



Inhaltsverzeichnis

Worte des Oberschulzen	3
Informationen aus der Verwaltung > CAF und ACCF • Personalwechsel	4
Berichte der CAF > Produktionsbereich • Academia de Liderazgo Cooperativo • Düngung von Elefantengras • Brände • Studententreffen	5
Berichte der ACCF > Wahlen Deportrivo Estrella • Aus der Schule • Lese- und Gedichtewettbewerb • Praktische Woche • Wechsel im Redaktionsteam	13
Anzeigen > Weihnachtsmarkt • Gastfamilie • Zeitumstellung	17
Im Fokus > Weißt du eigentlich, was du isst?	18
Friesland Exklusiv > Mein Aufenthalt in Friesland • Friesland Image 2019	21
Über die Kolonie hinaus > Buchbesprechung • „¡No llores! - Weine nicht!“ • NLL • Haushaltschule • Rodeo Trébol	23
Unsere Umwelt > Der ökologische Fußabdruck	30
Ernährungstipps > Ernährungsbedingte Erkrankungen	33
Finanzen > Prinzipien: Das Prinzip der Selbstkontrolle	34
Dinge, die unser Leben bereichern	36
Unterhaltungsseite	37
Kinderseite	38

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

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

Website: www.friesland.com.py
Druck: www.libertylibros.com

Titelseite

Personen:
 Oliver und Igor Bergmann

Foto: Die Redaktion

Liebe Leser!

Der Monat September ist der Monat des Frühlings, der Jugend. So wie die Jugend in ihrer Blütezeit des Lebens steht, so bringt uns auch der Frühling Farbe und Frische nach den Wintermonaten. Die ersten Regen sind bereits gefallen und erfrischen unsere Umwelt. Das Wichtigste ist allerdings, dass dieser Frühling in die Herzen eines jeden einkehrt!

In unserer „Im-Fokus-Rubrik“ geht es in diesem Monat um gesunde Ernährung – ein Thema, das immer mehr in Mode kommt. Im Vergleich zu früheren Zeiten, legt man allgemein schon viel mehr Gewicht darauf, wie man sich ernährt, dass man sich genügend bewegt usw. Wir hoffen, dass wir aus dem Bericht von Joanna Friesen noch wieder etwas Neues dazulernen können.

Neben Berichten aus der Kolonie, gibt es Beiträge aus nationalem und internationalem Geschehen. Immer mehr Menschen reisen und erweitern somit auch ihren Horizont. Das ist gut! Denn reisen ist wie lesen, man lernt stets etwas Neues dazu! In der Umweltrubrik geht es darum, welche Spuren, sprich, welchen Fußabdruck ein jeder von uns hinterlässt.

Für die letzten drei Monate des Jahres 2018 wünsche ich Ausdauer, Gesundheit und Kraft. Und für die vor Ihnen liegende Ausgabe: Bereichernde Lektüre!

Beate Penner
 Redaktionsleiterin

Werte Friesländer!

Auch der September ging wie im Fluge vorbei und wir nähern uns in großen Schritten dem Jahresende. Hier eine Zusammenfassung der Aktivitäten im September:

Die **Sojaaussaat** ist in vollem Gange. Die Wetterbedingungen spielen gut mit und die Ackerproduzenten haben einen guten Start in diese Saison. Obzwar die Preise momentan nicht so vielversprechend aussehen, möchte ich allen Mut machen, dran zu bleiben.

Die neue **Mischfutterfabrik** hat schon probeweise mit der Produktion der ersten Produkte begonnen. Es ist eine moderne Fabrik mit einer guten Ausstattung. In der nächsten Zeit soll die Einweihung durchgeführt und die Fabrik seiner vollen Bestimmung übergeben werden.

Gemeinsam mit den Gemeinden haben wir das **Studententreffen** mit unseren jungen Leuten durchgeführt. Dieses Beisammensein war sehr bereichernd. Unser Nachwuchs bereitet sich auf die Berufswelt vor und es ist erstaunlich, wie breit die Palette der erwählten Tätigkeiten ist. Vielleicht können wir nicht jedem hier in der Kooperative oder Zivilen Vereinigung einen Job anbieten. Aber Friesland braucht auch Unternehmer, die in Eigeninitiative in Friesland und darüber hinaus etwas aufbauen. Als Verwaltung wollen wir solche Anfänger-Unternehmen unterstützen. Liebe Studenten, bleibt mutig in eurem Studium!

Die **Schulverwaltungen** von Volendam und Friesland trafen sich zu einem Austausch. Die gemeinsamen Gespräche waren inhaltsreich und wir arbeiten im Schulbereich sehr gut zusammen.

Der **christliche Kongress** ist immer wieder ein Zeitpunkt, um aufzutanken. Wir bekamen gute Impulse, noch zielorientierter und mit Vision zu arbeiten. Als Leiter sind wir in der heutigen Zeit immer mehr gefragt, nach Werten zu arbeiten und zu leben. Wir dürfen Hoffnungsträger sein.

Ich bin dankbar, dass wir in unserem **Land** so frei arbeiten dürfen. Es gibt noch viele Chancen in Paraguay, die es nur gilt zu ergreifen und zu entwickeln. In diesem Sinne wünsche ich allen Friesländern und Lesern viel Mut und Kraft für den Endspurt des Jahres 2018!



Ferdinand Rempel
 Oberschulze



« Der christliche Kongress ist immer wieder ein Zeitpunkt, um aufzutanken. Wir bekamen gute Impulse noch zielorientierter und mit Vision zu arbeiten. »

CAF

• **Kaufangebot der Silos in Jardín:** Dem Verwaltungsrat wird ein Kaufangebot der Siloanlage von Nitron in Villa Jardín vorgestellt. Es wird erwähnt, dass der Bau des Silos nicht gut gelungen ist. Der Verwaltungsrat beschließt, die Silos nicht zu kaufen. Man ist eventuell daran interessiert, diese zu mieten, wenn die Anlage unter guten Bedingungen angeboten wird.

• **FECOPROD - Strategische Planung:** Der Präsident informiert, dass eine strategische Planung bei der FECOPROD gemacht wurde, um zu definieren, welches die Strategie der Föderation ist. An dieser Planung waren die Präsidenten und Vizepräsidenten der Mitglied-Kooperativen beteiligt. Eine der fundamentalen Aufgaben der FECOPROD ist die Verteidigung der Genossenschaften. Man geht davon aus, dass wir mehr in die Politik gehen sollten. Die Idee, eine Stiftung zu gründen, um zu sehen, welche Kandidaten unterstützt werden könnten, wurde ins Leben gerufen. Es gab auch eine Präsentation von Herrn Sebastian Acha, der das Panorama der politischen Situation in Paraguay präsentierte.

• **Handbuch zur Verhinderung von Geldwäsche:** Frau Elizabeth Portillo legt dem Verwaltungsrat die Verpflichtungen vor, die wir als Genossenschaft im Bereich der Einhaltung der Vorschriften in Bezug auf die Verhinderung der Geldwäsche haben. Sie stellt auch das Handbuch bereit und die angepassten

und geltenden Vorschriften. Der Verwaltungsrat genehmigt das Handbuch.

• **Vermarktung von Mais:** Es wird berichtet, dass einige Mitglieder ihren Mais nicht über die Kooperative vermarkten. Die Frage ist, wie wir mit dieser Situation umgehen wollen. Es wird erwähnt, dass die Mitglieder, die die Finanzierung der Genossenschaft haben, auch verpflichtet sind, ihr Getreide an die Genossenschaft zu liefern. Es wird auch erläutert, dass die Erzeuger das Getreide an Dritte verkaufen können, wenn sie einen besseren Preis erhalten, solange sie ihre finanziellen Verpflichtungen und die Beiträge an den DAF und der ACCF erfüllen.

• **Antrag auf Mitgliedschaft:** Herr Marcell Siebert bittet um die Aufnahme als Mitglied in der Genossenschaft. Der Verwaltungsrat genehmigt den Antrag.

• **Besuch von Bauern aus Deutschland:** Im November besucht eine Gruppe von Produzenten aus Deutschland Paraguay und sie wollen am 20. und 21. November auch nach Friesland kommen. Es soll ein Austausch mit den Bauern geplant werden und sie werden auch einige Betriebe besuchen.

• **Intensivfütterung:** Herr Florian Weiss informiert den Verwaltungsrat über die Daten, die mit dem Programm von Cargill erhalten wurden. In diesem System werden die Tier- und Nahrungsmitteldaten geladen, um die Gewichtszunahme und die Futterkosten kontrollieren

zu können. Nach den erhaltenen Daten ist der Feedlot derzeit ein profitables Geschäft, da das Futter genau nach Bedarf verabreicht wird und beim Schlachthof sehr gute Preise mit Bonifikation vergeben werden. Außerdem soll in Morotí neben der Waage ein neuer Schuppen von 25 x 40 Metern gebaut werden, um Dünger zu lagern. Damit will man auch die Ein- und Ausgänge der Produkte besser kontrollieren.

• **Wiederaufforstung:** Es wird berichtet, dass Herr Julio Deleón von Reforest S.A. die Kooperative besucht hat. Er schlägt vor, die Wiederaufforstung mit dem Klon Kiri Cotevisa 2 zu machen, da dieser eine schnell wachsende Sorte ist und sein Holz von hohem Handelswert ist. Die Kosten für die Wiederaufforstung von einem Hektar betragen 4.500 USD. Es wird vorgeschlagen, eine Wiederaufforstung zu besuchen, die bereits durchgeführt wurde, um sie besser zu analysieren und eventuell probeweise einige Hektar mit dieser Sorte anzupflanzen.

• **Austritt eines Mitglieds:** Herr Adolf Voth beantragt den Rücktritt als Mitglied der Genossenschaft. Der Verwaltungsrat genehmigt den Antrag.

• **Erstattung der Kapitalanlagen:** Herr Heinrich Wiebe beantragt die Rückerstattung seiner Kapitaleinlagen unter Beibehaltung des Status des Mitglieds mit dem Mindestbeitrag. Der Verwaltungsrat genehmigt den Antrag.

Ferdinand Rempel
Präsident

ACCF

• **Seniorenhäuser:** Herr Esteban Born präsentiert dem Verwaltungsrat ein Modell von Seniorenhäusern. Im Moment gibt es zwei Anfragen von Personen, die sich für ein Haus dieses Typs interessieren. Zwei Entwür-

fe wurden ausgearbeitet: Ein Entwurf mit einem Stockwerk und ein zweiter mit zwei Stockwerken. Man befürwortet die einstöckigen Häuser. Es sollten klare Regeln aufgestellt werden, wer diese Häuser kaufen kann und zu welchem Preis die Häuser später verkauft werden können.

• **Reise nach Entre Ríos:** Es wird berichtet, dass ACOMPA eine Reise nach Entre Ríos, Brasilien, organisiert. Diese wird vom 18. Oktober bis zum 21. Oktober durchgeführt. Von Friesland werden Ferdinand Rempel, Matthias Weiss, Heinz Rempel und Wilfried Falk daran teilnehmen.

Ferdinand Rempel
Oberschulze

Personalwechsel

Einstieg CAF	Bereich
Mario Alberto Díaz	Mischfutterfabrik
Kerstin Thalia Rempel	Supermarkt
Ausstieg CAF	Bereich
Claudio Iván Rizzi	Mischfutterfabrik
Einstieg ACCF	Bereich
Doris Letkemann	Informationsblatt
Ausstieg ACCF	Bereich
Beatriz Ens de Federau	Informationsblatt

Lic. Rosa Chávez de Ledesma
Personalabteilung

Produktionsbereich

In der letzten Zeit waren wir intensiv mit dem **strategischen Plan für die Mischfutterfabrik** beschäftigt. Peter Giesbrecht ist als Fabrikleiter eingestiegen. Außerdem haben wir einen Arbeiterwechsel beim Verkauf gemacht. Die neue Fabrik hat schon probeweise mit der Produktion begonnen. Die alte Fabrik wurde bereits außer Betrieb gesetzt. Mit der neuen Fabrik erhoffen wir uns eine effektivere Produktion. Da wir jetzt durch die erhöhte Geschwindigkeit mehr produzieren können, ist es uns möglich, in Zukunft die

Produkte auf Vorrat zu haben. Bis Ende Oktober soll der komplette Umzug stattgefunden haben.

Bei der **Estanzia Morotí** sind wir weiterhin mit der Intensivfütterung im vollen Gange. Momentan haben wir 1800 Kopf im Feedlot stehen. Diese sollen bis Ende Dezember verkauft werden. Bei dieser Arbeit ist uns die Datenerhebung sehr wichtig. Dazu haben wir ein Programm von Cargill installiert, wo wir die genauen Daten der Fütterung eintragen. Dieses

ermöglicht uns eine genaue Kostenkontrolle und eine effektive Verdienstabrechnung. Auch bei der Estanzia Ibaté haben wir mit der Intensivfütterung begonnen, mit dem Ziel Schlachtvieh fertig zu stellen.

Im August konnten wir den Rekord dieses Jahres in der **Milchfabrik** erreichen. Es wurden mehr als 1 Million Liter Milch aufgekauft. Die Milchpreise sind leider etwas gesunken.

Florian Weiss
Geschäftsführer

Academia de Liderazgo Cooperativo

Seit ca. sechs Jahren gibt es im Chaco die „Academia de Liderazgo Cooperativo“, in der junge Nachwuchsführungskräfte herangebildet werden. In einem zweijährigen Förderprogramm werden junge Menschen für 2-3 Tage pro Monat (außer in den Ferien) durch Seminare trainiert, mit dem Ziel, dass sie vorbereitet werden, mehr Verantwortung in Kolonie, Gemeinde oder Gesellschaft zu übernehmen.

2017 und 2018 nehmen 27 junge Menschen an diesem Fortbildungsprogramm teil. Davon kommen 10 aus Fernheim, 3 aus Neuland, 6 von Chortitzer Komitee; 2 aus Friesland; 2 aus Volendam; 2 aus der ASCIM und 2 von CENCOPROD.

Mit der „Akademie Deutscher Genossenschaften“ (ADG) in Montabaur, Deutschland, hat unsere Akademie einen Kooperationsvertrag aus dem hervorgeht, dass die ADG den Teilnehmern eine Zusatzbescheinigung für die Teilnahme am Förderprogramm gibt.

In diesem Jahr schließt bereits die 3. Gruppe dieses Förderprogramm ab. Jede Gruppe hatte die Gelegenheit, für einige Seminare zur ADG nach Deutschland zu reisen und dort auch deutsche Genossenschaften/Kooperativen zu besuchen. Das besondere Ziel so einer Reise sind gerade die Besuche bei

deutschen Genossenschaften und Firmen, um neue Konzepte kennen zu lernen, zu vergleichen und überhaupt „über den Tellerrand zu schauen“. Unsere Kooperativen haben durch den Handel mit Fleisch- und Agrarprodukten sehr viel Kontakt mit dem Ausland und da ist es wichtig, dass wir auch für die Zukunft Leute haben und heranbilden, die mit internationalen Beziehungen umgehen können.

Am 18. August 2018 reisten fast alle Teilnehmer der jetzigen Fortbildungsgruppe für knapp zwei Wochen nach Deutschland, um an Seminaren bei der ADG teilzunehmen und für Besuche bei Genossenschaften und Firmen.

Wir besuchten unter anderem folgende Genossenschaften und Firmen:

- ▶ Raiffeisen Bank Rhein-Haardt in Lamsheim im Schwerpunkt Kreditbereich und Agrarfinanzierung
- ▶ RVB Agrarbetrieb mit Schwergewicht Lager/Warenbereich
- ▶ DLG Testzentrum wo schwere Maschinen, Betriebsmittel und Technik getestet werden um dafür einen Qualitätssiegel auszustellen. (z. B. können die Bauern erfahren, wie stark das

Dach eines Traktors bei einem Unfall ist; wie ist die Abnutzung der Maschinen bei starker und dauerhafter Belastung etc.)

▶ Dottelfelder Hof (ökologische Milchwirtschaft, Ökolandbau, Betriebsgemeinschaft). Für uns eine sehr fremde Hofhaltung. Bei den Gesprächen merkten wir, dass sich die Philosophie dieses Unternehmens an Rudolf Steiner und der Anthroposophie ausrichtet.

▶ Raiffeisen Waren-Zentrale Rhein-Main in Köln

▶ Raiffeisen Rhein-Ahr Eifel Handelsgesellschaft

▶ Baywa mit einem Vortrag über Agrarhandel

▶ Eine Alm- und Berglandwirtschaft

▶ BMW-Montagewerk in München

▶ das National-Sozialistische Museum in München

▶ die Firma HORSCH Maschinen GmbH (die Horsch-Familie sind Mennoniten). Das Unternehmen gehört zu den Marktführern im Landmaschinenbau. Manche junge Männer aus unseren Kolonien haben dort bereits ein Praktikum gemacht.

Am Wochenende gab es eine touristische Abwechslung: in Grainau, in der Nähe von Garmisch Partenkirchen konnten wir „Flachländer“ einmal die Alpen bestaunen – und sogar eine für uns total anspruchsvolle Bergwanderung wurde gemacht.

Einige Teilnehmer berichten:

„Ich fand die Reise nach Deutschland sehr bereichernd. Wir durften dort große Firmen und Genossenschaften besuchen. Diesen kurzen Einblick in die Arbeitsweise deutscher Firmen empfand ich als sehr wertvoll. Wir haben Deutschland auch von seiner kulturellen Seite erlebt, indem wir beispielsweise Museen besuchten. Auch die Natur durften wir durch das Besteigen von Bergen usw. erleben. In zwei Wochen konnten wir also auf diese Weise einen generellen Einblick in dieses Land gewinnen.“

Daniel Wiens
Cooperativa Fernheim

„Es war für mich interessant und bereichernd, dass wir in den Betrieben gute und detaillierte Informationen bekommen. In mehreren Unternehmen

habe ich beobachtet, dass die Produktionsprozesse so gut wie möglich automatisiert werden, um weniger Arbeitnehmer einstellen zu müssen und um effektiver zu werden. Ich meine auch, dass „Change Management“ in Deutschland momentan ein großes Thema ist und man versteht darunter, dass der Betrieb sich ständig aktualisiert und vor Augen hat, was die Kunden wünschen.“

Eldon Wiebe
Cooperativa Chortitzer

„Das Genossenschaftswesen im hochkompetenten Markt, wie es Europa ist, war sehr interessant zu beobachten und den Herausforderungen die sie in den letzten Jahrzehnten gehabt haben und wie sie mit diesen umgegangen sind.“

Eliot S. Giesbrecht
Cooperativa Chortitzer Ltda.

„Es waren zwei intensive Wochen. Wir haben viel gehört und erlebt (durch Seminare und Firmenbesuche). Deutschland ist uns in vielen Bereichen immer einige Jahre voraus und in dem Sinne war es für mich eine „Reise in die Zukunft“. Wer weise ist, erkennt die Tendenzen in Deutschland und kann

sich so schon bei Zeiten für die Zukunft vorbereiten (agieren) und muss nicht erst reagieren, wenn die Dinge passieren.“

Alexander Unrau
Cooperativa Fernheim

„Die Reise war ein einmaliges Erlebnis, das sich auf jeden Fall gelohnt hat. Das Programm war vollgepackt mit Seminaren und Firmenbesuchen, wo uns die verschiedenen Leiter/Verantwortlichen der Betriebe, sehr gut empfangen haben. Ich habe viele neue Sachen gesehen und gehört. Durch all den Reisen durften wir auch von der schönen und wechselhaften Landschaft genießen.

Persönlich habe ich viel dazu gelernt und durfte noch viel mehr erleben, es war sehr bereichernd.

Einen herzlichen Dank an die Arbeitgeber und noch ein größeres Danke an die Personen, die dies organisiert haben und diese Reise möglich gemacht haben. Einen sehr großen Dank auch Gott, der uns auf all den Reisen bewahrt hat und uns vor Krankheiten und anderes verschont hat.“

Donald Hildebrandt
Cooperativa Fernheim



„Für mich war die Reise wie einen Blick in die Zukunft zu werfen. Eine Zukunft, in der wir mehr denn je, Gottes Führung brauchen um kompetitiv auf dem richtigen Weg zu bleiben.“

Denis Stahl

FIDA / ASCIM

Von der Academia-Leitung her glauben wir, dass so eine Reise für die Teilnehmer lohnenswert ist. Die Teilnehmer bekommen in zwei Wochen viele Firmen zu sehen, erhalten sehr viele Eindrücke und Impulse. Es ist jetzt die Herausforderung an diese jungen Leute, neue Möglichkeiten zu sehen und umzusetzen, wenn das möglich und sinnvoll ist. Lange nicht alles ist hier bei

uns wegen der verschiedenen Verhältnisse umsetzbar, aber dieser „Blick über den Tellerand“ kann sich für unsere Betriebe und unsere Gesellschaft sehr bereichernd auswirken.

Wir sind Gott dankbar für die Bewahrung auf der Reise und den vielen Fahrten in Deutschland; und den Verwaltungen der Kooperativen Neuland, Fernheim, Chortitzer, Friesland, Volendam, sowie die der ASCIM und CENCOPROD für die Unterstützung und die Offenheit, so ein Unternehmen proaktiv zu fördern.

Theodor Neufeld

Academia de Liderazgo Cooperativo

Mir hat die Reise sehr gefallen. Was mir besonders wichtig war, waren die Fortbildungen, die wir in der ersten Woche in Montebaur hatten. Die Vorträge und Präsentationen über das Genossenschaftswesen in Deutschland waren sehr interessant. Auch die Besichtigungen der verschiedenen Betriebe waren sehr aufschlussreich. So z. B. kauft die Genossenschaft Kartoffeln von den Landbauern auf und verkauft sie dann an die Supermarktkette Lidl. Die Ackerbauern bekommen dort durch die Raiffeisen Bank sehr gute Unterstützung im Bereich der Kredite und der Vermarktung ihrer Produkte. Faszinierend war für mich das Testzentrum der DLG. Hier werden Maschinen getestet, um einen Qualitätssiegel zu bekommen.

Richard Fast

Kooperative Friesland



Düngung von Elefantengras

Vom Elefantengras gibt es verschiedene Sorten. Da gibt es das Maralfalfa, oder das von vorher bekannte Camerún. Das blaue Elefantengras heißt Dorado. Das neue von Adilson Machado heißt Capiazú. Ein anderes, das Eugenio Melo hat, heißt Paraíso. Alle diese Sorten von Elefantengras haben ein hohes Produktionspotential.

Ein hohes Produktionspotential kann mit einer entsprechenden Düngung voll genutzt werden. Ohne eine gute Düngung produzieren diese nur auf halbe Leistung.

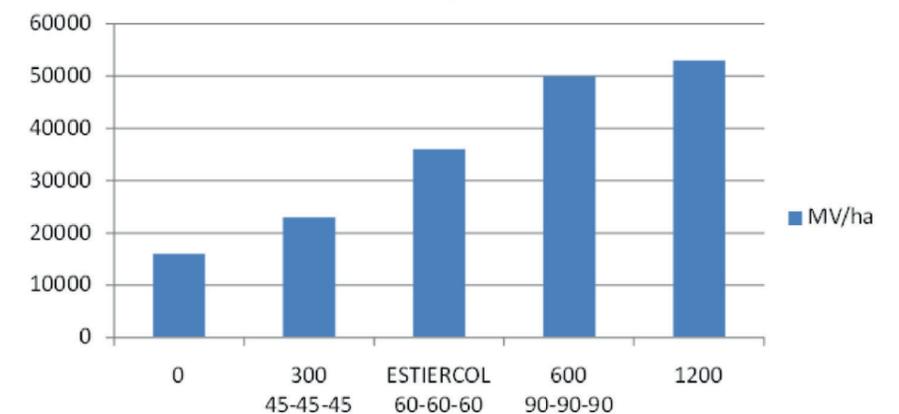
Bei der Estancia Ybaté wurde im November 2017 Elefantengras gepflanzt, und die erste Ernte gab 26 Tonnen Silage. Die zweite Ernte im Mai gab 51, und die dritte im August gab 23 Tonnen Silage pro Hektar. So

wurden in neun Monaten schon 100 Tonnen Silage geerntet. Das Ziel ist von diesem Feld jedes Jahr 150 Tonnen zu ernten. Für diese Produktivität werden 400 kg/ha Düng dreimal im Jahr angewendet. Der Kostenpreis liegt bei diesem Feld bei der Estancia Ybaté etwa bei 170 Gs/kg Silage.

Auf dem Betrieb von Erland Penner wurde ein Düngervergleich angelegt, wo verschie-

dene Düngmengen angewendet wurden. Die Produktion von Elefantengras stieg bei höherer Düngung bis zu 600 kg/ha. Sehr effektiv zeigte sich auch die Düngung mit Kuhmist, wo 6.000 kg Kuhmist 400 kg 15-15-15 entsprechen.

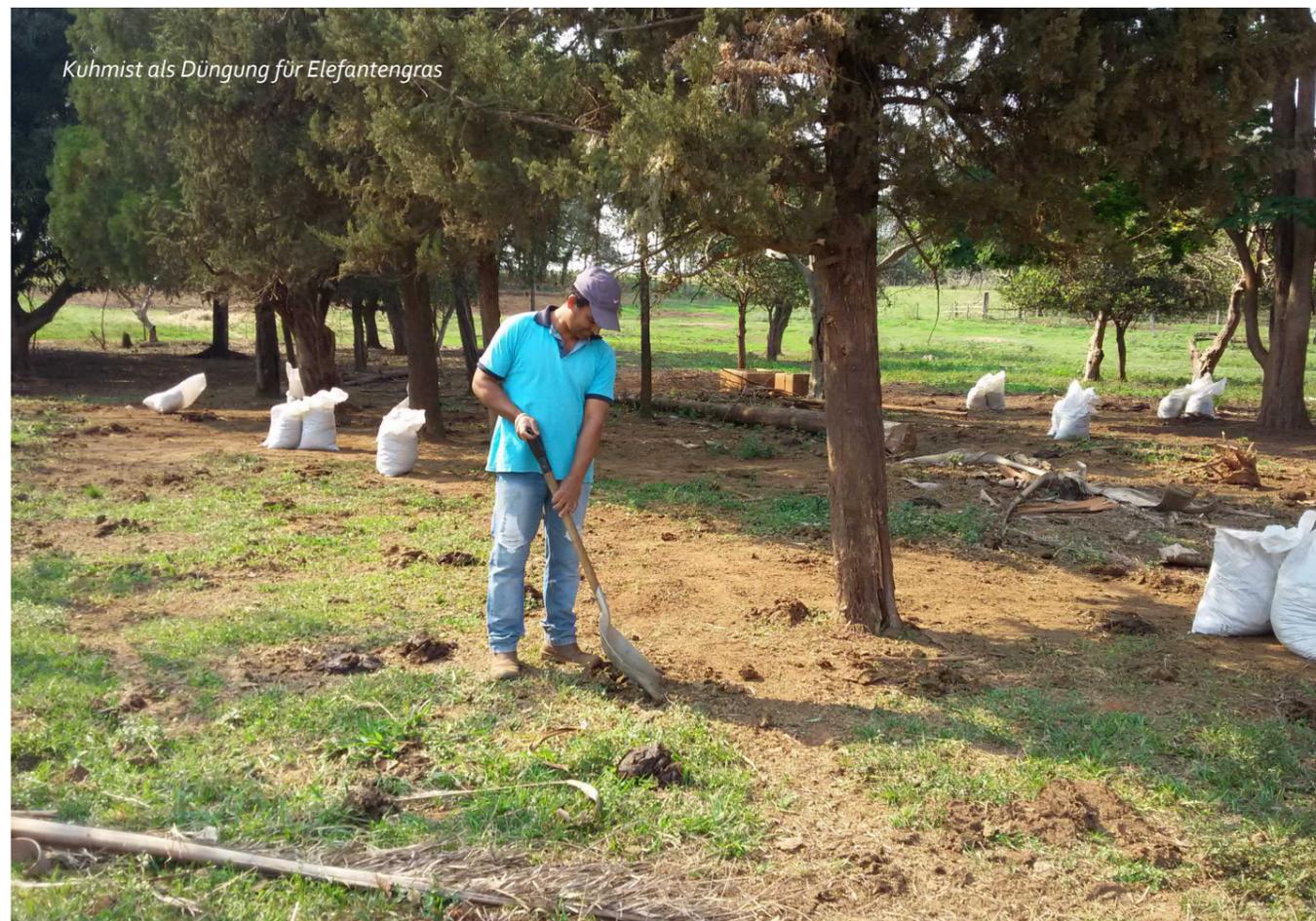
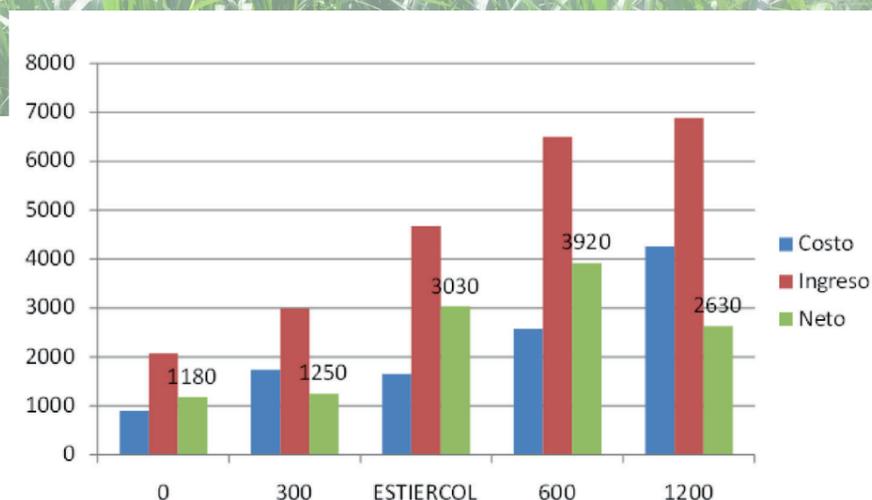
Die beste Rentabilität zeigt sich 6.000 kg Kuhmist (400 kg Düng) bis zu 600 kg Düng pro Hektar.



Klaus Reimer wendet diese Erkenntnis gleich an, und lässt auf dem Elefantengras bei Frau Käthe Bargen auf jede Reihe vier Säcke Kuhmist verteilen. Zusätzlich wird er, wenn das Gras 30 cm hoch ist, 100 kg/ha Sulfato und 100 kg/ha 0-0-60 geben. Damit hat er das Ziel, mit dem nächsten Schnitt 50.000 kg Silage zu ernten.

Die Nutzung von Elefantengras für Silage ist neuerdings in Friesland als eine großartige Möglichkeit zur Produktion von Futter erkannt worden, und es ist eine große Hilfe in der Tierfütterung.

Departamento
Agropecuário Friesland



Kuhmist als Düngung für Elefantengras



Brände

Die SEAM erinnert an die Gültigkeit des Gesetzes 4014/10, das die Verpflichtungen zur Vorbeugung und Bekämpfung von Bränden regelt.

Wegen der Kampbrände im ganzen Land erinnert das Ministerium für Umwelt und nachhaltiger Entwicklung daran, dass sich das Gesetz Nr. 4014/10 in voller Gültigkeit befindet. Dieses Gesetz regelt die Verpflichtungen zur Vorbeugung und Kontrolle der Brände und hat zum Ziel, Regeln zur Vorbeugung und Kontrolle für Waldbrände, Kampbrände und andere Zwischenbrände zu erstellen.

Seit es 2010 in Kraft getreten ist, ist es verboten, Weiden, Wälder, Busch, Brachfelder, Naturwälder, Sägemehl oder jegliche Getreidefelder o. Ä. kontrolllos zu verbrennen. Deshalb sind alle Munizipien des Landes in Zusammenarbeit mit dem genannten Ministerium für die Ausstellung „vorgeschriebenen Verbrennungsgenehmigungen“ zuständig, die zur Durchführung der Verbrennung

berechnen; außerdem sind diese als In-situ-Kontrollleur der brennenden Ausführungsform verantwortlich.

Die Nichteinhaltung des Gesetzes sieht Bußgelder in Höhe von 100 (einhundert) bis 2000 (zwei tausend) Mindestlöhne für verschiedene, nicht festgelegte Aktivitäten im Land vor für all diejenigen, die sich nicht an die im oben genannten Gesetz festgelegten Anforderungen für Verbrennungen halten.

Gesetz 4010/10 - Prävention und Kontrolle von Feuer

Solche Zulassungen werden in vorgedruckter Form als Standardformulare erteilt wenn die folgenden Maßnahmen eingehalten werden:

- a) die Windgeschwindigkeit muss sich unterhalb einer festgelegten Grenze befinden, mit einer maximalen Lufttemperatur und einer bestimmten relativen Luftfeuchtigkeit.
- b) Es werden gewisse Monate festgelegt, in denen gebrannt werden darf; eine Mindestzeit, die eingehalten werden muss zwischen einem und dem nächsten Brand; Uhrzeiten, zu welchen mit den Bränden begonnen werden darf; die Mindestanzahl von ausgestatteten

Personen um den Brand zu starten; die Fahrzeuge, Kommunikationsmittel und alle anderen zur Sicherheit notwendigen Elemente, die von dem Interessierten zur Verfügung gestellt werden.

c) die Arbeiten sollten in jedem Fall in die entgegengesetzte Windrichtung ausgeführt werden; die zu verbrennende Fläche sollte in möglichst kurzer Zeit vom Feuer umgeben werden und die Windrichtung sollte sich nicht mehr als um einige Grade in den letzten Stunden geändert haben.

d) die unausweichliche Verpflichtung der Brandverantwortlichen ist Brandschutzwege von mindestens zwanzig Metern auf den zu verbrennenden Flächen nachzuweisen;

e) ein Operationsplan zur Bekämpfung von Bränden und die zur Verfügung-Stellung von den mindestnotwendigen Elementen für diesen Zweck;

f) Die Verbrennung muss vor dem Brand an alle angrenzenden Gebiete des Landes, wo das Verbrennen stattfindet gemeldet werden, so wie der Vollzugsbehörde, der nächsten Polizeibehörde und der örtlichen Feuerwehr.

Ing. Lilian Martens

DAF



Studententreffen

Am Sonntag, den 9. September, führte das Bildungskomitee (CEF) gemeinsam mit der Verwaltung und den Gemeinden das traditionelle Studententreffen durch. Dazu waren alle Studenten von Friesland eingeladen. Der Event wurde in einem familiären Ambiente im Haus von Ferdinand und Hedwig in Mariano Roque Alonso durchgeführt. Auf dem Programm standen eine kurze Besinnung, einige Informationen von der Verwaltung und Worte der Jungendleitung. Natürlich kamen die Studenten auch selbst zu Wort und jeder teilte kurz mit, wie es ihm geht und was er gerade so macht. Selbstverständlich durfte ein saftiger Asado nicht fehlen.

Hier einige Eindrücke der Studenten:

Studententreffen wie diese tragen dazu bei:

- ♦ Die Beziehungen zwischen der Verwaltung von Friesland, den Gemeinden und den Studenten zu fördern.
- ♦ Aktuelle Informationen von Friesland den Studenten mitzuteilen.
- ♦ Den Studenten zu motivieren, damit jeder sich in dem ausgewählten professionalisierten Bereich, um später einen positiven Einfluss in der Gemeinschaft zu haben.
- ♦ Gemeinschaft zu pflegen und einen schmackhaften Asado zu genießen
- ♦ Den Studenten das Gefühl zu geben ein Teil von Friesland zu sein.

Torsten Wiebe

Ich fand das Studententreffen positiv und es war schön die Gemeinschaft mit der Verwaltung der Kooperative Friesland, der Gemeindeleitung und Ju-

gendleitung Frieslands zu erleben. Interessant waren die verschiedenen Informationen, die wir über die Arbeit in der Kolonie und Umgebung mitgeteilt bekamen. Somit fühlen wir uns mehr verbunden mit der Arbeit in Friesland. Es war auch schön zu merken, dass die Verwaltung interessiert ist, wie es den Friesländer Studenten im Studium geht und welches momentan die Herausforderung für einen jeden Einzelnen sind. Auch war die Besinnung von Prediger Harry Letkemann ermutigend und gut anwendbar auf unser Leben und Situationen die wir als Studenten jeden Tag neu erleben. Ich bin dem Organisationsteam dieses Studententreffens dankbar für die Organisation und Durchführung von diesem Treffen.

Delbert Penner

Michaela Bergen
CEF-Mitglied

Deportivo Estrella Wahlen

Werte Friesländer!

Und schon ist es wieder soweit, wir dürfen wieder Vorschläge von Kandidaten für die Direktive 2019/2020 unseres Sportvereins einbringen.

Wir stellen euch zwei Optionen vor. Bitte nur bei der Option deiner Wahl Namen von Kandidaten einschreiben.



1. Erste Option (neu): Bei dieser Option sind die verantwortlichen Personen für Volley und Fußball die Trainer der jeweiligen Mannschaft, könnten auch Personen aus Friesland sein, welche per Vertrag von der ACCF angestellt werden, unter der Leitung der Direktive. Küche und Hofmeister könnte eventuell ein Ehepaar übernehmen, die gegen Gehalt den Dienst leisten, und bei Events helfen freiwillige Helfer mit.

A. Direktive:

1. **Leiter**
▷ freiwilliger Dienst
2. **Vize-Leiter**
▷ freiwilliger Dienst
3. **Sekretär/in**
▷ freiwilliger Dienst

B. Küche

- ▷ bezahlter Dienst

C. Hofmeister

- ▷ bezahlter Dienst

2. Zweite Option (so wie es schon einige Jahre geführt wurde):

1. **Leiter**
▷ freiwilliger Dienst
2. **Vize-Leiter**
▷ freiwilliger Dienst
3. **Volley Damen**
▷ freiwilliger Dienst
4. **Volley Herren**
▷ freiwilliger Dienst
5. **Fußball**
▷ freiwilliger Dienst
6. **Programme**
▷ freiwilliger Dienst
7. **Küche**
▷ freiwilliger Dienst
8. **Hofmeister**
▷ bezahlter Dienst



Wir bitten euch, das Blatt mit den Vorschlägen der Kandidaten bis zum **15. Oktober** zur Post in den Wahlkasten zu bringen.

Und danken schon für euer Mitwirken, bei der Auswahl der Direktive des Sportplatzes.

I.A. Direktive 2017/2018
Franz Dyck



Aus der Schule

Ein vollgepackter Monat liegt hinter uns. Neben dem täglichen Unterricht war noch so manch eine Aktivität zu planen und durchzuführen. Kurz etwas dazu:

a. Leichtathletikturnier: Am 7. September konnten wir bei schönem Wetter das Turnier durchführen, das im Juni ins Wasser fiel. Die teilnehmenden Schüler haben alle ihr Bestes gegeben und Friesland konnte mit vielen Medaillen Erfolg in den Leistungen aufweisen. Insgesamt wurden an Friesländer Schüler 24 Gold-, 23 Silber- und 17 Bronze-Medaillen verteilt. Herzlichen Glückwunsch an alle Sportler und besonders auch an die Sportlehrer! Ein großes Dankeschön an alle, die in irgendeiner Art und Weise zum Erfolg dieses Turniers beigetragen haben.

b. Praktische Woche: In der Woche vom 10. bis zum 14. September waren die Schüler der 11. und der 12. Klasse in verschiedenen Betrieben, um einen Geschmack von der Arbeitswelt zu haben und (hoffentlich!) eine Stütze in ihrer Berufsentscheidung zu bekommen. Erstmals führten wir die Woche auch mit der 12. Klasse durch. Die Idee, diese Woche in zwei Klassenstufen zu haben, ist, dass die Schüler sicherer in ihrer Entscheidung werden und auch die Möglichkeit haben, in zwei ganz verschiedene Bereiche reinzuschauen (Mehr dazu auf Seite 16).

c. Besuch vom Kindergarten: Im September besuchten uns an einem Vormittag die Kinder aus dem Kindergarten, und zwar kamen sie mit dem Schulbus auf den Schulhof gefahren. 13 aufgeregte Kinder beschauten sich den Vorschulraum, in dem sie im nächsten Jahr drei Tage in der Woche verbringen werden, und verbrachten zwei Stunden mit



d. Sitzung mit der Schulverwaltung aus Volendam: Es ist schon zur Tradition geworden, dass die Schulverwaltungen von Friesland und Volendam sich einmal jährlich treffen. In diesem Jahr trafen wir uns am 18. September hier bei uns in Friesland. Themen, die angesprochen wurden, waren: Besondere Projekte, Leseförderung, Sprachdiplomschulen, Zukunft des Leichtathletikturniers, gemein-



den diesjährigen Vorschülern. Wir freuen uns schon auf diese energiegeladene Kinderschar! (Siehe Foto)

same Fortbildungen usw. Es war ein guter Abend mit einem angenehm bereichernden Austausch.

e. Tag der Jugend: Am 21. feierten die Schüler und Lehrer der Sekundaria den Tag der Jugend. Auf dem Programm standen ein Quizspiel rund um die Bibel und das gemeinsame Schauen eines Filmes. (Siehe Foto)

f. Schulgottesdienst: Am 23. gestalte die Sekundaria den Gottesdienst. Der Hauptgedanke, der sich durch das Programm zog, war: Wie können wir als junge Menschen unser Leben sinnvoll mit Gott zusammen gestalten?

g. Klassenfahrten: An den Tagen vom 27. und 28. waren

zwei Gruppen auf Klassenfahrt. Die Klassen 7 und 8 besuchten Asunción und die Gegend in San Bernardino und die Klassen 10 und 11 die Gegend um Independencia herum. Sehr dankbar sind wir, wenn wir immer wieder gesund und wohlbehalten nach Hause zurückkehren.

h. OMAPA: Bei der Ronda departamental gingen drei unserer Schüler als Sieger hervor: Jenny Harms, Brianna Bergen und Leonardo Penner. Diese schreiben nun die Endrunde am 13. Oktober in Encarnación.

Beate Penner
Leiterin der Sekundaria

Wichtige Termine im Oktober

6. Oktober	ADiP-Sitzung in Asunción
12. Oktober	Theaterabend der Primaria
13. Oktober	Finale von OMAPA in Encarnación
31. Oktober	Vorschulabschluss

Lese- und Gedichtwettbewerb

„MITEINANDER“, so hieß das Motto des diesjährigen Lese- und Gedichtwettbewerbs der Primarschule, der jedes zweite Jahr, gemeinsam mit vier deutschsprachigen Privatschulen Ostparaguays durchgeführt wird (Tres Palmas, Asunción, Volendam und Friesland). Aus jeder Klassenstufe dürfen zwei Schüler daran teilnehmen. Ein Schüler präsentiert das auswendig gelernte Gedicht und einer darf einen altersgemäßen, neuen Text lesen.

In diesem Jahr fand der Wettbewerb am 21. September in Tres Palmas statt. Alle Schüler reisten schon Donnerstag an, um u. a. auch noch das MITEINANDER in den Heimen der Schüler von Tres Palmas zu pflegen.

Ein kunstvoll von den Schülern ausgeschmückter Saal, passende Lieder und eine treffende Besinnung unterstrichen die Gedichte und Texte der Schüler. Für die Schüler ist so ein Tag echt aufregend und herausfordernd, aber auch ein ganz besonderes, wohl unvergessliches Erlebnis. Von den 10 Schülern, die aus unserer Schule dabei waren, erhielten acht ein Lesebuch als Prämie. Dies ist auch der eigent-

liche Sinn der Sache. Wir wollen Schüler immer wieder zum Lesen motivieren und solch ein Wettbewerb dient u. a. als Ansporn dazu.

Dankbar sind wir vor allem auch für die zwei Mütter, die mitfuhren und für die Bewahrung auf der Reise.

Maria Funk
Leiterin der Primaria



1. Reihe v.l.n.r.: Alexander Dyck, Kiara Penner, Viktoria Wiens.
2. Reihe v.l.n.r.: Sanni Velázquez, Viviana Friesen, Dominik Bergen, Jonathan Dyck, Tiago Fast.
3. Reihe v.l.n.r.: Clivia Penner, John Mecklenburger.

Praktische Woche

Ich habe mein Interesse an Kindern entdeckt, da es mir Spaß macht, mit ihnen zu spielen und mir ihre Geschichten anzuhören, die sie so einmalig und überzeugt erzählen.

Gabi Bergen

Diese Woche hat meine Entscheidung, Medizin zu studieren, klar gemacht. Ich bin mir jetzt sicher, dass es sich lohnt, so lange zu studieren und ich weiß, dass mir, als Ärztin zu arbeiten, Spaß machen wird.

Melissa Mecklenburger

Eine praktische Woche zu haben, ist etwas sehr Gutes. Ich fand es sehr interessant und hab viel Neues gelernt. Diese Tage helfen mir bei meiner Berufsentscheidung!

Alex Sawatzky

Liste der Praktischen Woche:

- ▶ Marcé Siebert: Hilagro (Sommerfeld)
- ▶ Daniel Dyck: Radio Friesland
- ▶ Heiko Giesbrecht: Sozialarbeit
- ▶ Alex Sawatzky: Forestal Volendam
- ▶ Christian Born: Strombereich CAF
- ▶ Leonardo Penner: Informática (Loma Plata)
- ▶ Leticia Voth: DTA (Asunción) und Colegio Friesland
- ▶ Noelia Rempel: Sekretariat Colegio Friesland
- ▶ Lygia Harms: Altenheim
- ▶ Eliani Horst: Confitería Maru
- ▶ Samantha Bergen: Vorschule, Übersetzung mit Beatriz Federau
- ▶ Melissa Mecklenburger: Hospital Filadelfia
- ▶ Priscilla Pankratz: DAF
- ▶ Gabriele Bergen: Buchführung, Schule, Kindergarten
- ▶ Wesley Voth: Finanzabteilung CAF

Wechsel im Redaktionsteam

Mit dieser Ausgabe verabschiedet sich aus unserem Team Frau Beatriz Federau. Seit über zwei Jahren war sie in der Korrektur des Infos tätig und im letzten Jahr hat sie aktiv bei der Gestaltung der Unterhaltungs- und Kinderseite mitgewirkt. Wir

danken herzlich für deine Arbeit, Beatriz, und wünschen dir Gottes Segen für dich und deine wachsende Familie!

Sehr froh stimmt uns, dass wir gleich einen Ersatz für sie gefunden haben. Frau Doris Letke-

mann wird ab jetzt mit Korrektur lesen. Danke Doris für deine Bereitschaft. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit dir.

Beate Penner
Redaktionsleiterin

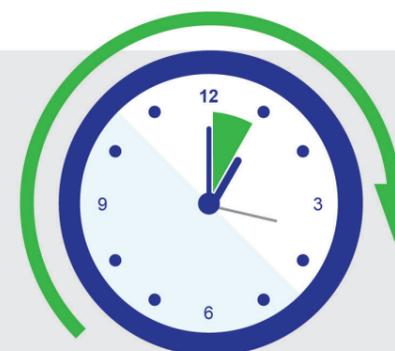


Gastfamilie

für Praktikantin Lena

Lena kommt aus Deutschland und wird von Februar bis April 2019 hier bei uns in der Kommunikationsabteilung und im Radio ihr Praktikum machen. Die Verpflegung wird mit einem Mindestgehalt pro Monat vergütet.

Interessenten dürfen sich bei Michaela Bergen melden.



Am Sonntag, den **7. Oktober**, wird die Uhr in Paraguay um **1 Stunde** auf die Sommerzeit vor gestellt.

ZEITUMSTELLUNG



Weißt du eigentlich, was du isst?

Joanna Friesen,
Ernährungsberaterin und Personaltrainer

Lieber Leser, schau dir mal die Nährwerttabellen auf den Verpackungen an? Helfen sie dir zu entscheiden, welche Lebensmittel du kaufst oder nicht? Machen die Zahlen überhaupt Sinn? Um ehrlich zu sein, glaube ich nicht, dass es das benutzerfreundlichste oder hilfreichste Werkzeug ist. Aber es ist trotzdem super wichtig, diese zu verstehen. Lass mich dir einen superschnellen Crash-Kurs zum Lesen von Nährwerttabellen geben.

Wie man die Nährwerttabellen liest

Die Nährwerttabelle steht auf der Seite der meisten verpackten Lebensmittel. Sie wird oft in der Nähe der Zutatenliste gefunden.

Ziel ist es, den Käufern zu helfen, bessere Ernährungsentscheidungen zu treffen. Wenn Menschen die Anzahl der Kalorien, Kohlenhydrate, Natrium usw. in Lebensmitteln sehen

können, sollten sie in der Lage sein, besser zu essen, oder?

Egal, ob dir die Nährwerttabellen gefallen oder nicht, lasse uns sicherstellen, dass wir das Beste daraus machen!

Hier ist mein Schnellkurs in vier Schritten zum Lesen der Nährwerttabelle.

► **Schritt 1: Portionsgröße**
Der absolut wichtigste Teil der Nährwerttabelle ist die

Portionsgröße. Die Hersteller wählen die Portionsgröße oft strategisch, um den Rest der Tabelle gut aussehen zu lassen. Kleine Portion = kleine Kalorien / Fett / Kohlenhydrate. Also, es ist knifflig.

Alle Informationen in der Tabelle basieren auf der Menge, die als Portionsgröße ausgewählt wurde. Und da jeder Hersteller seine eigene wählt, ist es oft schwierig, zwei Produkte zu vergleichen.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1/4 cup (30 g) / pour 1/4 tasse (30 g)			
Amount		% Daily Value	
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories / Calories	200	29 %	
Fat / Lipides	19 g	8 %	
Saturated / saturés	1.5 g		
+Trans / trans	0 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg	0 %	
Sodium / Sodium	0 mg	0 %	
Potassium / Potassium	125 mg	4 %	
Carbohydrate / Glucides	3 g	1 %	
Fibre / Fibres	3 g	12 %	
Sugars / Sucres	0 g		
Protein / Protéines	5 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	
Vitamin C / Vitamine C		0 %	
Calcium / Calcium		2 %	
Iron / Fer		6 %	

INGREDIENTS: Walnuts
MAY CONTAIN: Peanuts, other...

Nehmen wir ein Beispiel - einfache, ungesalzene Walnüsse: Wie du sehen kannst, ist unter dem *Nutrition Facts* Titel die Portionsgröße angegeben. Das ist eine 1/4 Tasse oder 30 g. Dies bedeutet, dass alle darunter liegende Nummern auf diesem Betrag basieren.

Lustiges Experiment: Versuche mit einem Messbecher genau zu sehen, wie viel von einem bestimmten Essen einer Portion entspricht. Du kannst überrascht sein, wie klein sie ist (stelle dir eine 1/4 Tasse Walnüsse vor).

► Schritt 2: Die Prozentangabe des Tagesbedarfs

Der Tagesbedarf (angegeben in %) basiert auf der empfohlenen täglichen Menge jedes Nährstoffs, den ein durchschnittlicher Erwachsener benötigt. Im Idealfall erhältst du jeden Tag 100% des Tagesbedarfs für jeden Nährstoff. Dies ergibt sich aus allen Speisen und Getränken, die du den ganzen Tag über zu dir nimmst.

HINWEIS: Kinder sind kleiner und haben andere

Ernährungsbedürfnisse. Deswegen wird, wenn eine Art von Nahrung ausschließlich für Kinder unter vier Jahren bestimmt ist, der durchschnittliche Ernährungsbedarf eines Kindes für die % des Tagesbedarfs bei diesen Nahrungsmitteln angegeben.

Der Tagesbedarf ist eine Richtlinie, keine starre Regel. Wenn dein Ziel zum Beispiel abnehmen ist, würdest du wahrscheinlich etwas weniger Kalorien brauchen, als die Richtlinie der 2000kcal pro Tag, aber auch da ist es relativ, je nach deinem Gewicht.

HINWEIS: Nicht bei jedem Nährstoff ist der Prozentsatz des Tagesbedarfs angegeben. Du kannst sehen, dass es bei Dingen wie Cholesterin, Zucker und Protein fehlt. Dies liegt daran, dass es für diesen Nährstoff keine vereinbarte "offizielle" Prozentangabe des Tagesbedarfs gibt. Die gute Nachricht ist, dass die neuen Nährwerttabellen einen Prozentsatz des Tagesbedarfs für Zucker enthalten sollen. Halte deine Augen dafür offen.

HINWEIS: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass Frauen nicht mehr als 25 Gramm zusätzlichen Zucker pro Tag zu sich nehmen sollten, dass gäbe etwa 6 Teelöffel Zucker. Als Vergleich, eine kleine 340ml Cola enthält schon 39 g Zucker! Schon weit mehr Zucker als du an einem ganzen Tag überhaupt essen, bzw. trinken solltest. Also, lies Nährwerttabellen!

► **Schritt 3: Mitte der Tabelle (z. B. Kalorien (calories), Fett, Cholesterin, Natrium (Sodi-**

um), Kalium, Kohlenhydrate (carbohydrates) und Protein) Kalorien sind ziemlich unkompliziert. Sie sind einfach die Energie, die uns das bestimmte Lebensmittel liefert. Hier hat eine 1/4 Tasse (30 g) Walnüsse 200 Kalorien.

Fett ist aus einem Grund fett gedruckt. Das 19 g Fett (29% des Tagesbedarfs) ist Gesamtfett. Dazu gehören die nicht fett gedruckten Elemente darunter. Hier umfassen 19 g Gesamtfett 1,5 g gesättigtes Fett (das ungesündere), (19 g - 1,5 g = 17,5 g) ungesättigtes Fett (das gesunde Fett) und 0 g Transfett. (Ja, ungesättigte Fette sind nicht auf dem Etikett, so dass du einen schnellen Abzug machen musst.

Cholesterin, Natrium und Kalium werden alle in mg gemessen. Idealerweise solltest du täglich etwa 100% Kalium und Natrium (Sodio) anstreben. Es ist leicht, den Natriumkonsum zu übertreiben, besonders wenn man vorgefertigte Lebensmittel oder Snacks isst. Behalte diese Nummer im Auge, wenn Natrium für dich Problem darstellen kann (z. B. wenn dein Arzt dies erwähnt, wenn du unter Bluthochdruck, Nierenproblemen usw. leidest).



Kohlenhydrate, wie Fett, sind fettgedruckt, weil es Gesamtkohlenhydrate sind. Sie enthalten die nicht fett gedruckten Elemente darunter wie Ballaststoffe (fibre), Zucker (sugar) und Stärke (nicht angezeigt). Hier enthalten 30 g Walnüsse 3 g Kohlenhydrate; die 3 g sind alle Ballaststoffe. Es gibt keinen Zucker oder Stärke darin. Und wie du sehen kannst, sind 3 g Ballaststoffe (fibre) 12% deines Tagesbedarfs für Ballaststoffe.

Proteine, wie Kalorien, sind auch ziemlich unkompliziert. Hier enthält eine ¼ Tasse (30 g) Walnüsse 5 g Protein.

► **Schritt 4: Unterseite der Tabelle** (z. B. Vitamine und Mineralien)

Die Vitamine und Mineralien, die am Ende der Tabelle aufgeführt sind, sind ebenfalls einfach. Die neuen Etiketten werden Kalium, Kalzium und Eisen auflisten. Ja, Kalium wird von der Mitte der Tabelle auf den Boden rücken und die

beiden Vitamine A & C werden optional.

Hersteller können andere Vitamine und Mineralstoffe am Ende ihrer Nährwerttabelle hinzufügen (dies ist optional). Und du wirst feststellen, dass einige Lebensmittel viel mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als andere.

Fazit

Ich hoffe, dass dieser Crash-Kurs über die Nährwerttabelle hilfreich war. Du kannst die Nährwerttabelle brauchen oder auch ignorieren, wenn es darum geht, Entscheidungen übers Essen zu treffen, doch es ist ein System, das sich so schnell nicht ändern wird.

Rezept mit Walnüssen:

Leckerer und super-leichter Walnuss Snack

Für 1 Portion:

8 Walnusshälften
4 Datteln, entkernt

Anleitung:

Mache ein "Dattel-Sandwich", indem du jede Dattel zwischen zwei Walnusshälften quetschst.

Servieren & genießen!

Tipp:

Versuche es stattdessen mit Pekannüssen.



Fotos: Redaktion und Fotografie-Clubes



Mein Aufenthalt in Friesland

Meine Entscheidung ein Praktikum in Paraguay zu machen, hatte zuerst einen ganz praktischen Grund. Ich wollte gerne nach Südamerika und war auch ganz bestimmt nicht die einzige Studentin der Universität zu Köln, die sich diesen Plan für die Semesterferien ausgemalt hatte. Meine Chancen in einer der von unserer Uni vorgestellten Schulen als Praktikantin angenommen zu werden, die in Kolumbien, Mexiko oder Argentinien liegen, habe ich mir deshalb eher gering ausgemalt. Ich hatte noch nicht viel über Paraguay gehört, wenn ich ehrlich bin, wusste ich noch nicht mal genau, wo es liegt. Und da ich mir dachte, dass es meinen Kommilitonen ähnlich geht, vermutete ich, dass sich außer mir sicherlich kaum jemand bei der Schule in Asunción bewerben würde, die von unserer Uni vorgestellt wurde. Bevor ich meine Bewerbung an diese Schule schickte, habe ich angefangen, mich über Paraguay zu informieren und als ich von Asunción eine Absage bekam, war mir klar, dass ich trotzdem am liebsten in dieses Land reisen wollte. Meine Universität gab

mir daraufhin die Kontaktdaten vom Colegio Friesland und innerhalb von zwei Tagen bekam ich schon Bescheid, dass ich dort mein Praktikum machen dürfe und ich war im E-Mail-Kontakt mit Beate Penner.

Ich bin sehr glücklich, dass ich von der deutschen Schule in Asunción eine Absage bekommen habe, da ich sonst wahrscheinlich nie das Glück bekommen hätte, Friesland und seine Schule kennenzulernen. Ich wurde hier so herzlich empfangen, wie ich es selten irgendwo erlebt habe. Eigentlich war es geplant, dass ich vier Wochen hierbleibe, aber die Zeit verging so unglaublich schnell, dass es nun doch fünf Wochen werden. Die Schule hier beeindruckt mich sehr. Es ist natürlich toll, wie klein die Klassen sind und was für ein guter Unterricht dadurch möglich ist. Aber was mir besonders aufgefallen ist, ist der harmonische und respektvolle Umgang miteinander, zwischen Lehrern und Schülern, sowie auch untereinander. Ich bin jeden Morgen gerne aufgestanden und zur Schule gegangen und ich hatte den Eindruck,

den meisten Schülern und Lehrern geht es hier genauso.

Ich bin auch sehr dankbar für die Gastfreundschaft von Beate, Rendy, Kiara und Giovanni, bei denen ich mich sehr wohl gefühlt habe. Sie haben mir sehr geholfen in meiner kurzen Zeit hier so viel wie möglich von Paraguay zu sehen und zu erleben. Ich fand es sehr interessant mehr über die Geschichte der Mennoniten und die Kultur hier zu erfahren. Plattdeutsch sprechen habe ich leider nicht gelernt; ich war teilweise ja mit dem Spanisch schon etwas überfordert. Und auch wenn mir ein paar Kleinigkeiten, wie die extremen Wetterschwankungen und die unzuverlässigen Busse etwas zu schaffen gemacht haben, werde ich wunderschöne Erinnerungen an meine Zeit hier mit nach Hause nehmen, die vor allem etwas mit den vielen, lieben Menschen zu tun haben, die ich in Friesland kennengelernt habe. Paraguay ist für mich jetzt kein unbekanntes Land mehr auf der Karte und ich würde gerne noch einmal wiederkommen.

Zoe Nieman

Friesland Image 2019

Warum ein Ñanduti?

In der Kommunikationsabteilung haben wir uns in den letzten Monaten mit der Imagekampagne 2019 beschäftigt. Dabei bleibt es unser Ziel, dass jeder Friesländer sich mit dem Aussehen von Friesland identifiziert.

Für 2019 haben wir das Konzept des Ñanduti aufgegriffen. An dieser Idee hat schon damals unsere Praktikantin Hannah Fischer gearbeitet. Mit unserer Designerin Nicole Letkemann de Bergen haben wir diesen Entwurf weiter ausgearbeitet.

- Das Ñanduti ist ein Symbol für Paraguay.
- Wir identifizieren uns mit unserem Land.
- Das **Ñandufri** versinnbildlicht diverse Aspekte aus Friesland und ist ein Unikat.
- Durch dieses Symbol gibt es einen Wiedererkennungswert in allen Publikationen und Werbe-Artikel von Friesland für das Jahr 2019.

Das **Ñandufri** symbolisiert folgendes:

- **Ñandufri:** Ñanduti von Friesland
- Denkmal im Pionierpark
- Deportivo Estrella
- Palme des Kreisverkehrs auf der Kreuzung Pioneros und Union
- Sojapflanze
- Musik
- Glaube (Kreuz)
- Teil des Logo Friesland

Natürlich bleibt unser Friesland-Logo wie bis jetzt vorhanden, erhalten. Das **Ñandufri** ist nur ein Zusatz, um das Design im Jahr 2019 aufzupeppen.

Michaela Bergen
CoCo



Buchbesprechung

Wolfgang Kupferschmid: 35 Jahre berufliche Bildung am CFP in Loma Plata, Deutschland 2017, 280 S.
Uwe Friesen

Herr Wolfgang Kupferschmid ist ein Fachmann aus Bayern, der bei der Planung des CFP der Chacokolonien in Loma Plata seine Kenntnisse im Auftrage der Bayerischen Regierung eingesetzt hat. Er war von Anfang an davon überzeugt, dass eine berufliche Ausbildung am Standort sehr sinnvoll sein und zu einer Erfolgsgeschichte führen würde.

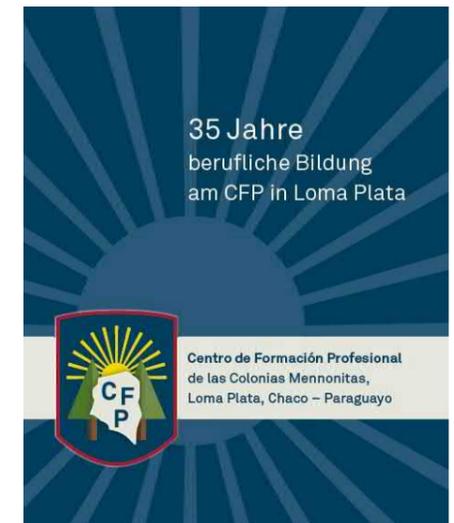
Von dieser Erfolgsgeschichte handelt das Buch, das Herr Kupferschmid 2017 in Zusammenarbeit mit vielen Beteiligten am Aufbau und an der Weiterführung der Berufsschule der Mennonitenkolonien herausgegeben hat. Jahrelange Recherche ist vorangegangen, so dass die Vielseitigkeit der ursprünglichen Gewerbeschule, später Landwirtschaftsschule, dann Berufsbildungszentrum CFP, die lange Geschichte der Planung und des Aufbaus, sowie der Führung und Entwicklung dargestellt werden. Außerdem geben die Jahresberichte von 1981 - 2015, sowie die Register der Beteiligten und der Studierenden einen ausführlichen Einblick in die Entwicklung und Vielzahl der Mitgestalter.

Nach den einführenden Worten wird das Land Paraguay und die Region Chaco vorgestellt, mit den Leuten, die da wohnen. Denn sie bilden die Grundlage, die eine berufsbildende Insti-

tution erst notwendig machen. Weiter wird die Zusammenarbeit zwischen dem Freistaat Bayern und den Chacokolonien als unausweichliche Grundlage für die Entwicklung der beruflichen Ausbildungsstätte in Loma Plata dargestellt. Nach dem Aufbau der Schule werden die Ausbildungsrichtungen und -möglichkeiten in verschiedenen Bereichen vorgeführt, sowie die Direktoren, die Lehrkräfte und weitere Beteiligte, die zur personellen Ausstattung gehört haben. Viele Sachverhalte werden geklärt, Institutionen und Personen, die beteiligt waren, stellen sich vor bzw. werden vorgestellt.

Ein Register ermöglicht es den Beteiligten der letzten 35 Jahre, ihren Namen als Ausbilder, Auszubildender, Mitarbeiter, Leiter oder auch die Praktikantenbetriebe in Bayern zu identifizieren. Recht viele Leute haben bisher ihren Fuß auf das Gelände des CFP gesetzt, um die Ausbildung in Theorie und Praxis zu fördern bzw. zu erhalten. Schlussendlich gibt das Buch auch einen Rückblick auf die Berufsbildung der 35 Jahre, sowie soziale Ereignisse wie das „Interschulische Volleyballturnier“.

Es ist nicht eine übliche chronologische Darstellung, sondern die verschiedenen Bereiche der Entwicklung finden ihren Platz



und werden erläutert. Zur Veranschaulichung der Lehrgänge und durchgeführten Arbeiten sind viele Fotos integriert worden. Der Leser dieses Buches bekommt den Eindruck vermittelt, dass eine solide berufliche Ausbildung im CFP gemacht wird, die vielen jungen Leuten eine Perspektive fürs Leben geöffnet haben und im Laufe der Jahre einen bedeutenden Impakt auf die sozio-ökonomische Entwicklung der Mennonitenkolonien, des Chaco und auch für ganz Paraguay gehabt hat. „Man kann sich den Chaco ohne seine beruflichen Bildungsstätten nicht mehr vorstellen.“

Interessierte Leser können das Buch in den Buchläden (librería) der drei Chacokolonien oder im Sekretariat des Berufsbildungszentrum in Loma Plata erwerben.

„¡No llores! - Weine nicht!“

Kalisch, Hannes; Unruh, Ernesto:

¡No llores! - La historia enlhet de la guerra del chaco, ServiLibro, 303 Seiten, 2018.

Der Titel bezieht sich auf einen der Enlhet-Berichte, und gleichzeitig ist das Verstummen eines der Themen im Buch.

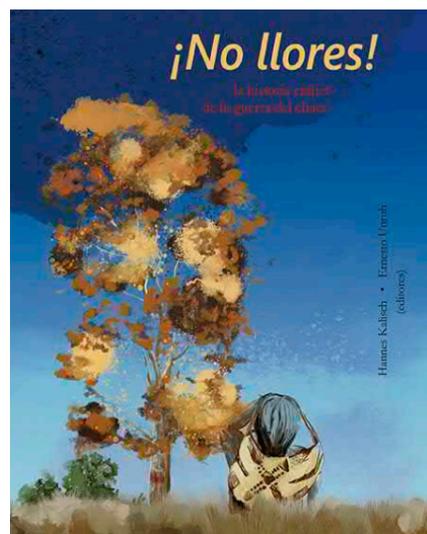
Heißt das auch, dass die Stimmen der Enlhet, der Eingeborenen aus dem Chaco, nicht gehört werden sollen, dass sie zum Schweigen gebracht werden sollen, damit ihre Geschichte vergessen, oder zumindest nur aus der Perspektive anderer geschrieben wird? In „No llores!“ würde das für die Erlebnisse der Enlhet und ihre Begegnung mit dem Chacokrieg zutreffen. Dieses „düstere Kapitel“ der Ureinwohner steht im Mittelpunkt des Buches, und diese Erlebnisse sind im paraguayischen Umfeld fast völlig unbekannt.

Das Buch erschien 2018 in Spanisch und wurde im August in Asunción vorgestellt.

Es berichtet von den Erfahrungen der Enlhet während des Chacokrieges. Als Ureinwohner dieser Zone erlebten sie, wie der Krieg zwischen Paraguay und Bolivien zu ihnen kam und mit besonderer Gewalt tobte, so dass sie „unter die Räder“ kamen. Mitten durch das traditionelle Wohngebiet dieser Chacobewohner zog sich 1932 die Front, als der Krieg begann. Obwohl das eine einschneidende Tatsache gewesen ist, wurde der Aspekt in der bisherigen Geschichtsschreibung weit-

gehend ignoriert. Kaputi Menonita schildert ein paar wenige Episoden, wie die Indianer als Freiwild von den Militärs gejagt wurden, unter dem Verdacht, Spione für die Gegenseite zu sein. Hier findet man viel mehr. Nun stellt dieses Buch die Erfahrungen der Enlhet der Öffentlichkeit vor, denn es ist nur den wenigsten bekannt, welche Auswirkungen der Krieg auf die Ureinwohner gehabt hat, wie sie darunter gelitten haben. Deshalb ist es am besten, diese Geschichte(n) aus der Perspektive der Enlhet zu hören. Stimmen der Alten - Zeugen der damaligen Zeit - schildern die Erfahrungen, die Gewalt, die sie erlebten, die Willkür, der sie ausgeliefert waren, während die Eindringlinge unter sich um dieses Land stritten. Diese Stimmen der Leid-Tragenden laden ein, ein düsteres Kapitel der Geschichte Paraguays weiter zu bearbeiten, denn dieses Kapitel „Enlhet-Chacokrieg“ ist noch nicht aufgearbeitet, und die Enlhet spüren seine Folgen bis heute. Gleichzeitig besteht die Dunkelheit des Themas „Enlhet-Chacokrieg“ (noch) weiter in der öffentlichen Meinung in Paraguay.

Die traumatischen Erfahrungen der Enlhet in der Kriegszeit werden durch ihre eigenen Weltanschauungen ergänzt. So kann man einen Einblick in ihre Erlebnis- und Gefühlswelt



bekommen, die manchmal mit lakonischen Bemerkungen die Tragik des Krieges für ihr Volk, für die Familien, aber auch für einzelne Beteiligte darstellen. Haben sie es durch den Krieg gelernt, „nicht zu weinen?“ Je weiter man liest, umso klarer wird es: Der Krieg schlägt ein ganzes Volk in die Flucht, vor Soldaten, vor Eindringlingen, vor Krankheiten.

Durch diese lebensnahen und bewegenden Berichte wird eine Einladung, oder der Wunsch, ausgesprochen, in einen Dialog mit der übrigen Bevölkerung zu treten, um in der heutigen Zeit zu einem ausgeglichenerem Miteinander beizutragen.

Die neuen bzw. fremden Menschen, die in das Gebiet der Enlhet kamen, brachten viel Neues mit, das auch zerstörte, und das Überleben dieser Gruppe in Ge-

fahr brachte, wie z. B. die Pocken-epidemie von 1932 - 1933.

Inhaltlich gliedert sich das Buch in vier Bereiche.

Nach der Hinführung, in der das Umfeld dargestellt wird, in dem die Berichte der Enlhet entstanden sind, werden Erzählungen derselben vorgestellt, die eine vielseitig von Gewalt geprägte Begegnung darstellen.

Danach kommen Kommentare von Hannes Kalisch, die einladen, sich mit den Originalberichten in Verbindung zu setzen. Sie analysieren und interpretieren aber auch, wie die Begegnung der Fremden - Soldaten und Einwanderer - mit den Einheimischen zu verstehen sei. Eine solche Begegnung erweist sich vor allem dann als schwierig, wenn man das Gegenüber nicht wahrnimmt und sein Anderssein nicht kennt, wodurch viel Missverständnis entsteht. Durch Kennenlernen können diese Schwierigkeiten behoben werden und öffnen

Wege zum Miteinander, nicht nur zum Nebeneinander.

Im vierten Teil beschreibt der Autor die Bedeutung der Enlhet-Berichte für die paraguayische Gesellschaft heute. Wichtig ist dabei: Die Geschichte der Enlhet - wie auch anderer Völker - kann nur geschrieben werden, wenn sie selber zu Wort kommen und erzählen. Ihre Perspektiven müssen gehört werden, um festzustellen, wie sie erzählen, damit sich ein neuer Horizont der Geschichte öffnen kann. Diese Reflexionen weisen somit Möglichkeiten auf, wie zum Aufbau einer interaktiven Gesellschaft beigetragen werden kann. Aus der ursprünglichen Sorge der Alten heraus um ein Gespräch mit der paraguayischen Gesellschaft, bildet sich die Möglichkeit, einen bedeutsamen Dialog in die Wege zu leiten, mit dem ein gesellschaftliches Gleichgewicht angestrebt werden kann.

Es ist eine Herausforderung, der man sich stellen sollte, um

diese Seite der Geschichte auch zu verstehen. Denn wenn man kennt, kann man verstehen, und wenn man versteht, kann das Zusammenleben bereichert werden und man respektiert sich trotz vieler Unterschiede. Das gilt in einem Land wie Paraguay, in dem viele verschiedene Ethnien und Kulturen einen Reichtum bilden, der konstruktiv genutzt werden kann, ganz besonders. Deshalb die Aufforderung: Wer dieses Buch liest, kann Teil der Begegnung mit Menschen werden, die von der Öffentlichkeit ignoriert wurden, und dadurch zur Gemeinsamkeit beitragen.

Kalisch schließt sein Vorwort mit dem Wunsch „... dass die Entscheidung, dieses Buch zu lesen, sich in eine Praxis der Kommunikation zwischen der Gesellschaft der Enlhet und der paraguayischen Gesellschaft verwandelt.“

Uwe Friesen
Menno

« Es ist ein großer Unterschied, ob ich lese zu Genuss und Belebung oder zu Erkenntnis und Belehrung. »

Johann Wolfgang von Goethe



Next Level Leadership Paraguay lädt ganz herzlich zu Modul 1 und Modul 3 ein

▪ Modul 1

Datum: Montag, den 14.01.2019 (14.30 Uhr) bis Donnerstag, den 17.01.2019 (13:00 Uhr).

Kosten: Gs. 790.000

Unter anderem werden folgende Themen geboten:

- Stadien persönlicher Macht (geistliches Wachstum)
- Werte
- Gaben
- Wachsendes Vertrauen in Gott (Identität)
- Demütiger Blick auf unser Selbstvertrauen
- Persönliche Stärken von Frauen
- Gesundes Vertrauen in Andere (Einfluss nehmen)



▪ **Modul 3** wird für all die Frauen angeboten, die schon an Modul 1 teilgenommen haben.

Datum: Montag, den 21.01.2019 (14:30 Uhr) bis Donnerstag 24.01.2019 (13:00 Uhr).

Kosten: Gs. 790.000

Wir freuen uns auf Dein Kommen und auf segensreiche Tage!

Anmeldungen bei Monica Rempel unter folgender Nummer: *Celular / Whatsapp:* 0981 555 114 oder *Email:* nllparaguay@cemta.org.py.

Waltraud Siemens, Teamleiterin

Eine Facebookseite für die Haushaltsschule

Während des ersten Halbjahres haben wir als Institution eine offizielle Facebook-Seite ins Leben gerufen, um auch in dem sozialen Netzwerk vertreten zu sein und einen weiteren Kommunikationskanal anzubieten. Auf der Seite informieren wir anhand von Fotos und kurzen Texten zum einen über Unterrichtsaktivitäten und berichten von besonderen Veranstaltungen, wie zum Beispiel vom Absolvententreffen. Zum anderen veröffentlichen wir auf der Seite regelmäßige Rezepte und andere

wertvolle Impulse für Körper, Geist und Seele, die im Einklang mit dem Bildungsprinzip unserer Institution stehen. Falls Sie bei Facebook sind und unsere Seite noch nicht kennen, laden

wir Sie ein, diese kennenzulernen: **"Bildungszentrum für Ernährung und Hauswirtschaft CFHN"**

Clarisse Regier



44. Ausstellung Asociación Rodeo Trébol

Vom 12. - 19. August 2018 fand die 44. offizielle Ausstellung „Rodeo Trébol“ statt. Die Grundlage dafür lautete: „An die Vergangenheit erinnern - die Gegenwart erleben - die Zukunft gestalten“. Das Wetter hat auch in diesem Jahr, wie so oft schon, die Ausstellung beeinflusst und geprägt. Besonderes war daran, dass es im August innerhalb einer Woche zweimal geregnet hat und viele Besucher nicht zur Ausstellung kommen konnten. Am Dienstag und Mittwoch mussten einige Aktivitäten aufgeschoben werden, und auch der Abschluss am Sonntag, den 19. August, verregnete, so dass die geplanten Programme ab Mittag ganz ausfielen. Am Montagmorgen danach regierte dann das Chaos auf dem Weg von Loma Plata und Filadelfia bis Rodeo Trébol, und auch der Hof mit den rutschigen Wegen verwandelte sich in eine schlammige Masse. Trotzdem hatte man den Eindruck, dass die Aussteller, die erschienen, um ihre Stände abzubauen und die Tiere abzuholen, entspannt und zufrieden waren. Denn ein Regen zu dieser Jahreszeit mitten im Chacowinter ist eine gute Bescherung.

Die Rodeowocher hatte mit dem Ausritt von rund 25 km begonnen, an dem sich fast 100 Reiterinnen und Reiter beteiligten.

Das Ausstellungsgelände war für Sonntag, den 12. August, vorbereitet und die Aussteller erwarteten gespannt die Besucher. Diese kamen auch in Mengen, um die vielseitigen Angebote zu bestaunen und zu genießen, seien es die prachtvollen Rinder, die Dienstleistungsstände, oder auch kulturelle Angebote wie Musik- und Liederabende und Rundfahrten mit dem Buggy oder den Pferdeausritt.

Am Sonntagabend, den 12. August, spielten Musikanten aus Corrientes und Asunción („Domi Bernal y Los Cor-



rentinos“) und präsentierten Volksmusik aus Paraguay, Argentinien, Deutschland, u.a. Zudem fand noch eine Parade von Reitern und Wagen statt, gezogen von Pferden und Maultieren. Am Freitagabend, den 17. August war die Musik- und Gesangshow von David Toews und seiner Band mit plattdeutschen Liedern Mittelpunkt der Präsentation. Am Samstag und Sonntag (18. und 19. August) fand auf der Lassopiste von Rodeo Trébol auch das Finale (der 8. Wettbewerb im Jahr) des „Campeonato Chaqueño de Lasso“ statt. Beteiligt waren 16 Mannschaften. Auf Rodeo Trébol gewann Club Amistad (Dennis Reimer, Egon Reimer, Fredy Schröder, Ferdinand Doerksen, Elmer Harder). Jahresmeister wurde Club Los Hermanos mit Hans, Willi, Anton, Benny und David Toews. Bester Jahreslassierer war Benny Toews.

Dienstleistungssektor

Um der Nachfrage nach Ausstellungsraum möglichst gerecht zu



werden, hatte der Vorstand von Rodeo Trébol in den Wochen vor der Ausstellung noch einen großen geschlossenen Raum für Aussteller bauen lassen, so dass insgesamt mehr als 200 Stände aus dem Chaco und ganz Paraguay im Handels-, Industrie- und Dienstleistungssektor vom Publikum besichtigt werden konnten (Landmaschinen, Fahrzeuge, Handarbeiten, Futterproduktion, Informatik, Transport, Tourismus, Hotel, Kommunikationsmedien, Institutionen usw.).

Während der Ausstellungswoche wurden auch die verschiedenen Sektoren prämiert. Einige der prämierten Aussteller folgen hier: Kurosu & Cia S.A., Mueblería Paraíso, Metalúrgica Helmut Siemens, Mueblería Ti-

rol, Corporación Chaco, Radio ZP 30. Die beiden besten Stands waren die von Jerry Reimer (lokale Aussteller) und De la Sobera (Besucher).

Im Laufe der Woche fanden Vorträge und Vorführungen in den verschiedenen Bereichen statt, wobei es vor allem um die Verbesserung der Produktionsqualität ging, sowie um neue Technologien, die auch im Chaco in Zukunft eingesetzt werden können (Verbesserung der Viehzucht, Bekämpfung von Schädlingen auf den Feldern, u.a.).



Maschinen wurden den Interessenten vorgeführt, um die Weiden zu bearbeiten, um Heu zu machen und den Ackerbau zu beleben. Die Wettbewerbe, um die besten Mastrinder zu beurteilen, sollen dazu motivieren, das Schlachtvieh noch schneller bereit haben zur Schlachtung. Zeit bedeutet Geld, auch im Viehsektor.

Für die Tierzüchter ist es auch immer spannend, im Laufe der Woche die Abrichtung der vie-



len Rinder, Pferde, Schafe und Ziegen zu beobachten und zu sehen, ob ihre eigenen Tiere zu den Besten gehören. Rund 500 Tiere wurden eingeschrieben für diese Ausstellung.

Eine Ausstellung wird als Plattform gesehen, um sich bekannt zu machen bzw. um Handelsbeziehungen und sonstige Kontakte zu knüpfen. Wenn man die Erwartungen sieht, die sich auf den Chaco zu konzentrieren scheinen, dann kommt einen in den Sinn, „dass der Chaco in den nächsten Jahren explodieren wird“, d.h. dass ein starkes Wachstum bevor steht; wirtschaftlich durch die Viehzucht, durch den Neuaufbruch im Ackerbau, aber auch durch die Handelsbeziehungen, die sich durch die geplanten Wegebauten schnell ausdehnen könnten. Das Interesse am Chaco ist unter Großunternehmen in den letzten Jahren sehr angestiegen. Das ließ der Leiter des Rodeo Trébol, Dr. Egon Neufeld, in seiner Eröffnungsrede verlauten.

Regierungsbeamte auf der Expo Rodeo Trébol

Viele warteten mit Spannung darauf, ob der neue Staatspräsident so kurz nach seiner Einsetzung im Amt (am Mittwoch, den 15. August) in den Chaco kommen würde, wie schon vorher gesagt wurde, und mit ihm

ein großes Gefolge, um der offiziellen Eröffnung beizuwohnen. Auch deshalb waren am Samstagvormittag viele Besucher erschienen.

Verschiedene Minister und weitere Beamte aus der Zentralregierung begleiteten den Staatspräsidenten auf seiner Reise in den Chaco. Auf der Ausstellung traf auch die neue Arbeitsministerin Carla Bacigalupo ein. Ihr ging es vor allem darum, das Projekt „Chaco con trabajo decente“ zu präsentieren. Dadurch soll es der Regierung gelingen, die Arbeitsgesetzgebung allgemein umzusetzen und die Arbeitsbedingungen zu verbessern, wodurch die Zwangsarbeit unter Kontrolle gelangen soll, und ohne die Entwicklung dadurch zu stoppen sollen die Naturressourcen, die Indiangemeinschaften und Produzenten zusammengebracht werden.



Wichtig ist es der Regierung auch, die Familien im Chaco zu orientieren, damit sie in den Kleinbetrieben besser ihren Lebensunterhalt meistern können. Dazu gab es auch Kurse zur Ziegenhaltung und zur effektiveren Nutzung derselben.

Besuch des Staatspräsidenten und sein Gefolge

Am 18. August besuchte der neue Staatspräsident, Mario



Abdo Benítez, also wie angekündigt die Expo Rodeo Trébol. Er war schon am Vortag in Mcal. Estigarribia angereist, um sich da ein Bild von der Situation des Militärs zu machen. Dort übernachtete er auch, und bevor er sich am Samstagmorgen zum Flughafen nach Loma Plata begab, machte er einen Abstecher ins Hospital Regional IPS in Mcal., um sich die Patienten und Ärzte anzuhören. Dabei hob er hervor, dass er alles in seiner Macht stehende tun werde, um im Chaco ein gut ausgestattetes Hospital einzurichten, das für die Bewohner zugänglich werde.

Auf der offiziellen Einweihungsfeier, zu der auch die Oberschulzen der drei Chacokolonien Menno, Fernheim und Neuland, erschienen waren, hieß der Lei-

ter Egon Neufeld die Gäste willkommen und hob den Mut der Chacobewohner in der Vergangenheit hervor, wodurch die stabile Grundlage für die Landwirtschaft der Gegenwart gelegt wurde.

Auch der neue Gouverneur von Boquerón, Darío Medina, sowie der vom Staatspräsidenten ernannte Wegebauminister Arnoldo Wiens sprachen über Herausforderungen der Zukunft für den Chaco.

Danach ergriff der Präsident, Mario Abdo Benítez, zum ersten Mal nach der Einsetzung vor drei Tagen, das Wort und sprach zu den Besuchern (es war nicht geplant, dass er zu



den Gästen reden würde). Unter anderem sagte er das, was alle Chacobewohner gerne hören und noch lieber sehen würden: Dass die Transchacostraße möglichst bald erneuert werden soll. „Wir wollen keine Straße, die schon wieder bald repariert werden müsste“, hob er hervor. Er unterstrich die Bedeutung, gemeinsam zu arbeiten, wie es in der paraguayischen Hymne heißt: „Einheit und Gleichheit“. Der Chaco habe im Laufe der Geschichte viele Hindernisse durch den Geist der Solidarität seiner Bewohner überwunden.



Das müsse im ganzen Land so geschehen, meinte er. Die solidarische und kooperative Arbeit im Chaco solle weiter unterstützt werden. Zudem sagte der Präsident, dass man das System der öffentlichen Gesundheit reformieren, und vor allem in die Präventivmedizin landesweit investieren werde.

Besucher

Einen Höhepunkt in der Besucherzahl erlebte die „Asociación Rodeo Trébol“ am Samstag, als der Staatspräsident da war. Es wurden an diesem Tag alleine 10.132 Eintrittskarten verkauft. Weil am Sonntag dann Regenwetter herrschte, konnte die allgemeine Besucherzahl vom Vorjahr nicht erreicht werden. Ohne die Besucher ist auch die beste Ausstellung sinnlos, denn es geht ja darum, dass die Leute sehen, anfassen, miterleben, dass sie das Fest einer Expo in vielen Facetten genießen, und dass auch gute Geschäfte gemacht werden.



Der „ökologische Fußabdruck“

Leben wir auf zu großem Fuß?



Ein saftiges asado, eine neue Hose, ein großes Haus, ein schickes Auto - unsere Art zu leben verbraucht Ressourcen. Die Erde stellt sie nur in begrenzter Menge zur Verfügung und die Menschheit verbraucht gerade mehr, als die Ökosysteme nachliefern können. Um das messbar und vergleichbar zu machen, rechnet der ökologische Fußabdruck den Verbrauch in Fläche um.

Eine Menge Fläche wird für die Nahrungsmittelproduktion gebraucht: Äcker und Gärten für die Produktion von Weizen, Reis, Mandioka, Gemüse, Kartoffeln..., Weiden für Tiere, Obstplantagen. Heute wächst auf immer mehr Ackerflächen

auch Tierfutter – zur Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern. Die Produktion von Energiepflanzen, also zur Erzeugung von Biodiesel oder Biogas, hat auch ziemlich zugenommen.

Zur Produktion aller unserer Konsumgüter werden auch Flächen verbraucht: Baumwollfelder (oder Felder, wo andere Fasern für Kleidung produziert werden), Wälder für die Papierproduktion und für Möbel, Bauholz usw. Genauso hat natürlich die Produktion von Plastik, Metallen, Zement... seinen Preis an Umwelt: durch die Förderung von Rohstoffen, deren Verarbeitung, den Transport von einer Fabrik bis zu anderen und durch den Abfall, der

entsorgt werden muss. Das alles wird auch in Fläche umgerechnet.

Des Weiteren wird die Fläche berechnet, die verbaut ist: durch Straßen, Fabriken, Flugplätze, Wohnhäuser... Je stärker ich Straßen und Flugplätze nutze, und je mehr Güter ich kaufe, die von weit her transportiert werden, desto mehr dieser Fläche geht auf mein Konto.

Berechnet wird auch, wieviel Wald es braucht, um das von uns erzeugte Kohlendioxid wieder in Sauerstoff zu verwandeln, damit wir zu atmen haben und das Klima nicht zusammenbricht. Denn beim Fahren, Fliegen, Arbeiten mit dem Traktor,

beim Heizen, beim Verbrennen von Müll (oder Abbrennen von Weiden) und bei der Stromerzeugung entsteht CO₂, das die Natur durch entsprechende Flächen wieder aufarbeiten muss.

Was im ökologischen Fußabdruck noch nicht mitberechnet wird, ist der Wasserverbrauch. Dabei fällt unser Trinkwasser nicht sehr ins Gewicht, eher das Nutzwasser (Waschen usw.), künstliche Bewässerung, Wasser fürs Vieh und vor all das Wasser, was bei der Produktion von Industrieprodukten verbraucht wird – und das ist bei manchen Produkten unheimlich viel!

Auch nicht berechnet wird der Verbrauch nicht nachwachsender Rohstoffe (Erdöl, Metalle...) und die Verschmutzung von Luft, Wasser und Boden.

Trotz dieser Schwächen zeigt der ökologische Fußabdruck ziemlich gut an, wo ich viel Umwelt „verbrauche“.

Im Internet gibt es Adressen, wo man seinen persönlichen ökologischen Fußabdruck berechnen lassen kann. Je nach Fragen gibt es etwas unterschiedliche Ergebnisse. In der Regel wird gefragt nach Verhaltensweisen im Bereich Nahrung, Wohnen, Konsum und Mobilität. Also: Was esse ich? Wo kaufe ich es? Wie groß ist mein Haus und wieviel davon heize ich? (Bei uns müsste es wohl eher „kühlen“ sein...)! Was besitze ich alles und wieviel kaufe ich noch ständig und wieviel werfe ich weg? Wieviel fahre ich mit welchen Verkehrsmitteln? Wie viel fliege ich?....

Leichter und genauer kann man den Fußabdruck eines ganzen Landes berechnen, oder der ganzen Weltbevölkerung. Und man kann die gesamte nutzbare Fläche auf unserem Globus erfassen, auf die Weltbevölkerung verteilen und so sehen, wieviel eigentlich für jeden reichen müsste: 1,7 globale Hektar (gha)!

Der Wert für Paraguay liegt bei 4,1 gha pro Person – durchschnittlich! Da ein großer Teil unserer Landesbevölkerung natürlich viel weniger braucht und verbraucht als wir, ist klar, dass unser pro Kopf-Verbrauch deutlich höher ist! Wahrscheinlich liegt er zwischen dem durchschnittlichen Verbrauch in Deutschland (5,4 gha pro Person) und in den USA (8,5).

Ein Glück also, dass es die armen Menschen gibt, die sich nicht so viel leisten können wie wir! Weil die weniger verbrauchen, können wir mehr für uns beanspruchen! Abgesehen davon, dass das vielleicht nicht die christlichste Sichtweise ist, hat das noch einen Haken: Selbst wenn wir den Anteil der Armen noch mit verbrauchen, reicht es trotzdem nicht! Denn obwohl es viele Länder gibt, deren ökologischer Fußabdruck deutlich unter den 1,7 gha liegt – der Durchschnitt der Weltbevölkerung liegt deutlich darüber!

Biologisch produktives Land: Nutzbare Naturfläche



Zeigt her eure Füße!

Bei der Fahrt zur Arbeit / Ausbildung.

Fußabdruckfläche für 2x8 km Fahrt an 210 Tagen im Jahr.



Das heißt, wir brauchen so langsam das Kapital auf, anstatt von den Zinsen zu leben. Und das kann auf Dauer nicht gut gehen, wie schon im letzten Artikel erläutert.

Es gibt also nur einen Weg: Wir müssen unseren Verbrauch senken! Das braucht nicht einen Rückgang der Lebensqualität mit sich bringen! Vielleicht kann man sogar an Lebensqualität gewinnen, wenn man weniger Dinge nutzt bzw. verschwendet! Maßnahme eins muss auf jeden Fall sein: Verschwendung verringern! Das tut nicht weh, erfordert nur ein bisschen Umdenken und hat eine große Wirkung. Bei den Lebensmitteln fängt es an. Wer hätte gedacht,

dass weltweit etwa ein Drittel aller Lebensmittel weggeworfen wird? Ein Teil davon, bevor die Lebensmittel in unsere Hände gelangen, bei der Produktion, beim Handel und in Läden, aber für einen Teil sind auch unsere Gewohnheiten verantwortlich. Ich erschrecke oft auf Feiern mit „Freitisch“, wenn ich sehe, wie viel Essen auf den Teller gehäuft, aber dann nicht gegessen wird. Auch in vielen Familien ist es heute nicht mehr nötig, den Teller leer zu essen. Natürlich soll niemand mehr essen als ihm gut tut (auch eine Art Verschwendung!), aber man könnte einfach zuerst weniger nehmen und bei Bedarf noch einmal nachholen! Vielleicht bräuchte man auch nicht so großzügig

kochen, dass immer viel übrig bleibt. Die etwas spöttische Ausrede: „Das hilft den hungernden Kindern auch nicht!“ gilt nicht (mehr). Alles was dem Erhalt der ökologischen Systeme hilft, hilft auch den hungernden Kindern – denn unter allen Verknappungen leiden die Ärmsten am schnellsten und am stärksten!

Wo wir noch Verschwendung vermeiden können, oder wo wir leicht Dinge ändern können, die unseren Fußabdruck verkleinern – das müssen wir wohl auf den nächsten Artikel verschieben. Vielleicht habt auch ihr gute Ideen dazu? Die sind herzlich willkommen!

Doris Letkemann

Globale Ethik:

Unsere Freiheit, einen beliebigen Lebensstil zu wählen, endet dort, wo unsere Lebensart die Freiheit der anderen beschneidet, ein menschenwürdiges Leben zu führen.

Serie zum Thema: Ernährungsbedingte Erkrankungen

Teil 6

Thema: Metabolisches Syndrom

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 durch eine ungesunde Ernährung fördern. In der heutigen Ausgabe lesen Sie Teil 6 zum Thema Metabolisches Syndrom.

Das Metabolische Syndrom wird oft als „Tödliches Quartett“ bezeichnet. Es bedeutet das gemeinsame Auftreten von:

- **Übergewicht**
- **Fettstoffwechselstörungen**
- **Bluthochdruck**
- **Diabetes Typ 2**

Wenn diese vier Krankheiten gemeinsam auftreten, ist das Risiko für **Herz-Kreislaufstörungen** stark erhöht. Jede dieser Krankheiten stellt schon für sich ein Risiko für Herzkrankheiten dar, umso mehr wird das Risiko

bei einer Kombination derselben erhöht.

Das Metabolische Syndrom gilt als der größte Risikofaktor für **Arteriosklerose** und ist verantwortlich für schwere Gefäßerkrankungen. Vom Metabolischen Syndrom spricht man, wenn drei oder vier der oben genannten Krankheiten gemeinsam auftreten. Da Betroffene oft keine Beschwerden oder Symptome erleben, gehen sie erst spät zum Arzt und die Behandlung beginnt daher erst, wenn Organschäden entstanden sind.

Die WHO definiert das Metabolische Syndrom wie folgt:

- Adipositas >88cm Taillenumfang Frauen, >102 Taillenumfang Männer
- HDL-Cholesterin >50 mg/dl bei Frauen, >40 mg/dl bei Männer
- Triglyceride >150 mg/dl
- Blutdruck >130/85 mm Hg
- Nüchternblutzucker >110 mg/dl

Die **Behandlung** des Metabolischen Syndroms kann nur gemacht werden, wenn die einzelnen Krankheiten behandelt werden. Dazu gehören in erster Linie eine Umstellung der Ernährung, Bewegung und eine

Umstellung des Lebensstils, sowie die Einnahme von Medikamenten.

Ganz praktisch:

1. Achten Sie auf Ihr Gewicht (Normalgewicht: BMI zwischen 20 und 25).
2. Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.
3. Essen Sie 5-mal am Tag Obst und Gemüse.
4. Bleiben Sie in Bewegung.

Angelina Ginter
Ernährungswissenschaftlerin



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.

7 Prinzip der Selbstkontrolle

Das siebte und letzte Prinzip, das wir als wesentlich für den Wohlstand hervorheben, ist das Prinzip der Selbstkontrolle. Man könnte es als die Fähigkeit definieren, etwas, zu dem wir aufgefordert wurden, auszuführen, ein Verhalten zu modifizieren, eine Handlung zu verschieben und sich in einer sozial akzeptablen Weise zu verhalten, ohne von einer anderen Person geführt oder geleitet zu werden.

Die Selbstkontrolle ist ein wesentliches Element und eine klare Marke vom reifen Charakter einer Person. Ohne ihn ist es unmöglich, einen finanziellen Plan zu machen und ihn auch auszuführen. Ohne Selbstkontrolle ist es unmöglich die folgenden Geheimnisse und Ideen in die Tat umzusetzen.



Um die Ernsthaftigkeit dieses Problems besser zu verstehen, reicht es zu, wenn wir das Wachstum der Industrie beobachten, die Menschen hilft, Gewicht zu verlieren. Wir schaffen es nicht alleine, Sport zu machen und uns gesund zu ernähren. Wir gehen dazu ins Fitnessstudio und lassen uns von den Trainern motivieren.

Das Prinzip der Selbstkontrolle ist ein weiterer Grundstein im Bau des Wohlstandes, den wir alle erreichen wollen. Lernen, Selbstkontrolle zu schätzen und sich selbst im Finanzbereich zu dominieren, ist das Geheimnis des Wohlstandes.

Aber du wirst tun, was dein Verstand denkt und dein Verstand denkt, was du ihm sagst.

Es gibt eine ganze Reihe von Sätzen, die sich in unseren Wortschatz gebrannt haben, die unseren finanziellen Wohlstand ruinieren:

- ▶ „Gönn dir was. Du hast es verdient!“
- ▶ „Kaufe und spare“.
- ▶ „Kaufe jetzt und bezahle später“.



- ▶ „Dies ist ein spezielles Angebot, dass sich niemals in deinem Leben wiederholen wird“.
- ▶ „Das Wichtigste ist, das Heute genießen“.
- ▶ „Warum warten?“

Wenn du diesen Leuten glaubst, die sich nur auf deine Kosten reicher machen wollen, wirst du in Mittelmäßigkeit enden. Aber wenn du aus dem Level herauskommst, in dem du dich befindest, kannst du es nur tun, indem du deine Gedanken auf eine neue Ebene bringst.

*Säe einen Gedanken
und ernte eine Tat*

*Säe eine Tat
und ernte eine Gewohnheit*

*Säe eine Gewohnheit
und ernte Charakter*

*Säe Charakter
und ernte eine Bestimmung!*

Die Fähigkeit, deine wirtschaftliche Bestimmung zu verwirklichen, liegt in deinen Händen: *Du musst ein brennendes Verlangen und absolutes persönliches Engagement haben.*

So, es ist Zeit die Macht des Willens einzusetzen!

Die Entscheidung liegt bei dir. Du hast die Freiheit, zu entscheiden wie du auf die Umstände reagierst, in denen du dich befindest. Du kannst

entscheiden ob du verzweifeln und verbittern willst oder aufgeben. Oder du kannst dich entscheiden, dass heute der letzte Tag ist, wo das Geld dich dominiert und deine Existenz verbittert.



Du kannst gleich heute entscheiden, die Zeit mit dir und deinen Liebsten zu genießen, obwohl du gerade in einer schweren finanziellen Lage bist. Du kannst gleich heute entscheiden, dass die nicht so guten Charaktereigenschaften geändert müssen, egal, wie lange es dauert eine neue Route zu finden um ans Ziel zu kommen.

Du kannst es schaffen!



Sei mutig!

Mach deine Mammographie



Um Ihnen zu helfen,
auf Ihre Gesundheit zu achten,
bietet das Hospital Tabea den
Service der **Mammographie** an!

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 7 bis 16 Uhr

Telefon: 0318 219026 **Handy:** 0981 859405

99 Dinge,

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

Weigere dich, deinem Alter entsprechend zu handeln

9

Dein Lebensalter ist nur eine Zahl. Es ist nichts als ein Etikett, das dir hilft, den Überblick über die Zeit zu behalten. Im Grunde ist es so bedeutungslos wie die Namen der Wochentage. Sicher, Mittwoch kommt nach Dienstag, aber ist der Mittwoch deshalb weniger wert? Es stimmt, dass dein Alter eine Art Warnung sein kann, wie eine Zeittafel, die den Teilnehmern während eines Spieles anzeigt, wie lange das Spiel noch dauert. Aber es soll dich nur daran erinnern, dass jeder Tag dich einen Schritt näher zum Himmel bringt. Es ist eine Aufforderung, das Beste aus den Tagen zu machen, die noch vor dir liegen.

Also lasse dich von dem Geburtsdatum, das in deinem Personalausweis steht, nicht daran hindern, auf die Stimme deines Herzens zu hören, die dir zuflüstert: „Los, tu's doch!“ Wenn du dein Haar gern lang tragen möchtest, dann tue es, auch wenn deine Zöpfe grau geworden sind. Melde dich für diesen Fallschirmsprung an, von dem du schon immer geträumt hast. Fange Gespräche mit Menschen an, die jung, alt oder „irgendwo dazwischen“ sind, und richte deine Aufmerksamkeit dabei nicht auf ihr Al-

ter, sondern auf ihren Wert und das, was Gott in sie hineingelegt hat. Tausche Vokabeln wie „älter“ und „würdevoll“ gegen Worte wie „authentisch“, „einzigartig“ und „entwicklungsfähig“ aus. Du kannst ein reifer Mensch sein und dennoch jeden Tag deines Lebens mit kindlicher Begeisterung und Spontaneität leben. Gerade dies ist ein Zeichen deiner Reife und der Dankbarkeit, die du Gott gegenüber empfindest.

Konzentriere dich mehr auf das Positive am Älterwerden als auf die Schwierigkeiten. Freue dich über die Weisheit, die Disziplin und die wunderbaren Erinnerungen, die nur durch ein langes, gutes Leben erworben werden können. Mache dir bewusst, wie wertvoll eine Freundschaft oder eine Ehe ist, die seit Jahrzehnten besteht. Ruhe in der tröstlichen Gewissheit, dass Gott dich durch die schwierigen Zeiten hindurchtragen wird, so wie er es in der Vergangenheit stets getan hat. Lasse dich nicht von einer Zahl deprimieren. Lasse dich davon anspornen, das Beste aus jedem Moment zu machen, der auf deinem Weg zum Himmel noch vor dir liegt.

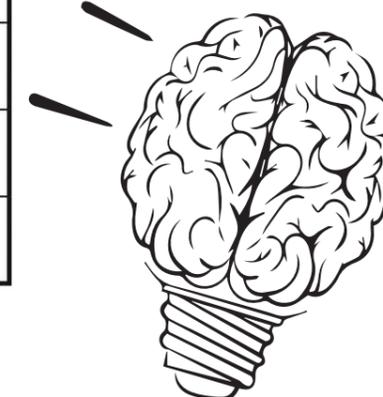
Kreuzworträtsel

SCHÜTTELSCHWEDE

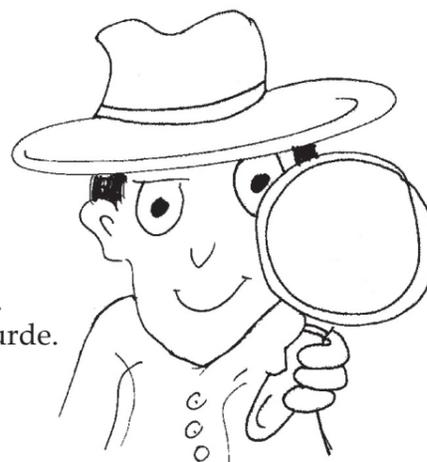
In einigen Kästchen stehen die Buchstaben der Begriffe in alphabetischer Reihenfolge.

AKLLO	peruanische Hauptstadt	AAIKLOX	Fass	an jenem Ort	DIORS	FIR	Schwächeanfall	AIKNR
			enge Straße		GINORS			zauberhaft magisch
INO	6		Fabeltier			den Schluss bildend	ABL	2
Rechtsanwaltsauftrag					DEKOR	dünne elastische Plastikhaut		
			Nachlass empfangen	ADIM NNOZ				
Kursteuer	AABII LMMSS	EERST			1	Banknoten	Südslave	berufliche Tätigkeit
AERRS				latein.: Erde	AAPSSU			
		männl. Vorname	AELOTT				engl. Adelstitel	
ILN	Sportler				EEEFIRR	Teil des Weinstocks	5	
				griech. Göttin	arktisches Raubtier			
Himmelsrichtung	AJNOU		Ausbilderin, Pädagogin					
ALR		4	franz. Schriftsteller		Weibchen des Fuchses	Laubbaum	DLT	
					EEFG	7		
Flughalle		Reformer						
EINNO					EHLL			
Humusboden	3							

1 2 3 4 5 6 7



Detektiv Paul und die Fingerabdrücke



In einem Schmuckgeschäft wurde ein sehr wertvoller Ring gestohlen. Detektiv Paul untersucht die Glasvitrine, wo der Ring aufbewahrt wurde. Mehrere Fingerabdrücke konnte Paul an der Glasvitrine feststellen.

Vier bekannten Personen konnte Paul die Fingerabdrücke zuordnen.

Gibt es noch einen fünften Fingerabdruck, der dem Dieb gehören könnte?

Hilf Paul bei der Untersuchung der Glasscheibe und **kreise den unbekanntem Fingerabdruck mit einem bunten Stift ein.**



Besitzer Herr Goldig



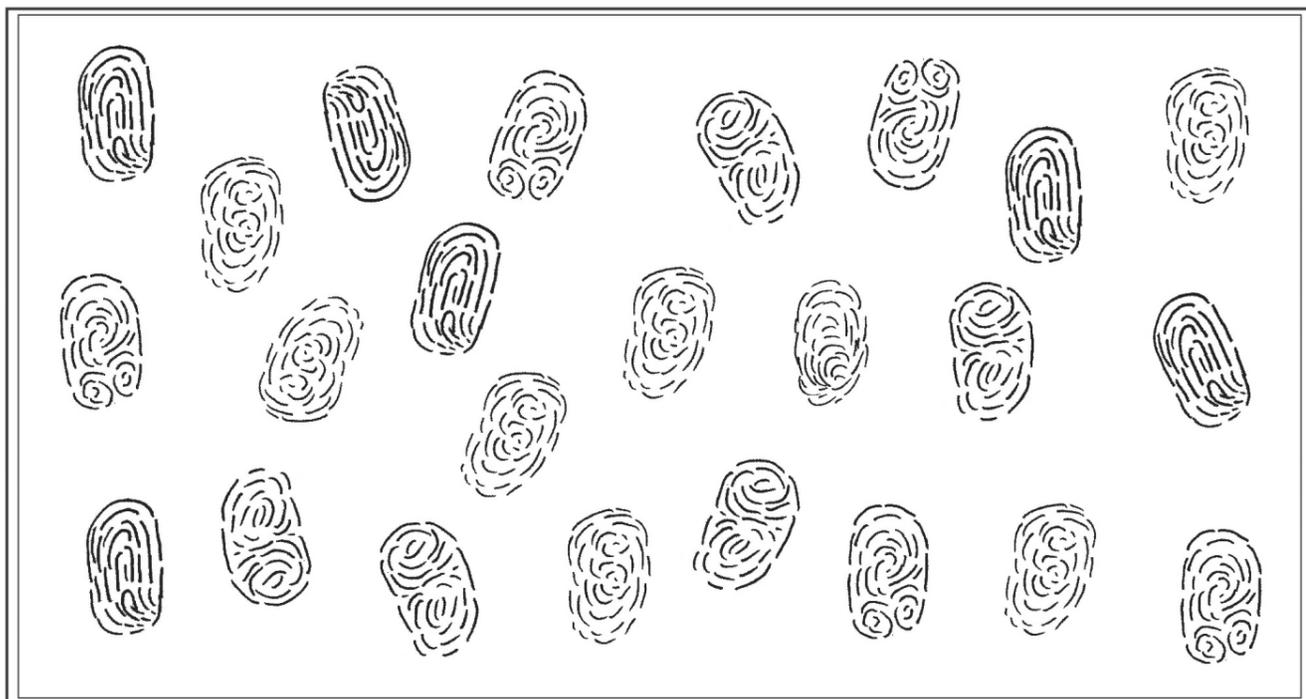
Hausmeister Peter



Postmann Klaus



Wachmann Horst



Buchstabengitter Bauernhof



B	E	Z	F	T	O	L	W	S	K	V	B	M	N	T	E
R	B	E	K	M	I	S	T	G	A	B	E	L	K	R	Ö
Y	X	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	A	A
I	U	A	D	Q	W	E	R	M	Y	T	N	D	L	K	F
Z	O	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	T	X
O	S	C	H	W	E	I	N	E	E	K	P	K	B	O	S
T	Z	E	D	U	E	I	K	A	E	U	E	T	W	R	Q
E	T	U	F	B	A	U	E	R	N	H	O	F	I	Ö	M
I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	S	G	S	S	U	W
W	F	H	L	C	E	W	Q	D	S	T	U	I	O	G	S
S	F	P	F	E	R	D	E	C	Y	A	R	T	M	N	T
E	A	G	I	Z	A	I	S	K	Z	L	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	L	D	K	C	L	L
W	H	Ü	H	N	E	R	K	L	M	C	W	R	T	W	L
R	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	C	M	U	S

In diesem Buchstabengitter haben sich **8 Wörter** zum Thema Bauernhof versteckt. Die Wörter können **waagrecht oder senkrecht** im Gitter angeordnet sein. Wenn du ein Wort gefunden hast, **kreise es mit einem Stift ein.**



- Bauernhof
- Mistgabel
- Schweine
- Stall
- Kuhstahl
- Traktor
- Hühner
- Pferde



Leichtathletikturnier

Fotos: Fotografie-Team des Turniers