und Radio Moderatorin des Programms „Hablando de dinero“ in Red Guarani sowie Radio 970 AM und Montecarlo FM, Professorin an der nationalen Universität Paraguays sowie Ehefrau und Mutter von vier Kindern.

130 Personen fanden sich an diesem Samstag in der Veranstaltungshalle des Deportivo Estrella ein. Die Institutionen der Kooperative und Asociación schlossen ab 9 Uhr ihre Türen, damit die Mitarbeiter an diesem Kurs teilnehmen konnten. Nur Abteilungen wie Krankenhaus, Altenheim und die ECOP-Tankstelle

an der Fernstraße 10 fungierten zu normalen Arbeitszeiten.

Gloria Ayala begann ihren Vortrag mit den Worten „Am Ende des Geldes, bleibt noch so viel Monat übrig“. Sie sprach von Finanzproblemen, die die meisten kennen, aber selten eine Lösung für dieses Problem finden. Mit einigen Beispielen erklärte Gloria, wie man gemeinsam als Familie die Finanzen kontrollieren und verbessern kann, um somit die ersehnte finanzielle Gesundheit zu erreichen.

Von der Personalabteilung bin ich dankbar, dass die Kooperative und Zivile Vereinigung ihren Arbeitern nicht nur Fortbildungen im Arbeitsbereich anbietet, sondern auch für den persönlichen Bereich. Außerdem danke ich jeden der Mitarbeiter, die positiv mitwirkten.

Karina Krause de Warkentin
Personalabteilung CAF und ACCF



Einige Eindrücke der Teilnehmer

Die Empfehlungen, die Familie mit in den Finanzen hineinzuziehen, besonders die Kinder, ist einer der Punkte, die mir gefielen. Auch, dass man nicht mehr Geld verdienen muss, um über die Runden zu kommen, sondern, dass man lernen muss, mit dem Geld, das man verdient, auszukommen.

Florian Weiss

Ich fand den Vortrag der Frau. Gloria Ayala sehr interessant. Ihre Art und Weise das Thema lustig darzustellen, gefiel mir sehr. Veranstaltungen wie diese müssten wiederholt werden.

Orlando Isaak

Die Frau. Gloria sprach über die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die sich auch in der Verwendung der Finanzen widerspiegelt. Deshalb, wenn der Mann sagt: Nada.. Nichts, dann sagt er es, weil er wirklich *nichts* meint, aber wenn die Frau „Nichts oder Nada“ sagt, und dazu noch tief durchatmet, dann geschehen tatsächlich tausend Sachen in ihrem Inneren. So unterschiedlich sind wir auch in unserem Finanzverhalten als Mann und Frau.

Veronica Venialgo

Herzlichen Glückwunsch noch einmal für den Kursus, ich fand, dass es eine hervorragende Konferenz war.

Das Thema ist angemessen für jeden, weil eben jeder an Geld-Management gebunden ist und ich denke, dass ist etwas, das niemanden fremd ist. Am meisten hat mir an dem Vortrag gefallen, dass Gloria von Problemen sprach, die wir schon kennen, aber wo wir es nicht schaffen oder nicht die Notwendigkeit sehen, unsere Finanzen richtig zu verwalten und sämtliche Kosten zu steuern. Mit ihrer Art, die Probleme anzusprechen, erreichte sie ihr Publikum sehr gut. Ich denke, wir alle konnten uns irgendwie mit einigen ihrer Beispielen identifizieren.

Lilian Martens

Ich schätze die Ehrlichkeit der Rednerin. Sie sprach von Dingen, die wir zwar schon wussten, aber oft so nicht anwenden. Sie war direkt und sprach in einem Ton, den alle verstehen konnten und ich bin sicher, dass jeder etwas von diesem Kursus lernen konnte. Am meisten gefiel mir, wie sie erklärte, dass ich nicht alles brauche, was die andern haben, sondern dass ich in meiner Realität und nach meinen Möglichkeiten leben soll. Gloria Ayala imponierte mit ihrer Autorität und beherrschte ihr Thema voll und ganz.

Artur Enns

Radeln und Laufen aus Dankbarkeit

Wir schreiben das Jahr 2014. Der weltweite Trend ist „Gesund leben durch Solidarität“. Was können wir in Friesland tun um „IN“ zu sein und somit auf unsere Gesundheit zu achten und gleichzeitig anderen zu helfen? Am 14. Mai 2014 schrieb Friesland Geschichte und es fand die 1. „Correcaminata y pedaleada solidaria“ zu Deutsch „Spendenaktion durch Laufen und Fahrradfahren“ statt. Diese Spendenaktion kam dem Programm „Manos Extendidas“ (ausgestreckte Arme) zu Gute. Manos Extendidas ist ein Programm, das vor einigen Jahren ins Leben gerufen wurde, um armen und kranken Leuten aus der Umgebung Frieslands zu helfen.

Es entstand die Idee, diese Mithilfe durch eine Spendenaktion zu fördern. Diese Idee wurde von einem begeisterten, fleißigen und enthusiastischem Organisationsteam in die Tat umgesetzt und somit wurde Anfang Mai zum Mitmachen per Radio und per Flugblätter eingeladen. In einem Interview wurden Jung und Alt, Dick und Dünn, Groß und Klein, Deutsch- oder Spanischsprachig, Friesländer oder Gäste aufgefordert bei dieser Spendenaktion mitzumachen. Dies bestand darin, sich für die verschiedenen Kategorien zu entscheiden und einzuschreiben. Beim Einschreiben bezahlte man die Teilnahmegebühr. Im Radio hatten wir die Möglichkeit, mit viel Spaß und Freude die Werbung für den Event vorzubereiten und auszustrahlen. Je mehr sich das Datum näherte, desto mehr stieg die Aufregung und Erwartung auf das große Event. Man ver-

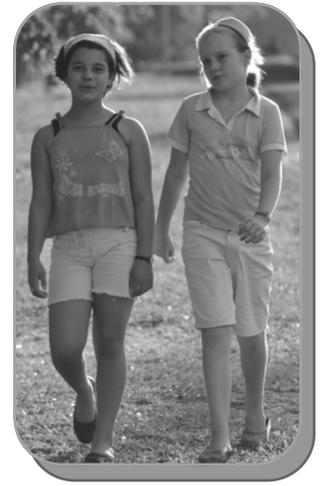
spürte eine allgemeine Vorfreude.

Wir durften als ganze Familie tätig sein. Wir beide waren als „Voluntarios / Freiwillige Helfer“ dabei, während unsere Jungs beim Wettbewerb und die Mädels als Zuschauer mitmachten. Da diese Aktion für einen guten Zweck ging, blieb es nicht aus, dass der Teufel durch Anfechtungen wie Krankheit und anderen Schwierigkeiten zu stören versuchte. Als sich die Helfer am Mittwoch morgens zu einer Arbeitseinteilung trafen, wurde diesem konkret durch Gebet die Macht genommen und am Nachmittag durfte ganz Friesland ein schönes und segensreiches Fest feiern.

116 Wettbewerber im Alter zwischen 10 und 75 Jahren nahmen daran teil. Hauptsächlich waren es Friesländer, aber auch Personen aus Asunción, Gral. Aquino und Filadelfia haben mitgemacht. Viele Zuschauer waren zugegen und haben die fröhliche Stimmung herbeigeführt. Außerdem kamen auch Personen, die schon durch Spenden von „Manos extendidas“ profitiert haben. Alle zusammen haben dazu beigetragen, dass die erste „Correcaminata y pedaleada solidaria“ in Friesland zu einem vollen Erfolg wurde. Wir freuen uns schon auf die nächste Spendenaktion!

Sonja und David Velazquez





Gewinner dieses Events

1. Kategorie—10-14 Jahre

Fahrradtour—Marcel Siebert

Laufen—Ben Velazquez und Michael Rempel

2. Kategorie—15-35 Jahre

Fahrradtour—Sascha Bergen

Laufen—Janek Rempel

3. Kategorie—36-55 Jahre

Fahrradtour—Dieter Martens

Laufen—Helmut Ratzlaff

4. Kategorie—56 Jahre und darüber

Fahrradtour—Ernst Fast

Laufen—Peter Bergen

Außerdem erhielten Ben Velazquez (als jüngster Teilnehmer) und Helmut Bergmann (als ältester Teilnehmer) eine Anerkennung.

Das Thema der Juniausgabe ist

„Wie wichtig ist gesunder Sport für uns?“

Wer macht mit und schickt zu folgender Frage seine Stellungnahme ein:

Warum mache ich gern Sport?

Wir freuen uns auf euer Mitmachen!

Die Redaktion

Spenden in diesem Jahr für

“Manos extendidas”

Correcaminata	Grs. 13.900.000
Beitrag CAF und KfK	Grs. 20.000.000
Spende aus Kanada	Can. \$ 1.000

**Vielen Dank einem jedem Geber!
Gott segne euch reichlich!**

Eine Reise nach Km 81

Wenn Frauen auf Reisen gehen, beginnt die Reise immer früh morgens, um somit viel Zeit miteinander im Bus zu verbringen. Unsere Reise nach Km 81 ging am 17. Mai um 5.30 Uhr in Central los, und gleich bei der Ausfahrt wurde schon der erste Mate fertig gemacht und man genoss bei froher Stimmung den Mate und den herrlichen Sonnenaufgang. Einige Frauen wagten sich sogar an das Rookspielen ran, als die ersten Sonnenstrahlen hervor waren.

Dort auf Km 81 angekommen, wurden wir sehr liebevoll und herzlich in Empfang genommen, und es begann ein Rundgang mit vielen Informationen der Leprastation. Für einige Frauen war es wirklich von großer Bedeutung auf Km 81 zu sein, denn einige waren zum ersten Mal auf diesem Gelände, und wieder andere haben vor Jahren dort gearbeitet, und es war für sie überraschend, dort noch Bekannte anzutreffen, oder festzustellen, dass sich manches auch verändert hat.

Ziel dieser Reise war, einen Frauentag mit den Frauen von der Leprastation zu haben. Zu diesem Anlass hatten wir Fr. Gudrun Janz aus Asunción eingeladen, die mit einem persönlichen Zeugnis und durch einen Vortrag über **Zufriedenheit** diente. Fr. Janz erkrankte im vorigem Jahr mit 40 Jahren an Brustkrebs und sie ließ uns durch ihr Zeugnis hineinschauen, wie Gott sie und ihre Familie durch diese schwere

Zeit hindurchgetragen hat, wie Gott wunderbare Wege für ihre Krebsbehandlung einleitete, und wie liebevoll ihre Familie von der Gemeinde und einem großen Freundeskreis jeden Tag mit Essen versorgt wurde. Sie ließ ihren Mann und ihre fünf Kinder (im

Alter von 7 bis 15 Jahren) in Paraguay, und flog für sechs Monate nach Deutschland, um dort ihre Krebsbehandlung zu machen.

Die Frauen von Km 81 hatten keine Mühe gescheut, um uns ein leckeres Mittagessen und vor unserer Abreise am Nachmittag noch Kaffee und sehr leckere Butterhörnchen zu servieren.

Wohlbehalten und mit segensreichen Eindrücken durften wir dann am frühen Abend wieder in Friesland eintreffen. Wir vom Komitee sind dankbar, dass bei dieser Reise so viele Frauen mitmachten, um somit auch die Frauen auf Km 81 durch unser Dasein zu erfreuen. Vielleicht hat Gott bei manch einer Frau auch den Wunsch geweckt, IHM dort auch mal zu dienen.

Therese Reimer
Leiterin der Aktiven Frau





Einblicke in den Christlichen Dienst

Am 3. Mai fand in der Brüdergemeinde ein CD-Programm statt. Die Personen, die einen Einblick in ihr Leben im Christlichen Dienst gaben, waren ausschließlich Friesländer: Roland und Veronica Rempel, Hans Albert und Emilie Enns und Edwin, Margita und Vivianne Loewen. Sie berichteten einmal, wie sie zum CD gekommen sind, welche Aufgaben sie haben, wie es ihnen so geht und welchen Herausforderungen sie sich täglich stellen müssen.

Es war ein interessantes Programm! Roland Rempel gab einen kurzen geschichtlichen Rückblick, wie die Initiative des Christlichen Dienstes entstanden ist und unterstrich einige Beweggründe,

Nächstenliebe zu erweisen. Besonders hervorgehoben wurde immer wieder die Dankbarkeit. Gott hat uns gesegnet, er segnet immer noch. Aus Dankbarkeit wollen wir weitergeben. Die Teilnehmer des Programmes haben gespürt, dass diese Arbeiter im CD wirklich mit Leib und Seele in ihrer Arbeit stecken! Wir danken herzlich für das Programm und wünschen weiter Gottes Beistand!

Am Ende des Programmes wurden gespendete Torten versteigert. Der Erlös ging für einen neuen Dachboden in der Kinderherberge.

Texte und Foto: Redaktion

Die Geschichte des Christlichen Dienstes

Die Anregung zu einem Christlichen Dienst (CD) für die Mennoniten in Paraguay kam vom MCC aus Nordamerika. Die mennonitischen Einwanderer hatten durch das Gesetz 514 verschiedene Privilegien zugesprochen bekommen. Im Vergleich zu Kanada und Brasilien nahm Paraguay auch alle Alten, Kranken und Schwachen auf. Aus Dankbarkeit für dieses Entgegenkommen der paraguayischen Regierung rief das MCC mit den Mennoniten in Paraguay ein „Dankeschön-Projekt“ ins Leben, das Hilfswerk für die Leprakranken.

Der Einsatz von freiwilligen Arbeitern sollte wesentlicher Teil dieses Missions- und Hilfswerkes sein. Somit erging 1950 der erste Aufruf zu einem Christlichen Dienst. 1951 meldeten sich die ersten Helfer. Das Krankenhaus auf Km 81 war also das erste Arbeitsfeld des CD. Die Arbeit wuchs und wurde immer mehr Bestandteil der mennonitischen Gemeinden. 1957 kam die Arbeit im sogenannten Nervenasyll in Asunción dazu. Danach sind die Arbeitsbereiche des CD vielseitig geworden. Kinderheime, Kinderherbergen, Gemeinschaftsdienste, Einsätze in Katastrophengebieten, Einsätze im Ausland, Austauschprogramme usw.

Der Christliche Dienst blickt also zurück auf 64 Jahre Geschichte. Vieles hat man erreicht, vieles gelernt und vieles steht noch an. Immer wieder entstehen neue Projekte, wie beispielsweise auch IMSE. Gott ruft immer noch Arbeiter und Freiwillige in den Dienst, um dieses große Werk weiterzuführen!

Informationen entnommen aus dem Lexikon der Mennoniten in Paraguay

IMSE (Iglesias mobilizándose en situaciones de emergencias): Dieses Projekt wurde im März dieses Jahres gestartet. Es geht hier um Einsätze in Katastrophengebiete im Land. Die Vorgehensweise dieses Projektes läuft wie folgt: Die Gemeinden (egal ob Deutsch- oder Spanischsprechend) melden sich beim CD, wenn in ihrer Umgebung Not am Mann ist. Das CD organisiert und leitet die Einsätze. Die Materialien erhält man vom nationalen Katastrophendienst. Bei den Einsätzen wird darauf geachtet, dass die Betroffenen in die Arbeit mit eingezogen werden. Ziel dieses Projektes ist es, zu helfen und dadurch praktische Nächstenliebe zu vermitteln. Durch Taten den Glauben an Gott vermitteln!

Mit dem Kajak den Paraguayfluss entlang



Ein Kajak ist ein Paddelboot, das mittels Doppelpaddel angetrieben wird. Der Insasse sitzt in Fahrtrichtung und es besteht aus drei Hauptteilen:

- Bug, der vordere Teil
- Heck, der hintere Teil
- Hauptteil, welcher sich zwischen Bug und Heck befindet.

Jedes Abenteuer beginnt mit einer Idee und genau so war es auch mit unserer Kajak-Tour. Zwei Wochen später waren wir auch schon dabei, uns vorzubereiten und alles einzukaufen, da es am Samstag, den 4. Mai früh morgens losgehen sollte. Geplant war es, von Puerto Rosario bis zu einer Estanzia nahe bei Emboscada zu paddeln. Insgesamt waren es etwa 90 km, für welche wir anterhalb Tage eingeplant hatten. Am nächsten Morgen ging es dann los. Wir waren fünf Personen, die es wagten diese weite Strecke, mit den uns noch ziemlich unbekanntem Kajaks, hinter uns zu legen. Wir sind früh morgens nach Puerto Rosario gefahren und halb sieben waren wir bereits auf dem Wasser, mit allem was wir zum Übernachten brauchten. Wir mussten viel Essen dabei haben, weil fünf Jungs viel brauchen. Wasser hatten wir mit drei Liter täglich gerechnet, was wir aber dank angenehmer Temperaturen nicht brauchten. Zelte, Schlafsäcke und weitere Dinge, die man so braucht wenn man irgendwo übernachtet, mussten mitgenommen werden. All diese Kleinigkeiten haben den Lastfaktor stark

beeinflusst, besonders aber das Trinkwasser. Wenn die Ladung nicht gleichmäßig verpackt war, merkte man es gleich, dass entweder das Heck oder der Bug tiefer ins Wasser sank. Es war keine leichte Sache und es gab Momente, wo wir alle am liebsten aufgegeben hätten. Entgegen aller Erwartungen haben wir am ersten Tag etwa 75% der ganzen Strecke zurückgelegt. Die kräftige Strömung des Paraguay Flusses hat uns dabei sehr geholfen. Wir fingen früh genug an, einen Übernachtungsplatz zu suchen, um noch bei Tageslicht alles für die Übernachtung vorzubereiten. Es wurde früh finster, unsere Telefone hatten keinen Empfang und wir waren müde. Folge dessen schliefen um 19.30 Uhr bereits alle. Morgens genossen wir einen guten Mate und eine Morgenandacht und dann ging es wieder los. Mit dem Sonnenaufgang vor uns und einer angenehmen Morgentemperatur sind wir gut vorangekommen. Um 9.30 Uhr waren wir bereits an unserem Ziel angekommen. Ein lang ersehntes Bad und ein guter Asado erwarteten uns.

Wir waren im Total 13,5 Stunden auf dem Wasser und haben ungefähr 85 km zurückgelegt, weil wir einige Abkürzungen nehmen konnten. Es war ein wahres Abenteuer. Wir haben die Natur von ganz nahe beobachten können und haben Zeit mit Freunden genossen. Es war kein leichtes Spiel! Es war das erste Mal, aber definitiv nicht das letzte Mal!

Janek Rempel



Muttertagsprogramm

Am 11. Mai brachten die Schüler und Lehrer der Primaria ein inhaltsreiches Muttertagsprogramm. Lieder, Gedichte, Instrumentalstücke, ein Videoclip und eine kurze Besinnung von Helmut Penner machten das Programm vollständig. Rührend sind auch immer die letzten Momente des Muttertagsprogrammes, wo ein jedes Kind freudestrahlend ein selbstgebasteltes Geschenk überreicht. Während des Programmes hat jedes Kind genau geschaut, wo seine Mutter sitzt, denn meist gehen sie zielstrebig mit ihrem Geschenk auf ihre Mutter zu.

Danke, liebe Schüler und Lehrer für das segensreiche Programm!

Text und Foto:
Redaktion



Verkleidungsabend der Jungscharler



Schon zur Tradition geworden ist der Verkleidungsabend der Jungscharler.

Die jungen Leute lassen sich viel einfallen, um an einem Abend im Jahr einmal anders auszusehen.

Fotos: Caroline Born



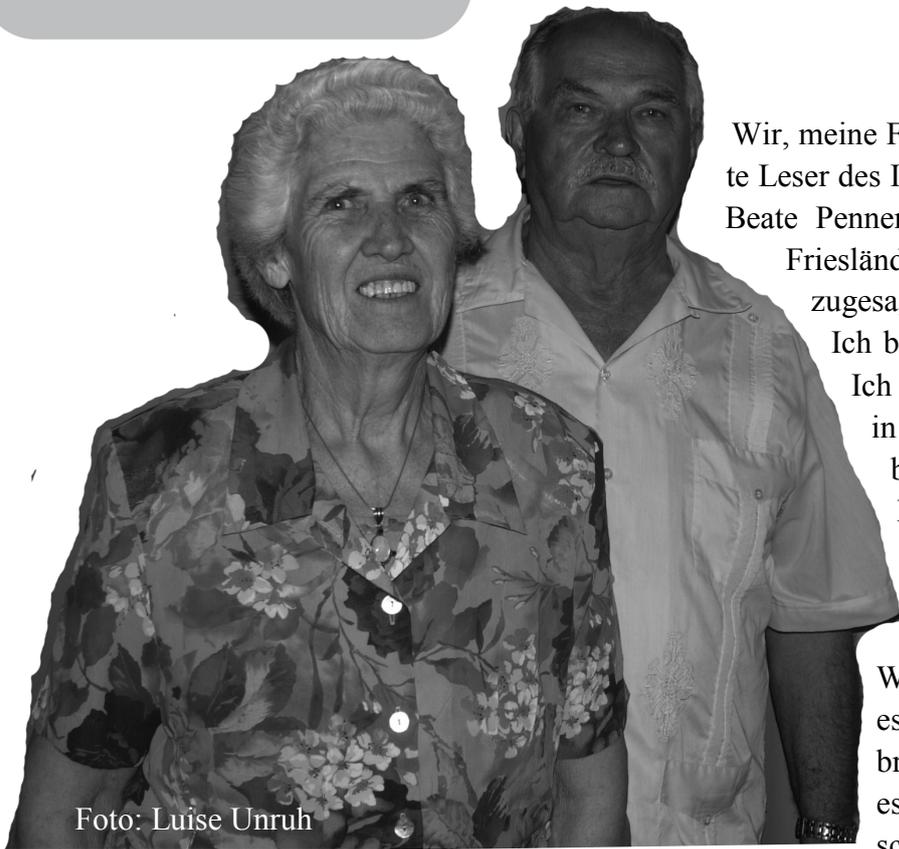


Foto: Luise Unruh

Wir, meine Frau und ich, sind auch in Kanada begeisterte Leser des Informationsblattes Frieslands! Und als Frau Beate Penner anfragte, ob ich etwas zur Spalte „Ex-Friesländer im Ausland“ beitragen würde, habe ich zugesagt. Nun ja, wie fängt man denn so etwas an.

Ich bin in Friesland geboren und aufgewachsen.

Ich habe eine schöne Kindheit und Jugendzeit in Friesland verlebt. Ich arbeitete am Wegebau für die Regierung und später als Lastkraftwagenfahrer für die Kooperative. 1967 im August sind wir (meine Frau Helene, Sohn Hartmut und Tochter Monika mit Sohn Wilmar) nach Kanada ausgewandert.

Wenn ich mir das heute so vorstelle, dann hat es doch allerhand Mut und Courage gebraucht. Aber wir waren jung, andere hatten es geschafft und wir würden es auch schon schaffen. Wenn ich heute an all die Schwierigkeiten denke, die wir schon auf der Reise erlebt haben, so muss ich immer wieder staunen, dass wir überhaupt an Ort und Stelle angekommen sind. Wir kamen an einem Mittwoch, den 28. August, an. Wir konnten kein Wort Englisch und kannten niemanden auf dem Flughafen. Aber wir hatten zwei Telefonnummern, die wir anrufen konnten. Wir haben dann die Schwester unserer Tante ans Telefon bekommen, weil unsere Tante in Toronto war. Soviel zu unserer Ankunft in dem **gelobten Land**.

Gleich am kommenden Montag fing dann auch meine Arbeit an und zwar bei einem Herrn Redekopp. Bis zum Januar 1968 war ich bei ihm. Dann verlor ich die Arbeit, bekam aber nach ein paar Tagen wieder eine neue. Dieses Mal bei einer Möbelfabrik DeFehr Furniture.

Aller Anfang ist schwer, das haben wir hier auch erlebt. Wir fanden aber bald gute Freunde und auch, was für uns so wichtig war, eine Gemeinde. Eine, wo noch alles in Deutsch war. Auch in der Fabrik, wo ich arbeitete, war zu der Zeit noch alles in Deutsch. Wenigstens für die ersten paar Jahre. Unseren Kontakt mit Friesland haben wir so gut es ging durch Briefwechsel aufrechterhalten und dann auch ab und zu durch ein Telefongespräch. Nach einem Jahr ungefähr habe ich dann wieder einmal einen Brief an Mama und Papa geschrieben und erwähnte unter anderem, dass es doch langsam anfang besser zu gehen. Darauf antwortete mein Vater: „Junge, glaube nicht, dass wir das nicht auch zwischen den Zeilen gelesen haben.“

Nach fünf Jahren sind wir zum ersten Mal wieder zu Besuch zurück gefahren, und zwar zu Weihnachten. Wir wollten doch wieder einmal ein Weihnachten wie früher erleben. Es war wunderschön. Wir haben diese Reise noch recht oft gemacht, zum größten Teil zum Vergnügen, aber auch zu nicht so schönen Gelegenheiten. Helene wollte noch ihre Mutter besuchen als es mit ihr zu Ende ging. Leider konnte sie nicht einmal zum Begräbnis fertig kommen. Und ich fuhr auch einmal alleine, als uns mitgeteilt wurde, dass mein Vater schwer erkrankt war. Das sind Begebenheiten, die uns sehr wichtig sind und die wir auch nicht vergessen werden.

Bei DeFehr Furniture (was später Palliser Furniture wurde) habe ich bis zu meinem Ruhestand gearbeitet. Insgesamt 32 ½ Jahre. Wenn es auch nicht immer nach Wunsch ging, so muss und will ich doch bekennen, dass es mir (uns) immer gut gegangen hat. Helene hat, nachdem die Kinder erst alle in der Schule waren, in einem Altenheim als Hilfsschwester gearbeitet. Im Jahre 2000 hatten wir ein Geschwistertreffen in Kanada geplant. Wir trafen uns bei uns in Manitoba und fuhren dann mit zwei Autos über Land nach B.C. ein unvergessliches Ereignis. Es ging uns allen sehr, sehr gut. Außer, dass Bruder Hans und Alice überraschend

nach Paraguay zum Begräbnis ihres Schwiegersohnes fliegen mussten.

Im September 2000 gingen Leni und ich in den Ruhestand. 2001 waren wir auf drei Monate in Friesland und 2002 waren wir für ein Jahr im Altenheim in Friesland. 2006 dann noch mal für drei Monate auf der Leprastation Km 81. Sonst arbeitet Helene noch viel für den MCC-Laden – alles freiwillig. Und auch ich arbeite an einem Tag in der Woche im Winter in diesem Laden. Im Sommer kann man mich meistens auf dem Golfcourse finden und zwar schon in früher Morgenstunde.

Wenn wir nun auch hier in Kanada unsere neue Heimat gefunden haben, wo wir in Ruhe und Frieden unsere Tage leben können, so sind unsere Gedanken doch noch recht oft in Friesland. Erst einmal bei unseren Geschwistern, dann aber auch bei so vielen guten und werten Freunden. Wir sind dankbar für die gute und freundliche Aufnahme, die wir immer wieder empfinden, wenn wir da sind.

Wir wünschen allen dort ein gutes und gesegnetes Jahr 2014. Möge Gott, der uns bis hierher geführt und geleitet hat, mit euch sein und euch alle bewahren!

Helene und Rudolf Federau

Gebet eines Seniors

Herr, ich spüre, dass ich älter werde.

Ich ahne, dass ich bald zu den Alten gehöre.

Du weißt das auch.

Bewahre mich vor allem, was die Alten unbeliebt macht.

Behüte mich vor der Geschwätzigkeit.

Lass mich nicht meinen, ich müsse mich
bei jeder Gelegenheit äußern.

Gib mir Einsicht, dass ich zuweilen
auch Unrecht haben kann.

Bewahre mich vor dem eitlen Verlagen,

Jedermanns Angelegenheit in Ordnung bringen zu wollen.

Halte mich frei davon, den anderen alle Einzelheiten meines Alltags aufzudrängen.

Schenke mir Geduld, wenn andere mir ihr Leid klagen.

Aber versiegle meine Lippen, wenn ich meine eigenen zunehmenden

Schmerzen und Gebrechen ausbreiten möchte.

Und wenn ich doch darüber spreche,

Dann lass es mich so tun,

Dass deine Güte dadurch nicht verdunkelt wird.

Mache mich hilfsbereit—aber nicht geschäftig,
fürsorglich—aber nicht herrschsüchtig.

Am Ende aber lass mich nicht einsam sein.

Ich brauche dann ein paar Freunde, lieber Herr,
gute Freunde. Das weißt du auch.

Aber vor allem brauch ich dich!

Bitte, gestalte mich um in dein Bild,

Lass mich reif werden und mich freuen auf die Ewigkeit.

Amen.

„Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden“.

Im Mai wird weltweit der „Tag der älteren Generation“ begangen. Das veranlasste die Redaktion dazu, das Älterwerden zum Monatsthema zu erklären. Jeder Mensch wird älter. Einige schneller als die anderen. Im folgenden Beitrag von Herrn Eduard Friesen lesen wir einige Anregungen, wie wir bewusst und positiv alt werden können.

Fünf Tipps, um positiv alt zu werden

Bemerkung: Um das Thema „Alter“ kreisen unterschiedliche Gedanken, je nachdem, wen es betrifft und welche Beziehung wir zu älteren Leuten haben. Das Alter ist auf jeden Fall etwas, was einen nicht überraschen muss, denn es kommt sicher und langsam. Hier einige Tipps, wie man sich darauf gefasst machen kann.

Alter – was heißt das schon? Frau Prof. Ursula Lehr schrieb dazu:

„Wir alle werden älter – ob wir wollen oder nicht – von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr. Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern. Aber wie wir älter werden, das haben wir zum Teil selbst in der Hand. Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden. Alt werden und sich dabei wohl fühlen, kommt nicht von alleine; hier muss jeder Einzelne etwas tun, um sich ein „gesundes Altwerden“ zu sichern. Auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen sind notwendig, um dies zu ermöglichen und zu fördern.“

Der Satz, „Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden“, hat mich angeregt, darüber nachzudenken, wie ich alt werden will. Auch die Arbeit mit den Senioren in den Pflegeheimen hat ihren Teil dazu beigetragen. Einige dieser Überlegungen möchte ich mit Ihnen teilen.

Pflegen Sie in jungen Jahren Kontakt zu älteren Leuten:

Manche Familien haben das Vorrecht, vier Generationen in der eigenen Familie kennenzulernen. Das ist ein Vorrecht, garantiert allerdings nicht automatisch eine gute Beziehung über die Generationsgrenzen hinaus. Es ist eine Aufgabe jeder Generation, eine positive Haltung in beide Richtungen zu fördern: von jung zu alt und umgekehrt. Das gilt auch außerhalb des eigenen Verwandtschaftskreises. Ich war ein Teenager, als

mein Großvater väterlicherseits starb. Da meine Großmutter nicht alleine wohnen konnte, wohnte sie zunächst reihum bei ihren Kindern jeweils für einige Monate, auch bei uns. Wir als Geschwister, die erst im Erwachsenwerden waren, hielten Großmutter in manchen Hinsichten für komisch, weil sie gewisse Ansichten und Gepflogenheiten hatte, für die wir kein Verständnis hatten und uns oft daran störten oder uns lustig darüber machten. Bei einer Gelegenheit hatten wir uns richtig gestört über Großmutter, so dass wir uns bei unserem Vater beschwerten. Wir wollten, dass unser Vater Großmutter mal Grenzen setzen sollte, uns ihre Ansichten aufhalsen zu wollen. Aber unser Vater sagte einfach: „Wenn ihr im hohen Alter nicht auch so sein wollt, dann fangt jetzt schon an, an euch zu arbeiten.“ Für diese Haltung meines Vaters bin ich ihm heute dankbarer als damals. Ich habe meine Großmutter einige Jahre später, als sie erst im Altenheim war, regelmäßig besucht, und ich habe mich an ihren „komischen“ Ansichten nicht mehr gestört. Sie würde mir etwa ans Herz legen wollen: „Stall di fea, dee ohle Reimasche (ihre Stubennachbarin) es so prautzig, dee neit sich Spetze aum Unjarock naun!“ Nun, ich habe damals natürlich nichts gegen das „Prautzigsenne“ ihrer Nachbarin unternommen, aber ich habe sie trotzdem weiter besucht. Ich empfehle es jedem jungen Menschen: Baut bewusst gute Kontakte auf zu alten Leuten, sowohl zu den eigenen Großeltern, wenn ihr die noch habt, als auch zu anderen. Das wird euer Leben um ganz wichtige Erfahrungen bereichern.

Behalten Sie beim Älterwerden gezielt Kontakte mit jungen Leuten

Alle sozialen Lebewesen haben einen Herdeninstinkt: Sie halten sich grundsätzlich unter ihren Artgenossen auf. Dasselbe trifft auch zu auf die Altersgruppen innerhalb einer Gesellschaft. Kinder wollen

mit Kindern spielen, Jugendliche mögen mit Vorliebe mit anderen Jugendlichen verkehren, Jungverheiratete mit anderen Jungverheirateten, usw. Das ist auch gut so. Es ist allerdings eine große Bereicherung, wenn älter werdende Leute auch bewusst Beziehungen zu jungen Leuten aufbauen, sowohl innerhalb der eigenen Familie wie auch darüber hinaus. Ich weiß von einem Ehepaar, das mittlerweile über 60 war, das einmal zwei Jugendliche aus der Gemeinde zu einem Abendbrot einlud. Das wurde von den Jugendlichen sehr geschätzt, und das trug weit dazu bei, dass auf beiden Seiten die Achtung vor der anderen Generation gefestigt wurde, denn die Jugendlichen sprachen mit Hochachtung von diesem Ehepaar. Ich möchte allen älter werdenden Personen und Ehepaaren Mut machen, das oder Ähnliches auch mal zu tun. Die Kombination von jugendlicher Energie und der Erfahrung älterer Leute tut jeder Gesellschaft gut, auch dem eigenen positiven Älterwerden.

Bauen Sie in jungen Jahren langfristige Freundschaften auf

Die Bedeutung von positiven Beziehungen innerhalb der Familie hatten wir kurz angetippt. Genauso wichtig sind gute Beziehungen zu Personen außerhalb der eigenen Familie. Unter Umständen kann ein Freund besser und wichtiger sein als ein Bruder, heißt es schon in den Sprüchen Salomos. Freundschaften entstehen jedoch nicht von selbst, und sie können auch nur sehr begrenzt einseitig gepflegt werden. Wer sich in jüngeren Jahren nicht die Zeit nimmt, Freundschaften aufzubauen und aufrecht zu erhalten, bei dem ist die Wahrscheinlichkeit größer, im Alter einsam zu sein. Da hilft auch eine dicke Tasche nicht, denn Geld allein vertreibt keine Einsamkeit. Altersforscher behaupten sogar, dass reiche und geizige Menschen im Alter im Schnitt einsamer sind als andere, besonders auch daher, dass sie oft eher nach ihrem Geld aufpassen als gute Freundschaften zu pflegen. Ich kann es jedem empfehlen: Nehmt keine Freundschaft für selbstverständlich, baut und plant auch in diesem Bereich langfristig. Ich wage zu behaupten, und das möchte ich unterstreichen: Wer aus jeder Generation ein paar gute Freunde hat, kann

niemals einsam werden, auch im Alter nicht.

Entwickeln und bewahren Sie sich einen gesunden Humor

Humor ist die geistige Fähigkeit, den manchmal unausweichlichen peinlichen Situationen eine lustige Seite abzugewinnen. Ein älterer Mann, der nicht mehr gut auf den Beinen war, ging eines Nachts mit seinem Gehstock auf den Hof, um draußen frische Luft zu schnappen. Da er in der Dunkelheit nicht gut sehen konnte, stolperte er und fiel hin. Weil seine Kraft nicht ausreichte, um sich wieder aufzurichten, schleppte er sich bis zum Schattendachständer und richtete sich da wieder auf. Als er das so schilderte, meinte er, das sei alles nicht so schlimm gewesen, aber die zwei großen Hunde seines Nachbarn an der anderen Seite des Grenzzauns hätten gemeint, da kriechen ein Krokodil über den Hof und hätten deshalb einen riesigen Lärm gemacht. Das sei peinlich gewesen. Nun, dieser Mann hatte gelernt, seine Beschwerden nicht zum Zentrum seines Gespräches zu machen, sondern lenkte sein Missgeschick auf die Nachbarshunde, die einen besonderen Gegenstand mit einem andern verwechselt hatten. Das wirkt unter den Dornen der Gebrechlichkeit des Alters wie die Königin der Nacht am dornigen Kaktus.

Pflegen Sie Ihre geistliche Gesundheit

Bisher haben wir einige soziale Aspekte angesprochen, die uns helfen können, positiv alt zu werden. Im Weiteren geht es um unsere geistliche Gesundheit als vielleicht die wichtigste Voraussetzung, um positiv alt werden zu können.

Ich zitiere hier noch einmal Prof. Ursula Lehr: „Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.“ Ein hohes Alter wird in der Bibel als ein Segen Gottes gewürdigt. Trotzdem können wir nicht den falschen Rückschluss ziehen, dass etwa ein Mensch, der jung stirbt, nicht von Gott gesegnet war, oder dass jeder Mensch, der ein hohes Alter erreicht, geistlich gesund war.

Unter geistlicher Gesundheit verstehe ich einfach, dass ich mich von Gott abhängig weiß, durch Christus mit ihm versöhnt bin und mit meinen Mitmenschen versöhnt lebe. Es bedeutet weiter,

dass ich mir der Vergänglichkeit des Lebens bewusst bin und mit einem ewigen Leben als Geschenk durch Jesus Christus rechne. Das ist geistliche Gesundheit. So kann auch ein körperlich leidender Mensch geistlich ganz gesund, und ein körperlich gesunder Mensch geistlich krank oder gar tot sein. Diese Unterschiede haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir alt werden.

Es gibt eine Reihe von geistlichen Krankheiten, die auch unsere körperliche und soziale Gesundheit schwer belasten. Lasst uns kurz drei davon ansprechen. Schon der König David erkannte: Es ist nichts Gesundes an meinem Leibe wegen deines Drohens und ist nichts Heiles an meinen Gebeinen wegen meiner Sünde (Ps.38,4). Oder auf einer anderen Stelle: Als ich meine Sünde verschwie, verschmachteten meine Gebeine... (Ps.32,2). Was tun wir, wenn unsere Gebeine verschmachten? Nun, wenn es schlimm genug ist, gehen wir zum Arzt, und wahrscheinlich gehen wir auch mit einem Paket Medikamente nach Hause. Eine geistliche Krankheit kann jedoch weder mit Rezepten aus dem Laboratorium noch aus der Apotheke geheilt werden. Davids Krankheit bestand ja auch nicht allein aus dem Ehebruch. Sein Versagen war ein ganzes Domino-spiel. Es bestand weiter im Verheimlichen-wollen seiner Tat, im Lügen durch sein Verhalten und schließlich im Mord eines Unschuldigen. Da verschmachteten seine Gebeine schon in jungen Jahren, und wie viel mehr hätte sich das noch auf sein Alter gelegt, wenn er sein tückisches Spiel nicht vor Gott und Menschen bekannt und Vergebung empfangen hätte. Aber seine Buße und die daraus folgende Vergebung und Heilung konnte

er weit seinem Freund Nathan verdanken, der den Mut hatte, ihm den eigenen Spiegel vorzuhalten.

Es gibt noch andere geistliche Krankheiten, etwa Bitterkeit und Unversöhnlichkeit. Bittere Menschen haben bestimmte Erfahrungen in ihrem Leben gemacht, die sie nicht positiv verkraftet haben. Sie lehnen sich ständig dagegen auf, was geschehen ist, können es aber weder ungeschehen machen noch vergessen. Sie fühlen sich immer wieder in ihrer Opferrolle bestätigt, indem sie die Schuld für ihr Unglück dauernd anderen in die Schuhe schieben. Es kann auch durchaus sein, dass der andere Schuld oder zumindest Mitschuld hat, aber er macht aus dieser Situation ein Machtspiel, durch das er den andern zu Zugeständnissen zwingen oder ihn öffentlich demütigen möchte. Wer bitter alt wird, wird alt bitter sein.

Ähnlich wie der bittere Mensch verhält sich auch der Unversöhnliche. Der Unversöhnliche mag vielleicht gar nicht aggressiv sein, aber in seinem Herzen nimmt er sich vor, dem andern nie zu verzeihen. Bittere und unversöhnte Menschen haben es im hohen Alter doppelt schwer. Sie haben mit den körperlichen Beschwerden ohnehin zu tun, und obendrein tragen sie noch die Last der Bitterkeit und Unversöhnlichkeit. Niemand fühlt sich wohl bei jemand, von dem man sich immer Schimpfe, Klagen und Beschuldigungen anhören muss. Deshalb ist es in jungen Jahren wichtig, bei sich klar zu haben, wie man alt werden will. Legen Sie in jungen Jahren ab, was Sie im Alter nicht drücken soll!

Eduard Friesen
Kolonie Menno

Zum Schluss ein persönliches Wort:

Wie alt will ich werden? Ich weiß es nicht.

Wie will ich alt werden? Ja, das weiß ich.

Ich will **mit alten Menschen Beziehungen pflegen**, denn aus ihren Erfahrungen gibt es viel zu lernen, und sie erinnern mich daran, dass ich mich auf dem gleichen Weg befinde wie sie. Ich will **mit jungen Menschen Beziehungen pflegen**, da ist noch so viel Lebensfreude und Energie. Vielleicht können auch sie von mir einiges lernen für ihr Leben. Ich will für meine Familie **ein guter Freund sein** und will auch Freundschaften darüber hinaus pflegen. **Ich will nicht darüber schimpfen**, wenn sie zu wenig zu Besuch kommen. Freunde kommen auch dann ins Haus, wenn ich versagt habe. Ich werde sie brauchen. Ich will mir **eine gute Prise Humor bewahren**, denn Nachbarshunde leiden nicht so leicht unter meinen Beschwerden als meine Mitmenschen, wenn ein Krokodil über den Hof kriecht. Ich will **auf meine geistliche Gesundheit ständig achtgeben**, damit weder Lust noch Lüge, weder Bitterkeit noch Unversöhnlichkeit mein Handeln bestimmen. Ich will **mein Leben so positiv wie möglich gestalten**, solange ich kann. Ich will es **jetzt schon lernen, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht verändern kann**, damit es mir dann leichter fällt, mich in die Situation zu fügen, wenn es erst sein muss. Ich will das Alter in Ehren halten, jetzt schon bei den andern, auch später, wenn es mein Leben betrifft.

Paten besuchen ihre Patenkinder in Santaní

Mein Name ist Amelie Henseler, ich bin 24 Jahr alt und komme aus dem Süden Deutschlands. 2012 war ich für knappe fünf Monate als „Voluntaria“ des Kinderwerkes Lima aus Deutschland am Colegio Gutenberg in Santaní tätig.

Nach meiner Ausbildung zur Erzieherin und meinem anschließenden Studium zur Kindheitspädagogin wollte ich, bevor ich ins Berufsleben eintrete, Kindern und Jugendlichen auf einem anderen Kontinent Aufmerksamkeit, Zeit und Liebe schenken, die nicht so aufwachsen können, wie ich es konnte. Ein anderes Land heißt auch eine neue Sprache und Kultur kennen zu lernen.

Ich bin rückblickend sehr dankbar für diese Zeit, die mein Blickfeld auf jeden Fall erweitert hat und mich und mein Denken bereichert hat. Ich habe sehr herzliche und offene Menschen kennengelernt und eine vielfältige Kultur. Ich konnte viel in die Arbeit am Colegio einbringen, ebenso konnte ich ganz viel für mich mitnehmen.

Bei meinem Besuch eineinhalb Jahre später, die-

ses Mal mit meinem Freund, habe ich mich sehr

gefreut unser Patenkind und seine Familie wiederzusehen und all die vertrauten Menschen an der Schule. Es hat sich sehr viel erweitert und das freut mich sehr. Diese Schule und ihre so gute Arbeit ist ein großer Segen für Santaní.

Dieses Mal besuchte ich Paraguay mit einer Gruppe von Paten aus Deutschland. Wir alle haben an den Gutenbergschulen in Asunción und Santaní Patenkinder. Zwei Wochen waren wir quer durch Paraguay unterwegs.

Wir waren an den Gutenbergschulen in Asunción, Santaní und Campo 9. Wir bekamen viel Einblick in die Arbeit der Schulen, der Schulgemeinden und vor allem auch in das Leben einiger Schüler durch Hausbesuche. Wir waren sehr beeindruckt von der Vielfaltigkeit der Angebote und vor allem auch vom Stellenwert der christlichen Erziehung an den Schulen.

Auch von der Vielfaltigkeit des Landes haben wir einen Eindruck bekommen. Wir waren bei den I-

guazu-Wasserfällen, beim Wasserkraftwerk Itaipú, bei den Jesuitenkolonien in Encarnación und im Chaco, dem nochmal ganz anderen Teil Paraguays. Dort haben wir die Arbeit auf einer Rinderfarm kennengelernt und die Arbeit einer Indiangeschule.

Natürlich haben wir die Gastfreundlichkeit und Begeisterung vom Feiern der Feste in Paraguay erleben dürfen, sowie das leckere und reichhaltige Angebot von typischen Gerichten. Viele Menschen haben sich sehr viel Mühe für uns gegeben, was uns sehr beeindruckt hat und wofür wir sehr dankbar sind.

Mit vielen Eindrücken und neuen und guten Erfahrungen haben wir uns auf den Weg zurück nach Deutschland gemacht.

Wir sind sehr dankbar für diese Reise und für alles was wir miterleben und erfahren durften.





Lanzamiento de la Campaña Triguera Zafra 2014

So hieß das Event, das in Volendam am 7. Mai stattfand. Es war ein großes und wichtiges Ereignis. Das wurde sichtbar dadurch, dass viele Leute von außen kamen, wie der Ehrengast, Herr Juan Audes Afara, Vizepräsident von Paraguay. Weiter waren der Vizeminister vom MAG (Ministerio de Agricultura y Ganaderia), der Präsident der FECOPROD, BANCOP, ECOP und der verschiedenen Kolonien aus Paraguay anwesend. Auch der Präsident der Infona, der Jaica, der INCOOP, der Conpacop usw., waren zugegen. Nicht zu vergessen, der Intendente von Rosario, Herr Ernesto Caballero. Und natürlich waren alle Mitglieder der Kooperative Volendam herzlich eingeladen, beim VSV an diesem Event teilzunehmen. Auch einige Verwaltungsmitglieder und Bauern aus Friesland waren anwesend, um diese Feier mitzuerleben. Das Programm begann pünktlich um 10:10 Uhr mit der Eröffnungsrede des Oberschulzen von Volendam, Herrn Ernst Goerzen. Hier einige Gedanken aus seiner Rede.

„Es ist uns ein Vorrecht, diesen „Lanzamiento de Trigo“ hier in Volendam zu machen. Zu zeigen, dass Volendam arbeitet und wirtschaftet. Unsere Vorfahren kannten Weizen schon von Russland. Durch den „Plan nacional de Trigo“, bekam diese Kultur hier in Paraguay mehr Schwung und damit begann Paraguay sich auch zu entwickeln. Hoffentlich wird die Straße von Rosario bis zum Hafen Mbopicua bald asphaltiert, um somit die Entwicklung nicht aufzuhalten. Es gibt hier eine gute Beziehung zu den Nachbarn, es fehlt aber mehr an technischer Beratung. Die Grundlage jeder Entwicklung ist die Erziehung der Kinder. Auch wenn wir uns nach den Richtlinien der Seam und Senave richten, werden wir ständig von verschiedenen politischen Institutionen angegriffen und gehindert. Gesteuert werden diese oft von Leuten, die nicht mal eine Tomatenpflanze von einer Sojapflanze unterscheiden können. Ich wünsche allen Vertrauen auf Gott, damit wir weiter säen können: Weizen, Soja, Freundschaften, Hoffnung usw.“



Einige Autoritäten kamen auch zu Wort. In Folge kurz die Namen und einige Gedanken die sie äußerten.

- √ Hector Cristaldo von der „Coordinadora Agrícola del **Paraguay** (CAP)“: Er meinte, dass der Bauer der beste Sämann der Hoffnung sei. Dass die Ackerbauer das sauberste Geld von Paraguay produzieren und dass man durch die Ackerproduktion weltweit auf Paraguay aufmerksam wird. Ein gutes Ackerwirtschaftsjahr, ist auch ein gutes Jahr für Paraguay.
- √ Eugenio Schöller, Präsident der FECOPROD: Dieser Event ist ein Akt der Arbeit und deshalb müssen wir (alle Autoritäten) präsent sein. Er erwähnte, dass in Paraguay Weizen von sehr hoher Qualität produziert wird. Es sollen in diesem Jahr 6.000.000 ha Weizen angepflanzt werden. Er meinte, dass Paraguay sich in 30 Jahren zur Weizenkammer der Welt entwickelt haben wird. Er dachte aber nicht nur an Weizen und Produktion, sondern gratulierte allen Müttern im Voraus zum Muttertag, und machte allen Mut, ihre Mutter in Ehren zu halten.
- √ Mario Leon, Vizeminister vom MAG: Er erwähnte drei Indikatoren vom ungleichen Wirtschaftswachstum und einen Verbesserungsvorschlag:
 - a. Es herrscht kein gutes Zusammenleben unter den benachbarten Produzenten.
 - b. Fehlende technische Beratung.
 - c. Mangelnde Integration, Organisation und Zusammenschlüsse unter den Produzenten.
 - d. Eine Kooperative sei hier ein exzellentes Modell, um diesen entgegen zu wirken.



- √ Juan Audes Afara, Vizepräsident von Paraguay: Er äußerte seinen größten Respekt den Leuten gegenüber, die durch Arbeit und Mühe produzieren. Die Regierung unterstützt voll und ganz die Produzenten die „sauberes Geld“ produzieren. Jede Institution hat klare Anweisungen, was sie zu machen hat, um diese Produktion zu unterstützen. Als Regierung wollen wir stark in Infrastruktur und Bedingungen, für eine rentable und positive Wirtschaft investieren.



Juan Audes Afara kommt aus Misiones, ist verheiratet, hat vier Kinder und ist selber Ackerbauer.

Nach diesen Kurzvorträgen durften unsere Schüler zwei Tänze vorführen. Die Mädchen aus dem 2. ciclo führten einen paraguayischen Tanz vor und die Gruppe der Sekundarstufe einen deutschen. Gleich anschließend überreichten die Tänzer den anwesenden Autoritäten einen Korb, mit verschiedenen Leckereien aus Volendam.

Hiernach folgte ein symbolischer Akt, wo draußen ein Bäumchen gepflanzt wurde. Es wurde ein kleiner Wald angepflanzt, der an diesen Event erinnern soll und auch um zu zeigen, dass Bauern nicht nur Soja, Weizen, Mais usw. anpflanzen, sondern auch Bäume.

Danach gingen alle über die Straße, wo die symbolische Weizenaussaat stattfand. Alles begleitet vom Trubel der Reporter und Leibwächter des Vizepräsidenten. Die Autoritäten stellten sich kurz einmal auf, um Fotos zu machen und dann bestiegen sie die riesige Sämaschine, die dann mit der ganzen „Mannschaft“ eine Runde über das Feld drehte. Die Leute waren begeistert von der gigantischen Maschine.

Wie es nun in Volendam schon üblich ist, hatten fleißige Hände ein gutes Mittagessen, Fleisch vom Grill, zubereitet und alle Gäste konnten mit vollem Magen den Heimweg antreten.

Organisiert wurde die Feier vom CEC (Comitee de Educacion) und der FECOPROD. Die JuCoDam, und viele andere Helfer packten voll mit an, und ließen daraus ein gelungenes Fest werden. Vielen Dank!

**Mario Friesen /
Redaktionsleiter von Volendam Info**

Europatour 2014



Paris, Fotos: Caroline Rempel

Liebe Leser des Infoblattes, wir wollen euch kurz mitnehmen auf unsere Tour. Am 10. Mai flogen wir von Asunción über Sao Paolo und Milan nach Rom. In Rom im Hotel angekommen, fing die Europatour für uns an. Wir waren eine größere Gruppe, darunter 11 Mennoniten. Die ganze Tour lief in spanischer Sprache.

Am ersten Tag machten wir eine Rundfahrt in Rom: Kolosseum, Vatikan, St. Peters Dom, einen Rundgang zu Fuß und am Abend dann der typische Stadtteil Trastévere. Am Tag darauf ging es von Rom 200 Kilometer in den Süden Italiens, durch viele Weingärten. Nach der Stadt Neapel kamen wir nach Pompeji. Pompeji ist eine Stadt, die vor Christus durch einen Vulkanausbruch unter Schutt und Asche geschüttet wurde – sechs Meter tief war alles untergeschüttet worden. Viel später ist alles ausgegraben worden und Pompeji ist heute ein Museum. Danach fuhren wir 39 Kilometer mit dem Schiff auf dem Mittelmeer zur berühmten Insel Capri. Man kann nur immer wieder staunen, wie Gott die Welt geschaffen hat!

Am 14. Mai fuhren wir gut ausgeruht nach einem Frühstück nach Florenz in die Toskana. Diese Stadt wurde im Jahre 59 vor Christus von Kaiser Julius Cäsar gegründet. Sie zeichnet sich aus durch Seidengeschäfte, Museen und weltberühmten Künstlern wie Bruneschelli, Michelangelo, Leonardo Da Vinci und Galileo Galilei. Überall begegneten wir ihren Werken.

Die romantische Stadt Venedig war die Stadt,

die wir als nächstes besuchten. Mit dem Boot fuhren wir ins Stadtzentrum, wo wir zu Fuß die Innenstadt besichtigten. Wir kamen bis Murano, wo uns die Glasbläserkunst vor Augen geführt wurde. Am Nachmittag haben wir dann Venedig weiter mit der Gondel und teilweise auch zu Fuß besichtigt. Übernachtet haben wir in der Zone von Mestre.

Am 16. Mai verließen wir Italien. Wir fuhren wieder durch schöne Natur und an vielen Weingärten vorbei. Weiter ging's über die Grenze in die Schweiz, durch die wunderschönen, schneebedeckten Alpen. Die erste Station war Lugano, eine Stadt an einem See, der von Bergen umgeben ist. Danach fuhren wir weiter nach Luzern, auch am See gelegen. Hier konnte man Uhren aller Art, Taschenmesser und typische Schokolade bestaunen und kaufen.



Venedig

Nach einer erholsamen Nacht in den Schweizer Federbetten fuhren wir in die Hauptstadt Bern, die wir uns angeschaut haben. Dann traten wir die lange Reise nach Paris an. Am ersten Tag in Frankreich besuchten wir Versailles, wo wir das einstige Jagdschloss von König Ludwig XIII und die schönen Parkanlagen gesehen haben. In Paris besichtigten wir den Eiffelturm, den Notre Dame, den Platz der Louvre, ein schönes Parfümgeschäft und das Künstlerstadtteil von Mont Martre, wo wir zu Abend gegessen und gebummelt haben. Auch sind wir mit dem Schiff auf der Seine gefahren.

Am 20. Mai fuhren wir nach zwei Tagen Paris weiter nach Belgien. Als erstes kamen wir in die



bezaubernde Stadt Brügge. Hier gab es viel Lohnenswertes zu sehen, unter anderem auch die typischen Spitzendecken, Schokolade, andere Handarbeiten und Holzschnitzerei. In Belgien gibt es mehr Fahrräder als Autos auf den Straßen und die Fahrräder haben alle Rechte. Am Nachmittag fuhren wir weiter nach Holland, wo wir in der Hauptstadt Amsterdam übernachteten.

In Amsterdam machten wir eine Rundfahrt, wo wir viele Grachten, typische Häuser, Parkanlagen und viele Wasserkanäle gesehen haben. Der Höhepunkt hier war die Blumenstraße, in die wir gingen. Der Atem blieb uns fast stehen, so viele wunderschöne Blumen sahen wir! Zuletzt gingen wir noch in eine Diamantenschleiferei – eine besondere Kunst, wie uns erklärt wurde. Die schönen Schmuckstücke waren aber zu teuer, um sie

kaufen zu können.

Am 22. Mai besichtigten wir die schöne Stadt Goslar in Deutschland. Sie zeichnet sich durch Holzbauten und Fahrrädern auf der Straße. Hier gibt es viele Einkaufsstrassen und europäische Märkte. Nachmittags fuhren wir dann weiter bis Berlin

und verbrachten in der deutschen Hauptstadt die letzten zwei Tage unserer Reise. Wir machten eine Rundfahrt mit vielen Erklärungen zur Geschichte der Stadt. Wir schauten uns das historische Zentrum, die Museumsinsel, das Brandenburger Tor, Potsdam und ein Konzentrationslager an.

Am 24. Mai flogen wir dann von Berlin nach Frankfurt, wo wir für die Rückreise eincheckten. In Asunción kamen wir am 25. Mai um 9 Uhr morgens an.

Die ganze Europatour machten wir mit klimatisierten Bussen, organisiert von Euromundo. Wir hatten Caroline Rempel als Reiseleiterin und haben sie immer wie eine Glucke umringt. Von den sechs

Ländern, die wir gesehen haben, hat uns persönlich die Schweiz, mit ihren schönen Alpen, der ganzen schönen Natur und den freundlichen Einwohnern, am meisten gefallen. Wir danken Gott, dass er uns die Finanzen zu dieser Reise gegeben, uns bewahrt und auch die nötige Gesundheit geschenkt hat. Wir danken Caroline, die alles organisiert hat, wir danken Eldon, der unsere ganze Wirtschaft besorgt hat, und wir danken Edwin Fast, der in diesen zwei Wochen auf unserem Hof nach dem Rechten gesehen hat. Alles war in bester Ordnung, als wir zurückkamen. Alle, die für uns gebetet haben, danken wir herzlich! Gott die Ehre!



Johann und Alwina Siebert

Einweihungs- und 25. Jahresfeier der dualen Ausbildung am CFP

Am Freitag, den 25. April fand die Einweihungsfeier des neuen Verwaltungsgebäudes bei der Berufsschule in Loma Plata statt. Während des offiziellen Aktes wurde in besonderer Weise auch auf die duale Ausbildung in den 25 Jahren eingegangen. Eigens zu diesem Anlass waren auch eine Fotoausstellung und ein Filmband erstellt worden, und die Lehrer hatten mit den Schülern fachspezifische Arbeiten vorbereitet, die tagsüber präsentiert wurden.

Ab 9.30 Uhr fand vor dem neu errichteten Hauptgebäude der offizielle Einweihungsakt statt. Prediger Hildor Funk sprach das Weihegebet. Nach der Schlüsselübergabe durch den Bauunternehmer Herrn Rohwer Sawatzky an den Direktor der Berufsschule Lehrer Viktor Wiebe wurde unter Beteiligung der Schüler und aller Mitarbeiter des CFP und speziell geladener Gäste vom Oberschulzenratvorsitzenden, Herrn Heinrich Ratzlaff aus Filadelfia, dem Deutschen Botschafter, Dr. Claude Ellner, dem Oberschulzen der Kol. Menno, Herrn Gustav Sawatzky und dem Leiter des CFP der Vorhang entzweit und die Bronzetafel enthüllt. Nach dem Rundgang durch das neue Verwaltungsgebäude wurde das Programm im neuen Hörsaal fortgesetzt. Der Leiter gab zunächst einige Informationen zum Neubau weiter. Der Bau wurde in etwa 8 Monaten von der Firma RUSH CONSTRUCCIONES fertiggestellt. Die Gesamtkosten (Gebäude und Ausstattung) belaufen sich auf rund 2 Milliarden Guaraníes. In den anschließenden Beiträgen, u.a.m. von Ralf Dieter Dück, einem Ex-Schüler der ersten Auto- und Agromechanikerklasse, von Herrn Edwin Reimer und Herrn Gustav Sawatzky, beides Ex-

Schulleiter und amtierende Oberschulzen, stand die duale Ausbildung im Mittelpunkt der Ausführungen.

Auch wurden die ersten Schülergruppen der dualen Ausbildung in Auto- und Agromechanik, und Tischler geehrt. Mit anerkennenden Worten vom deutschen Botschafter schloss der offizielle Akt im Hörsaal. Ein sehr gut vorbereitetes Mittagessen wurde den geladenen Gästen und Schülern von Auszubildenden des Bildungszentrums für Ernährung und Hauswirtschaft serviert. Danach fand ein Rundgang durch die verschiedenen Stationen, wo praktische Arbeiten von Schülern vorgestellt und erklärt wurden, statt. An dem Rundgang beteiligt waren auch Vertreter der GIZ, AHK, des MEC und der UNA aus Asunción. Diese Personen haben sich zutiefst positiv und anerkennend über die sehr gut vorbereiteten und präsentierten Projekte der Schüler geäußert.

Am Nachmittag gingen die Feierlichkeiten beim CFP weiter. Es reisten alle Schüler der 9. Klassen aus den drei Chacokolonien an. Zum Einstieg wurde vor dem neu eingeweihten Hauptgebäude ein Gruppenfoto von den über 200 Schülern zusammen mit den Lehrern gemacht. Im Hörsaal wurde ihnen anhand eines Kurzfilmes ein Überblick über die Ausbildung am CFP gegeben. Danach wurden die Schüler in 12 Gruppen durch einen Lehrer oder Schüler des BTA reihum durch 12 Stationen geführt. Geschickt führten die derzeitigen Auszubildenden Ausbildungsmöglichkeiten in den verschiedenen Lehrgängen vor, wobei den Schülern der 9. Klassen ein guter Einblick in das CFP vermittelt wurde. Der Abschluss dieser Führung fand beim Tambo des CFP in Loma Plata statt. Somit endete

ein ganz besonderer Tag, und damit ein Event, für das von Lehrern und Schülern sehr viel Arbeit und Zeit investiert worden war. Nicht alles verlief, wie man es sich gern gewünscht hätte. Wenn es jedoch gelungen ist, den Grundton „Hoch lebe die duale Ausbildung“ in Wort und Tat rüberzubringen, dann hat sich der Aufwand gelohnt.

Viktor Wiebe
Leiter der Berufsschule
Hildegard Wiebe de Batista



Feiertage im Mai

1. Mai—Tag des Arbeiters

Warum feiern wir den 1. Mai?

Am 1. Mai 1884 fand in Nordamerika ein Generalstreik statt. Die Arbeiter legten ihre Arbeit nieder und gingen auf die Straßen um für einen Achtstundentag zu demonstrieren. Zu dieser Zeit war es nämlich üblich, zehn Stunden pro Tag zu arbeiten, zwanzig Jahre davor sogar noch elf bis 13 Stunden. Die Arbeiter hatten noch wenig Rechte und - je nach Land verschieden - wenig oder keine soziale Absicherung bei Krankheit oder Unfall. 1889 fand in Paris ein internationaler Arbeiterkongress statt, auf dem beschlossen wurde, dass Arbeiter auf der ganzen Welt am 1. Mai des kommenden Jahre (1890) streiken sollten.

Obwohl er in vielen Ländern der Welt Feiertag geblieben ist, verbinden die meisten Menschen mit dem 1. Mai vor allem Freizeit - und kaum mehr Arbeit!

Quelle: <http://www.helles-koepfchen.de>

14. und 15. Mai— Unabhängigkeit Paraguays

1810 machte Argentinien sich unabhängig von der spanischen Herrschaft. Paraguay hingegen blieb seinem Mutterland erst einmal treu. Doch am 14. und 15. Mai 1811 erklärte schließlich auch Paraguay seine Unabhängigkeit. Der spanische Gouverneur wurde abgesetzt und die Regierungsgeschäfte von einem Rat aus fünf Männern übernommen. 1814 setzte sich Dr. Francia als Präsident und unumschränkter Diktator durch.

Paraguay feierte also in diesem Jahr seinen 203. Unabhängigkeitstag. Und den 200. Jahrestag von Francias Amtsantritt.

<http://de.wikipedia.org/>



Interkolonial 2014 in Paratodo

Der Paratodo Sport Verein lädt ein, am 16. bis zum 20. Juli auf dem Gelände des PSV teilzunehmen, welches vom 16. bis zum 20. Juli auf dem Gelände des PSV durchgeführt werden soll.

Neben dem Streben nach dem Siegerpokal verfolgt dieses Turnier weitere Ziele, wie Fairness und Respekt unter Spielern und Fans, sowie auch das Volleyballspiel im Allgemeinen als gesunde sportliche Betätigung und Freizeitbeschäftigung zu fördern. Es wird auch wieder viel Gelegenheiten geben, um alte Bekannte wiederzusehen und neue Freundschaften zu schließen. Kommt, und feiert mit uns!

Der PSV freut sich auf Deinen Besuch!

Helmut Harder, Präsident vom PSV



Der Tag begann schön, denn vor dem Ehepaar stand eine lange Reise in ein fernes Land, um Erholung vom Stress der letzten Jahre zu suchen. Sie packten ihr Gepäck in große Stoffsäcke und luden diese auf einen Esel auf.

Die ersten zwei Tage ritten sie gemeinsam auf dem Esel. Die Reise verlief gut. Was ihnen nur seltsam erschien - Menschen, an denen sie vorbeizogen, begannen den Kopf zu schütteln.

Verunsichert setzten sie ihre Reise fort.

Die Tage darauf ritt nur die Frau auf dem Esel. Ihr Ehemann schlug vor, den Grund für die kritischen Blicke zu suchen. Allerdings auch diesmal: Ob jung oder alt - Die Menschen schauten das Ehepaar an und fingen sofort an zu lachen.

Also wechselten die beiden die Plätze. Und da war es wieder - das Kopfschütteln. Das Ehepaar schaute sich an und kontrollierte, ob mit ihnen etwas nicht stimmte. Sie verloren viel Zeit damit, sich über den Grund der seltsamen Reaktionen der Menschen den Kopf zu zerbrechen.

Sie setzten ihre Reise fort. Diesmal ritt keiner von ihnen den Esel. Und wie es nicht anders sein sollte, fingen die Leute wieder an sie auszulachen.

Irgendwann erreichten sie ihr Ziel. Sie ruhten sich aus und versuchten nicht weiter über die Vorkommnisse nachzudenken. Es nagte aber trotzdem an ihnen, denn sie verstanden es nicht.

Ein weiser Mann, den sie eigens deshalb aufsuchten hielt folgende Antwort für das Ehepaar bereit:

"Denkt nicht über die Meinungen der anderen nach. Es macht keinen Sinn." - "Wieso? Wir verstehen es nicht und wir fühlen uns schlecht. Wir wollen es wissen", antwortete das Ehepaar.

"Nun gut", sagte der weise Mann und fuhr fort "Als ihr beide zusammen auf dem Esel rittet, schüttelten die Menschen den Kopf, weil der Esel ihnen leid tat. Als dann aber nur die Frau den Esel beritt, lachten die Menschen, weil sie den Mann für dumm hielten. Als ihr die Plätze getauscht habt, waren die Menschen wieder empört und hielten den Mann für unverschämt. Er ließe ja schließlich seine arme Frau zu Fuß laufen, während er gemütlich auf dem Esel saß. Und als schließlich keiner von ihnen auf dem Esel saß, platzten die Leute wiederum vor Lachen, weil ihr schließlich einen Esel besaßt, ihn aber nicht nutztet.

Und deshalb: Kümmert euch nicht um die Meinung anderer. Ihr werdet es ihnen nie Recht machen können." Manche lieben dich, manche geben sich für dich auf. Nicht mit Treten oder Ellenbogeneinsatz komme ich durchs Leben, sondern durch Nächstenliebe, Freundlichkeit und Rücksichtnahme. Aber ein bisschen schlau muss man auch sein, damit man die erkennt, die davon nichts wissen und nur treten.

Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer. – Das sind sicher wahre Worte, aber Menschen, die an Gott glauben, wissen auch, dass sie nicht alleine sind, auch wenn der Weg steinig und schwer ist. Gott segne Ihre Ehe!



DECISIONES

Marcando principios en la sexualidad juvenil

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

Der Acht-Stunden-Tag

Beitrag vom Sozialamt

Zusammen mit Helmut Penner nahm ich vom 19. bis zum 21. Mai an einem Seminar in Filadelfia teil. Der Referent war Hermann Dück. Als Ex-Chaqueño ist er mit unseren Traditionen und Gebräuchen vollends vertraut, und konnte uns sehr viele Aspekte aus seinem Leben und auch aus seiner Arbeit als Therapeut überliefern.

Eines der Themen war der 8-Stunden-Tag.

“Acht Stunden arbeiten, acht Stunden schlafen und acht Stunden Freizeit und Erholung.” So sollten idealerweise ein Tag eingeteilt werden. Dabei ist das Ziel, dass man ein gesundes Gleichgewicht schafft zwischen Beruf und Privatleben.

In der heutigen Zeit ist dies durch verschiedene Einwirkungen ziemlich schwierig. Da ist zum Beispiel die moderne Technik. Sie ist ja nämlich vorteilhaft, wenn man seine Arbeit mal grade mitnehmen möchte, man ist immer erreichbar, man kann schneller und effizienter arbeiten. Der Nachteil ist dann aber, dass man schwer mal eine Trennung machen oder abschalten kann von seiner Arbeit. Das Handy ist meist 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Dadurch ist man in Versuchung IMMER zu arbeiten. Selbst wenn man in einer Sitzung ist, werden E-Mails beantwortet, SMS geschrieben, Facebook aktualisiert, Wats-App und und und.

Aber, warum ist es uns oft so wichtig diese Arbeit jetzt zu tun? Besonders in der Arbeitswelt zeichnen sich meist zwei Menschengruppen heraus: die **Getriebenen** und die **Berufenen**.

Der getriebene Mensch hat einen großen Drang, sich einen guten Namen bei den Mitmenschen durch harte Arbeit zu erarbeiten. Sein Ego ist sein Antrieb. Er ist meist überbeschäftigt, er ist resultatorientiert und hat mit anderen wie auch mit sich selbst wenig „Gnade“

Der berufene Mensch weiß schon wer er ist. Er ist sich seiner Verantwortung bewusst. Er ist bereit, auch mal in den Hintergrund zu treten. Er hat die Größe, klein zu sein. Es geht ihm letztendlich nicht um sich selber. Selbst in Schwierigkeiten hält er an seinem Ziel fest.

Wir sind als Menschen veranlagt, in verschiedenen Situationen, verschieden zu reagieren. Deshalb werden wir wahrscheinlich von beiden Mustern in unserem Lebensstil erkennen. Wichtig ist, dass wir einen Ausgleich schaffen können, damit keine Seite in unserem Leben zu kurz kommt, weder Arbeit, Schlaf noch Freizeit.

Esteban Born
Leiter des Sozialamtes

Brasil



Alles rund um die Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien

Von Diego Born

WM-Städte

- ◇ Belo Horizonte
- ◇ Brasilia
- ◇ Cuiaba
- ◇ Curitiba
- ◇ Fortaleza
- ◇ Manaus
- ◇ Natal
- ◇ Porto Alegre
- ◇ Recife
- ◇ Rio de Janeiro
- ◇ Salvador da Bahia
- ◇ Sao Paulo

So sieht die Gruppeneinteilung aus:
Gruppe A - Brasilien, Kroatien, Mexiko, Kamerun
Gruppe B - Spanien, Niederlande, Chile, Australien
Gruppe C - Kolumbien, Griechenland, Elfenbeinküste, Japan
Gruppe D - Uruguay, Costa Rica, England, Italien
Gruppe E - Schweiz, Ecuador, Frankreich, Honduras
Gruppe F - Argentinien, Bosnien-Herzegowina, Iran, Nigeria
Gruppe G - Deutschland, Portugal, Ghana, USA



In Rio ist der Ball für die Fußball-WM 2014 vorgestellt worden. 600 Spieler haben ihn getestet, darunter Schweinsteiger und Messi. Die Marke ist Adidas (Brazuca). Genannt wurde er „Brazuca“.

Siegetrophäe der WM

Wer nimmt sie am
13. Juli mit nach
Hause?



2014
FIFA WORLD CUP
WINNER'S TROPHY

In diesem Stadion findet das Endspiel der WM 2014 statt, und zwar am 13. Juli um 16 Uhr Ortszeit. Es ist das Maracanã in Rio de Janeiro. Es ist eines der berühmtesten Fußball-Stadien der Welt und hat Raum für 76.804 Zuschauer. Gebaut wurde es 1950. In den Jahren 2010-2013 wurde es gründlich renoviert.





Apfelstreuselkuchen

Teig:

- 210 g Mehl
- 60 g Speisestärke
- 200 g Zucker
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 1/2 Teelöffel Backpulver
- 125 g weiche Butter
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 125 g saure Sahne



Streusel und Füllung:

- 180 g fein gemahlener Zwieback
- 80 g gehackte Walnüsse
- 150 g Zucker
- 1 Teelöffel
- 125 g zerlassene Butter
- 1 großer Apfel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten.

- √ Ofen auf 190°C vorheizen.
- √ Eine Springform einbuttern und leicht mit Mehl bestäuben.
- √ Zutaten für Streusel gut gemischt. Dann die trockenen Zutaten vom Teig mischen und die Butter in Stückchen hineinschneiden. Mit den Fingerspitzen ins Mehl einarbeiten. Die flüssigen Zutaten ebenfalls mischen und dann in drei Schwüngen mit dem Handmixer in die trockenen Zutaten rühren, nach jedem Schwung 5 Sekunden weiterschlagen. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Springform füllen, mit der Hälfte der Apfelstückchen bedecken und dann die Hälfte der Füllung darauf verteilen alles leicht andrücken und anschließend die Schichte wiederholen.
- √ 45 Minuten backen. Erst nach 10 Minuten den Ring entfernen.

Guten Appetit!!

Bianca Penner



Die Apfelsine



Allgemeines

Die Apfelsine (oder auch Orange) stammt ursprünglich aus den warmen Gegenden Asiens und Südchina. Aber mittlerweile ist die um den ganzen Globus gezogen. Legendär ist der Reichtum der Orange an Vitamin C. Eine 180 Gramm schwere Apfelsine enthält rund 70 Milligramm Vitamin C. Dies entspricht einem ganzen Tagesbedarf, wenn man

nicht gerade unter Stress steht. Mit seinem hohen Anteil von rund 50 Milligramm Kalzium pro Orange ist jede Orangenscheibe Stärkungsfutter für Knochen und Zähne. Außerdem enthalten sie Magnesium, Folsäure, Selen usw.

Tipp

Chronische Müdigkeit entsteht oft durch Vitamin C – Mangel. Gene im Zellkern drosseln dann den Stoffwechsel auf 70% oder noch weniger. Die Folge sind Leistungsschwäche und Konzentrationsmangel. Eine einzige Orange kann hier überraschend belebend wirken.

Wirksamkeit

- ◆ Kurbeln den Zellstoffwechsel an und vitalisieren
- ◆ Regen den Geist an, beseitigen Konzentrationsmangel
- ◆ Kräftigen das Immunsystem und die Blutbildung
- ◆ Verschönern das Haar
- ◆ Stoppen Zahnfleischblutungen und beugen Nasenbluten vor
- ◆ Unterstützen Diäten zum Abspecken

Der Kürbis

Allgemeines

Vor einigen hundert Jahren gab es die Kürbisse nur in Mitteleuropa. Kürbisse werden heute aber auch in vielen Gegenden weltweit angebaut. Exportiert werden nicht nur die Kürbisse selber, sondern auch Kürbiskerne und aus den Kernen gewonnene Kürbissöl. Der Begriff Kürbis umfasst eine ganze Familie von Gewächsen – Riesenkürbisse bis zu den kleinen, der Zucchini mit eingeschlossen. Der wichtigste Unterschied liegt in der Schale: Sommerkürbisse haben eine dünnere Haut, die meist mitgegessen wird, und werden schneller gar als die Winterkürbisse, deren Schale nicht mitgekocht wird.



Wirksamkeit

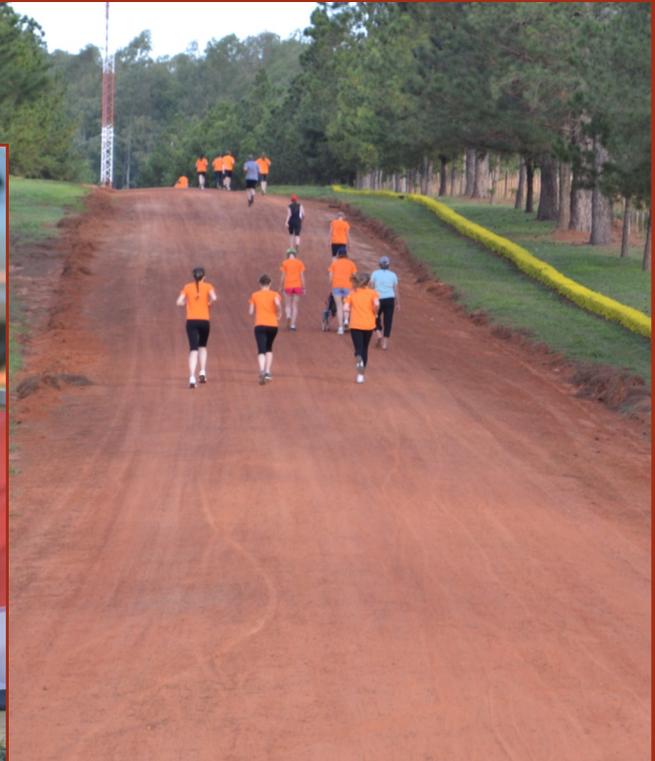
- ◆ Fördert die Verdauung und entgiftet den Darm
- ◆ Senkt den Blutfettspiegel
- ◆ Hilft beim Abbauen von Fettpolstern
- ◆ Hilft bei Nieren- und Prostataleiden
- ◆ Versorgt den Körper mit Vitamin A
- ◆ Stärkt die Schutzhülle der Nerven, wirkt so beruhigend.

Tipp

Wer fit, schlank und jung sein will oder wieder werden will, sollte es mit Kürbiskernen versuchen. Die flachen kleinen Kerne enthalten Spurenelemente, Vitamine und Phosphate. Sie strotzen vor Eiweiß, Fettsäuren und Nukleinsäuren. Eine Handvoll Kerne im Auto, am Schreibtisch, zu Hause, am Vormittag oder abends vor dem Fernseher ist deshalb empfehlenswert. Kürbiskerne machen genauso satt wie ein Schokoriegel, sind aber – wissenschaftlich belegt – 14.470-mal gesünder! ☺



Fahrradtour und Correccaminata



Fotos: Nicole Letkemann / Sandra Machado