



Im Fokus: Seite 10

Die Bedeutung der Muttersprache



Rubrik	Seite
Design Titelseite Die Redaktion	
Worte des Oberschulzen	3
Informationen aus der Verwaltung Informationen der CAF / Personalwechsel / Fotos	4
Berichte der CAF Hospital Tabea / Spezialisten	6
Berichte der ACCF Deportivo Estrella	8
Aus der Schule	9
Im Fokus „Du bist, was du sprichst.“ - Die Bedeutung der Muttersprache	10
Friesland Exklusiv Generalversammlung der CAF und ACCF	13
Bücher & mehr	14
Handbuch zum Gartenbau Schädlings- und Krankheitsbekämpfung bei Zitrusfrüchten	16
Der besondere Beitrag Nationaler Tag des Tererés / Lebe leichter	18
Wortschatz entdecken Kompetenz	23
Lustige Momente Witze & Scherzfragen	24
Gemeinde in Aktion	25
Tierfreunde Die Katze	26
Fotos des Monats Schulfoto 2023	20

Impressum

Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

Redaktionsleiterin: Denise Isaak

Mitarbeiter: Esteban Born,

Nicole Bergen, Beate Penner,

Doris Letkemann, Saskia Wachholz

Design: Nicole Bergen

Korrektur: Doris Letkemann,

Beate Penner, Saskia Wachholz

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

**Lass meinen
Mund deines
Ruhmes und
deines Preises
voll sein täglich.**

Psalm 71,8

Liebe Leser

Der Monat Februar ist von so einigen Feierlichkeiten geprägt. Mit einem kleinen Geschenk oder einem romantischen Abendessen feiern Paare gerne den weltbekannten Valentinstag. Demgegenüber ehrt die paraguayische Kultur den in der Tradition verankerten und im Sommer heißbegehrten Tereré. Aber auch der Internationale Tag der Muttersprache wird im Februar gefeiert.

Die Sprache - ein grundlegender und unverzichtbarer Bestandteil der Menschheit. Bereits in den ersten Monaten entwickelt das Neugeborene ein immer besseres Ohr für die Sprach- und Satzmelodie und die Betonung von Wörtern. Dazu wird auf spielerische Weise die eigene Stimme entdeckt und trainiert.

Eine durchschnittliche erwachsene Person lernt während ihres Lebens ca. 20.000 Wörter. Verschiedene Quellen sagen, dass die deutsche Sprache zwischen 300.000 bis 500.000 Wörter enthält, die spanische hingegen bei 100.000 bis 150.000. Wie viele kennen wir oder wie viele könnten wir noch hinzulernen?

Besonders in unseren Kreisen, wo wir dreisprachig und multikulturell sind, ist die Sprache ein herausstechendes Thema. Oft werden in einem Satz alle drei Sprachen verwendet – und das Interessante daran ist, dass der Gegenüber es in den meisten Fällen perfekt versteht.

In diesem Zusammenhang wünsche ich allen Lesern eine fesselnde und lehrreiche Lektüre.

Liebe Grüße, Denise

Redaktionsleiterin



Werte Friesländer

In dieser Ausgabe möchten wir uns mit dem Thema Erziehung auseinandersetzen und auf zwei Hauptbereiche eingehen:

1. Schule
2. Fortbildung für Erwachsene und Mitarbeiter

Die Erziehung ist einer der Bereiche unseres Distrikts, wo immer wieder die nötigen Planungen und Finanzen ausfallen. Besonders die Kleinschulen im Inland verspüren mangelnde Wartungsarbeiten an Infrastruktur und fehlende Materialien wie Hefte und Stifte, die das Ministerium gewöhnlich austeilte. Es ist und bleibt ein Thema, worüber die Gesellschaft sich Gedanken macht.



Nichtsdestotrotz konnten unsere Schüler sowie Eltern im Monat Februar die letzten Tage der Sommerferien genießen. Die Lehrer andererseits waren schon in vollen Zügen mit den bekannten Preclases beschäftigt und haben die letzten Materialien für den Unterricht vorbereitet. Der Unterricht startete am 20. Februar. Schüler, Lehrer und Eltern sind im offenen Versammlungsraum der Schule zusammengekommen und haben froh und mutig das Schuljahr 2023 willkommen geheißen.

Auch der Anbau konnte in den Ferien enorm voranschreiten. Wir hoffen, dass dieses Projekt das kontinuierliche Arbeitstempo bei passenden Wetterbedingungen beibehält und in den kommenden Monaten der große Umzug durchgeführt werden kann.

In diesem Zusammenhang wünsche ich allen Schülern, Lehrern und Eltern ein erfolgreiches Schuljahr 2023.

Auch bei Erwachsenen spielen die Fortbildungen eine äußerst wichtige Rolle. Dabei erweitert man den eigenen Horizont und verlässt die Komfortzone. Das Bildungskomitee hat für das Jahr 2023 verschiedene Kurse für die Gesellschaft und einige Reisen für die Mitglieder vorgesehen.

Ebenso ist die Weiterbildung der Mitarbeiter von großer Wichtigkeit, denn dadurch können Arbeitsprozesse effektiver und effizienter durchgeführt werden. Hinzu kommt, dass jede einzelne Person auch kompetenter für den Arbeitsmarkt wird, da in unserer Region die Arbeitsmöglichkeiten begrenzt sind.

Technologien, Arbeitsprozesse und das Wissen entwickeln sich tagtäglich weiter. Um in diesen Bereichen standhalten zu können, sind Bildung und Weiterbildung gefragt. Allerdings dürfen wir in dieser postmodernen Zeit nicht unsere Werte vergessen oder verlieren.

Abschließend wünsche ich jedem Leser Kraft und Mut, in diesem Jahr etwas Neues zu lernen oder etwas Neues anzufangen.

Möge der allmächtige Gott uns bei den diesjährigen Aktivitäten beschützen und begleiten.



Ferdinand Regehr
Oberschulze

CAF

1. Änderung der Zinssätze: Der Verwaltungsrat beschließt, ab dem 1. März 2023 die folgenden Zinssätze anzuwenden.

Tasas de interés pasivas (Ahorro)	Gs.	US\$
Cuenta Corriente Socios Activo	2	1
Cuenta Corriente No Socios Activo	0	0
Plazo Fijo 6 meses	4	-
Plazo Fijo 1 año	8	6
Plazo Fijo 2 años	8,5	-
Plazo Fijo 3 años	9	-
Plazo Fijo 5 años	10	-
Caja de pensión	10,5	-

Tasas de interés activas (Créditos)	Gs.	US\$
Cuenta Corriente Socios Pasivo	12	8
Cuenta Corriente No Socios Pasivo	26	12
Cuenta Corriente Producción	11	8
Hacienda de Cría	11	-
Engorde de ganado	11	9
Infraestructura	11	-
Vacas Lecheras	11	-
Compra de terreno	11	9
Destronque y limpieza	11	-
Maquinarias e implementos	11	-
Vivienda	11	-
Primera Casa	9,5	-
Vehículos	11	9
Refinanciamiento	11	9
Créditos consumo	11	-
Créditos comerciales	11	-
Acciones Kurusu Ñu S.A.	11	-

2. Antrag auf Mitgliedschaft: Frau Simone Pauls de Fast und Paulo Ivan Pankratz Bergen beantragen die Mitgliedschaft in der Genossenschaft. Der Verwaltungsrat genehmigt die Anträge.

3. Vorversammlungen für die Verwaltungsmitglieder der CAF

a. Die Vorversammlung der Fecoprod findet am Montag, den 13. März im Auditorium des Einkaufszentrums statt.

b. Für die Vorversammlung der Ecop S.A. ist die Verwaltung zu Donnerstag, den 16. März, in die Kolonie Volendam eingeladen.

c. Die Bancop S.A. veranstaltet die Vorversammlung am Dienstag, den 28. März im Auditorium des Einkaufszentrums.

Ferdinand Regehr
Präsident



PERSONALWECHSEL

EINSTIEG CAF	BEREICH
Saskia Wachholz	Kommunikationsabteilung
EINSTIEG ACCF	BEREICH
Vicky Siemens	Altenheim
Diane Bergmann	Schule
AUSSTIEG ACCF	BEREICH
Maria Siemens	Altenheim
Nelson Lugo	Altenheim
Margarita Lezcano	Altenheim

Lic. Rosa Chávez de Ledesma
Personalabteilung

**Die Lagerkapazität
des Silos wird erweitert.
Die Bauten haben im
Februar begonnen.**



Informationen vom Hospital Tabea

Dankbar schauen wir als Arbeitsteam vom Hospital Tabea auf ein herausforderndes, jedoch gesegnetes Jahr 2022 zurück. Dieses Arbeitsteam setzt sich aus 35 Personen zusammen, wovon 77 % vollzeitige Arbeiter sind. Diese Arbeiter verteilen sich auf folgende Bereiche: Rezeption, Ärzte, Krankenschwestern, Putz- und Waschküchepersonal, Labor und Apotheke. Dank des Einsatzes dieser Personen konnten viele gesetzte Ziele erreicht und Menschen in ihrer Not geholfen werden.

Allein in Zahlen kann man die geleistete Arbeit nicht bewerten. Dennoch kann man anhand dieser Daten einen kleinen Einblick in die geleistete Arbeit bekommen und einen Vergleich machen:

Statistik			
	2020	2021	2022
Sprechstunden	6.318	6.874	8.354
Notfälle	494	680	673
Ultraschall	871	1.065	1.055
Internationstage	786	1.087	1.117
Geburten	81	121	123
Operationen	78	94	120

Einige Dienstleistungen, die außerhalb des Krankenhauses verrichtet werden, sind der Krankenschwesterndienst in unserm Seniorenheim und

die wöchentlichen Sprechstundendienste in den Kolonien Rio Verde und Nueva Durango.

Um die Arbeit und die Ziele für das Jahr 2023 festzulegen, wurde schon im Dezember 2022 eine strategische Planungssitzung mit dem Personal des Krankenhauses durchgeführt. Bei dieser Gelegenheit wurden die Ziele definiert und die damit verbundenen Aktivitäten festgelegt.

Unser Bestreben ist es, eine professionelle, ganzheitliche Betreuung unseren Patienten anzubieten. Dabei kommt es vor allem auf die Qualität unserer Dienstleistungen an. Um dies auch in die Tat umzusetzen, wird danach gestrebt, dass das Personal an Schulungen teilnimmt, regelmäßige Besprechungen durchgeführt werden und vieles mehr.

Außerdem ist es für uns etwas Besonderes, dass in diesem Jahr zwei Personen an einer praktischen Fortbildung in Deutschland teilnehmen werden. Dr. Ruben Ibarra und Frau Andrea Mecklenburger werden selbige etwa 5 Wochen im Bonifatius-Hospital in Lingen erhalten.

Die Herausforderungen im Gesundheitsbereich und die Ansprüche der Patienten verändern sich im Laufe der Zeit. Unser Wunsch und Gebet ist es, dass wir in diesem Jahr in jeglicher Hinsicht wachsen können und dass unser Krankenhaus für viele Patienten ein Ort ist, wo sie eine ganzheitliche Hilfe bekommen und Gott begegnen.

Vicky Siemens
Leiterin vom Hospital Tabea



Spezialisten

Vorgesehen für März 2023

Ernährungsberaterin: Lic. Odalis Gutierrez



Mastologin (Fachärztin für weibliche Brust): Dra. Ross Duarte



Kinderärztin: Dra. Vanessa Coronel



Hals-Nasen-Ohrenspezialist: Dr. Federico Rivarola



Kardiologe (Herzspezialist): Dr. Oscar Paredes



Endokrinologe (Schilddrüsen spezialist): Dr. Roque Anzoategui



Dermatologe (Hautspezialist): Dr. Carlos Crespi



Chirurg (Spezialist in laparoskopische Operationen): Dr. Dietmar Janzen



Augenärztin: Rameeza McDonald's (Grupo Visión)



*„In Gesundheit zu investieren,
wird enorme Vorteile bringen.“*

(Gro Harlem Brundtland)



Sieger-Mannschaft des internen Hallenfußball-Turnier

Deportivo Estrella

Völlig unerwartet und überraschend kam im Dezember die Frage an mich heran, die Leitung des Deportivo Estrella für zwei Jahre zu übernehmen. Im ersten Moment habe ich diese Anfrage komplett abgewiesen, da ich damit bisher sehr wenig zu tun hatte (nur die Kantine hatten wir schon mal für zwei Jahre übernommen). Nach Rücksprache mit Personen, die diese Arbeit früher getan haben, und mutmachenden Worten von etlichen Personen, denen der Sportverein am Herzen liegt, habe ich mich überzeugen lassen, diese Herausforderung anzunehmen.

Vom austretenden Leiter bin ich sehr gut eingeführt worden, obwohl noch sehr viele Sachen bleiben, die man selbst erfahren und lernen muss. Daher nochmal ein Dankeschön an Frank Warkentin.

Ein großer Teil der Termine werden vom MFBO (*Mennonitischer Fußballbund Ostparaguay*) und

VBO (*Volleyballbund Ostparaguay*) festgelegt. Diese Treffen müssen geplant und organisiert werden. Intern muss organisiert werden, dass alle Gruppen Raum, Zeit und Trainer zum Üben haben. Die für die jeweiligen Sportarten gewählten Vertreter sind dabei für ihren Bereich verantwortlich.

In erster Linie ist es gut, dass wir an den interkolonialen Aktivitäten teilnehmen. Natürlich wäre es auch schön, wenn wir noch gute Resultate erzielen könnten. Dazu braucht man strebsame und fleißige Sportler, die bereitwillig zum Üben kommen und bei den Spielen auch ihr Bestes geben.

Beim internen Hallenfußball-Turnier haben es schon etliche gezeigt, dass sie mit Begeisterung dabei sind.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein gutes Sportjahr 2023.

Hartmut Letkemann



Aus der Schule

Heute war unser erster Schultag! Das neue Schuljahr 2023 liegt wie ein unbeschriebenes weißes Blatt vor uns. Viele Gefühle mischen sich, wenn wir auf das vor uns liegende Jahr schauen: Freude, Sorge, Ängste, Erwartungen, Hoffnungen... Allein Gott weiß, wie dieses Jahr verlaufen wird. Und wir wissen und können gewiss sein, dass er weiß, was für uns das Beste ist.

Unser Jahresvers steht in diesem Jahr in Kolosser 3,23. Da heißt es so:

***Bei allem was ihr tut,
arbeitet von Herzen, als
würdet ihr dem Herrn dienen
und nicht den Menschen.***

Das ist unser großes Vorhaben, dass wir als Lehrer unsere Arbeit in der Schule von Herzen tun, mit Leidenschaft und Kompromissbereitschaft. Wir wollen so denken, reden und handeln, als würden wir direkt unserem Herrn Jesus dienen. Unser Wunsch ist es, dass auch die Eltern sich von diesem Vers leiten lassen und dass wir somit zusammen die Erziehungsarbeit an unseren Kindern und Schülern machen.

Einige Daten zur Schulfamilie:

Insgesamt haben wir 142 Schüler plus vier zusätzliche Gastschüler, die bis Ende Mai bei uns an der Schule bleiben. 85 von diesen werden mit dem Schulbus in die Schule gebracht. Etwa 20% dieser Schüler sind Kinder von Nicht-Bürgern Frieslands. 11 von ihnen kommen jeden Tag in die Kolonie hinein: aus Tuyango, Itacurubí del Rosario, General Aquino und Villa del Rosario. Aus Nueva Durango haben wir in diesem Jahr insgesamt neun Schüler und ein Schüler kommt aus Volendam. Diese Schülergruppe wird von 21 Lehrern betreut, davon einige, die nur für wenige Stunden kommen.

Am 7. Februar begannen wir mit den *Preclases*. Eine allgemeine Sitzung, in der wir eine Besinnung zum Jahresvers hörten und über unsere Jahresziele und Verschiedenes sprachen, Sitzungen im kleinen Rahmen, Arbeitsgruppen, Vorbereitungen für den Unterricht, Erstellen der Jahrespläne, Organisieren der Busfahrten, den Elternabend und vieles mehr haben wir in

diesen zwei Wochen vor Schulbeginn durchgezogen. Und zum 20. Februar konnten wir sagen: Wir sind startklar für unsere Schüler und den Unterricht. Es ist eine Freude mitzuerleben, wie die Lehrer sich voll engagiert für ihre Klasse und ihren Unterricht vorbereiten.

In diesen zwei Wochen wurden auch noch mehrere Nachexamen geschrieben, die größtenteils mit Erfolg abgeschlossen wurden. Die neuen Schüler aus Durango und Volendam waren in diesen Wochen auch schon da und erhielten in den Hauptfächern Unterricht. So haben sie die meisten Lehrer schon etwas kennen gelernt und starten nun mit den anderen zusammen.

Am 20. Februar begannen wir im Beisein vieler Eltern und auch einiger Großeltern unser Schuljahr. Auf dem Programm standen gemeinsames Singen, eine Besinnung zum Jahresvers und verschiedene Informationen. Voller Freude und Motivation sind wir losgelaufen. Was das Jahr uns bringt, wissen wir nicht. Aber ich bin zuversichtlich, dass Gott Großes für uns bereit hat!

*Beate Penner
Schulleiterin*

„Du bist, was du sprichst.“ Die Bedeutung der Muttersprache

Ein Text von Iris Ranner

Kleidung der Gedanken

...so wird Sprache in einem bekannten Zitat beschrieben. Und Kleider machen bekanntlich Leute! Die Sprache ist eines der wichtigsten Kommunikationsmittel, das wir als Menschen besitzen. Doch was passiert eigentlich, wenn wir sprechen?

Ein Mediziner würde folgende Antwort geben: *„Wir übertragen höchst komplexe Gedanken an unsere Mitmenschen. Wir atmen aus und erzeugen dabei Geräusche. Diese Geräusche erzeugen Vibrationen in der Luft, welche bis zum Ohr unseres Gegenübers wandern und dort das Trommelfell zum Schwingen bringen. Das Gehirn nimmt dieses Schwingen wahr und formt daraus Gedanken.“* Was wie ein Wunder klingt, leistet unser Körper Tag für Tag in Bruchteilen von Sekunden, ohne dass uns das bewusst ist oder viel Kraft kostet.

Fragt man einen Sprachwissenschaftler, würde man wohl eher folgendes hören: *„Sprache ist ein System aus Zeichen oder Lauten, welches einer bestimmten Form (zum Beispiel einem Wort) eine bestimmte Bedeutung zuordnet. Die Verknüpfung von Form und Inhalt ist dabei willkürlich und wird vom Menschen erlernt. So gibt es mehr als 7000 Sprachen in der Welt, die komplett unterschiedliche Ausdrücke für die selbe Sache verwenden können.“*

Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.

(Ludwig Wittgenstein)

Für den Geschäftsmann ist die Sprache ein Instrument der Überzeugung, für den Schriftsteller eine Form der Kunst, für den Lehrer eine zu trainierende Kompetenz, für den Psychologen ein Fenster in die Seele. Der Christ sieht in seiner

Sprache eine Begabung Gottes. In unserer Fähigkeit, Dinge in unserer Fantasie in „Existenz“ zu sprechen, spiegelt sich Gottes kreatives und schöpferisches Wesen wider. Sprache ist vielfältig, Sprache ist persönlich, Sprache formt uns und unser Leben.

Was ist eine Muttersprache?

Muttersprache bezeichnet die Sprache, die man in der Kindheit durch ungesteuerte Lernprozesse erwirbt. Diese wird nicht durch gezielten Unterricht erlernt, sondern durch die Interaktion mit Eltern und unmittelbaren Bezugspersonen.

In der Linguistik wird heute vermehrt das Wort „Erstsprache“ verwendet. Selbstverständlich ist die Sprache der Mutter aber jene, die das Kind am intensivsten hört. Ungefähr ab der 23. Schwangerschaftswoche kann ein ungeborenes Baby hören. Gedämpft nimmt es die Geräusche in der Umgebung wahr, sehr deutlich jedoch die Stimme der Mutter, die über Schallwellen



***Auch ein Mensch,
der zwanzig Sprachen
beherrscht, gebraucht
seine Muttersprache,
wenn er sich in den
Finger schneidet.***

(Jean-Paul Belmondo)

len in den ganzen Körper übertragen werden. Ab diesem Moment beginnt die Entwicklung des Sprachzentrums im Gehirn. Neugeborene können daher bereits sehr gut zwischen bekannter und unbekannter Sprache unterscheiden. Die Entwicklung des Sprachzentrums erreicht ihren Höhepunkt in einem Alter von 11 Monaten, d.h. in dieser Zeit lernt das Kind am intensivsten. Mit 2 Jahren beherrschen Kinder 200 Wörter und beginnen, grammatikalische Regeln umzusetzen. Mit 3 Jahren beherrschen Kinder 1.500 Wörter. Nicht nur der Wortschatz entwickelt und festigt sich in dieser Zeit, sondern auch Artikulation, Grammatik und Rhythmus.

Brückenbauen im Gehirn

Doch wieso lernen Kinder Sprachen so viel schneller und besser? Eine mögliche Antwort ist die Beschaffenheit des kindlichen Gehirns. Mit 5 Jahren sind 90% des kindlichen Gehirnes geformt. Mit jedem weiteren Jahr steigt der Aufwand, der notwendig ist, um Veränderungen vorzunehmen. Die linke Gehirnhälfte des Menschen ist

bei analytischen und logischen Prozessen dominanter, während die rechte Hemisphäre bei emotionalen und sozialen Prozessen aktiver ist. Die Tatsache, dass Sprache beide Arten von Funktionen umfasst, hat zur "Hypothese der kritischen Periode" geführt: Das sich entwickelnde kindliche Gehirn ist flexibler und daher besser in der Lage, beide Hälften beim Sprachgebrauch zu nutzen. Das Kind erhält ein umfassenderes Verständnis für die sozialen und emotionalen Zusammenhänge der Sprache.

Während der Spracherwerb bei Erwachsenen vor allem in der linken Gehirnhälfte, also deduktiv, stattfindet, lernen Kinder die Sprache intuitiv. Dabei ist soziale Interaktion unerlässlich. Die Muttersprache entwickelt sich nicht durch Fernsehen oder Hörspiele. Stattdessen lernt das Kind durch aktive und direkte Kommunikation mit den Eltern, Beobachtung ihrer Reaktionen und Lippenbewegungen. Wörter müssen mit realen Erlebnissen in realen Beziehungen verknüpft werden. Das Kind versteht durch Sprache, mit Gefühlen umzugehen, sie zu verarbeiten und auszudrücken.

***Der persönliche
Wortschatz ist ein Feld,
das ständig gedüngt
werden muss, damit es
nicht verdorrt.***

(Evelyn Arthur St. John Waugh)

Hallo! Buenas! Goden Dag!

Es ist durchaus möglich zwei Muttersprachen zu beherrschen, beispielsweise bei Eltern mit unterschiedlichen Muttersprachen. Ein Kind ist von selbst in der Lage, Grammatik und Wortschatz der beiden Sprachen voneinander zu trennen. Eine Zweitsprache (auch: Bildungssprache) hingegen ist eine Sprache, die nach der Muttersprache als zweites Mittel der Kommunikation dient und gewöhnlich in einer sozialen Umgebung erworben wird, in der man sie tatsächlich spricht. Bei einer Fremdsprache handelt es sich um eine „fremde“ Sprache, die hauptsächlich im Schulunterricht erlernt wird. Sie wird nicht in der alltäglichen Kommunikation verwendet.

***Wenn man das,
was man glaubt,
nicht ausdrücken
kann, dann hat man
es entweder nicht
verstanden, oder
man glaubt es in
Wirklichkeit gar nicht.***

(C. S. Lewis)

Die meisten Schüler des Colegio Friesland sprechen also zwei Muttersprachen/Erstsprachen (*Deutsch und Plattdeutsch*), eine Zweitsprache/Bildungssprache (*Spanisch*) und zwei Fremdsprachen (*Englisch und Guarani*).



Egal, zu welchem Zeitpunkt Sprachen erworben werden: Wissenschaftler sind sich einig, dass Mehrsprachigkeit große Vorteile für das Gehirn hat. Manche von ihnen sind sogar sichtbar: zum Beispiel durch eine erhöhte Neuronen- und Synapsendichte, sowie mehr Aktivität in bestimmten Regionen des Gehirns. Das erhöhte Training, das ein mehrsprachiges Gehirn im Laufe seines Lebens erfährt, kann dazu beitragen, das Auftreten von Alzheimer und Demenz um bis zu 5 Jahre zu verzögern. Die Anstrengung und Aufmerksamkeit, die für den Wechsel zwischen den Sprachen erforderlich sind, können den präfrontalen Cortex des Gehirns stärken. Dieser spielt eine große Rolle bei Problemlösungsprozessen und der generellen Konzentrationsfähigkeit. Mehrsprachigkeit macht zwar nicht unbedingt klüger, aber das Gehirn wird gesünder, flexibler und aktiver.

(Wort-)Reich durchs Leben

Eine Sprache gut zu beherrschen bringt nicht nur Bestnoten in der Schule: Wer komplexe Gedanken vielfältig und treffend ausdrücken kann, ist selbstbewusster, ausgeglichener und hat große Vorteile im Berufs- und Sozialleben.

Neben der alltäglichen mündlichen Kommunikation hilft bei der Sprachentwicklung vor allem eines: Lesen! Die Schrifts-

prache hat einen größeren Wortschatz, anspruchsvollere Formulierungen und bietet viele neue sprachliche Elemente, die unsere Alltagssprache für gewöhnlich nicht abdeckt. Wer liest, spricht besser. Aber nicht nur das: Wer früh die Liebe zum Lesen entdeckt, dem öffnen sich ganze Welten. Sachbücher, theologische Bücher, Biografien oder klassische Romane enthalten Wissen und Weisheit, die unser ganzes Leben prägen und bereichern können.

Reiche Sprachkenntnisse ermöglichen es uns, wirklich zuzuhören, gut zu sprechen, Freude am Lesen zu haben und das Schreiben zu meistern. Wörter sind Werkzeuge, die uns helfen, unsere Umgebung zu entschlüsseln, Gedanken zu formen, Ideen zu strukturieren und zu teilen, und so die Welt zu verändern.

*Lasst kein faules
Geschwätz aus eurem
Mund gehen, sondern
redet, was gut ist, was
erbaut und was notwendig
ist, damit es Gnade bringe
denen, die es hören.*

(Epheser 4:29)

Rate mal!

► Was ist die Sprache mit den meisten Muttersprachlern? _____

Chinesisch

► Was sind die meistgenutzten Worte in der deutschen Sprache? _____

Die Artikel "der, die das" und die Bindewörter "und, in, zu"

► Wie viele Wörter nutzt ein durchschnittlicher Erwachsener in seiner Muttersprache? _____

12.000 bis 16.000 Wörter

Generalversammlung der CAF und ACCF

Am Samstag, 25. Februar fand die Generalversammlung der CAF und ACCF statt. Mit einer Beteiligung von 112 und 111 Mitgliedern jeweils, sah man gemeinsam die Bilanzen von 2022, die Kostenvoranschläge und Ziele für 2023 durch. Die Anwesenden hatten die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Zweifel oder Zuspruch zu äußern. Kommentare und Fragen wurden ernstgenommen und nach Möglichkeit beantwortet.

Wie jedes Jahr war auch die 10. Klasse unserer Schule dabei. Die Schüler bekamen einen Einblick in den Ablauf der Sitzung und hatten zur Aufgabe, einen Bericht über ihre Erfahrung zu schreiben.

Bei der diesjährigen Generalversammlung wurde die neue Wahlkommission von der Versammlung gewählt und bestätigt. Die neue Wahlkommission besteht aus Berthold Krause, Rudi Bergen und Arthur Enns. Während des Teils der ACCF präsentierte man die überarbeitete Erbschaftsregelung, welche dann auch zur Abstimmung und Annahme kam. So wurde die Sitzung auch genutzt, um Herrn Gerfried Ranner als Mitglied der Zivilen Vereinigung aufzunehmen.

Der Vormittag schloss mit einem Asado zur Mittagszeit ab. Die Verwaltung bedankt sich für die gute Beteiligung der Mitglieder und Bürger.

*Lasst uns auch im neuen Jahr, mit all seinen Zielen
und Vorhaben, gemeinsam unterwegs sein!*

Die Verwaltung



Bücher & mehr

In der Rubrik "Bücher & mehr" stellen wir euch in jeder Ausgabe ein paar Artikel vor, die es in der Bibliothek Friesland zu kaufen gibt. Es wird ein bunter Mix aus Büchern, Spielen, Rezeptheften und weiteren schönen Gegenständen zum selbstbehalten oder verschenken.

Lieselotte Martens
Buchhandel

101 Rezepte

Dieses Kochbuch beinhaltet Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Der erste Teil ist eine Anleitung zum täglichen Kochen mit 101 Rezepten. Die Rezepte sind den Kriterien einer gesundheitsfördernden Ernährung angepasst:

- vielseitig und ausgewogen
- frisch
- fettarm
- zuckerreduziert
- ballaststoffreich.

Der zweite Teil widmet sich der Geschichte der mennonitischen Esskultur. Unserer Esskultur wurde von den Ländern geprägt, wo unsere Vorfahren lebten oder auf der Durchreise waren. Wir kennen wohl alle die Portslekjes, Bulkje, Pepanet und die Plumemoos. Woher diese Rezepte und die Rezeptnamen kommen, findet man in diesem Teil. Von den vielen Rezepten in unserem mennonitischen Repertoire sind hier 44 Rezepte und ihre Geschichten zu finden. Sie kommen hauptsächlich aus den Niederlanden, Westpreußen, Ukraine/Russland und Nordamerika.

Heute haben wir die Rezepte, die unsere Vorfahren mitgebracht haben, an unsere Situation im paraguayischen Chaco angepasst. Dieses Buch gibt die Traditionen weiter, ist eine gute Anleitung zum Kochen und dient zur Unterhaltung.



365 Andachten für die ganze Familie

Ganz egal, ob sie bellen, quaken, schnauben oder schnurren - wer Zeit mit Tieren verbringt, merkt schnell, dass sie uns eine Menge über unseren Schöpfer beibringen können.

Dandi Daley Mackall kombiniert in diesem Andachtsbuch faszinierende Informationen zu den verschiedensten Tieren mit geistlichen Wahrheiten. Sie malt vor Augen, wie Gott ist, ermutigt zu einem Leben mit ihm und zeigt auf, wie das konkret aussehen kann. Jede Andacht wird durch einen passenden Bibelvers und praktische Anregungen für den Tag abgerundet.

Ihre Kinder werden begeistert sein. Egal ob Grundschüler oder Teenager - in diesem Andachtsbuch ist für jeden etwas dabei.



Spaß am Einmaleins



Spielerisch lernen Kinder das Einmaleins. Unterteilt ist das Spiel in die Lern-, die Anwendungs- und die Automatisierungsphase. In der ersten Phase lernt das Kind das Einmaleins bis 100 mittels des Spielplans. In der zweiten Phase zieht der Spieler Karten mit Einmaleinsaufgaben, die er richtig berechnen muss. In der dritten Phase wird das Gelernte beim Einmaleins-Stechen unter Beweis gestellt. Das Spiel ist geeignet für die 2. und 3. Klasse. So einfach kann lernen sein. Das Spiel wurde von Pädagogen entwickelt.

Schädlings- und Krankheitsbekämpfung bei Zitrusfrüchten



Zitrusfrüchte, insbesondere Orangen, Zitronen und Mandarinen, gehören zu den wichtigsten Obstbäumen der Welt. Sie werden auf nationaler Ebene sehr geschätzt und ihre Früchte werden häufig konsumiert, da sie neben ihrem angenehmen Geschmack auch wichtige Vitamine für unsere Ernährung liefern.

Sie sind Dauerkulturen mit einer Lebensdauer von 30 bis 40 Jahren, weshalb ihre Pflege und Bewirtschaftung äußerst wichtig ist. Da sie wenig kälteresistent sind, gedeihen sie in subtropischen Klimazonen. Sie

benötigen gute Niederschläge (über das ganze Jahr verteilt), und wenn diese nicht zur Verfügung stehen, ist eine Bewässerung erforderlich.

Übermäßige Feuchtigkeit verstärkt den Befall mit Schädlingen wie Zitrusrüssler und Minierfliege; auch verstärkt sich das Auftreten von Anthraknose, Gumbose und anderer bakterieller oder viraler Krankheiten.

Im Rahmen der integrierten Schädlings- und Krankheitsbekämpfung wird der effiziente Einsatz aller verfügbaren Strategien zur Schädlings- und Krank-

heitsbekämpfung empfohlen, und zwar durch Maßnahmen, die ihr Auftreten verhindern, frühzeitig vor ihnen warnen und die Schäden verringern.

Miniermotte

Die erwachsenen Insekten sind etwa 3 mm lang, silberfarben und haben gelbe Streifen. Sie verursachen Schäden, wenn die grünlich-gelb gefärbte Larve schlüpft, die Epidermis durchbricht und zu fressen beginnt, indem sie einen Fraßgang bildet. Dies führt zu einer Schwächung des Blattgewebes und erleichtert manchmal den Pilzbefall. Die befallenen Blätter und Sprosslinge trocknen aus.

Bekämpfung der Miniermotte

Verwenden Sie die chemische Bekämpfung erst ab dem zweiten Austrieb, wenn der Schädling vorhanden ist, oder wenn die Mehrzahl der Triebe zwischen 3 und 5 cm misst.



*Verwenden Sie das
Kit Fruticultura:
3 ml pro Liter Wasser
von jedem Produkt.
Zitruskrankheiten*

Es handelt sich um Pilze, die in der Regel im Boden vorkommen und vor allem die Stammbasis, die Stämme und die ersten Zweige von Zitruspflanzen befallen. Die Infektion wird als Gumbose oder basale Stammfäule bezeichnet. Der Erreger kann auch die Wurzeln befallen und Wurzelfäule

verursachen. Die Verletzungen entwickeln sich schneller nach oben oder unten als seitlich, und gleichzeitig kommt es zum Austritt von gummiartigem Saft.

Bekämpfung der Zitrusgumbose

- Wählen Sie einen gegen die Krankheit widerstandsfähigen Wurzelstock (gute Genetik) um Pflanzen darauf zu pflanzen!
- Sorgen Sie für eine gute Drainage, um Wasseransammlungen an der Basis der Bäume zu vermeiden!
- Vermeiden Sie mechanische Beschädigungen des Baumstamms bei landwirtschaftlichen Arbeiten!
- Tragen Sie Heilpaste auf Kupferbasis auf Schnittwunden an Pflanzen auf, z. B. Caldo Bordeaux! (Bordeaux-Brühe)

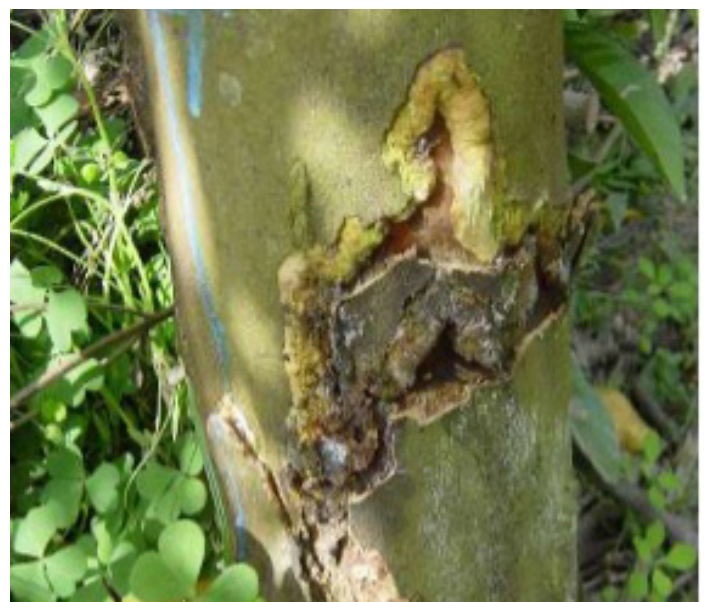
*So bereiten Sie
eine hausgemachte
Bordeaux-Brühe zu:*

Für je 20 Liter Wasser:

- Cupravit (Kupfersulfat): 0,5 kg
- Hydratisierter Kalk oder Branntkalk: 2,5 kg

Der Einsatz ist vorzugsweise präventiv angezeigt, da man so die Sporenbildung des Pilzes verhindert und eine Schutzschicht bildet. Da die Lösung schwer in die Blätter und Früchte eindringt, muss man kurative Wirkstoffe verwenden, wenn sich die Krankheit in einem fortgeschrittenen Stadium befindet.

Die Bordeaux-Brühe ist ein wirksames Präventiv- und Heilmittel für verschiedene Zitruskrankheiten.





25. Februar

NATIONALER TAG DES TERERÉS

Egal ob auf der Arbeit, in der Schule oder auf Reisen - immer ist ein Tereré dabei. Egal zu welcher paraguayischen Kultur man gehört. Aber wie viel wissen wir eigentlich über unser landesweites Nationalgetränk?

Beschreibung

Tereré ist ein Getränk welches mit getrockneten und gemahlten Yerba-Blättern und mit kaltem Wasser getrunken wird. Zusätzlich kann man noch Heilkräuter hinzugeben, wenn man möchte. Die Geschichte des Tereré-Getränks führt zum präkolumbianischen Amerika zurück, zur Zeit der Franziskaner und Jesuiten. Es gibt auch die Variante des Tererés, welche mit Zitrusaft gemacht wird, genannt „Saft-Tereré“ oder „russischer Tereré“, je nach Region.

Der Tereré ist nicht nur in Paraguay bekannt, sondern auch größtenteils im Nordosten Argentiniens. In den letzten Jahrzehnten hat sich das Yerba-Mate-Getränk dort auch weiterverbreitet, jedoch ist die Variante des Saft-Tererés bekannter. Ebenso wurde der Tereré auch in Zonen von Brasilien und Bolivien populärer.

Am 17. Dezember 2020, erklärte

die UNESCO (*“United Nations Educational Scientific and Cultural Organization” zu Deutsch: Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur*) den Tereré und seine Zubereitungsmethoden mit Heilkräutern als immaterielles Kulturerbe der Menschheit.

Der Tereré wurde zum offiziellen Getränk Paraguays und zum Kulturerbe der Nation erklärt. Jeden letzten Samstag im Februar wird der „Nationale Tag des Tererés“ gefeiert.

Vorgeschichte

Auch wenn es so manche Theorien gibt, wie der Tereré entstanden sein soll, steht es fest, dass die „Guaraníes“ den Tereré zu ihrer Zeit schon getrunken haben. Das erste Mal offiziell erwähnt wurde der Tereré in einem Bericht der Jesuiten. Hier schilderte der Pastor Pedro de Montenegro, wie dankbar er Gott war, dass Er den Guaraníes dieses Getränk gegeben hatte, mit dem sie ihren Durst stillen

und durch die Heilkräuter ihre Krankheiten heilen konnten.

Gewohnheiten

In Paraguay ist die Gewohnheit so, dass die jüngste Person aus der Familie oder aus der Gruppe diejenige ist, welcher den Tereré einschenkt. Und genau wie beim Mate (Yerba-Mate-Getränk mit heißem Wasser), bedankt man sich nicht bei der Person, die einschenkt für den Tereré, denn sonst versteht diese, dass man fertig getrunken hat. So passiert es oft bei Neulingen, welche Tereré trinken: Aus Höflichkeit bedanken sie sich für den ersten Tereré, und werden dann in den nächsten Runden ausgelassen, da derjenige, der einschenkt, verstanden hat, dass die Person satt ist.

Varianten

Der „Saft-Tereré“ oder „russischer Tereré“ ist eine Variante des traditionellen Tererés. Er wird in einigen Zonen Paraguays, im Süden Brasiliens und

in fast ganz Argentinien getrunken. Bei dieser Variante wird das kalte Wasser mit Zitrusaft ersetzt. In einigen weniger bekannten Varianten werden Zitrusprudel oder Eistee verwendet.

Man nimmt an, dass der „russische Tereré“ durch die slawische Einwanderung in Paraguay bekannt wurde. Unter den Einwanderern, die bereits in der paraguayischen Gesellschaft verankert waren, gelang es, diesen Brauch zunächst in den südlichen Ortschaften Paraguays zu verbreiten.

Traditionelle Konzepte des Tererés

Da die Praxis des Tereré im Alltag verschiedene Situationen der Begegnung und des Zusammenlebens bietet, wird sie je nach Kontext und Umständen auf unterschiedliche Weise bestimmt und vorbereitet (*gefolgt die Arten/Begriffe in Spanisch/Guarani*):

- **Tereré rupa:** Es ist die Zeit, in welcher ein Salzgebäck vor dem Tereré trinken gegessen wird. Normalerweise am halben Vormittag (9:00 Uhr)
- **Tereré hápe:** Die Zeit, in der wichtige Themen diskutiert und

analysiert werden während der Tereré-Runde.

- **Tereré solitario:** wenn der Tereré alleine konsumiert wird.
- **Tereré novillo:** Wenn man vorhat, eine Beziehung anzufangen. In diesem Sinne, wird die Einladung zum Tereré als Flirten angesehen.



- **Tereré caballería:** wenn jemand ununterbrochen trinkt und dabei die Guampa mit Wasser nachfüllt, um den Tereré schnell zu trinken, weil er dringend zur Arbeit zurück muss.
- **Tereré albañil:** Diese Art ergibt sich im Bereich des Bauwesens. Sie wird aus improvisierten Materialien wie recycelten Plastikflaschen und -Bechern

anstelle der Kanne und Guampa hergestellt.

- **Tereré pantano:** wird so genannt, wenn das Wasser übertrieben mit Heilkräutern vorbereitet wird.

Die Praxis des Tereré-Konsums als Gruppengemeinschaft fördert die Handlung des Teilens. Sie basiert auf gegenseitigem Vertrauen, Inklusion, sozialer Gleichheit und der

Aufwertung der kulturellen Vielfalt, da sie keine Unterschiede zwischen dem sozialen Charakter, der religiösen Überzeugungen, dem Alter oder dem Geschlecht macht. Es

handelt sich um eine Tradition, die eng mit der kulturellen und sozialen Identität der Paraguayer verbunden ist; es ist eine Rückbesinnung auf ihre Wurzeln, indem sie diese Zeit und diesen Raum nutzen, um Ideen auszudrücken, Meinungen auszutauschen und vor allem, um sich als Teil des sozialen Ganzen zu fühlen.

Die Redaktion
Foto: Reveca Penner

lebe leichter®

Lebe leichter ist ein genial normales Programm, das dich dabei unterstützt, dein Wunschgewicht zu erreichen, Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. Lebe leichter ist deshalb so normal, weil du weder Punkte noch Kalorien zählst, keine Zusatzprodukte benötigst, keine Kohlenhydrate und Eiweiß trennst. Beate Norstrand und Heike Malisic haben das Drei-Teller-System entwickelt, bei dem du mit normalen Lebensmitteln ein gutes Maß beim Essen findest und dich auch noch gesund ernährst.

Bei ganz vielen von uns hat die Gewichtsproblematik tatsächlich damit zu tun, dass wir ständig zwischendurch essen und unsere Portionen zu groß sind. Und viele bewegen sich dazu zu wenig. Der Grundgedanke von Lebe leichter besteht in der Ganzheitlichkeit. Wir sind mit drei Kompetenzzentren ausgestattet, dem Körper, der Seele und dem Geist. Alle drei Bereiche sind wichtig und wollen beachtet werden. Wenn diese Einheit im Ungleichgewicht liegt, versuchen wir, das mit anderen Dingen zu kompensieren.

Wenn dein Bauch Hunger signalisiert, dann isst du etwas und bist satt. Wenn sich Gefüh-

le wie Frust, Stress, Langeweile, Kummer, Sorgen etc. bemerkbar machen, dann haben wir oft keine Zeit und auch keine Lust, uns diesen Gefühlen zu stellen. Manche von uns haben sich angewöhnt, dann zu essen. Weil es die schnellere Lösung ist. Gefühle werden "vergessen" oder runtergeschluckt. So haben wir uns ein Verhaltensmuster angewöhnt, dass sich konditioniert hat und Essen ist fast zu einem Automatismus geworden. Die Aufgabe unsere

Seele, also unseres Willens, ist es, andere Lösungen für diesen scheinbar anderen Hunger zu finden. Auch die Sehnsucht des Geistes kann eine Art von Sucht erzeugen, die wir durch Essen kompensieren.

Du wirst in diesem Lebe-leichter Kurs viele gute Anleitungen zum Thema Abnehmen, gesundes Essverhalten und Bewegung erfahren. Aber die 12 Wochenthemen gehen auch auf die Lebensfragen ein, was im Leben

Das Lebe-leichter 6x1

- 1. Geniesse täglich drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack, einen Teller voll.**
- 2. Gönn deinem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.**
- 3. Trinke täglich zwei bis drei Liter Wasser.**
- 4. 2x in der Woche ist ein "Maxi" gestattet.**
- 5. Beweg dich täglich eine halbe Stunde.**
- 6. Nimm 1x pro Woche an einem Lebe-leichter Kurs teil.**

wirklich wichtig ist, wie du einen leidenschaftlichen Lebensstil lebst, wie du mit Emotionsessen umgehen kannst und auch die Frage nach dem Sinn des Lebens: „Wo komme ich her und wo gehe ich hin?“ werden wir ansprechen.

3 Teller – 3 Mahlzeiten – 3 Pausen

Du darfst drei Mahlzeiten essen, je einen Teller voll mit dem was dir schmeckt und solltest dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause lassen.

Auf dem Teller darf grundsätzlich das liegen, was dir schmeckt, dennoch bekommst du im Laufe des Kurses ein paar gute Ideen, wie du deinen Teller sinnvoll füllen kannst. Du brauchst keine Light-Produkte, sondern kannst ganz normale Lebensmittel essen. Butter aufs Brot, normale Wurst und Käse, kein Extramittagessen und auch sonst normal. Aber auch hier gilt die Ganzheitlichkeit, denn du solltest bei dem was du isst deinen Verstand einsetzen. Nach dem Frühstück ist Pause bis zur nächsten Mahlzeit. Im günstigsten Fall sind es 4 – 5 Stunden, aber du passt die Pause an deinen Lebensumstand an.

Beim Mittagessen kannst du das essen, was du gerne magst. Danach ist wieder Pause bis zum Abendbrot.

Am Abend gibt es wieder den kleinen Teller, du füllst ihn nach deinem Geschmack.

Du kannst die Teller gerne tauschen. Bist du tagsüber unterwegs, isst du einfach den kleinen Teller mittags und abends dann den großen. Solltest du nach einer Mahlzeit mal nicht satt geworden sein, darfst du gerne vom Gemüse nochmals nachnehmen. Aber frage dich immer vorher, ob du wirklich noch Hunger hast oder es einfach nur Gelüste oder Gewohnheit ist.

Was passiert nun in der Pause?

1. Du bringst Ruhe in dein Essverhalten.

Einmal schüttet deine Bauchspeicheldrüse jedes Mal, wenn du etwas isst, Insulin aus. Insulin im Blut hemmt die Fett-

verbrennung, so dass du nichts abnehmen kannst, wenn du ständig zwischendurch isst. Das Dauergrasern verhindert also dein Abnehmen. Wenn dein Körper die Mahlzeit verarbeitet hat, sich das Hungergefühl einstellt und du nicht gleich nachfüllst, dann holt sich der Körper die Reserven von deinen Hüften. Deswegen ist es nicht schlimm, Hunger auch mal wieder zuzulassen. Hunger ist nicht bedrohlich, sondern eine ganz normale Reaktion des Körpers. Trink einen Schluck Wasser und warte bis zur nächsten Mahlzeit.

Außerdem wirkt sich die Pause positiv auf deinen Darm aus. In der Pause kann sich der Darm reinigen. Das geht nicht, wenn er immer am Arbeiten ist. Im Darm befindet sich dein größtes

lebe leichter®

12 Wochenthemen

- ✎ **Lebe mit Plan**
- ✎ **Lebe mit Vision**
- ✎ **Lebe bewusst**
- ✎ **Lebe bewegt**
- ✎ **Lebe alternativ**
- ✎ **Lebe spritzig**
- ✎ **Lebe verändert**
- ✎ **Lebe mit Anderen**
- ✎ **Lebe mit Leidenschaft**
- ✎ **Lebe mit Massstäben**
- ✎ **Lebe attraktiv**
- ✎ **Lebe leichter**

Immunsystem. Die Pause zwischen den Mahlzeiten ist also beste Gesundheitsprävention.

2. Außerdem bringst du auch Ruhe in deinen Kopf

Während du sonst ständig mit der Frage beschäftigt bist, was du als nächstes essen kannst, ob dich das dick macht oder nicht, kann sich dein Kopf während der Esspause auf andere Dinge konzentrieren. Die Fixierung auf Essen und Nichtessen nimmt in deinem Kopf ab. Denn wir bewegen uns immer auf das zu, womit wir uns beschäftigen.

2 – 3 Liter trinken

Wir empfehlen dir 2-3 Liter Wasser oder Tee am Tag zu trinken. Wasser unterstützt dein Abnehmen. In Woche Nr. 6 beim Thema „Lebe spritzig“ gehen wir darauf noch intensiver ein. Regelmäßiges Trinken hilft dir dabei, dass du die Pause gut aushalten kannst und das Hungergefühl nicht zu stark wird. Wie sieht es mit Alkohol aus? Grundsätzlich ist es klug, während des Abnehmens keinen Alkohol zu trinken. In der Praxis lässt sich das aber oft nicht vermeiden. Achte darauf, dass du nicht öfter als zweimal in der Woche Alkohol trinkst. Ein Glas Wein, Bier oder Wein direkt zu einer Mahlzeit ist erlaubt.

Maxi

Ein Maxi ist die Ausnahme der Drei-Mahlzeiten-Regelung. Du

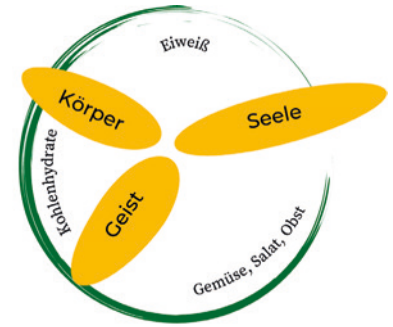
darfst dir zwei in der Woche gönnen. Ein Stück Torte oder Kuchen am Nachmittag ist ein Maxi, ein zweiter Teller, weil es so gut schmeckt.

Bewegung

Du solltest dich täglich eine halbe Stunde bewegen. Bewegung gehört zu einem leichten Lebensstil dazu. Einmal verbrennst du während der Bewegung mehr Kalorien, langfristig geht es aber auch um die Muskelmasse in deinem Körper. Bei jedem Abnehmen verlierst nicht nur Fett, sondern auch Muskeln. Diese wiederum verbrennen dein Fett. Um einem zu starken Muskelschwund vorzubeugen, ist die Bewegung während des Abnehmens unumgänglich.

Wir empfehlen dir eine Kombination aus Ausdauertraining wie z. B. Walken, Joggen, Fahrradfahren, Trampolinspringen, Zumba, Schwimmen und Muskelaufbautraining mit Eigengewicht, Gymnastikband oder an Geräten. Ganz ausführlich werden wir dieses Thema in Woche Nr. 4 „Lebe bewegt“ besprechen. Dann zeige ich dir auch noch ein paar gute Übungen, die du machen kannst.

Wenn du nicht täglich eine halbe Stunde schaffst, dann kannst du dich gerne auch jeden zweiten Tag eine Stunde bewegen. Schau, wie die Bewegung am Besten in deinen Alltag passt. Ein guter Anfang ist es, täglich viel Alltagsbewegung einzubauen.



Der Kurs

Der letzte Punkt unseres Lebe-leichter-6x1 lautet: Nimm wöchentlich an einem Lebe-leichter-Kurs teil. Wie oft hast du schon alleine versucht abzunehmen? In einem Kurs erhältst du die wöchentliche Motivation durch mich, deinen Coach, aber auch durch den Austausch untereinander. Die Erfahrung hat gezeigt, dass diejenigen, die sich einer Gruppe anschließen, wesentlich erfolgreicher sind, als diejenigen, die es immer wieder alleine versuchen. Falls du diesen Kurs gerne mitmachen möchtest, aber aus verschiedenen Gründen nicht an so einem Treffen teilnehmen willst oder kannst, darfst du gerne auch ein Einzelcoaching buchen.

Das Buch kannst du gerne in einem Rutsch durchlesen, oder aber Kapitel für Kapitel, immer nach der Stunde, die wir besprochen haben. So verinnerlichst du das, was wir gemeinsam erarbeitet haben.

Für Fragen, mehr Informationen oder Anmeldungen darfst du dich gerne an mich wenden!

Lebe-leichter Coach, Sandra Wiens
Tel. 0981 150 750



Kompetenz

Wir hören da bestimmt das spanische Wort *competencia*, was mit Wettbewerb oder Konkurrenz übersetzt wird.

Das scheinbar gleiche deutsche Fremdwort hat aber eine ziemlich andere Bedeutung. Kompetenz bedeutet die Fähigkeit, durch die Anwendung von Wissen eine Aufgabe gut lösen zu können. Meistens wird das Wort in Bezug auf den Beruf verwendet. Jemand ist kompetent – das heißt, es hat das nötige Hintergrundwissen und kann es in einer Situation gut anwenden. Kompetenz wird oft genauer definiert, z.B.: Seine technologische Kompetenz ist unbestritten - das heißt: Er kennt sich mit der Technologie echt gut aus und kann sie anwenden. Oder: Sie hat eine hohe soziale Kompetenz - bedeutet, dass sie weiß, was im Umgang mit den Mitmenschen wichtig ist und beachtet es auch selbst. Andersherum spricht man von inkompetent, wenn jemand echt auf dem falschen Posten ist, z.B. Er hat als Bankkaufmann gelernt, ist aber total inkompetent – will heißen, dass er den Anforderungen seines Berufes nicht nachkommt, zu wenig weiß oder das Wissen nicht anwenden kann.

Ich hoffe, diese Erklärungen verhelfen uns zu mehr sprachlicher Kompetenz! :)

Was hat jemand, der im Kreis läuft?“
Kreislaufprobleme.

Wer weiß am besten, was den Leuten fehlt?
Der Dieb.



Die kleine Sabine spielt im Wohnzimmer ihrer Großmutter. Plötzlich läuft sie gegen das Regal und eine große Vase fällt auf den Boden. Sie zerspringt sofort in viele kleine Teile. Die Großmutter schreckt auf und sagt: „Die Vase ist aus dem 18. Jahrhundert!“. Darauf antwortet Sabine erleichtert: „Puh – da habe ich ja Glück gehabt! Und ich dachte schon, sie wäre neu!“



Martin trifft seinen Freund Lars auf der Straße. Er sagt: „Hallo Lars, schön, dich zu sehen! Wie geht dein neues Fahrrad?“ Lars entgegnet: „Ein Fahrrad geht nicht. ein Fahrrad fährt.“ Martin sagt: „Und wie fährt dein Fahrrad?“ Lars antwortet: „Es geht.“



Gottesdienste und allgemeine Programme im März

DATUM	MBG	KfK	MG
5. März	Gemeindeausflug nach Durango (Kirche in Durango) 8.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
8. März			Schwesternverein (Gemeindehaus) 15 Uhr
12. März	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr Tererégemeinschaft		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
13. März		Aktive Frau (Sportsaal) 19 Uhr	
18. März		Eheabend ab 35 Jahren verheiratet	
19. März	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr Ausruf von der Sonntagsschule		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
26. März	Ministerio Hispano MBG (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr	KfK-Gottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr	Erntedankfest in Mbocayaty (Kirche Mbocayaty) 9 Uhr
30. März - 1. April			Evangelisation in Tuyango



Mein Haustier, *die Katze*

1. Lebenserwartung: variiert nach Rasse und Größe. In der Regel beträgt sie zwischen 10 und 15 Jahren. Die älteste Katze ist 38 Jahre alt geworden.

2. Körpertemperatur: zwischen 37.7 und 39.2 °C. Der Puls: 140-220 pro Minute; Atemfrequenz: 20-42 Bewegungen pro Minute

3. Die Kätzchen kommen mit geschlossenen Augen zu Welt, erst so ab der zweiten Lebenswoche fangen sie an zu sehen. Dazu kommt auch noch, dass die Augenfarbe des Kätzchens sich im Laufe der Zeit verändert. Öfter sind sie in gräulichen/blauen Tönen. Es kann auch dazu kommen, dass eine erwachsene Katze in jedem Auge eine andere Farbe hat. Das ist Folge einer genetischen Mutation die als Heterochromie bekannt ist.

4. Dreifarbige Katzen (das Fell sind zu 99% Weibchen und gelbe/orange Katzen sind fast immer Männchen, dies ist genetisch bedingt).

5. Die Nachtsicht der Katzen ist bis zu siebenmal besser als die des Menschen, denn sie haben eine Augenstruktur – Tapetum Lucidum – die auf Zellen basiert, die sich wie Spiegel verhalten und die Wahrnehmung von Licht erhöhen.

6. Katzen haben **Schnurrhaare**, die sich in einer Viererreihe befinden. Sie können ausfallen, aber sie wachsen wieder nach,



www.guinnessworldrecords.com

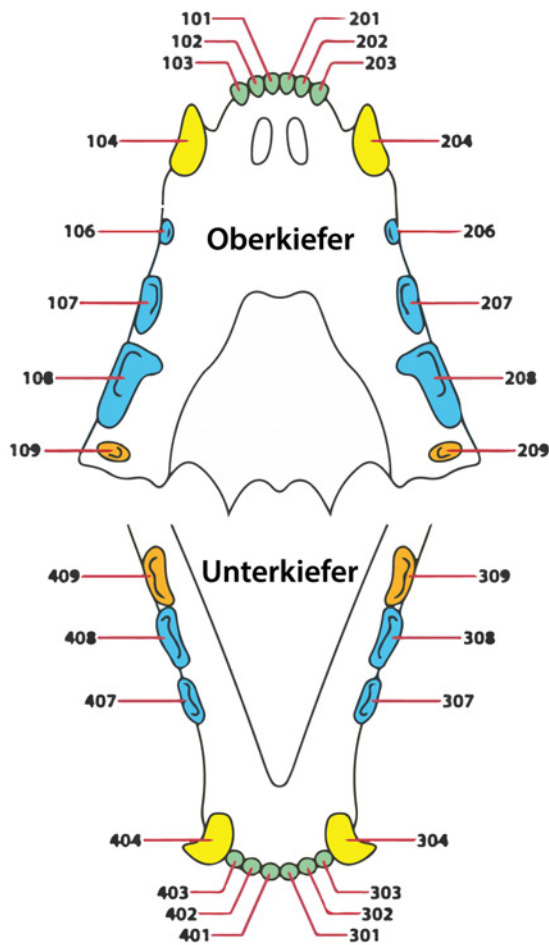
da sie als Orientierungsorgan dienen.

7. Katzen haben auch Milchzähne, die sie verlieren und die durch bleibende Zähne ersetzt werden. Das Katzengebiss besteht aus 30 Zähnen, von denen sich 16 im Oberkiefer befinden und die restlichen 14 im Unterkiefer.

8. Katzen verbringen 70% des Tages mit Schlafen und 15% mit sich Putzen.

9. Ein Weibchen kann während einer Paarungszeit von verschiedenen Katern auf einmal trächtig werden. Also können in einer Schwangerschaft Kätzchen von verschiedenen Vätern ausgetragen werden.

10. Die größte Hauskatze der Welt lebt in den USA und misst 47.83 cm (Schulterhöhe, gemessen am 29. Januar 2021). Sein stolzes Herrchen ist Dr. William John Powers aus Farmington Hills (siehe Bild links).



Lerne das Gebiss einer Katze kennen:

-  Schneidezähne
-  Eckzahn
-  Prämolaren
-  Backenzahn



Katzenbild zum ausschneiden und nach Belieben verwenden.



„Wohle einem Beruf, dem du lebst,
und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu
arbeiten.“
Benjamin Franklin

