



## Inhaltsverzeichnis

Worte des Oberschulzen	3
Informationen aus der Verwaltung > CAF und ACCF • Personalwechsel	4
Berichte der CAF > Dienstleistung und Handel • Kampf gegen Brustkrebs • Reise nach Rizobacter • Umwelthanpassung 2018 • Imagepflege • Unkraut- abspritzung • Receta general de fertilización • IRP	5
Berichte der ACCF > Aus der Schule	13
Im Fokus > Kritisieren ohne zu verletzen	14
Friesland Exklusiv > Julian Manrique • Interkolo- niales Volleyballturnier • Strategischer Plan 2030	17
Über die Kolonie hinaus > Einladung zu einem kulturellen Abend	26
Dinge, die unser Leben bereichern	27
Unsere Umwelt > Steig um!	28
Unterhaltungsseite	30
Finanzen > Prinzipien: Das Prinzip der Integrität	32
Ernährungstipps > Ernährungsbedingte Erkran- kungen	33
Kinderseite	34

## Impressum

**Herausgeber:** Verwaltung der Kolonie Friesland  
**Redaktionsleiterin:** Beate Penner  
**Mitarbeiter:** Esteban Born, Michaela Bergen, Marta Warkentin  
**Design:** Nicole Letkemann de Bergen  
**Korrektur:** Beate Penner, Beatriz Federau  
**Vektoren, Bilder:** [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

**Anschrift:**  
 Friesland Informationsblatt / C.d.c. 1671  
 Kolonie Friesland / Paraguay  
 Tel./Fax: 0318 219 032  
[dec@friesland.com.py](mailto:dec@friesland.com.py)

**Website:** [www.friesland.com.py](http://www.friesland.com.py)  
**Druck:** [www.libertylibros.com](http://www.libertylibros.com)

## Titelseite

**Foto:** Rebeka Dyck  
 Fotografie - Clubes

## Liebe Leser!

Wenn wir als Friesländer auf den Monat Juli zurückblicken, dann mischen sich wohl diverse Gefühle. Freude und Erleichterung darüber, dass ein großes Event wie das interkoloniale Volleyballturnier mit Erfolg durchgeführt wurde. Dankbarkeit, dass wir immer noch sehr viele Personen in unserer Mitte haben, die wirklich ehrenamtlich einen Dienst bzw. eine Aufgabe übernehmen. Gewisse Ungewissheit oder besser gesagt Erwartungen, wenn wir daran denken, dass es im nächsten Monat einen Amtswechsel in unserem Land gibt.

Tatsache ist, dass bei uns immer viel los ist. Die Termine überhäufen sich. Es wird viel getan. Und wo viel getan wird, gibt es auch immer Kritik. Irgendjemand hat immer irgendetwas an dem auszusetzen, was wir gemacht haben. Wie reagieren wir? Ziehen wir uns am liebsten zurück und sagen: Lass sie doch selber machen!? Oder versuchen wir, die Kritik positiv aufzunehmen und uns und unser Handeln zu verbessern? Wie kritisieren wir selber? Auf all diese Fragen geht unser Im-Fokus-Artikel ein, den wir mit freundlicher Genehmigung der Autorin dem Internet entnommen haben. Wir erhoffen uns, dass wir alle davon etwas mitnehmen können, und dass Kritik in unserer Gesellschaft stets dazu dient, dass dadurch nicht Menschen kaputt gemacht, sondern Verbesserungen angestrebt werden.

In dieser Ausgabe gibt es außerdem verschiedene Berichte von dem, was in der Kolonie in den Betrieben und auch darüber hinaus gelaufen ist.

Ich wünsche allen Lesern eine gute Lektüre und einen gesunden Umgang mit Kritik!

**Beate Penner**  
 Redaktionsleiterin

## Werte Friesländer!

Unser Wintermonat Juli war von **sportlichen Aktivitäten** geprägt. Als Friesländer hatten wir das Vorrecht, viele Besucher in unseren Heimen und Hotels aufzunehmen. Ein herzliches Dankeschön an alle Personen, die bei diesem Event mitgewirkt haben. Ich finde es großartig, dass wir in unserer Kolonie auf dieser Ebene noch auf der freiwilligen Basis arbeiten. Das fördert den Gemeinschaftssinn und stärkt unsere Werte. Herzlichen Glückwunsch an die Direktive des Sportvereins für das gelungene Turnier!

Im Rahmen des **Hospital Tabea** durften wir mit dem Hospital Bautista einen Vertrag bezüglich einer Krankenversicherung unterzeichnen. Die Idee dabei ist, dass diese Versicherung von Personen aus unserer Zone in Anspruch genommen wird und diese die Dienstleistungen im Gesundheitsbereich dann hier vor Ort im Hospital in Anspruch nehmen. Ich denke, wir befinden uns im Gesundheitswesen auf einem guten Weg. Durch die ständigen Verbesserungen im Hospital können wir uns in unserem Umfeld gut positionieren. Die Anschaffungen der neuen Geräte wird uns mehr Kunden/Patienten bringen.

Am 7. Juli durften wir in Neuland den internationalen **Tag der Genossenschaften** feiern. Es ist ein Tag der Bewusstmachung, wie wichtig die Kooperativen sind und welches ihre Aufgabe ist. Herzlichen Glückwunsch an die Kolonie Neuland für das erfolgreiche Fest. Wir freuen uns, zu der guten Zusammenarbeit, die unsere Kooperativen verbindet.

Eine sehr gute Beteiligung unserer Bürger durften wir auf dem **Informationsabend** erleben. Es gab einen guten Austausch zu den verschiedenen Themen. Danke, für die positive und gute Mitarbeit! Wir sind jederzeit für Fragen und Anregungen offen und möchten Mut machen, diese an uns heranzutragen.

Die **Kolonie Sommerfeld** feierte im Juli ihr 70-jähriges Bestehen. Wir durften bei den Feierlichkeiten dabei sein und uns mit ihnen zusammen an der Entwicklung der Kolonie erfreuen.

Die **Landwirtschaft und Viehzucht** bringt in Zukunft viele Herausforderungen mit sich. Es steht den Produzenten täglich mehr Technologie zur Verfügung, um Messungen durchzuführen und Daten zu sammeln. Wir dürfen diese nutzen, um unsere Produktion zu verbessern und uns zu genaueren Verwalten zu entwickeln.

Es ist auch eine Herausforderung, wie wir mit der **internationalen Preispolitik** (z.B. bei Soja und Mais) umgehen. Es ist wichtig, dass wir uns darüber Gedanken machen, welche Alternativen es in der Produktion gibt, damit wir nicht nur von dem internationalen Markt abhängig sind. Auf lange Sicht ist die Anpflanzung von Soja und Mais wohl nicht die vielversprechendste Kultivierung.

Im August steht uns der **Regierungswechsel** bevor. Wir hoffen auf eine gute Zusammenarbeit mit der neuen Regierung und wünschen uns Sicherheit und Mithilfe, damit wir weiterhin hier im Land produzieren können. Möge Gott Paraguay weiterhin segnen!



«  
**Regierungswechsel - Wir hoffen auf eine gute Zusammenarbeit mit der neuen Regierung und wünschen uns Sicherheit und Mithilfe, damit wir weiterhin hier im Land produzieren können.**  
 »

**Ferdinand Rempel**  
 Oberschulze

## CAF

**1. Anträge auf Mitgliedschaft:** Folgende Anträge für die Aufnahme als Mitglieder der Kooperative werden beim Vorstand eingereicht: Ruben Omar Ibarra Zawadski, Werner Bergmann, Hugo Orlando Villalba Denis und Anna Marie Warkentin de Bergmann. Der Verwaltungsrat tauscht sich darüber aus, wie solche Anfragen in Zukunft behandelt werden sollen. Empfehlenswert wäre es, wenn die Antragsteller auch Mitglied in der ACCF werden wollen. So schafft man eine Balance zwischen Rechten (Zinsen/Aktien in Kooperative) und Pflichten (Abgaben in der Zivilen Vereinigung). Aus diesem

Grund werden die Anträge von Ruben Omar Ibarra Zawadski und Anna Marie Warkentin de Bergmann angenommen und die anderen beiden abgelehnt. Auf dem Informationsabend soll diese Thematik den Bürgern präsentiert werden.

**2. Kapitalauszahlung:** Frau Hildegard Dyck beantragt die Rückerstattung ihrer Kapitalanlagen, unter Beibehaltung der Qualität des Mitglieds mit dem Mindestbeitrag von Gs 3.000.000. Der Verwaltungsrat genehmigt den Antrag.

Ferdinand Rempel  
Präsident

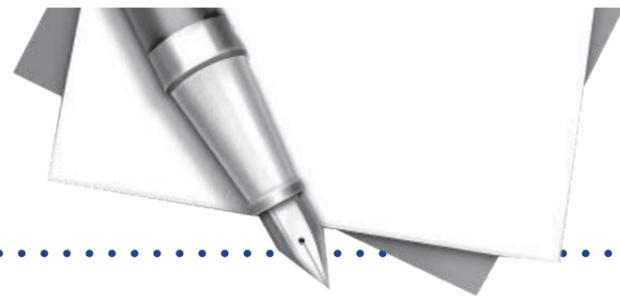
## ACCF

**1. Autoversicherung:** Die Mutuale Autoversicherung schlägt vor, die Prozentsätze der Beiträge zu erhöhen, weil in den letzten Jahren mehrere Unfälle mit schweren Sachschäden passiert sind. Der Vorschlag ist folgender:

- **Fahrzeuge:** Erhöhung von 2% auf 3%.
- **Zivilhaftung:** Erhöhung von 1 auf 2%.
- **Frachtverkehr:** Steigerung von 1% auf 2%.
- **Ladungen von Getreide oder anderen Produkten im Allgemeinen:** Mindestversicherung von 100 Millionen Gs.
- **Viehladungen (lebendig):** Mindestversicherung von 200 Millionen Gs.

Der Verwaltungsrat genehmigt den Antrag.

Ferdinand Rempel  
Oberschulze



## Personalwechsel

### Einstieg CAF

Enrique Espínola  
Mirian Leon  
Eugenio Castro  
Leonard Rempel

### Ausstieg CAF

Leonard Rempel  
David Pankratz

### Bereich

Hospital Tabea  
Hospital Tabea  
Estanzia Ypané  
Baumaterial-Abteilung

### Bereich

Transport und Mischfutterfabrik  
Estanzia Ybaté

Lic. Rosa Chávez de Ledesma, Personalabteilung

## Dienstleistung und Handel

Auch in unserem Bereich sind wir intensiv mit **Optimás** unterwegs. So haben wir in den letzten Monaten viel Zeit in die Pflanzenschutzmittelabteilung gesteckt, um den Einkauf- und Verkaufsprozess zu optimieren. Die Arbeitspläne, die unsere Produzenten im DAF erstellen, sind dabei von großer Wichtigkeit, da wir die Bestellungen so präzise durchführen können, die Produkte zur rechten Zeit da sind und wir nicht zu viel oder zu wenig Ware im Stock haben. Außerdem haben wir die Datenbank unserer Kunden aufgearbeitet und diese in verschiedene Kategorien geteilt.

Die Bauarbeiten des **Einkaufszentrums** und der **Büroräume** gehen voran. Das Baugrundstück wurde mit Erde aufgeföhren, um das Gebäude auf



Dach bei der ECOP

dem gleichen Niveau des aktuellen Supermarktes und Verwaltungsgebäudes zu bekommen. Insgesamt wurden 828 Fuhren Erde gebraucht, um den Ausgleich zu erreichen. Dafür musste ein Teil der Lageräume der Baumaterialabteilung verlegt werden. Auch der Zugang zum Warenlager des Supermarktes ist jetzt nicht mehr möglich. Daher wurde der Parkplatz neben dem Supermarkt geschlossen, damit die Lieferanten hier die Ware für den Supermarkt abladen können. Mit der Firma Viaplan haben wir einen Bauvertrag unterzeichnet. Das Ziel ist, dass der

Bau in 18 Monaten fertig gestellt werden soll. Hinzu kommen noch die Regentage und andere Hindernisse, so dass wir von 24 Monaten oder mehr ausgehen können.

Bei der **ECOP** in Carolina wurde ein neues und größeres Dach über die Tankstelle errichtet. Danach werden die Zapfsäulen besser verteilt, damit mehr Platz und Komfort für einen besseren Kundenservice verfügbar ist.

In unserem **Krankenhaus** sind wir darum bemüht, mehr Dienstleistungen vor Ort anzubieten. So wurde nach dem Kauf des neuen Ultraschallgeräts noch ein Mammographie-Gerät gekauft. Am 24. Juli wurde dieser Apparat mit einer kleinen Feier seiner Bestimmung übergeben. Durch die Online-Werbung erhoffen wir uns mehr Kunden/Patienten aus unserer Zone.

Ab dem 25. Juli läuft wieder die Impfkampagne gegen Maul- und Klauenseuche und Brucellose (RB51) los. Der Impfstoff dafür kann man jetzt wieder in der **Veterinärabteilung** kaufen. Dieses Mal werden aber die Kühe und Bullen nicht geimpft.

Udo Bergen  
Geschäftsführer



Abriss des alten Gebäudes und der Bäume



Aufschüttung von Erde auf dem Bauplatz

# Kampf gegen Brustkrebs

Mit Blick auf eine zunehmend präventive Gesundheitsvorsorge hat sich das Hospital Tabea mit einem MAMMOGRAPH mit Bilddigitalisierer ausgestattet.

## Was ist eine Mammographie?

Ein Mammogramm ist ein Bild der Brust, das mit Röntgenstrahlen aufgenommen wird, jedoch in einem anderen Gerät als herkömmliche Röntgenaufnahmen.

Die Mammographie ist zusammen mit der Selbstuntersuchung der Brust und manchmal mit der Ultraschalluntersuchung der Brust die Grundlage für die Früherkennung von Brustkrebs. Sogar bis zu mehreren Jahren, bevor er gefühlt werden kann.

Das empfohlene Alter für den Beginn der Kontrollen ist ab 40 Jahren. Es sei denn, es gibt eine Vorgeschichte in der Familie, dann sollte man mit den Vorsorgeuntersuchungen schon früher beginnen.

Ruben Ibarra  
Arzt

Übersetzung: Redaktion  
Fotos: Michaela Bergen



## Mammographiegerät & Digitalisator im Hospital Tabea

Unser Hospital Tabea ist ständig darum bemüht, den Kunden/Patienten gute Dienstleistung zu bieten. Aus diesem Grund wurde eine Mammographie-Gerät und ein Digitalisator für den Röntgenapparat gekauft.

Alle Frauen sind dazu aufgefordert, sich mit der Früherkennung von Krebs zu beschäftigen.

Durch regelmäßige Kontrollen ist dies möglich.

Der Digitalisator druckt die Aufnahmen des Röntgenapparats in digitaler Form aus und man hat eine wesentlich höhere Bildqualität.

Am 24. Juli wurden beide Geräte mit einer schlichten Feier seiner Bestimmung übergeben.

Die Redaktion

# Reise nach Rizobacter



Ich hatte diesen Monat die Gelegenheit, mit Kollegen aus anderen Kooperativen wie Sommerfeld, Bergtal und Yguazú zusammen die Fabrik von Rizobacter in Argentinien zu besuchen. Rizobacter ist heute einer unserer Lieferanten von *Inoculantes*, den wir zum Beizen von Sojasaatgut benutzen. *Inoculantes* sind Bakterien, also Lebewesen, die der Sojapflanze helfen, Stickstoff zu produzieren. Diese werden in dieser Fabrik multipliziert und verpackt. Rizobacter exportiert sie dann nach Paraguay und anderen Ländern.

Diese Fabrik steht in Pergamino. Um dahin zu kommen, flogen wir mit dem Flugzeug bis Buenos Aires und von da fuhren wir mit einem Bus, ungefähr 2 Stunden, bis Pergamino.

## Zusammenarbeit mit Syngenta

Diese Firma arbeitet mit Syngenta zusammen in ihrem Be-

reich was Beizmittel betrifft, weil es mit anderen Insektiziden und Fungiziden zusammen am Korn gebeizt wird. So konnten wir dann auch gleich auf demselben Gelände in dem Raum reinschauen wo Syngenta in Zusammenarbeit ihre Resultate macht. Von da, wo es gebeizt wird, bis da, wo man dann schon den Wachstum beobachtet. Natürlich haben sie auch noch mehr Produkte, die sie herstellen wie „Coadyuvantes“ und „Aceites“, die man auch in der Landwirtschaft benutzt.

## CEF – Centro de Elaboración de Fitosanitarios

Gleichzeitig hat diese Firma eine Fabrik in Zusammenarbeit mit Syngenta und BASF aufgebaut, wo sie spezifische Produkte einfüllen und verschicken.

## Synertech

In diesem Bereich wird Düngemittel hergestellt, der eine sehr hohe Auflösbarkeit hat.



4D - deshalb empfehlen sie nur eine sehr niedrige Dosis pro Hektar. Da wir in der Gruppe Kollegen von Kooperativen waren, wo der Boden sehr wichtig ist und man diesen nicht aussaugen will, wurde dieser Punkt nicht so sehr bewundert.

Ich hab auf dieser Reise gesehen, dass man in Zusammenarbeit mit anderen zu besseren Resultaten kommen kann und gleichzeitig auch viel Information ausgetauscht wird, die dem Hersteller, dem Kunden, der das Produkt kauft, aber auch uns als Verkäufer mehr Sicherheit gibt.

Rafael Wiens  
Insumos Agrícolas



# Umweltanpassung 2018

Im Rahmen des Prozesses der Umweltanpassung der Ländereien der Genossenschaft und der Mitglieder mit privaten Grundstücken haben wir im Juli der SEAM die entsprechenden Berichte vorgelegt.

Es gibt viele Mitglieder, die bereits seit Beginn des Prozesses (2014) ihre Umweltverpflichtungen erfüllen, pünktlich und wie geplant aufforsten, so gibt es auch Mitglieder wo schon aus der ersten Auswertung hervorging, dass sie keine Umwelthaftung haben und dass sie alle Erfordernisse erfüllt haben. Aber es gibt auch solche, die ihren vorhergesehenen Verpflichtungen nicht nachkommen weshalb die Berichte, für diejenigen, die ihre Verpflichtungen nicht erfüllen, ein „mapeamiento“ und eine Neustrukturierung des Prozesses erfordern. Deshalb haben die, die ihren Verpflichtungen nachkommen, viel geringere Kosten als die, die dies nicht machen.

Außerdem mussten wir die gesamten Umweltberichte neu strukturieren, weil im Jahr 2017 ein Dekret rauskam, das eine Änderung des Basisjahres mit sich brachte. Wo für die ersten Berechnungen der Umwelthaftung das Jahr 1973 angegeben wurde, wird jetzt ein Bild des Jahres 1986 verwendet. Durch diese Änderung wurden viele Mitglieder bevorteilt, da sich die Wälder zwischen den Jahren 73 und 86 schon erheblich verändert hatten. Deshalb brauchen viele Mitglieder, die

vorher noch aufforsten mussten, dies schon nicht mehr tun, oder allenfalls viel weniger Hektar. Es gibt aber auch solche Fälle, wo diese Resolution keinen Unterschied gemacht hat. Aus diesem Grund sind die Kosten der Umweltlizenz für alle sehr unterschiedlich.

- **Unter 5 Ha:** Sind hauptsächlich die „Wirtschaften“, kleinere Flächen, die meistens in der Kolonie liegen.

- **Ländereien ohne Umwelthaftung:** Sind jene, die ihre Umweltverpflichtungen schon ganz erfüllt haben oder deren Ländereien keine Aufforstung erfordern.

- **Nicht betroffene Eigentümer, die ihren Verpflichtungen nachkommen:** Sind diejenigen, die von dem Beschluss nicht betroffen waren und die ihren Verpflichtungen zeitnah nachkommen.

- **Gleichgültige Eigentümer, die ihren Verpflichtungen nicht nachkommen:** Sind diejenigen, die von der Resolution nicht betroffen waren und die ihren Verpflichtungen nicht nachkommen; sie haben nicht den erfordernten Prozentsatz von 50% des „Passivs“ aufgeforstet, was sie bis 2018 bereits getan haben müssten.

- **Bevorteilte Eigentümer, die ihre Verpflichtungen erfüllt haben:** Sind die, welche mit den Prozentsätzen der Aufforstung pünktlich waren, die aber jetzt wegen des neuen Gesetzes nicht weiter aufforsten müssen.

- **Bevorteilte Eigentümer, die ihren Verpflichtungen nicht nachkommen:** Sind solche, die ihren Verpflichtungen nicht nachkamen und die durch diese Resolution bevorteilt wurden, da sie jetzt nicht mehr aufforsten brauchen oder viel weniger aufforsten müssen als vorhergesehen.

Beschreibung	Kosten
Eigentümer mit weniger als 5 Ha (Friesland)	Gs. 50.000
Ländereien ohne Haftung	Gs. 2.850 x Ha
Nicht betroffene Eigentümer, die ihren Verpflichtungen nachkommen	Gs. 5.700 x Ha
Gleichgültige Eigentümer, die ihren Verpflichtungen nicht nachkommen	Gs. 19.850 x Ha
Bevorteilte Eigentümer, die ihre Verpflichtungen erfüllt haben	Gs. 12.500 x Ha
Bevorteilte Eigentümer, die ihren Verpflichtungen nicht nachkommen	Gs. 19.850 x Ha

Der Preisunterschied ergibt sich daraus, dass der Prozess lang ist und weil es Mitglieder gibt, die ihren Verpflichtungen schon nachgekommen sind und diese nicht durch die Mitglieder, die ihren Verpflichtungen nicht nachkommen, betroffen werden sollten. Wenn man die Verpflichtungen im festgelegten Zeitrahmen erfüllt, ist es nicht nötig, Umstrukturierungen durchzuführen und der SEAM sehr komplexe Berichte vorzulegen, sondern man beweist einfach, dass man den Verpflichtungen nachgekommen

ist. Aus diesem Grund erheben sich die Kosten, wenn man seine Verpflichtungen nicht erfüllt.

Für diejenigen, die von der Änderung des Bildes auf 86 profitierten, sind die Kosten auch höher, weil die aufzuforstende Fläche viel kleiner geworden oder ganz überflüssig geworden ist.

Der DAF und die UGA der Kooperative beglückwünschen die Mitglieder, die ihren Verpflichtungen mit der Umwelt nachkommen und ermutigen

alle, auch weiterhin mitzuarbeiten. Desgleichen wollen wir auch allen, die Hilfe brauchen, um mit ihren Erfüllungen zu starten, wiederholend sagen: Wir stehen gerne zur Verfügung, um technische Unterstützung und Hilfe zu gewährleisten, damit dieser Prozess für alle nützlich und erfolgreich sein kann.

Ing. Agr. Lilian Martens  
Unidad de Gestión  
Ambiental – UGA  
DAF

## Imagepflege

Seit zweieinhalb Jahren arbeiten wir in Friesland an der Pflege unseres Images. Dabei haben wir schon vieles gelernt und wir durften auch schon einige Fortschritte erreichen. Das Wichtigste bei dieser Arbeit ist es, dass unsere Mitglieder und Bürger sich mit dem Image Frieslands identifizieren. Es ist schön zu sehen, wie einige Friesländer stolz das Logo, zum Beispiel, auf ihrem Auto oder auf dem Schild ihres Geschäfts, tragen.

Eine große Herausforderung ist es, dass wir bei den gedruckten Versionen auf Artikeln und Schildern die originalen Farben beibehalten. Es scheint fast unmöglich zu sein, dass unser Blau immer das gleiche Blau bleibt. Auch das Apfelgrün in dem kleinen Blatt wird oft gelb gedruckt.

**Wir möchten auf einige wichtige Punkte hinweisen:**

- Das Logo sollte in seiner Originalversion genutzt werden. Es darf auf keinen Fall geändert werden. Zum Beispiel Slogan weglassen/Farben ändern (Beispiele aus dem Katalog)

- Die RGB und CYMK Werte der Farben sollten immer respektiert werden. Man kann diese bei uns im Büro erhalten. Dies ist besonders für Druckereien wichtig.

- Der Gebrauch des Logos auf T-Shirts oder anderen Druck-Artikeln sollte immer im CoCo abgesprochen werden. So vermeidet man Fehler und manchmal spart man auch Kosten.

CoCo



Die Abkürzung **RGB** steht für die Farben **Rot**, **Grün** und **Blau** und bezeichnet die Farbwahrnehmungen durch das additive Mischen dreier Grundfarben (Rot, Grün und Blau).

Die Abkürzung **CMYK** steht für die drei Farbbestandteile **Cyan**, **Magenta**, **Yellow** und den **Schwarzanteil Key**.



# Unkrautabspritzung zur Sojaaussaat 2018 - 2019

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für Mischungen von Herbiziden, um erfolgreich Unkraut auf unseren Feldern für die Sojaaussaat abzuspritzen. Für jedes Feld müssen die Mischungen je nach Unkraut gemacht werden.



**1** Ein Feld mit hohem Unkraut müsste mit Glifosato für die verschiedenen Krautarten gespritzt werden. Bushkill wegen Buva, und Cletodyn wegen Capii pororo. Die zweite Spritzung würde man mit Paracuat und Imazetapyr machen.

Spritzung	Herbizid	Dosis	Kosten \$/ha
Erste Anwendung	Roundup Full II	2.5 l/ha	14.65
	Bushkill	1 l/ha	14.84
	Cletodyn	1 l/ha	11.77
Zweite Anwendung	Paracuat	3 l/ha	12.3
	Imazetapyr	1 l/ha	9.86
			63.42

**2** Auf Feldern, wo das Capii pororo von anderm Kraut überdeckt ist, und ein hoher Befall von Buva ist, kann in der ersten Anwendung das Glifosato mit Bushkill gespritzt werden. In der zweiten Spritzung dann Cletodyn, gemischt mit Heat (welches auf alle Krautarten wirkt), und Diclosulam, damit die Kräuter nicht wieder gleich keimen.

Bei der zweiten Spritzung, wenn Heat anstatt Paracuat zur Ab-

trocknung von Kraut gebraucht wird, ist es wichtig, dass diese 7 bis 10 Tage nach der ersten Spritzung gemacht wird, damit das Kraut sich von der ersten Spritzung noch nicht erholt hat, und so eine stärkere Herbizidwirkung erreicht wird.

Das Heat darf nicht im Moment der Sojaaussaat gespritzt werden, sondern muss 15 Tage vor der Aussaat eingesetzt werden. Heat hat keine Wirkung auf dem Mais nach der Soja.



Spritzung	Herbizid	Dosis	Kosten \$/ha
Erste Anwendung	Roundup Full II	2.5 lt/ha	14.65
	Bushkill	1 lt/ha	14.84
Zweite Anwendung	Cletodyn	1 lt/ha	11.77
	Heat	50 g/ha	10.97
	Imazetapyr	1 lt/ha	9.86
			62.09

**3** Wer 24D brauchen will, muss für die Mischung ein Glifosato amina brauchen, wie das Tecnup Premium II, oder Polux Clean. Die Mischung von 24D mit Roundup Full II nimmt dem 24D die Wirkung weg.

**4** Auf Feldern wo wir eine scharfe Wirkung von 24D haben müssen, kann es separat gespritzt werden. Das Glifosato spritzt man dann in der zweiten Anwendung, das Ruzizensis kann so etwas länger wachsen, und das Buva wird nicht zu groß.

Das Heat als "desecante" sistémico, trocknet das Kraut in einer Woche ab, und kann ohne weiteres mit Glifosato gemischt gespritzt werden. Außerdem kann so das Diclosulam dazugemischt werden, damit nicht gleich wieder Buva und Capii pororo wachsen.

Spritzung	Herbizid	Dosis	Kosten \$/ha
Erste Anwendung	Tecnup Premium II	2.5 lt/ha	14.65
	24 D	1 lt/ha	4.24
Zweite Anwendung	Paracuat	3 lt/ha	12.3
	Diclosulam	35 gr/ha	14.28
			45.47

Es ist wichtig, die zweite Anwendung mit Heat 7 bis 10 Tage nach der ersten Spritzung zu machen, bevor die Buva wieder anfängt auszulassen. Heat muss 15 Tage vor der Sojaaussaat gespritzt werden.

Bei der Anwendung von Herbiziden ist es wichtig, ein "Coadjuvante ácido" beizumischen.

Luis Medina DAF  
José Sanchez BASF  
David Friesen DAF  
Fotos: Archiv Friesland

Spritzung	Herbizid	Dosis	Kosten \$/ha
Erste Anwendung	2,4 D	1 lt/ha	4.24
Zweite Anwendung	Round Full II	2.5 lt/ha	14.65
	Heat	50 gr/ha	10.97
	Diclosulam	35 gr/ha	14.28
			44.14

## Receta general de fertilización 2018 - 2019

Fertilizante	Pastura Suelo Monte	Pastura Campo Bajo	Heno	Pasto elefante	Maíz ensilaje 25.000 Kg	Maíz grano 6.000 Kg	Maíz grano 4.000 Kg	Soja
Cal Agrícola	1000 kg / 3 años	2500 kg / 3 años	1000 kg / 3 años	1000 kg / 3 años	1000 kg / 3 años	1000 kg / 3 años	1000 kg / 3 años	1000 kg / 3 años
Fósforo 18-46-0	1x200	1x200	1x150	1x100	1x200	1x200 18-46-0	1x200 15-15-15	1x220 04-30-10
Potasio 0-0-60	0	1x300	1x150	3x150	1x200	1x100	0	1x120
Sulfato 22-0-0	2x100	Alysi carpus	1x150	3x150	1x150	1x100	0	0



## IRP

### Impuesto a la Renta personal

Die Steuerbehörde fordert diejenigen, die über ein Einkommen von 48 Mindestlöhnen pro Jahr hinausgehen, auf, sich im IRP zu registrieren und ihren Steuerverpflichtungen nachzukommen. Für den Zeitraum 2018 entspricht der nicht-beeinflusste Bereich Gs. 97.973.904. Wer dieses Einkommen übersteigt, muss sich im IRP einschreiben lassen.

Die SET (Subsecretaria de Tributación) erinnert auch daran, dass man mit Geldbußen gegen diejenigen Personen vorgehen wird, die sich noch nicht registriert haben und durch die Kreuzung von Informationen entdeckt werden (Lohnliste von abhängigem oder unabhängigem Personal von öffentlichen

und privaten Stellen, Steuererklärungen und anderen Informationen, die von anderen Institutionen auf Antrag des SET erteilt wurden).

Die Steuerbehörde weist darauf hin, dass die physische Person (persona física) Steuerpflichtiger der IRP wird, sobald der oben genannte Bereich überschritten wurde, und die Registrierung als solche beantragen muss oder die Daten über die Website [www.set.gov.py](http://www.set.gov.py) innerhalb der Frist von 30 Werktagen aktualisieren muss.

Zu den Einnahmen, die bei der Zahlung dieser Steuer berücksichtigt werden, gehören Löhne, Gehälter, Prämien, Überstunden, Beteiligungen, Zulagen,

Gebühren und andere persönliche Vergütungen. Um zu wissen, wie viel zu besteuern ist, müssen alle Ausgaben und persönlichen Investitionen und unterhaltsberechtigte Personen (Familienangehörige) von den steuerpflichtigen Einkünften abgezogen werden, ordnungsgemäß dokumentiert und je nach Fall mit einem Steuersatz von 10% oder 8% belegt werden. Schließlich müssen diejenigen, die in diesem Jahr Steuerzahler der IRP werden, ihre Steuererklärung im März 2019 einreichen, für die die neue App ARANDUKA vorliegt, die kostenlos von der SET-Website heruntergeladen werden kann.

*C.P. Verónica Venialgo  
Übersetzung: Die Redaktion*

## Aus der Schule

Der Monat Juli ist in der Schule meist ein ganz kurzer mit wenig Aktivitäten, und doch passiert etwas Entscheidendes: Das erste Semester schließt ab. Nachdem in der zweiten Juni-Hälfte die Semesterexamen geschrieben wurden, wurden am 6. Juli die Zeugnisse verteilt. Auch in der Schule ist es wichtig, einmal eine Zwischenbilanz zu machen und zu sehen, wo man leistungsmäßig steht. Das sind wertvolle Informationen für den Schüler selber, aber auch für die Eltern und Lehrer. Alle Schüler haben nun Anfang Juli einmal gesehen, wo sie sich befinden und wissen genau, in welchem Fach sie genauso weitermachen können und wo sie sich noch mehr anstrengen sollten, um Ende des Jahres das Schuljahr zu bestehen.

### Hier kurz ein Rückblick und eine kurze Vorschau:

**a. Schülerturnier:** Am 29. Juli fand das diesjährige Schülerturnier statt. Die Mädchen spielten Volleyball und die Jungen Hallenfußball. Ein interessanter Moment waren für alle wohl auch die Spiele am Ende des Turniers, wo Lehrer oder Ehepartner von den Lehrern ein Spiel gegen eine Schülermannschaft spielten. Tage wie diese sind sinnvoll; auch schon nur aus dem Grund, dass sich die Schulgemeinschaft mal auf einer anderen Ebene begegnet.

**b. Sozialer Tag:** Am 16. August wollen wir unseren sozialen Tag durchführen. Die einzelnen

Klassen sind fleißig dabei, ihre jeweiligen Projekte vorzubereiten.

**c. Studentin Zoe Nieman:** Ab der zweiten Augushälfte wird eine Studentin der Uni Köln bei uns an der Schule ein Praktikum absolvieren. Ihr Name ist Zoe Nieman. Wir freuen uns auf sie, denn bei solchen Austauschprogrammen entstehen meist sehr interessante Beziehungen.

**d. Sprachdiplom:** Im August finden die Sprachdiplom-Prüfungen statt. Wir wünschen den Schülern viel Erfolg bei den Prüfungen!

**e. Allgemeine Schulbehörde:** Am 6. und 7. August besuchen

uns die Vertreter der Allgemeinen Schulbehörde. An einem Tag wollen wir die Installationen des Colegio Gutenberg besuchen und am Tag darauf dann die Halbjahressitzung durchziehen.

**f. Elternsprechabend:** Für den 7. August laden wir alle Eltern zu Gesprächen ein. Die Lehrer werden von 17 bis 19 Uhr an der Schule sein, und freuen sich darauf, sich mit den Eltern über ihr Kind und seine Fortschritte zu unterhalten.

Ich wünsche allen, die zu unserer Schulfamilie gehören, ein erfolgreiches Semester!

*Beate Penner  
Schulleitung*



*Schülerturnier 2018*

## Wichtige Termine im August

6.+7. August	Halbjahressitzung Allgemeine Schulbehörde
7. August	Elternsprechabend
15. August	Nationaler Feiertag
16. August	Tag des Kindes / Sozialer Tag
21.+22. August	Schriftliche DSD Prüfungen
30.+31. August	Mündliche DSD Prüfungen



## Kritisieren ohne zu verletzen

Dr. Barbara Stekl

Literaturangabe: Kneipp bewegt – 06/2010 (<http://www.kneippbund.at>)  
<http://www.stekl.at/sites/default/files/Kritisieren%20ohne%20zu%20verletzen.pdf>

**„Setzen Sie sich bitte“, so die knappen und schneidenden Worte des Chefs zu seiner Mitarbeiterin, in seinem Büro. Karin fährt der Schreck in die Glieder. Ihre Hände sind schweißnass und eiskalt, ihr Herz klopft bis zum Hals. Was wird jetzt auf sie zukommen?**

Ohne irgendeine Einleitung donnert der Chef: „Frau Lehner, Ihre Leistungen lassen in letzter Zeit zu wünschen übrig. Sie machen fast ständig Fehler. Wenn sich das nicht bessert, wird es Konsequenzen haben. Fürs erste wird Frau Müller die Terminplanung übernehmen. So danke das war's, Sie können gehen.“ Karin wusste nicht, wie ihr geschah. Sie fühlte sich wie nach einer kalten Dusche, als sie aus dem Chefbüro

hinaus stolperte. Ihr Selbstwert rasselte in den Keller und war mit einem Mal gleich null. Was ist, wenn ich meinen Job verliere? Die Angst jetzt erst recht zu versagen, nistete sich ein wie ein Parasit. Karin war selbst klar, dass sich in ihre Arbeit Fehler eingeschlichen hatten. Die Kritik war so gesehen berechtigt, aber wie sie erfolgte, war niederschmetternd. Ihre Scheidung lag erst kürzlich zurück. Alleine zu sein mit zwei kleinen Kindern und finanzielle Sorgen belasteten sie sehr und schlugen sich auch auf ihre Arbeit nieder.

Aber das alles war kein Thema beim Gespräch, kam nicht einmal in Spurenelementen vor. Sie empfand, dass Ihr Chef sie behandelte wie eine Maschine,

ein seelenloses Wesen, das zu funktionieren hat ... Er schleuderte ihr die Kritik entgegen ohne verbindliche Worte. Ein Beispiel wie vernichtend unsensible Kritik auf uns wirken kann.

Doch nicht nur im beruflichen Bereich, auch im privaten ist Kritik immer wieder ein Thema und dementsprechend heikel. Gerade in Partnerschaften entzündeten sich daran immer wieder Streitigkeiten. Wie geht es denn Ihnen, wenn Sie kritisiert werden? Trifft es Sie hart? Sind Sie verletzt? Oder prallt es an Ihnen ab, indem Sie sich verschließen wie eine Auster? Oder sind Sie bereits „kritikfit“ und setzen sich damit auseinander, um etwas für sich daraus zu beziehen?

Also für mich ist Kritik anzunehmen nicht immer einfach. Das gebe ich zu. Aber ich bin am Lernen. Es ist jedoch so, dass es darauf ankommt, wie sie jemand äußert. Wenn ich so wie in unserem Beispiel Karin, kritisiert würde, wäre ich auch am Boden zerstört. Denn diese Manöverkritik enthält nichts Aufbauendes und nichts Konstruktives. Sie ist nicht in ein wertschätzendes Klima gebettet.

### Was ist eigentlich Kritik?

Sie bezeichnet „die Kunst der Beurteilung, des Auseinanderhaltens von Fakten, der Infragestellung“ in Bezug auf eine Person oder einen Sachverhalt. Umgangssprachlich beinhaltet der Begriff zumeist das Aufzeigen eines Fehlers oder Missstandes, verbunden mit der darin enthaltenen Aufforderung, diesen abzustellen. Kritik bezeichnet heute ganz allgemein eine prüfende Beurteilung nach begründeten Kriterien, die mit der Abwägung von Wert und Unwert einer Sache einhergeht. Unterschieden wird häufig nach der Art und Weise, nämlich ob konstruktive, destruktive, lobende oder Selbstkritik. So weit so nüchtern.

Wir wissen, dass das menschliche Zusammenleben, das „In-Beziehung-sein“ ohne Kritik nicht möglich ist. Auch ist sie leider notwendig, um nicht stehen zu bleiben, sondern sich weiterzuentwickeln und zu wachsen. Auf der anderen Seite haben Worte eine enorme Kraft. Sie können verletzen wie Messerstiche. Und wir spüren Messerstiche mehr, wenn wir kritisiert werden als wenn wir selbst kritisieren. Das ist auch klar.

Warum ist das so? Weil wir, wenn wir kritisieren oder dem anderen ein Feedback geben, uns dem anderen gegenüber in einer Machtposition befinden. Es ist nicht so offensichtlich: Auch ein Lob wie „Das hast Du gut gemacht“, kann einen Ausdruck von Überlegenheit signalisieren. So nach der Devise: „Weil ich über Dir stehe, habe ich das Recht Dich zu bewerten.“ Eine Machtposition ist immer ein Gang über dünnes Eis. Denn sie kann dazu verleiten andere zu verletzen.

### „Reaktionstypen“

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf Kritik. Es gibt unterschiedliche Typen:

**1. Die Beziehungsorientierten:** Das sind Menschen, die sehr am DU ausgerichtet sind. Was andere Menschen von Ihnen halten, ist ihnen sehr wichtig. Sie definieren sich über das Urteil anderer. Werden sie kritisiert, fühlen sie sich oft abgelehnt. Sie können nicht den kritisierten Umstand von Ihrer Person trennen, sondern nehmen die Kritik persönlich. Sie haben schnell Angst um die Beziehung. Mögliche Ursache ist: sie haben in der Kindheit von ihren Bezugspersonen erfahren: „Weil du dies und jenes getan hast, bist du nicht o.k.“. Sie fühlten sich abgelehnt und ungeliebt in diesem Moment.

**2. Die Perfektionisten und Workaholics:** Sie neigen dazu den Wert ihrer Person über den Wert ihrer Arbeit zu definieren. Wenn nun jemand ihre Arbeit kritisiert, fühlen sie sich als ganze Person grundsätzlich in Frage gestellt. Sie haben das Ge-

fühl, als würde ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen. Ursache ist oft ein Leistungsdruck, der im Elternhaus vorherrschte, verbunden mit dem Glaubenssatz: „Du wirst nur geliebt, wenn du etwas leistest.“

**3. Die Verdränger:** Sie nehmen Kritik scheinbar phlegmatisch auf. Sie prallt an ihnen ab. Auch verändern sie selten etwas, da sie sich nicht damit auseinandersetzen wollen. Ursache ist oft ein konfliktbeladenes Elternhaus, wo sie verdrängen mussten, um zu überleben.

**4. Die Choleriker:** Kritik heizt ihren Kampfgeist an. Sie gehen schnell in die Luft und schießen verbal zurück. Das erfolgt nicht selten unter der Gürtellinie. Innerlich empfinden diese Menschen einen großen Schmerz. Äußerlich reagieren sie sehr aggressiv. Ursache ist häufig, dass sie im Elternhaus die Erfahrung machten: „Das Leben ist ein einziger Kampf und ich bin o.k. – du bist nicht o.k.“

**5. Die Reflektierten:** Sie hören sich die Kritik an und versuchen konstruktiv damit umzugehen, mit der Bereitschaft etwas zu verändern.

»Viele Menschen lassen sich lieber durch Lob ruinieren, als durch Kritik verbessern.«  
Chinesische Weisheit

### Doch wie kritisieren ohne zu verletzen?

Denken Sie selbst an Situationen, in denen Sie kritisiert wurden und sich nachher wie ein „weidwundes Tier“ gefühlt

### Einige Tipps

1. Formulieren Sie die Kritik möglichst **zeitnah**. Wenn Sie etwas aus der Mottenkiste hervorholen vom Jahre Schnee, dann verunsichert das den anderen und wirkt sich ungünstig auf die Vertrauensbasis aus.
2. Achten Sie darauf, **wie es dem anderen gerade geht**, ob er die Kritik momentan verkraften kann. Wenn sich Ihr Gegenüber in einer Krise oder sonstigen Stresssituation befindet, ist es ratsam das Ganze zu verschieben.
3. Gehen Sie von einer **Gleichwertigkeit** mit der anderen Person aus, eingebettet in die Grundstimmung: „Ich bin o.k. – du bist o.k.“ Lassen Sie auch die Möglichkeit offen, dass Sie sich irren können.
4. Nehmen Sie Ihre eigenen **Gefühle** wahr und stehen Sie dazu. Benennen Sie diese und machen Sie „Ich –Aussagen“. So reden Sie über sich und nicht über den anderen.
5. Leiten Sie das Gespräch so ein, dass Sie dem anderen **Wertschätzung und Respekt** vermitteln. Sagen Sie zu Beginn etwas Positives, zum Beispiel was Sie am anderen schätzen. Geben Sie ihm ein „Goody“. Über dem ganzen Gespräch sollte immer Wertschätzung und je nach Beziehung Zuneigung und Liebe stehen.
6. Kritik sollte nie zerstören, vernichten, sondern etwas enthalten, was den anderen **motiviert zur Veränderung**. Zeigen Sie auf, was Sie sich anders wünschen würden.
7. Machen Sie **klare Aussagen** und keine versteckten, von hinten herum. Das demütigt den anderen, ist zerstörerisch und erzeugt subtile Schuldgefühle.
8. Bleiben Sie **fair und respektvoll**: Hörer aufknallen oder sich nach der geäußerten Kritik umdrehen und gehen ist extrem verletzend. Das sollte tabu sein.
9. Geben Sie dem anderen **Raum** und die Chance auch etwas zu erklären. In unserer Geschichte hat der Chef Karin gar nicht die Möglichkeit gegeben zu erklären, warum es zu ihrem Leistungsabfall gekommen ist.
10. Wenn Sie beim anderen Schritte der Veränderung bemerken: bestärken Sie ihn positiv, indem Sie ihm sagen, dass Sie sich über die Veränderungen **freuen**. Das schafft Nähe und ein gutes zwischenmenschliches Klima.
11. Wärme, Wärme und nochmals **Wärme für den anderen!** Das ist immer wichtig. Wenn der Chef im obigen Beispiel Karin unter anderem mit Wärme begegnet wäre, dann hätte sie sein Büro mit einem anderen Gefühl verlassen.
12. Zeigen Sie auch **Verständnis** für den anderen, für seine momentanen Lebensumstände. Vielleicht kann der andere zurzeit nur so handeln auf Grund der Lebenssituation, in der er sich befindet. Karin beispielsweise ist durch ihre Scheidung in einer Krisensituation. Hätte ihr Chef einige persönliche Worte mit ihr gesprochen, dann hätte sie das insofern entlastet, als sie sein Verständnis für ihre Lage gespürt hätte. Auch hätte sie dann das Gespräch neu motivieren können.

haben. Fällt Ihnen so eine Situation ein? Was hätten Sie sich damals gewünscht? Was hätte Ihnen das Kritik-Annehmen leichter gemacht? Diese Fragen führen uns dazu, wie wir selbst uns anderen gegenüber verhalten können, damit wir nicht durch hartes Austeilen den anderen völlig demontiert zurück lassen. Gibt es einen Weg, dem anderen deutlich zu machen, was sein Verhalten bei mir auslöst, ohne dass ich wiederum ihn verletze?

Nehmen wir das obige Beispiel des „Gesprächs“ von Karin bei ihrem Chef. Er knallte ihr die nackte Wahrheit völlig unvermittelt ins Gesicht. Wie könnte es nun anders aussehen? Und schließlich noch ein Satz, den ich Ihnen mitgeben möchte, und den zu beherzigen wie eine Zauberformel ist:

»Knallen Sie dem anderen Ihre Wahrheit nicht wie einen nassen Fetzen ins Gesicht, sondern legen Sie ihm die Worte sanft wie einen Mantel um die Schultern.«

## Julian Manrique stellt sich vor

Mein Name ist José Julián Manrique Celis. Ich habe einen Abschluss in *Administración de Empresas*. Ich werde von meiner schönen Familie begleitet. Meine Frau, Martha Isabel, ist Rechtsanwältin, meine Tochter Luciana ist zwei Jahre alt und mein Sohn Samuel ist 11 Jahre alt. Wir sind Kolumbianer und kommen aus einem kleinen Stück Himmel, wie wir es nennen, wegen seiner großartigen Kaffeelandschaften und wunderschönen Sonnenuntergängen. Unsere Menschen, die sich durch ihre Herzlichkeit und Freundlichkeit auszeichnen, wirken einladend auf Touristen, die unseren Ort Quindío aus an-

deren Städten und anderen Ländern besuchen.

Wir kamen aus beruflichen Gründen in diese schöne Kolonie, bezaubert von der Ruhe und dem großen Grün, das uns Tag für Tag begegnet, der Herzlichkeit der Menschen und der Erfahrung, ein wenig von ihren Bräuchen kennenzulernen und unsere zu teilen.

Wir sind seit September 2017 in Paraguay, was uns erlaubt hat, dieses Land, besonders seine Gastronomie zu genießen, da wir Liebhaber von Fleisch und Asado sind. Die Gastfreundschaft der Menschen war gut

und wir sind dankbar für die großartige Unterstützung, die wir in der Kolonie, und besonders beim Eintritt von Samuel in der Schule, erlebt haben. Der Direktorin und den Lehrern gilt unser Dank für die tägliche Arbeit, die sie mit unseren Kindern machen, mit Liebe und Disziplin sowie der Zeit, die sie investieren, um dieses Sandkorn beizutragen, damit unsere Kinder bessere Menschen sind.

Dank der Kooperative, ihrem Präsidenten, ihren Managern und ihren Mitarbeitern, dass sie uns die Tür geöffnet haben und ich Teil dieses großartigen Teams werden durfte. Ich darf mich hier wie zu Hause fühlen.

Unser Haus ist neben der Kooperative und wir sind bereit, in allem, was wir können, gerne und mit Liebe zu helfen, aber nicht, ohne vorher, wie wir es in Kolumbien machen, zu sagen: WIR STEHEN EUCH GERNE ZUR VERFÜGUNG.



Julian Manrique ist bis Februar in der Kooperative im Rahmen des Projektes Optimás tätig.

# 52. Interkoloniales Volleyballturnier Friesland 2018

Friesland war in diesem Jahr Gastgeber des 52. Interkolonialen Volleyballturniers. Schon seit Monaten liefen die Vorbereitungen für dieses Fest. Die Direktive des Deportivo Estrella hat sich besonders viel Mühe gegeben, diesen Event zu planen und durchzuführen. Da es in Friesland noch üblich ist, dass die Mitarbeit beim Deportivo **ehrenamtlich** ist, brauchte es für so ein großes Event die Hilfe von besonders vielen Freiwilligen.

Zwei Dinge sind wohl die größten Herausforderungen bei der Planung und Durchführung dieses Turnieres: *Die Unterkunft und die Kantine.*

Für die **Unterkunft** wurden in Friesland viele leerstehende Häuser gefunden. Diese

wurden dann mit den kompletten Mannschaften belegt. Einige von den Teams wurden mittags im Comedor Amanecer beköstigt. Auch in Familienhäusern wurden viele Gäste untergebracht und die beiden Hotels waren voll belegt.

In der **Kantine** wurde ein abwechslungsreiches Menü geboten. So war bei Hamburger, Bratwurst, Lasagne, Guiso, Asado, Pizza usw. für jeden Geschmack etwas dabei. Besonders bekannt ist Friesland für die köstlichen Torten. Dieses gespendete Gebäck wurde im wahrsten Sinne des Wortes bis zum letzten Krümel verzehrt.

Da Friesland klein ist und nicht alle Sportfreunde aufnehmen konnte, hatte die Direktive es genehmigt, dass TV-Chaqueña

die Spiele **live übertrag**. Durch das Engagement von Oscar Friesen und seinem Team, waren die Chaqueños und die Welt live mit dabei. Natürlich braucht es für solche Übertragung auch Sponsoren, die die Kosten decken.

Bei den **sportlichen Leistungen** gab es auch in diesem Jahr keine großen Überraschungen; nur die Kolonie Volendam erstaunte mit ihrer Integration der Spieler aus Durango den Gegner und das Publikum. Vielleicht spornt diese Überraschung das interkoloniale Team zur Überarbeitung des Statuts an und es werden noch einige andere Weichen für die Zukunft gestellt: z. B. die Integration anderer Kolonien in das interkoloniale Turnier, Spielen in zwei Kategorien usw.



Volendam vs Paratodo



Neuland vs Fernheim



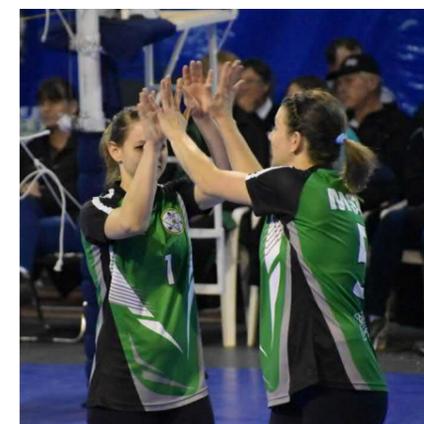
Pokalübergabe Fernheim (Damen)

Eine besondere Ehrung gab es bei der Abschlussfeier für **Karl Unruh**. Er arbeitet seit vielen Jahren im Deportivo Estrella mit; niemand kann sich den Sportplatz und den Verein ohne „Carlito“ vorstellen. Zur Anerkennung für seinen Dienst bekam er ein Fan-T-Shirt des Deportivo Estrella überreicht.

Wir gratulieren der Direktive zu dem gelungenen Fest und wünschen für Friesland, dass wir noch viele Jahre die Tradition der ehrenamtlichen Arbeit beim Deportivo beibehalten können.

*Die Redaktion*

*Fotos: Michaela Bergen,  
Nicole Letkemann de Bergen*



Teamgeist beim MSV



Pokalübergabe Menno (Damen)



Fernheim vs Concordia



Pokalübergabe Menno (Herren)



Die Direktive des Deportivo Estrella



Ehrung von Karl Unruh



Friesland feiert einen Punkt



Pokalübergabe Fernheim (Herren)

# Resultate des Turniers

## Herren

1. Fernheim
2. Loma Plata
3. Concordia
4. Paratodo
5. Volendam
6. Neuland
7. Friesland

## Damen

1. Loma Plata
2. Fernheim
3. Concordia
4. Friesland

## Einige Eindrücke der Teilnehmer aus verschiedenen Kolonien:

Während der ganzen Woche kriegten wir die Gastfreundschaft der Friesländer zu spüren. Ich finde die Spiele, parallele Aktivitäten, die Gastgeber, die Vielfalt der Besucher, und das Wetter haben dafür gesorgt, dass das Ziel, interkulturelle Beziehungen aufzubauen, erreicht werden konnte.

*Marvin Wiens,  
Neuland*

Es war ein schönes Turnier. Die Zuschauer durften bequem die Spiele miterleben. Der Asado und die Torten waren sehr lecker. Die Parkplätze waren gut organisiert. Leider haben nur etliche Leute den Eintritt missachtet. Alle Mannschaften haben ihr Bestes gegeben!

*Anonym*

Das interkoloniale Volleyballturnier 2018 in Friesland war von seiner Organisation und Durchführung her ein voller Erfolg. Das Willkommenslied der Friesländermannschaften bei der Eröffnungsfeier war ein gelungenes, originelles Detail. Spieler und Zuschauer haben Friesland während diesen Tagen von seiner besten Seite erlebt, die schöne Kolonie gab dem Sportfest den passenden Rahmen. Herzlichen Glückwunsch an die Kolonie Friesland.

*Rodger Toews,  
Paratodo*

Wir fanden Friesland sehr gastfreundlich. Es war beeindruckend, wie so eine kleine Kolonie so viele Menschen aufnehmen konnte und auch wie gut es alles organisiert war. Die Kantine bot eine breite Auswahl an Essen an und es gab an den Tagen abwechslungsreiche Menüs. Es war auch schön, dass es Touristenangebote gab.

*Sofie Neufeld,  
Fernheim*



# Kooperative Friesland Strategischer Plan 2030

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der folgende Artikel berichtet über die Tätigkeiten die in Verbindung mit der Erstellung des strategischen Plans der Cooperativa Friesland stehen. Aufgrund des Umfangs des Artikels haben wir diesen in 3 Teilbeiträgen verfasst, die wir Ihnen im Zuge der laufenden Monatsausgaben vorstellen werden. Die mit den vorhergehenden Ausgaben präsentierten Teile beschäftigten sich mit dem Prozess der strategischen Planung, sowie der strategischen Zukunftsprojekte. In dem 3. Teil werfen wir nun einen Blick auf die globalen Tendenzen im Landwirtschaftssektor, den technologischen Entwicklungen, sowie den sich daraus ergebenden Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen. *Viel Spaß mit der Lektüre!*

## 1984: The Future World of Agriculture

Im Jahr 1984, erschien das Buch 'THE FUTURE WORLD OF AGRICULTURE'. Auf einer der Illustrationen im Buch sieht man einen Bauern der Zukunft bei der Arbeit. In einem modernen Kontrollzentrum überwacht er die Tätigkeiten seines vollautomatisierten Bauernhofs auf großen Bildschirmen. Neben einem futuristischen Maschinen- und Fuhrpark, erkennt man im Hintergrund einen Roboter, der auf dem Feld seine Bahnen zieht, und seine Arbeit eigenständig verrichten. Wer hätte vor 35 Jahren gedacht, wie nah diese Zukunft nun vor uns liegt?

Nach Meinung vieler Experten sind wir im Zuge der Digitalisierung und der mit ihr einhergehenden technologischen Revolution inzwischen auch vollständig in der Landwirtschaft angekommen. Der Weg zur Vollautomatisierung der Bauern-

höfe wird schon in wenigen Jahren erwartet. Felder moderner Landwirtschaftsbetriebe werden dann gänzlich von autonomen Maschinen bestellt werden, bzw. die schon heute häufig anzutreffende selbstständig arbeitenden Melkroboter, werden dann zum Alltagsbild der Milchbauern rund um den Globus gehören. Viele dieser noch so geübten Bauern, die ohnehin häufig heute schon mit Arbeitskräftemangel zu kämpfen haben, werden sich mit der Einführung von Maschinen und der einhergehenden Automatisierung von Arbeitsabläufen, verstärkt anderen Tätigkeiten widmen können, wie der Optimierung oder Erweiterung der Betriebsabläufe, der Intensivierung von Vertriebsaktivitäten, Schaffung neuer Absatzmärkte, usw.

Nach der Grünen Revolution in den 1960/1970er Jahren, mit der Intensivierung der Produktion, und der anschließenden Biotechnologiewelle der 1980/1990er

Jahre, die mit der erfolgreichen Einführung transgener und anderer Produkte darauf abzielte die landwirtschaftliche Produktivität zu steigern, während gleichzeitig das natürliche Produktionsrisiko beim Umgang mit Unkraut, Pflanzenschädlingen und -krankheiten reduziert werden sollte, steht heute 'Precision Farming' für eine Optimierung komplexer Prozesse mittels der Informationstechnik. Mithilfe der digitalen Revolution zielt die sogenannte Präzisionslandwirtschaft auf die Perfektionierung von Anbau und Aufzucht, sowie die Verbesserung von Erträgen und Effizienzen auf den Bauernhöfen. Dabei wird sich die informationsbedingte Technologie bei nahezu allen landwirtschaftlichen Prozessen durchsetzen und insbesondere mit neuen zuverlässigen Informationen zur Entscheidungsunterstützung den Landwirt effektiv entlasten.

## Sensoren im Stall, Roboter auf dem Acker: Auf dem Weg zur Robo-Farm

In der Pflanzenproduktion gewinnen zentrale Elemente einer Präzisionslandwirtschaft rasch an Bedeutung, und die Verbreitung von Computern, Mobiltelefonen, Sensoren und das Internet ermöglichen der Landwirtschaft komplett neue Möglichkeiten, die noch vor 10 Jahren völlig undenkbar waren. So können Sensoren zum Beispiel vor der Aussaat die Bodenqualität eines jeden einzelnen Quadratmeters analysieren, wodurch Computersysteme aus den gesammelten Daten genau bestimmen können, wie jede einzelne Parzelle in Abhängigkeit der angebauten Pflanze gedüngt werden muss. Wetterdaten werden hinzugezogen um zu berechnen, wann und wie stark die jeweilige Parzelle bewässert werden soll. Somit lassen sich zukünftig Pflanzenbestände räumlich zeitlich besser und präziser an die jeweils gegebenen Wachstumsbedingungen anpassen. Völlig autonome Drohnen können die Äcker während des Pflanzenwachs präzise mit Flüssigdünger und Unkrautvernich-

tungsmitteln versorgen, und die on-board Radargeräte helfen beim Navigieren und verhindern, dass die Fläche doppelt gesprüht wird, oder das Teile des Ackers zu kurz kommen, und das selbstverständlich immer der richtige Abstand zur Pflanze während des Sprühens eingehalten wird.

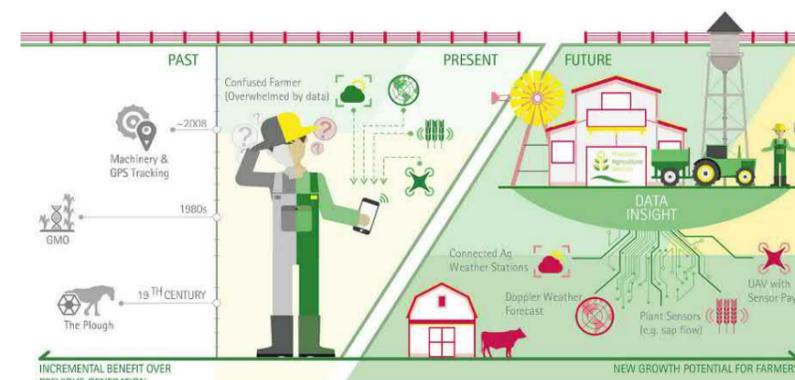
Die Drohnen analysieren und unterstützen aber auch die Überwachung des Pflanzenwachstums, indem sie kontinuierlich Bilder ihrer multi- und hyperspektralen Kameras an die Computersysteme weiterleiten, die dann anhand dieser z. B. ungleichmäßiges Pflanzenwachstum erkennen können, und sofort Korrekturmaßnahmen, wie autonomes Nachdüngen oder Unkrautbekämpfung, einleiten und exakt dosieren können. Die Ernte übernehmen anschließend ferngesteuerte Maschinen. Algorithmen planen anhand von Daten die durch Sensoren und sonstige Mess- und Informationsquellen gesammelt und ausgewertet werden, den idealen Erntezeitpunkt.

Auch in der Tierhaltung macht die Digitalisierung der Produk-

tionsprozesse große Fortschritte. Im Stall sind autonome Komponenten, aber auch komplett automatisierte Systeme schon weit verbreitet. Dazu gehören Melkroboter, Spaltenreiniger oder Fütterungsautomaten. Der Viehbestand wird inzwischen auch schon mit Sensoren ausgestattet, um dadurch permanent die Gesundheit der Tiere zu überwachen. Anhand der konstanten, rund um die Uhr gesammelten Daten, kalkulieren die Computersysteme die exakten Melk-, Schlacht- und Reproduktionszeitpunkte. Das Melken über Automatische Melksysteme hat dabei schon eine rasante Entwicklung erfahren. Melkroboter gehören seit Jahren zum Stand der Technik. Melkroboter werden heute so entwickelt, dass die Bedürfnisse eines jeden einzelnen Tieres optimal bedient werden können, sodass das Wohlbefinden der Kühe begünstigt wird und diese aus möglichst eigenem Antrieb in regelmäßigen Abständen zum Melkroboter gehen. Heute werden Roboter auch schon zur Vorlage des Grundfutters, zum Reinigen der Laufflächen und zum Umsetzen von Weidezäunen angeboten. Bei der Grundfutturvorgabe zeichnet sich eine ähnlich rasante Entwicklung ab wie bei den automatischen Melksystemen.

## Der vernetzte Landwirtschaftsbetrieb: Kosten runter, Produktivität rauf

Mit der Vernetzung von Satelliten, Computern, Sensoren und Funkmasten werden die gesam-



Evolution of Digital Agriculture, Quelle: Accenture, 2017

melten Daten in Echtzeit ausgewertet und auf das Smartphone oder Tablet des Bauern gesendet, wodurch ihm die Entscheidung über den Einsatz von Maschinen, Düngemittel, Wasser, usw. erleichtert werden sollen. Für den Landwirt (als Anwender) wird die Nutzung der neuen Techniken stark vereinfacht werden und sollte im Idealfall zu erheblichen Ersparungen bei sämtlichen Betriebsmitteln führen, wie für den Einsatz von Wasser, Energie, Pestiziden, Düngemitteln usw., und was sich konsequent auf den Gesamtertrag eines landwirtschaftlichen Betriebs positiv auswirken sollte.

Damit verbunden sind jedoch enorm steigende Anforderungen an das einzelbetriebliche Datenmanagement. Das über Datenerfassung und -verarbeitung generierte „neue“ Wissen dient der Steuerung, Kontrolle, Optimierung und Automati-

sierung der Produktionsprozesse, und dem Landwirt als unmittelbare Entscheidungsgrundlage. Um die technische Kommunikation zwischen den einzelnen Betriebsteilen, wie Anbauflächen, Fuhrpark, Viehwirtschaft, Administration, etc. sicherzustellen, müssen alle Komponenten technisch miteinander verknüpft werden. Schwache oder fehlende Internetabdeckung im ländlichen Raum müssen jedoch noch überbrückt werden, damit Daten schnell, möglichst sowohl über Mobilfunk als auch über Satellit, gesendet und empfangen werden können, um so z. B. eine höchst genaue Navigation der automatisierten Lenksysteme von Traktoren und Landmaschinen sicherzustellen.

Mit der Vernetzung und dem Datenmanagement der im landwirtschaftlichen Betrieb befindlichen IT-Systeme (Smart Farming) befassen sich nicht nur

große Landtechnikhersteller, sondern auch weltweit agierende IT-Dienstleister. Ihr Ziel ist die Verbindung der IT-Anwendungen auf den verschiedenen Stufen der landwirtschaftlichen Wertschöpfungskette: Von der Automationstechnologie über Sensoren für das Geo-Mapping bis hin zur Big-Data-Analyse, um Klima- und Bodendaten besser bewerten zu können, reicht das Spektrum.

Die Agrartechnik der Zukunft wird in der Lage sein, sich konsequent und eng an die Produktionsbedingungen eines jeden einzelnen Landwirtschaften Betriebs anzupassen. Aufgrund der Weiterentwicklung der Sensor- und Informationstechnik werden die Prinzipien der Präzisionslandwirtschaft schon sehr bald zur breiten Anwendung kommen, und den Bauern helfen die bestehenden Produktionsprozesse zu optimieren.

### Blockchain: Die Revolution des weltweiten Handels

Neben den oben bereits genannten technischen Entwicklungen, arbeiten die Entwickler auch an zahlreichen anderen vielversprechenden Lösungen, wie zum Beispiel den sogenannten intelligenten Verträgen (Smart Contracts). Sie ermöglichen es, Rechtsgeschäfte ohne Notar, Anwalt, Banken und andere heute noch nötige Zwischenspieler abzuwickeln und den Vertragsverlauf jederzeit zu validieren. Die zugrundeliegende Blockchaintechnologie ist eine innovative Umsetzung einer (welt)weit verteilten Datenbank, die eine besonders hohe Datensicherheit verspricht. Dabei werden einzelne Transaktion zu Blöcken zusammengefasst und diese miteinander verkettet. Die Sicherheit der Blockchains rührt daher, dass jeder Block mit einer sogenannten 'Hash Funktion' verschlüsselt, und

die zugehörige Datenbank auf sehr vielen Servern und Rechnern simultan verteilt wird. Landwirtschaftlichen Betrieben bieten sich dadurch enorme Möglichkeiten um zukünftig den Endkunden direkt zu beliefern, und zwar unabhängig räumlicher und rechtlicher Barrieren. Die Zahlungsströme können ebenso kostengünstiger und zeitnaher zwischen den Vertragsparteien abgewickelt werden.

Die Blockchaintechnologie verspricht darüber hinaus auch andere interessante Anwendungsmöglichkeiten, so zum Beispiel in der immer wichtiger werdenden Lebensmittelsicherheit. Der US-Einzelhändler Walmart hat gemeinsam mit IBM ein Protokoll entwickelt (mit den Protokollen in der Informatik werden die Regeln bestimmt, in welchem Format, Inhalt, Bedeutung und Reihenfolge Nachrichten zwischen verschiedenen

Instanzen gesendet werden), dass gewährleistet soll das innerhalb der Lieferkette eine maximale Transparenz geschaffen werden soll. So kann z. B. zukünftig bei Identifizierung einer eventuellen Gefahr der Lebensmittelsicherheit für die Verbraucher, wie zum Beispiel bei einem Salmonellenbefall von Konsumentern, anhand des Protokolls der Erzeuger, Standort, Produktionsdatum und Produktionscharge innerhalb der weltweiten Lieferkette in Sekunden identifiziert und zurückverfolgt werden. Verbraucher werden künftig genauer wissen, woher ihr Essen kommt, wer, wo und wann, was angebaut hat.

Ob Blockchain, Plug and Play-Hardwareanbieter, die mit ihren Produkten das Feld in Echtzeit und millimetergenau scannen, Landmaschinen vollautomatisch steuern, Düngung und Pestizidspritzung 100 % autonom und mit unvorhergesehener Präzision ermöglichen, oder Technologie die unter Zuhilfenahme künstlicher Intelligenz Landwirten ermöglichen das volle Ertragspotenzial (auf der Grundlage der Bedürfnisse) jedes einzelnen Ackers zu erschließen, sind unaufhaltsam auf dem Vormarsch. Die Welt wie wir sie heute kennen, wird viele Bauern vor Herausforderungen stellen, aber es werden sich auch erhebliche neue Geschäftsmöglichkeiten bieten, in einer Welt, die in Bruchteilen von Sekunden, landwirtschaftliche Produktionsbetriebe mit bestehenden Kunden und neuen Endabnehmern zu jeder Zeit direkt verbindet.

Ralf Levermann



Das Team Friesland - Brasilien auf einer Rundreise im Dezember 2016

# 99 Dinge,

die Sie unbedingt mal tun sollten, um Ihr Leben zu bereichern

Tu absolut gar nichts

7

Wenn du nicht tust, tust du in Wirklichkeit doch etwas: *Du gibst dir die Erlaubnis, dich hinzusetzen, zu entspannen und einfach „da“ zu sein.* Ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Schließlich hat Gott dich ins „Dasein“ gerufen und nicht ins „Da-Tun“. Wir sollten aufpassen, dass wir in unserem Wunsch, jeden Tag dieses Lebens sinnvoll und bewusst zu leben, nicht den Fehler machen, in unaufhörliche Aktivität zu verfallen und uns keine ruhige Minute mehr zu gönnen. Gott hat uns ein gutes Beispiel gegeben. Nachdem er sechs Tage lang mit der Erschaffung der Welt beschäftigt war, nahm er sich einen Tag frei, um sich auszuruhen und zu genießen, was er erreicht hatte. Auch Jesus forderte seine Jünger auf, sich mit ihm an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, wenn das Leben zu hektisch wurde. Wenn Gott, der die gesamte Schöpfung in seiner Hand hält, sich Zeit zum Ausruhen gönnt, dann darfst du das ebenfalls tun.

Es klingt ein bisschen wie ein Widerspruch in sich, wenn ich dir vorschlage, dass du planen sollst, wie du nichts tun kannst. Aber wenn du es gewohnt bist, ein Leben „auf der Überhol-

spur“ zu führen, dann braucht deine Seele vielleicht ein paar Nachhilfestunden. Besinne dich auf deine Kindheit. Lege dich auf den Rasen, und schau zu, wie die Wolken vorüberziehen. Setze dich auf eine Parkbank und lausche dem Vogelkonzert. Halte die Hand eines Menschen, den du liebst – einfach so. Lasse dich mit geschlossenen Augen auf einem See treiben. Streichele ein schlafendes Kätzchen. Setze dich im Schneidersitz an einen Waldweg, und beobachte, wie Ameisen vorübermarschieren. Mache ein Schläfchen, einfach nur, weil du müde bist.

Fernsehen, Musik hören oder sich im Haushalt beschäftigen zählen nicht als „Nichtstun“. Dein Geist braucht eine Auszeit ohne störende Alltagsgeräusche, damit du die Stimme Gottes und deine eigenen Fragen und Gedanken zum Leben deutlicher wahrnehmen kannst. Du brauchst Zeiten der inneren und äußeren Stille. Ob du nun fünf Minuten, einen Nachmittag oder einen ganzen Tag lang nichts tust – lasse während dieser Zeit deine Sorgen und Pläne los. Gebe dich an Gott ab. Lehne dich dann zurück, und genieße es, einfach du selbst zu sein.

## Kultureller Abend

Ein interkultureller Austausch zwischen

Itacurubí del Rosario und Friesland:

*Conservatorio de Música Plácido Marecos*

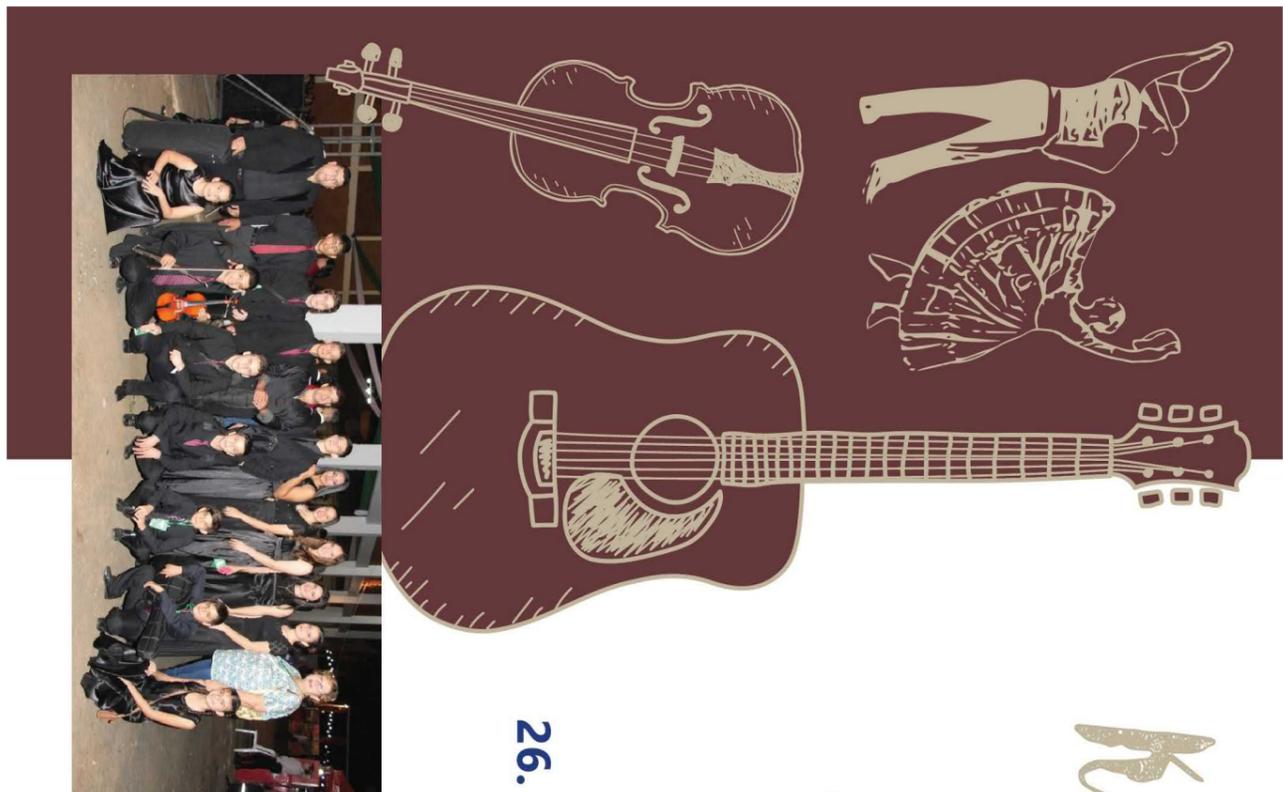
gemeinsam mit Musikern von Friesland

*Instituto Municipal de Arte*

*Ballet Ykua Salas*

**26. August 2018 / 18 Uhr / Deportivo Estrella**

Eintritt: 10.000 Gs.



# Steig um!

Doris Letkemann



.....auf Bus und Bahn! - so wurde vor etlichen Jahren in Deutschland geworben. Auch dort sind die Menschen bequem und fahren lieber mit dem eigenen Auto, statt ein paar Meter zu gehen, ein bisschen zu warten und dann das gut ausgebaute öffentliche Verkehrssystem zu nutzen. Durch die Masse der Menschen (bzw. Autos!) führt dies zu verstopften Städten, mit allen negativen Auswirkungen. Wir kennen das von Asunción: lange Fahrtzeiten durch die Stadt und als Folge all der Abgase eine sehr schlechte Luft, vom Lärm mal gar nicht zu reden. Schade, dass es dort keine Bahn gibt, mit der viele Menschen schnell und umweltfreundlich zu ihrem Arbeitsplatz oder zum Einkaufen kommen könnten. Schade, dass das Bussystem ziemlich veraltet ist und dazu fast nur für Einheimische durchschaubar. Schade, dass selbst die Abfahrtszeiten und die Fahrt-dauer der Fernbusse noch so ein Glücksspiel sind. So bleibt das Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln wohl noch lange etwas nur für die ganz überzeugten Umweltschützer – und auch da nur in Fällen, wo man genügend Zeit hat und nicht Gefahr läuft, einen wichtigen Termin zu verpassen.

Hier in unserem kleinen Paradies merken wir noch nicht viel von den Nachteilen der zunehmenden Motorisierung. In

den Stoßzeiten, morgens kurz vor sieben und mittags oder abends bei Arbeitsschluss kann man wohl mal an einer Einmündung etwas warten müssen, bis die lange Reihe der Motorradfahrer vorbei ist. Doch der Staub legt sich bald und die Abgase verziehen sich. **Kein Handlungsbedarf also?**

Nun, wir *müssen* nicht unbedingt warten, bis uns die Umstände zum Umdenken zwingen. Jeder eingesparte Kilometer ist ein Vorteil für die Umwelt, denn aus dem Auspuff kommt ein ganz netter Giftmix! Zum Beispiel krebserregende oder anders giftige Gase wie Kohlenmonoxid, Stickoxide und Benzol... Bei der Verbrennung und durch den Abrieb von Reifen, Fahrbahn und Bremsen werden auch Rußpartikel und der krebserregende Feinstaub erzeugt. Natürlich entsteht auch CO<sub>2</sub>, was ja den Klimawandel beschleunigt. Und schon die Benzindämpfe, die beim Tanken austreten, sind gesundheitsschädlich.

**Weiterer Nachteil des zunehmenden Verkehrs:** Immer mehr Straßen und Parkplätze werden nötig. Momentan kommt uns das noch nicht so schlimm vor, doch was wäre, wenn alle Paragayer so viele Autos hätten wie

wir? Länder, bei denen genau das schon passiert ist, müssen drastische Maßnahmen ergreifen, um den Zusammenbruch ihrer Verkehrssysteme zu verhindern und die schlimmen Folgen für die Gesundheit der Menschen etwas zu mildern.

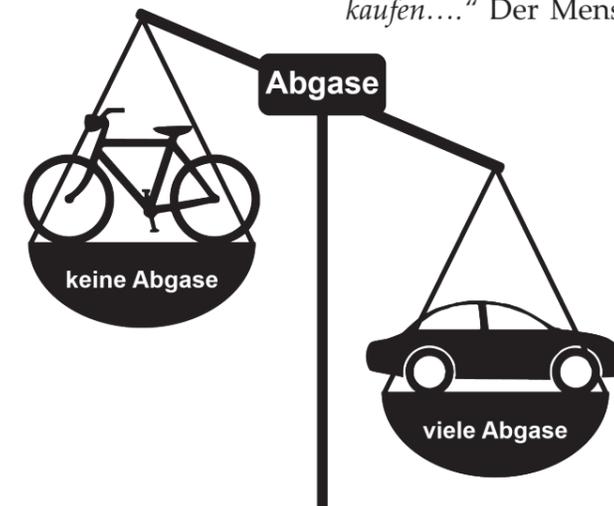
**Fangen wir also schon mal an umzusteigen** – denn da gibt es trotzdem viele Möglichkeiten! Es hilft der Umwelt und dadurch auch der Gesundheit und nicht zuletzt auch dem Geldbeutel!

**Umsteigen - auf bescheidene und sparsamere Autos.** Die kommen locker mit der Hälfte an Brennstoff aus, und erzeugen folglich auch viel weniger Schadstoffe. Die umweltfreundlichen Autos der Zukunft, mit Elektro-Antrieb oder Gas-Antrieb, sind hier halt noch nicht um die Ecke zu kaufen. Es wäre toll, wenn einer mal Geld und Energie für den Import einer solchen Neuerung hätte und damit Vorreiter für eine bessere Entwicklung sein könnte!

**Steigen wir um – auf Fahrge-meinschaften.** Wie oft fahren wir, jeder mit seiner eigenen Tonne Blech, zum gleichen Programm! Klar, man muss sich absprechen, vielleicht auch mal ein bisschen warten, doch wie

viele Kilometer können damit eingespart werden! Das Auto muss seltener repariert werden, der Tank bleibt länger voll, und unserer Atemluft werden Gifte erspart! Vielleicht könnten wir sogar eine Transportbörse haben, wo Mitfahrgelegenheiten angeboten und nachgefragt werden können - ähnlich wie es im Chaco bereits funktioniert.

**Und steigen wir um - aufs Fahrrad!!!** Für mich eine der besten Erfindungen! Eine einfache Technik, die die Kraft optimal umsetzt, so dass man viele Kilometer mit wenig Anstrengung rollen kann. Minimale Nutzungskosten! Mein Fahrrad hat in den letzten 20 Jahren zwei neue Reifen mit Schlauch und vielleicht einen Teelöffel Öl gebraucht, und jetzt mussten die Kugellager mal repariert werden - nach mindestens (es ist gebraucht gekauft) 25 Jahren. Keine Abgase! Die Energie kommt vom Radler – der verbrennt viele Kalorien ohne seine Gelenke zu belasten, stärkt Herz und Lungen, senkt den Blutdruck, schläft besser..... Viele sehe ich am Abend schon ihre Runde radeln, um diese positiven Effekte zu nutzen.



*Was spräche dagegen, das Fahrrad auch als echtes Transportmittel im Alltag zu nutzen?* Viele von uns leben ziemlich nah am „Zentrum“ und die meisten unserer Fahrten sind Kurzstrecken: zur Arbeit, zum Einkaufen, zur Kirche, Schule, Post.....All diese Kurzstrecken geben leicht 10 000 km jährlich. Mit normalem Kilometergeld verrechnet wären das etwa 20 Millionen Guaranies! - wer nur das Benzingeld rechnet, lügt sich selbst in die Tasche! Gerade Kurzstrecken nutzen ein Auto sogar noch mehr ab als Langstrecken.

Man kann bestimmt nicht alles mit dem Fahrrad erledigen, aber man staunt doch, wie viel! Allerdings scheinen immer tausend Gründe dagegen zu sprechen, mit dem Fahrrad zu fahren. Ich habe mir vorgenommen, jede Fahrt nach Zentral möglichst mit dem Fahrrad zu machen, und trotzdem findet mein Gehirn immer von selbst jede Menge Argumente dagegen: „Es ist heute zu heiß (oder zu kalt).... Es könnte möglicherweise regnen (oder ich werde eingestaubt werden).... Die Zeit ist fast schon ein bisschen knapp.... Der Weg ist grad nicht so gut.... Ich will doch nachher noch was einkaufen....“ Der Mensch ist eben

von Natur aus gemütlich! Das ist eine gute Eigenschaft, denn sie hat viele Erfindungen auf den Weg gebracht, unter anderem auch das Fahrrad. Doch wenn unser Leben so gemütlich wird, dass es unserer Gesundheit (und der Umwelt) schadet, müssen wir wiederum unseren Verstand dazu brauchen, unserer Gemütlichkeit Grenzen zu setzen! Bestimmt bestätigen andere Fahrradfahrer meine Erfahrung: Man fühlt sich richtig gut, wenn man der eigenen Gemütlichkeit widerstanden und doch das Fahrrad genommen hat!

**Steigen wir auch um auf „Schusters Rappen“ - unsere Füße.** Viele Ärzte warnen, dass uns genau das fehlt: immer etwas Bewegung zwischendurch. Der abendliche Spaziergang im Park ist eine sehr gute Sache – aber ist es nicht ein bisschen pervers, wenn man vorher fast jeden Meter mit dem Auto fährt, und dann zum Park fährt, um gehen zu können?

**Steigen wir aus!** Nutzen wir unseren Verstand, um zu sehen, dass wir zu viel Bequemlichkeit teuer bezahlen, nicht nur mit Geld, sondern vor allem mit geschädigter Gesundheit durch verpestete Luft, Lärm und zu wenig Bewegung!

P.S. Und wer gerne radeln würde, aber Angst vor dem Schwitzen hat – es gibt sogar hier in der Kolonie schon ein *Fahrrad mit elektrischer Unterstützung!* Da radelt man mühelos die Steigungen hinauf und kann sich auch sonst noch ein bisschen beschleunigen lassen! Fragt mal bei Frau Eleonore Friesen nach einer Probefahrt!

# Kleines Logik-Rätsel

Quelle:  
<http://raetselshop.land-der-woerter.de>



Hier ist Logik und genaues Lesen gefragt.

Können Sie die Tabelle rechts komplett ausfüllen? Alle Hinweise bitte sehr gründlich lesen und logisch kombinieren!

- Wie heißen unsere Nachwuchs-Fußballerinnen mit vollem Namen?
- Auf welcher Position spielen sie?
- Wer kommt aus welchem Ort?

## Hinweise

Die Euphorie nach der Fußball-Weltmeisterschaft der Damen ist noch nicht verklungen, immer mehr junge Talente werden unter den Mädchen entdeckt. Vier von ihnen stellen wir hier kurz vor. Aber wo ist Sofie geboren, und auf welcher Position spielt Julia?

1. Das Mädchen mit dem längsten Familiennamen hat den kürzesten Vornamen.

2. "Neue Welt" ist der Heimat-

ort der spritzigen Mittelfeldspielerin.

3. Julia Klein ist ein "Wunder"-Kind.

4. Aus Metternich kommt eine viel versprechende Torfrau.

5. Rist spielt in der Verteidigung, das „Wunder“-Kind im Sturm und Wilkens steht im Tor (und nicht dahinter).

6. Laura ist die jüngste unter

den vier Mädchen, auch wenn der Name ihres Heimatortes das nicht vermuten lässt.

### Vornamen:

- Julia
- Laura
- Lea
- Sofie

### Familiennamen:

- Neubauer
- Wilkens
- Klein
- Rist

### Positionen:

- Mittelfeld
- Sturm
- Tor
- Verteidigung

### Heimatorte:

- Altenheim (bei Offenburg)
- Metternich (bei Koblenz)
- Neue Welt (bei Emden)
- Wunder (bei Luckenwalde)

Vorname				
Familiennamen				
Position				
Heimatort				

# Das Gehirn

Denken funktioniert wie gehen oder atmen – wir tun es einfach, unbewusst. Über unser Gehirn gibt es ganz erstaunliche Fakten. Einige haben wir hier zusammengetragen.

Unser Gehirn zählt in etwa 100 Milliarden Nervenzellen, die Neuronen.

Wir tun etwas Gutes für unsere „Graue Masse“, wenn wir unserem Körper regelmäßig Bewegung verschaffen, mindestens eine halbe Stunde Sport täglich!

Schaden fügen wir ihm zu, wenn wir rauchen. Eine Untersuchung an 763 Rauchern und Nichtrauchern zeigte, dass das Langzeitgedächtnis unter regelmäßigen Nikotinkonsum leidet.

Unser Gehirn hilft sich selbst: Oft ist Vergessenes nicht vergessen, sondern das Gehirn hat die unnötigen Denkstrukturen



nur zeitweise abgeschaltet. Das Max-Planck-Institut belegt, dass das Organ, wenn nötig, auf längst vergessen geglaubtes Wissen zurückgreifen kann.

### Das tut dem Gehirn gut

Hanspeter Michel, dipl. Drogist HF, hat für Sie einige Tipps für ein gut funktionierendes Gehirn zusammengestellt:

„Ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) sind für eine optimale Gehirnentwicklung bereits während der Schwangerschaft und in der Kindheit essenziell.“

Essenzielle Vitalstoffe wie die Aminosäure Glutamin oder Phosphatidylserin beeinflussen den Energiestoffwechsel im Gehirn positiv. Sie eignen sich bei geistiger Erschöpfung vor oder während Prüfungen und im Schulalltag. In der Drogerie gibt es rezeptfreie Arzneimittel (Glutaminsäure) und zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel (Phosphatidylserin) mit diesen Wirkstoffen.

Wichtig sind daneben vor allem genügend Schlaf, viel Bewegung an der frischen Luft sowie regelmäßiges Hirntraining, wie Schach, Kreuzworträtsel oder Sudoku.“

Dieser Text wurde aus Informationen aus dem Internet zusammengestellt.

### Quellen:

- [https://vitagate.ch/de/gesund\\_und\\_schoen/der\\_menschliche\\_koerper/gehirn/gedaechtnis](https://vitagate.ch/de/gesund_und_schoen/der_menschliche_koerper/gehirn/gedaechtnis)
- [https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gehirn/tid-13397/forschung-zehn-fakten-zum-gehirn\\_aid\\_370847.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gehirn/tid-13397/forschung-zehn-fakten-zum-gehirn_aid_370847.html)

# Prinzipien

Sieben Prinzipien aus dem Buch „*Cómo llego a fin de mes?*“ von Andrés Panasiuk, die grundlegend für die richtige persönliche Einstellung sind und uns zum ausgeglichenen Wohlstand führen, den wir suchen.

## 5 Prinzip der Integrität

Wie wir am Anfang schon gesagt haben, die Form, in der wir unser Geld verwalten, sagt vieles darüber aus, wer wir innerlich als Menschen sind: Die Dinge, die wir schätzen, die Prinzipien, denen wir folgen, und der Denkprozess, dem wir folgen, um Entscheidungen zu treffen. Deshalb ist dieser erste Teil des Buches dazu entworfen, um erst eine innere Änderung herzustellen, damit daraus nachher eine äußere Veränderung entsteht.

Was wir tun müssen, ist eine innere Transformation durchmachen, die uns dazu bringt, auch äußere Änderungen für den Rest unseres Lebens durchzuführen. Folgendes haben wir bis jetzt gelernt:

- Wir müssen uns als Verwalter sehen (uns emotional von unseren Besitztümern lösen)
- Wir müssen lernen glücklich und zufrieden zu sein, egal auf welchem finanziellen Niveau wir uns befinden.
- Wir müssen unser finanzielles Leben mit Ausdauer bewältigen, auf unser ganzes Leben schauend und nicht nur auf den heutigen Tag.
- Wir müssen lernen „Sparer“ zu sein, immer unterscheiden zwischen Notwendigkeit und

Verlangen/Wünsche (*necesidad y deseo*).

An zweiter Stelle, wenn wir unseren finanziellen Wohlstand erreichen wollen, müssen wir nicht nur unsere Einstellung zum Leben ändern, sondern wir müssen auch an unserem Charakter arbeiten.

Die Grundlagen einen festen, soliden Charakter zu entwickeln, ist die einzige Methode, um erfolgreich die finanziellen Entscheidungen zu treffen, die wir jeden Tag treffen müssen.

Als Kinder mussten wir Suppe, scheußliches grünes Gemüse, Bohnen usw. essen. Heute wissen wir, dass es wichtig für unseren Körper und unsere Gesundheit ist, sich regelmäßig, ausgewogen und gesund zu ernähren, und auf die Nährstoffe achten wir schon von ganz alleine.

Dasselbe passiert auch in unseren finanziellen Entscheidungen. Mit den Jahren werden wir reifer, erwachsener und lernen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, die uns zum Wohlstand führen sollen. Niemand kann das für uns machen. Das müssen wir selber machen, auf unsere eigenen Kosten.

Eines der größten wiederkehrenden Probleme unserer Konsumgesellschaft ist, dass wir Millionen von Jugendlichen haben, die zwischen dreißig und vierzig Jahre sind. Es stimmt, dass sie chronisch fünfunddreißig, vielleicht siebenunddreißig Jahre alt sind, aber mental sind sie Teenager.

Die Reife umfasst Geduld, Integrität, Ehrlichkeit, Transparenz in Beziehungen, verpflichtende Liebe, Mitgefühl für den Nächsten und eine gute Dosis Selbstkontrolle. Wenn wir dies in unserem Charakter entwickeln, gibt es keinen Ort auf der Welt, wo wir nicht zum finanziellen Wohlstand kommen können.

Mein Charakter ist ein Bumerang: *irgendwann wird er zu mir zurückkehren, entweder um zu helfen oder um zuzuschlagen.*

Integrität ist...

Tun, was du tun musst,

Wann es getan werden muss,

Wie es getan werden muss,

unabhängig von den Konsequenzen.

# Serie zum Thema: Ernährungsbedingte Erkrankungen

## Teil 4

### Diabetes mellitus Typ 2

Zahlreiche Krankheiten sind direkt oder indirekt mit der Ernährung verbunden. Wie man die Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers mit einer gesunden Ernährung fördern kann, so kann man auch die Entwicklung von Krankheiten fördern durch eine ungesunde Ernährung. In der heutigen Ausgabe lesen Sie Teil 4 mit dem Thema Diabetes mellitus Typ 2.

Diabetes mellitus Typ 2 ist eine **Störung des Kohlenhydratstoffwechsels**. Mitbetroffen ist der Fett- und Proteinstoffwechsel. Diese Krankheit ist gekennzeichnet durch einen relativen oder absoluten Insulinmangel und führt zu einer chronischen Glukosestoffwechselstörung mit erhöhtem Blutzuckerspiegel.

**Insulin** ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und das den Blutzuckerspiegel senkt. Wenn Insulin fehlt oder nicht ausreichend

wirkt, steigt der Blutzuckergehalt im Blut.

**Symptome** treten dann auf, wenn sich die Krankheit zum ersten Mal zeigt, oder aber bei schlechter Einstellung des Stoffwechsels. Diese können folgend sein:

Hoher Blutzucker (führt zu einem Überschuss an Zucker, der nicht im Körper verwertet wird und mit dem Urin ausgeschieden wird), Harnflut, starkes Durstgefühl, Müdigkeit, Mattigkeit, Abgeschlagenheit, Juckreiz und Hautveränderungen, schlechte Wundheilung, ungewollter Gewichtsverlust, Sehstörungen bis hin zum diabetischen Koma (extrem hohe Blutzuckerwerte mit Anzeichen von Benommenheit bis tiefe Bewusstlosigkeit).

Das Ziel der **Therapie** ist ausgeglichene Bilanz zwischen der Nährstoffzufuhr und Insulin. Das wird folgend erreicht: eine therapiegerechte Ernährung, medikamentöse Behandlung, Bewegung, Selbstkontrolle und Schulung.

Bei Diabetes mellitus Typ 2 **mit Übergewicht** ist das Ziel der Therapie eine Gewichtsreduktion. Etwa 80-90% der Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig.

**Wichtig:**

- Energiereduzierte Kost
- Fettarme Lebensmittelauswahl und Zubereitungsmethoden
- Auswahl komplexer Kohlenhydrate

Bei Diabetes mellitus Typ 2 **ohne Übergewicht** ist das Ziel eine bedarfsgerechte Ernährung, die mit der medikamentösen Behandlung abgestimmt ist.

**Wichtig:**

- Energiegerechte Ernährung mit der therapiegerechten Auswahl der kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln.

Je nach Stoffwechselsituation gibt es verschiedene Behandlungen, aber in jedem Fall kommt die Diät an erster Stelle. Bei einer diabetesgerechten Kost und Bewegung können Blutzuckerwerte verbessert werden.

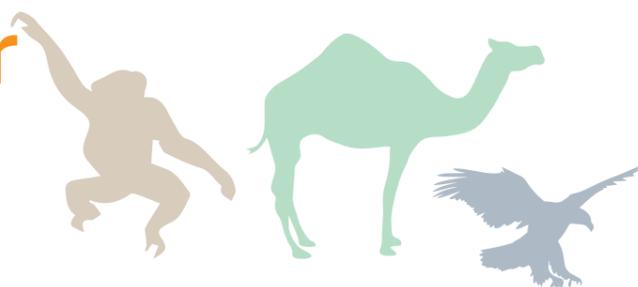
Angelina Ginter  
Ernährungswissenschaftlerin



# Buchstabengitter

Folgende Wörter werden gesucht:

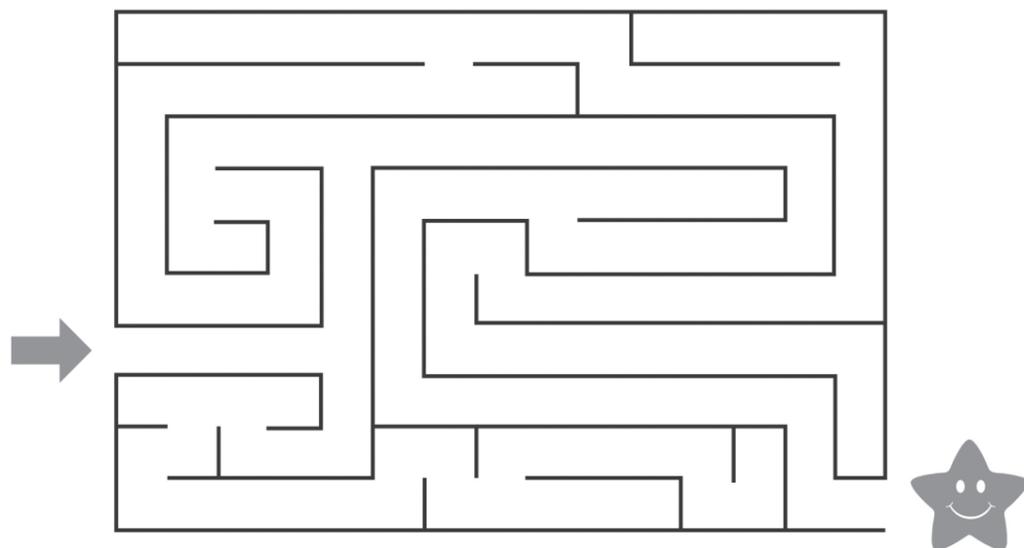
Affe, Igel, Adler, Tiger, Zebra, Krokodil, Kamel



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

# Labyrinth

Finde den Weg zum Stern!



# Mathe-Memo-Spiel mit Zahlen

Zahlen und einfache Rechnungen spielerisch lernen

Idee entnommen aus [www.kinder-malvorlagen.com](http://www.kinder-malvorlagen.com)

Die Kartenpaare, die gefunden werden müssen, bestehen jeweils aus einer Rechenaufgabe und dem richtigen Resultat.

### Spiel-Vorgang:

1. Karten ausschneiden oder nachbasteln
2. Die Rechenaufgaben und die Resultate auf getrennten Stellen, mit der beschriebenen Seite nach unten, auf den Tisch legen
3. *Reihum spielen:* erst eine Karte von den Rechenaufgaben aufdecken, dann eine Karte von den Lösungen aufdecken. Wenn die Aufgabe und das Resultat zusammenpassen, geht der Punkt an den Spieler und er behält die Karten. Wenn es nicht stimmt, werden die Karten wieder zugedeckt und der nächste Spieler ist dran.
4. Gewonnen hat, wer die meisten Paare richtig aufgedeckt hat.



1+1	1+2	2+2	2+3	2+4
3+4	3+5	4+5	4+6	1+0
2	3	4	5	6
7	8	9	10	1



Schüler der Sekundaria - Schülerturnier 2018

Foto: Michaela Bergen