



Im Fokus: Seite 12

Meine Geschichte mit Diabetes Typ I



Rubrik	Seite
Bild Titelseite: Image by pikisuperstar on Freepik	
Worte des Oberschulzen	3
Informationen aus der Verwaltung Informationen der CAF / Personalwechsel	4
Berichte der CAF Informatikabteilung / Spezialisten Monat Dezember	5
Aus der Schule	7
Handbuch zum Gartenbau Einfluss des Mondes auf den Garten	10
Im Fokus Meine Geschichte mit Diabetes Typ 1	12
Über die Kolonie hinaus Sanatorium Eirene / Academia de Liderazgo Cooperativo / Studienreise der Akademie für Führungskräfte	16
Bücher & mehr	21
Wortschatz entdecken	22
Der besondere Beitrag Früherkennung von Prostatakrebs / Rezept Panettone	23
Lebenslauf Hans Federau	26
Lustige Momente	28
Gemeinde in Aktion	29
Tierfreunde Die Landschildkröte	30
Fotos des Monats Schulfest	32

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

**Der HERR behüte
dich vor allem Übel,
er behüte deine Seele.
Der HERR behüte
deinen Ausgang
und Eingang von nun
an bis in Ewigkeit!**

Psalm 121:7-8

Werte Leser

Am 14. November wird weltweit der chronischen Krankheit Diabetes, auch Zuckerkrankheit genannt, gedacht. Laut dem Nationalen Institut für Statistik (INE) ist etwa 10,6% der paraguayischen Bevölkerung betroffen. Man unterscheidet drei Arten von Diabetes: Typ 1, Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes. Die ersten beiden Typen bleiben lebenslang bestehen, und der Schwangerschaftsdiabetes verschwindet nach der Geburt wieder. Neben genetischen Faktoren spielen auch Umwelteinflüsse und Lebensstil eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Diabetes Typ 2.

Durch die beeindruckenden Lebensgeschichten zweier Menschen wollen wir uns allen dieses Thema näherbringen und das Bewusstsein dafür wecken.

Abschließend wünsche ich allen Lesern eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit. Mögen wir im Zusammensein der Familie und Freunde Jesu Geburt feiern.

Liebe Grüße, Denise

Redaktionsleiterin



Werte Friesländer

Mit den bekannten Sommertemperaturen steigen wir nun in den letzten Monat des Jahres 2023. Die erwarteten Niederschläge der vergangenen Wochen ließen Mensch und Natur wieder neue Kraft schöpfen. Acker- sowie Weidefelder grünen und wachsen in vollen Zügen, während auf den Höfen Bäume und Büsche in allen erdenklichen Farben blühen. Zugleich macht sich die Vorfreude auf die Weihnachtszeit bemerkbar, Häuser und Höfe werden mit den traditionellen Weihnachtsketten geschmückt. Dies wird von dem unüberhörbaren Gesang der Zikaden begleitet.

Im Agrarsektor ist die Aussaat von Sojabohnen für die Sommerkultur 2023/24 fast abgeschlossen. Wie in den Vorjahren war auch diese Saison von Herausforderungen begleitet. Aufgrund der späten Regenfälle mussten viele Bauern ihre Aussaat um mehrere Wochen verschieben. Lasst uns mit Eifer und Motivation weiterarbeiten, in der Hoffnung, dass Gott uns die optimalen Bedingungen für den Anbau schenkt.

Nach einer Bauzeit von etwa acht Monaten wurden die neuen Silos fertiggestellt. Dank der beiden neuen Anlagen können wir nun unsere Lagerkapazität verdoppeln und müssen nicht mehr wie in den Vorjahren auf sogenannte Silobolsas zurückgreifen. Der Bau sollte zur Ernte 23/24 fertiggestellt sein und wird daher in den ersten Dezembertagen eingeweiht werden. Auch in den Büros der Kornvermarktung wurden Verbesserungen vorgenommen, um den Mitgliedern und anderen Kunden einen komfortablen Raum zu bieten.

Im sozialen Bereich sehen wir, dass die meisten Aktivitäten zum Abschluss kommen. So hatten die Schüler des Konservatorium Canzone in den ersten Novembertagen ihre Abschlusskonzerte. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um allen Lehrern und Eltern zu danken, die die Kinder in



ihrer musikalischen Ausbildung fördern. Musik ist ein unerlässlicher Bestandteil unserer Kultur.

Auch die Primarschüler unseres Colegio Frieslands genießen schon einige Woche ihre Ferien, während die Sekundaria die Examenzeit abschließt. Ein weiterer Höhepunkt war im November das erwartete Sportfest. Alle künstlerischen Darbietungen, von den Jüngsten bis zu den Schülern der Educación Media, waren beeindruckend.

In den ersten Dezembertagen beenden sieben Schüler ihre Laufbahn am Colegio Friesland. Möge der Herr euch Weisheit und Bewahrung für eure nächste Lebensstufe schenken. Weiter wünsche ich den Lehrern und Schülern sowie den Eltern erholsame Ferien. Ihr habt es verdient!

Mit dem Ende des Jahres beginnt auch die Unternehmensplanung. Institutionen wie Ecop, Fecoprod und Bancop laden alle Genossenschaftsmitglieder zur Teilnahme an diesen Sitzungen ein. Auch in unserer Genossenschaft arbeiten wir mit der Rechnungsprüfung, an der Budgetausführung und am Haushaltsplan 2024. Während ich diese Zeilen schreibe, bleiben knappe vier Wochen bis wir ins Jahr 2024 steigen. Wie in jedem Bereich gab es Erfolge, die wir gefeiert haben und Herausforderungen, die wir tapfer gemeistert haben. Alles im Vertrauen darauf, dass es zum Wohl der Kolonie und Gemeinschaft führt. Abschließend wünsche ich allen Friesländern eine gesegnete Weihnachtszeit. Lasset uns dankbar die Geburt Jesu begehen und die Zeit mit Familie und Freunden genießen.

Ferdinand Regehr
Oberschulze



CAF

- 1. Nationalversammlung der Genossenschaften - INCOOP:** Am 2. Dezember findet die Nationalversammlung der Genossenschaften statt. Zu dieser Versammlung hat der Verwaltungsrat Herrn Ferdinand Regehr als Delegierten und Herrn Corny Siemens als Stellvertreter benannt.
- 2. Antrag auf Mitgliedschaft:** Frau Andrea Ediger de Mecklenburger stellt einen Antrag zur Aufnahme in die Genossenschaft. Der Verwaltungsrat bewilligt den Antrag.
- 3. Antrag des Colegio Friesland:** Das Colegio Friesland beantragt eine finanzielle Unterstützung für die Anschaffung von weiteren Fischertechnik-Sets. Der Antrag in Höhe von 13.575.000 Gs wird vom Verwaltungsrat genehmigt.
- 4. Einladung von Codipsa:** Am 23. November feiert Codipsa sein 25-jähriges Bestehen. Der Präsident und seine Frau werden an der Veranstaltung teilnehmen.

Ferdinand Regehr
Präsident



PERSONALWECHSEL

AUSSTIEG CAF

Emiliana Vargas Fariña

BEREICH

Hospital

Lic. Rosa Chávez de Ledesma
Personalabteilung



Informatikabteilung

Informatik ist nicht nur die Beschäftigung mit dem Computer. Im Gegenteil, es ist ein sehr umfangreicher Bereich. Sucht man im Internet nach der Definitionsbeschreibung des Wortes Informatik, trifft man sofort auf eine allgemeine Gesamtdefinition, gefolgt von mehreren Definitionen der weiter unterteilten Bereiche.

Hier vor Ort in der Kooperative beschäftigt man sich insbesondere mit der Funktionalität und Stabilität der gesamten Infrastruktur. Diese steht im konstanten Wandel und Wachstum, welches immer wieder neue Herausforderungen hervorruft. Hierbei zählt vor allem das Verhindern von Auftreten eventueller Fehler, sowohl bei den Servern wie auch bei den einzelnen Endgeräten. Hierzu führt man ein sogenanntes Monitoring durch, auf Deutsch „Überwachung“, welches bei bestimmten Anzeichen Meldungen abgibt. Diese Überwachung gilt nur für schleichend auftretende Störungen oder Schwachstellen, wie zum Beispiel der Mangel an Speicherplatz oder andere Überlastung der zur Verfügung stehenden Ressourcen. Zusätzlich können jedoch immer wieder sporadische Fehler auftreten, bei denen nur mit schnellst möglicher Reaktion entgegengewirkt werden kann. In Anbetracht dessen weisen die Endgeräte die meisten Vorfälle auf.

Auch möchte ich diese Gelegenheit nutzen, auf die Sicherheit hinzuweisen. Jeder Einzelne kann dazu beisteuern, indem er auf Kleinigkeiten achtet, wie zum Beispiel: die Bildschirmsperre beim Verlassen des Arbeitsplatzes zu aktivieren und das Passwort dafür nicht öffentlich und offensichtlich zu vermerken.

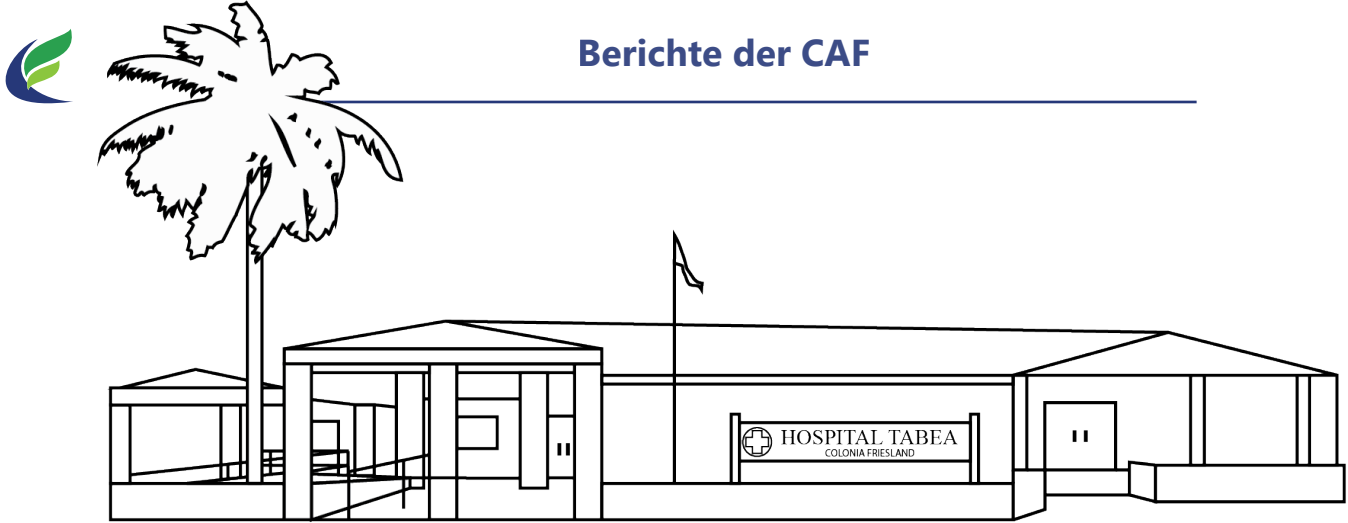
Eine kleine Übersicht des Ganzen in Zahlen sieht „in etwa“ wie folgt aus und ist ständig wachsend:



Benutzer	82
VoIP (Telefone)	60
Switches	42
Computer	107
APs (WiFi Zugangspunkte)	31



Cristian Waldbrunner
Informatik



Spezialisten

Vorgesehen für Dezember 2023



**Hospital
Tabea**

Ernährungsberaterin: Lic. Odalis Gutierrez



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



Kinderärztin: Dra. Vanessa Coronel



Endokrinologe (Schilddrüsen spezialist): Dr. Roque Anzoategui



Knochenspezialist: Dr. Ricardo Piñanez



Augenarzt: Dr. Jefferson Carmona



Psychologin: Mgst. Lic. Karina de Warkentin



Neurologe: Dr. Osvaldo Paniagua



Venenspezialist: Dr. Jorge Flores



Aus der Schule

Zum Zeitpunkt dieses Schreibens ist der normale Unterricht abgeschlossen. Die Primaria genießt schon ihre Ferien und die Schüler der Sekundaria warten darauf, dass am 1. Dezember ihre **Abschlussfeier** stattfindet.

Ein Höhepunkt in den letzten Schulwochen war für die Lehrer und Schüler der Primaria der Besuch einer **Praktikantin aus Deutschland**. Marie-Sophie Elbracht, aus der Universität Paderborn, war im Unterricht mit dabei und wurde von allen sehr schnell ins Herz geschlossen. Mehr zu ihren Erfahrungen lesen Sie in einem Bericht von ihr.

Am 3. November fand das diesjährige **Schulfest** statt. Die Schüler der Sekundaria führten verschiedene Sportaufführungen vor, es gab Tänze in den verschiedensten Stilen, Publikumsspiele und natürlich der traditionelle Fackelzug. Mit einem Aufmarsch der ganzen Schule startete das Programm. Hier proklamierten wir für den Frieden, Frieden in der Welt und in unseren Heimen. Wir sind sehr gesegnet, in einem

sicheren, friedvollen Umfeld aufzuwachsen. Lasst uns dafür danken und daran arbeiten, dass dies so bleiben möge.

Im Bereich der Musikschule fanden die zwei **Abschlusskonzerte** (recitales) statt. Viele Schüler zeigten ihr Erlerntes auf Instrumenten wie Geige, Cello, Klavier, Schlagzeug, Gitarre, Harfe, Trompete und Stimmbildung. Abende wie diese ermutigen die Schüler und andere, wieder weiter zu machen. Vergessen sind dann die langen Übungsstunden, durch die man sich oft quälte. Wenn das Jahr erfolgreich abgeschlossen werden kann, dann macht man gerne wieder weiter. Am 18. November legten dann noch einige Schüler ihr **Klavierexamen** beim Ministerium ab. All diese Aktivitäten konnten in diesem Jahr in unserem neuen Musikraum und mit dem neuen Klavier durchgeführt werden. Noch einmal ein herzliches Dankeschön an die Verwaltung und die KfK für ihre Unterstützung und Spenden.

Torsten Wiebe reiste Anfang November nach Deutschland

und nahm an einem **Hospitationsprogramm** teil. Mehr dazu lesen Sie in einem Bericht von ihm.

Die 9. Klasse schloss ihr Schuljahr mit einer **Studienfahrt** ab, bei der sie unser Land besser kennen lernten: die Jesuitenruinen im Süden des Landes, ein Wasserkraftwerk, eine Yerba-fabrik, die Wasserfälle usw. Ihr Klassenlehrer Gert Bergmann begleitete sie auf dieser Reise.

Die 12. Klasse fliegt nach ihrer Abschlussfeier für eine Woche nach **Brasilien**. Begleitet werden sie von ihrem Klassenlehrer Ronald Pikulik und Lehrerin Alba Rosa de Melgarejo.

Nachdem wir am 1. Dezember unser Schuljahr offiziell abschließen, wünsche ich allen Schülern, Lehrern und Eltern erholsame Sommerferien. Das **Schuljahr 2024** beginnt voraussichtlich am 19. Februar.

Beate Penner
Schulleiterin

Hallo liebe Friesländer,

vielleicht haben Sie mich schon in Friesland oder im Colegio rumlaufen sehen, denn ich bin nun seit knapp drei Wochen hier in der Kolonie.



Mein Name ist Marie-Sophie Elbracht und ich komme aus Deutschland, genauer gesagt aus dem nordrhein-westfälischen Paderborn. Dort studiere ich in meinem vierten Mastersemester das Lehramt an Grundschulen mit den Fächern Mathe, Deutsch und Englisch. Aktuell befinde ich mich in meinem Praxissemester, das alle Lehramtsstudierenden in ihrem Master absolvieren müssen. Die Besonderheit meines Praxissemesters ist die Tatsache, dass ich einen Teil davon (4 1/2 Wochen) hier in Friesland verbringe. Das bedeutet, dass ich die einzigartige Gelegenheit habe, nicht nur die Arbeit an einer deutschen Schule zu erleben, sondern auch die Arbeitsweise einer ausländischen Schule kennenzulernen. Am Colegio Friesland begann mein Praxissemester mit Hospitationen im Unterricht, mittlerweile darf ich auch eigene kleine Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit den hiesigen Lehrkräften gestalten. Darüber hinaus durfte ich bei verschiedenen Veranstaltungen mitwirken, darunter der Sprachentag, bei dem ich die Präsentation meines Heimatlandes und meiner Muttersprache mitgestalten konnte. Die gemeinsame Arbeit mit den friesländischen Lehrkräften und der motivierten Schülerschaft bereitet mir unglaublich viel Freude. Ich habe nicht nur viel gelernt, sondern konnte auch zahlreiche neue Erfahrungen sammeln, die ich mit nach Deutschland nehmen werde.

Natürlich gehört zu einem Aufenthalt an einer ausländischen Schule nicht nur der Schulalltag, sondern auch die Entdeckung der kulturellen Schätze, die es in einem Land oder in der Kolonie gibt. Dazu gehört für mich der Genuss von Tereré, der Besuch beim Heimatmuseum, die faszinierenden Glühwürmchen, die sich abends am Tapiracuay-Fluss versammeln und nicht zu vergessen die kulinarischen Highlights der Friesländer und Paraguayer, wie Zwieback, Sopa und Empanadas.

Ich bin sehr dankbar für die Gastfreundschaft der Friesländer und freue mich auf die letzten zwei Wochen hier.

Viele Grüße
Marie-Sophie Elbracht

Hospitationsprogramm in Deutschland

Im Monat November hatte ich die Möglichkeit, an einem 3-wöchigen Hospitationsprogramm in Deutschland teilzunehmen. In dieser Zeit war ich an der Integrativen Gesamtschule Petersberg in Königswinter, Nordrhein-Westfalen. Diese Schule ist eine Ganztags-Schule, wo die Schüler an den meisten Tagen bis in den späten Nachmittag hinein in der Schule sind und lernen. Sie zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie viele lernschwache Schüler in den Klassen hat; dadurch ist das Unterrichten eine ganz andere Herausforderung.

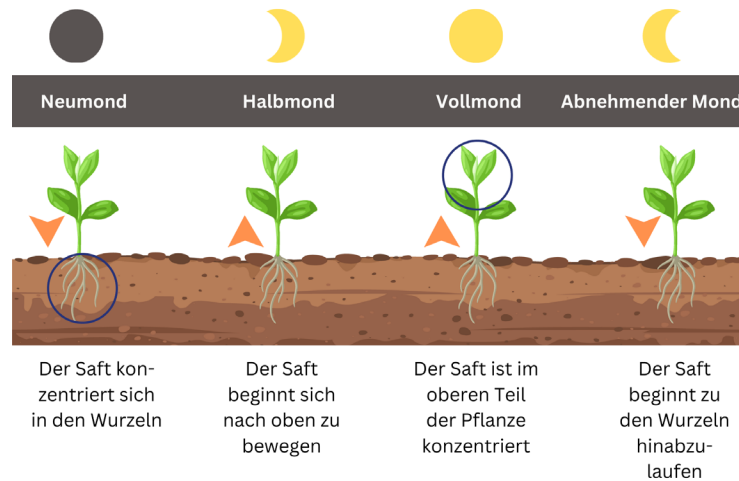


Die Schule zählt um die 1.000 Schüler und ca. 80 Lehrer, die den Unterricht erteilen. Durch den Austausch mit den Lehrern sowie das Miterleben vom Schulleben konnte ich andere Arbeitsweisen und Methoden, sowie Disziplinregeln und Programme kennen lernen. Zusätzlich hatte ich die Gelegenheit, mein Heimatland vorzustellen, um so Schülern- und Lehrern unser schönes Paraguay zu präsentieren.

Diese Erfahrung hat mich in vieler Hinsicht positiv beeinflusst und ich konnte dadurch meinen Horizont erweitern und viel Neues lernen. Viele neue Ideen und Anregungen kann ich mitnehmen und als Anstoß für meinen zukünftigen Unterricht gebrauchen. Programme wie diese sind immer bereichernd für den Beteiligten selber, wie auch für alle, die in irgendeiner Weise damit verbunden und involviert sind. Abschließend möchte ich mich für die positive Unterstützung der Schulleitung, meiner Kollegen und der Eltern bedanken, dass ich diese Gelegenheit nutzen konnte, um mich dadurch fortzubilden. Und vor allem bin ich Gott dankbar, dass er alles geführt und begleitet hat.

*Grüßend und bis bald
Torsten Wiebe*

Einfluss des Mondes auf den Garten



Schon im Altertum haben die Bauern beobachtet, dass die Mondphasen die Pflanzenproduktion beeinflussen. Je nach Mondphase konzentriert sich der Saft in den oberen oder unteren Pflanzenteilen. So ist die Phase zwischen Halbmond und Vollmond (zunehmender Mond) mit dem Höhepunkt der Saftkonzentration in den oberen Zonen der Pflanzen verbunden, und bei Neumond ist die Saftkonzentration in den Wurzeln höher. Der Vollmond wirkt sich auf die Höhe der Pflanze aus, durch mehr Licht auch in der Nacht können die Pflanzen stärker wachsen.

Insbesondere im ökologischen Landbau, wo die Pflanzen auf natürliche Weise und ohne den Einsatz chemischer Stimulanzien wachsen, wird oft auf die Mondphasen geachtet. Allerdings spielt nicht nur die Mondphase eine Rolle für Keimung, Wachstum, Schädlingsanfälligkeit usw., sondern auch die Nähe des Mondes zur Erde, der sich ja auf einer elliptischen Bahn um die Erde bewegt und uns daher manchmal näher, manchmal ferner ist, (unabhängig von den Mondphasen) – entsprechend stärker oder schwächer ist die Anziehungskraft, die ja auch das Meer beeinflusst und zu Ebbe und Flut führt.

Der Einfluss des Mondes auch auf das Pflanzenwachstum ist wissenschaftlich bewiesen, allerdings ist er viel geringer als der Einfluss von anderen wichtigen Parametern, wie Wasserverfügbarkeit, Nährstoffe, Licht und Wärme.

Nicht alle Pflanzen reagieren gleich stark auf den Mond – wahrscheinlich ist es daher sinnvoll, in jeder Region auf die örtliche Bauernweisheit zu achten.

Die Phasen des Mondes zu bestimmen ist einfach. Wir können vier Phasen unterscheiden:

Vollmond – Luna plena

Der Mond ist ein weißer Kreis

Neumond – Luna nueva

Der Mond ist komplett schwarz

Abnehmender Mond – Cuarto menguante

Wenn der Mond ein C bildet

Zunehmender Mond – Cuarto creciente

Wenn man die Enden der Mondsichel verbindet, ähnelt es dem Buchstaben D



Gartenarbeit für jede Mondphase

Düngen

Der zunehmende Mond begünstigt das Wachstum von Blättern und Früchten, daher braucht die Pflanze in dieser Zeit mehr Nährstoffe – folglich ist Düngen bei zunehmendem Mond sinnvoll.

Vermehrung der Pflanzen durch Stecklinge und Pfropfen: Auch hier ist die Phase zwischen Halbmond und Vollmond am vorteilhaftesten, da Stecklinge besser sprießen, und beim Pfropfen werden Probleme durch Infektionen vermieden und die Heilung erleichtert.

Beschneiden

Um zu verhindern, dass die Pflanze oder der Baum unnötig viel Saft verliert, empfiehlt es sich, bei abnehmendem Mond oder gar Neumond zu stutzen oder zu beschneiden.

Aussaat

Wurzelgemüse gedeiht besser, wenn es bei zunehmendem Mond gesät oder gepflanzt wird, wie ja auch das paraguayische Sprichwort sagt: „Crece la luna, crece la mandioca.“

Viele Bauern säen nach der gleichen Logik Pflanzen mit oberirdischer Frucht, also Mais und Soja, lieber bei abnehmendem Mond. Nach anderen Quellen sollen alle Pflanzen von der Aussaat bei zunehmendem Mond profitieren, sowohl Wurzel- als auch Blatt- oder Fruchtgemüse.

Ernte

Da bei Vollmond der Saftstand in Blättern und Früchten am höchsten ist, kann man in dieser Mondphase leichter saftige Früchte und knackiges Blattgemüse ernten. Garten- oder Heilkräuter haben dann auch die meisten Wirkstoffe. Wenn man die Kräuter trocknen will, bietet sich die Ernte natürlich auch bei abnehmendem Mond an. Wurzelgemüse hat bei Neumond den meisten Saft, daher könnte die Ernte von Karotten oder Kartoffeln dann zu einem besseren Ergebnis führen.

Entnommen aus: <https://www.portalfruticola.com/noticias/2021/06/28/como-influyen-las-fases-de-la-luna-en-el-desarrollo-de-las-plantas-calendario-lunar-2021/>
und anderen Internetquellen, z.B. <https://www.rnd.de/lifestyle/gaertnern-nach-mondphasen-wahrheit-oder-mythos-was-ist-dran-und-wie-sinnvoll-ist-das-PGCBTUMSTRAL3CE6ZYWASEKBHEY.html>

Meine Geschichte mit Diabetes Typ 1

Beatriz Sawatzky de Gerbrand

Mit knapp 4 Jahren, es war der 30. Juni 2003, wurde bei mir Diabetes Typ 1 diagnostiziert. Diese Diagnose brachte manches mit sich, dass die tägliche Routine völlig durcheinander zu bringen schien. Nahrungsumstellungen, mindestens vier Spritzen am Tag und jede Menge Arztbesuche waren für mich normal. Nach einigen Jahren wollten meine Eltern mir gerne die Insulinpumpe anschaffen, um meinen Alltag und meine Gesundheit zu verbessern. Als ich dann endlich mein Ja dazu fand, musste ich eine längere Zeit darum kämpfen. Im September 2019 bekam ich dann meine langersehnte Insulinpumpe, die einfach mein Leben und meine Gesundheit zu 180° zum Positiven verändert.

Es gab immer wieder mal Zeiten, wo ich mehr gesundheitliche Probleme hatte, wie zum Beispiel, als ich 15 Jahre

alt war und nach einer langen Reise wegen Dehydrierung auf der Intensivstation landete. Doch das alles war nicht so schlimm wie folgendes Erlebnis, von dem ich erzählen möchte.

Mein Wunsch und Traum war es schon sehr jung Mama zu werden. Mir war jedoch bewusst, dass dieses Thema nicht unproblematisch verlaufen würde. Doch das, was dann in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt passierte, damit hatte ich nicht gerechnet. Meine Schwangerschaft lief bis zum 6. Monat erstaunlich gut. Die restlichen zwei Monate habe ich mehr oder weniger auf dem Sofa, im Bett oder im Krankenhaus verbracht.

Am 10. Juni hatte ich meine wöchentliche Arztkontrolle mit Ultraschall. Ich war zu dem Zeitpunkt in der 34. Schwangerschaftswoche. Mein Termin war für 18:00 Uhr geplant, doch aus irgendeinem Grund wurde dieser auf 16:00 Uhr vorverlegt.

Ich fuhr mit meiner Mutter zum Krankenhaus und der Ultraschall wurde von zwei Ärzten, einer davon war ein Herzspezialist, durchgeführt. Sie meinten, dass das Baby in einer Woche sehr an Gewicht zugenommen hätte und dass irgendwas mit seinem Herzen nicht stimmte. Ihrer Ansicht nach könnte es jedoch noch einige Wochen im Bauch bleiben. Nach dieser Untersuchung schickte ich meiner Gynäkologen diese Resultate und sie rief sofort an und sagte: „Deinem Baby geht es nicht gut. Um 20:00 Uhr machen wir einen Not-Kaiserschnitt.“ Diese Nachricht konnte ich im ersten Moment nicht richtig aufnehmen und stand für ein paar Minuten unter Schock. Ich rief meinen Ehemann an, damit er schon mal alles packen konnte. Meine Mutter sprach beruhigend auf mich ein, aber ich wusste nicht, was ich fühlen, denken oder machen sollte. Auf einmal kam alles hoch: die Angst, das so ersehnte Baby zu verlieren.

Ich hatte unglaubliche Angst und brach in Tränen aus.

Wir kamen dann um 20:00 Uhr ins Krankenhaus.

Dort wurde ich sofort für die OP vorbereitet. Wir konnten nicht wirklich begreifen, was gerade mit mir passierte und folgten einfach den Anweisungen der Ärzte. Um 22:00 Uhr begann der Not-Kaiserschnitt.

Für mich war der Kaiserschnitt der Horror. Ich zitterte am ganzen Körper, mir war sehr kalt und ich hatte Hypoglykämie. Das ist ein abnorm geringer Zuckergehalt im Blut, was bei Diabetikern normal, aber nicht ungefährlich ist. Lionel, mein Ehemann, war die ganze Zeit an meiner Seite, was mir unsagbar viel bedeutete. Wir hatten gemischte Gefühle. Wir freuten uns, endlich unsere Prinzessin zu sehen und zur gleichen Zeit hatten wir unglaubliche Angst um sie. Nachdem sie geboren wurde, durfte ich sie nur ein paar Sekunden sehen und dann wurde sie weggebracht. Durch die Narkose war ich nicht richtig wach und konnte daher den Moment nicht genießen. Zwei Stunden nach dem Kaiserschnitt durfte Lionel dann zum ersten Mal auf die Intensivstation, um Camila Rose, unsere Tochter, zu sehen.

Während der ersten fünf Tage war ihr Zustand sehr kritisch. Nach zwei Tagen Bettruhe durfte ich dann endlich zu ihr. Wir durften sie nicht in den Armen halten, jedoch durften wir



neben den Maschinen stehen und sie bestaunen und beobachten. Eine Zeit lang durften wir sie nicht einmal berühren oder zu ihr sprechen, da sie sich dann sehr aufregte und ihr Zustand sich somit verschlechterte. Zehn Tage lang standen wir so oft wie wir nur durften, an ihrem Bettchen, haben gebetet und geweint.

Zwei Wochen nach ihrer Geburt durften wir sie endlich mit nach Hause nehmen. Das war ein Moment, auf den wir uns so lange gefreut hatten.

In den folgenden Monaten hatten wir noch mit verschiedenen Folgen der Frühgeburt unserer Tochter und mit meinem Diabetes zu kämpfen. Camila musste erneut interniert werden und wir waren mehrere Male in der Notaufnahme. Inzwischen ist Camila 3 Jahre alt und wir dürfen uns als Familie an der Gesundheit aller erfreuen.

Obwohl viele Menschen/Ärzte dachten und sagten, dass ich aufgrund meiner Diabetes Typ

1 Erkrankung keine gesunde Schwangerschaft und kein gesundes Baby haben könnte und wir es beide nicht überleben würden, hat Gott einmal neu gezeigt, dass er der Herr und derjenige ist, der Leben schenkt und auch heute noch Wunder vollbringt.

Nach der Geburt habe ich noch eine lange Zeit an den Folgen der Schwangerschaft gelitten. Durch die Spritze für die Lungenreife von Camila hat sich hinter meinen Augen eine Menge Flüssigkeit angesammelt und sie sind dadurch stark geschädigt. Dieses musste mit 16 Injektionen in den letzten 2,5 Jahren ausgetrocknet werden.

Voller Dankbarkeit und Freude nehmen wir jeden neuen Tag aus des Schöpfers Hand und vertrauen darauf, dass er alles gut führen wird - nach seinem Willen.

Meine Geschichte mit Diabetes Typ 1

Torsten Wiebe

Mein Leben schien einen normalen Lauf zu nehmen, dachte ich zumindest, denn in der Schule lief es gut, ich hatte gute Freunde und beteiligte mich aktiv an den verschiedenen Programmen, die mir angeboten wurden.

Doch das sollte sich im Jahr 2011 drastisch ändern. Das Schuljahr hatte soeben begonnen und die Ziele und Voraussetzungen für das bevorstehende Jahr waren gesetzt, doch allmählich merkte ich, dass mein Körper nicht ganz so mitmachen wollte wie ich es mir gern wünschte. Die Energie, die vorher nicht enden wollte, war schon ausgebraucht, fast bevor ich irgendwelche sportliche oder sonstige Aktivität machte. Der ständige Durst nach Wasser und der konstante Verlust an Gewicht, bewirkten, dass ich bei den verschiedensten Spezialisten war, doch alle bestätigten

mir: „Du bist kerngesund“, und das war es ja auch, was ich gern hören wollte. Doch mit der Zeit, wurde meine Kraft immer weniger, mein intensives Durstgefühl immer mehr und am 1. März in demselben Jahr reichte meine Kraft nicht aus, um den Unterricht in der Schule beizuwohnen. Ich wurde am selben Morgen im Krankenhaus eingeliefert und man machte verschiedene Studien, bis man die Diagnose: „Diabetes Typ I“ stellte. In diesem Moment fing ich wenig damit an, ich begriff nur, dass ab jetzt jeglicher Zucker für mich verboten war. Alle versuchten, mir Mut zuzusprechen, dass das Leben auch mit dieser chronischen Krankheit weitergehen würde, aber das Einzige, was ich wollte, war, mein aktives normales Leben zurückzukriegen.

In dieser einen Woche, die ich im Krankenhaus sein musste, merkte ich, dass es sich nicht nur um den Verzicht auf Zu-

cker handeln würde, sondern dass ich ab jetzt ständig Insulin spritzen und täglich meinen Zuckerspiegel kontrollieren müsste. Selbiges musste gelernt werden und ich machte einen Schnellkurs auf diesem Gebiet. Dazu merkte ich, dass ich nicht nur auf Süßgebäck verzichten musste, sondern im Generellen aufpassen, was ich zu mir nahm, denn der menschliche Körper verwandelt viele Substanzen in Glukose, wie z.B. Kohlenhydrate, Fruchtzucker, usw. Aber wie man im Volksmund sagt: Das Leben geht weiter.

Zuhause angekommen, fing ich langsam an zu realisieren, was diese Diagnose für mich hieß und dass ich, sofern Gott kein übernatürliches Wunder vollbringen würde, mein Leben lang damit umgehen müsste. Solange ich Zuhause essen konnte, war es für mich anfangs auch soweit kein Problem, denn unser Essen wurde so angepasst, damit auch ich immer davon

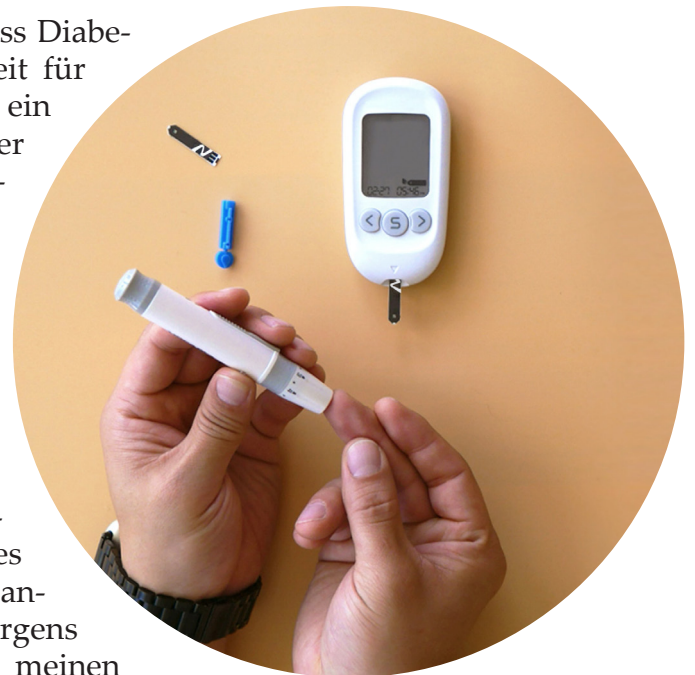
essen konnte und meine Mama hat sehr schnell gelernt, viel Leckerer für mich herzurichten; jedoch änderte sich dieses, wenn ich auf Familienfesten oder bei anderen Aktivitäten miterlebte, wie andere von allem essen konnten und ich mich nur auf einiges beschränken musste. So oft habe ich mir die Frage gestellt, warum gerade ich diese Diagnose bekommen musste. Besonders schwer fiel es mir auch, wenn meine Mitschüler etwas in der Schule aßen, was ich nicht essen durfte. Aber auch hier haben die Lehrer sich sehr darum bemüht, damit auch ich immer etwas hatte, was mein Körper verträgt. Ich habe in dieser Zeit sehr viel Frustrationen gehabt, aber noch viel mehr dazugelernt, vor allem wurde mir bewusst, mich selbst zu disziplinieren und mich auf Sachen zu konzentrieren, die mir guttaten - was mir schon ein riesiger Segen in meinem Leben gewesen ist.

Mit der Zeit wurde es für mich leichter und mein Körper bekam wieder die Energie und Kraft zurück, die ich verloren hatte, als ich mit fast 500 mg/dl (man bedenke: ein gesunder Zuckerwert liegt zwischen 70 – 100 mg/dl) im Krankenhaus lag. In diesen Jahren, seit ich mit der Diagnose lebe, ist es mir immer ganz wichtig gewesen, dass Leute nicht ein schlechtes Gefühl haben brauchen, wenn sie mir etwas zum Essen anbieten oder vorbereiten, was ich nicht

essen darf und dass Diabetes keine Krankheit für mich ist, sondern ein Begleiter, welcher viel Aufmerksamkeit benötigt.

Mein Tagesablauf sieht im Großen und Ganzen nicht viel anderes aus als bei Personen, die nicht Diabetiker sind. Einiges ist jedoch etwas anders, nämlich: morgens messe ich mir meinen Blutzucker, was ich vor dem Abendessen wiederhole, damit ich eine eigene Kontrolle habe, wie sich mein Blutzucker durch den Tag gehalten hat. Vor jeder Hauptmahlzeit (sprich drei Mal täglich) spritze ich mir ein schnell wirkendes Insulin, damit mein Blutzucker nicht zu schnell ansteigt. Am Abend spritze ich mir ein anderes Insulin (einmal täglich), welches eine langsam wirkende Funktion hat und welches zusätzlich zum schnell wirkenden Insulin den Blutzucker reduziert. Dazu versuche ich täglich Sport zu treiben, sei es Fahrrad fahren, gehen, Fußballspielen usw.

Nach diesen nun schon fast 13 Jahren weiß ich, dass Gott damit einen Plan hatte, denn dadurch verstehe ich Personen viel besser, die eine ähnliche Situation durchmachen und ich konnte meinen Charakter sehr da-



durchformen, denn ich hatte zwei Möglichkeiten, beim Erhalten der Diagnose, erstens: rebellieren und so leben (essen) als wenn mein Körper alles verträgt oder zweitens: mich disziplinieren und an mir zu arbeiten, dass das Leben so viel mehr ist als nur Essen und Trinken. Ich habe mich für die zweite Option entschieden und kann jetzt dadurch anderen helfen und hoffentlich ein Segen sein.

Abschließend möchte ich einem jeden Leser folgenden Rat mitgeben: Es ist nicht immer hilfreich, Personen die durch schwere Situationen gehen oder eine nicht gewünschte Diagnose erhalten haben, mit Ratschlägen zu bombardieren. So gut wie sie (die Ratschläge) auch oft gemeint sind, sind sie jedoch nur gelegentlich auch hilfreich.

Einweihungsfeier des neuen Gebäudes im Sanatorium Eirene „Consultorios Waldhaus“



Am 9. November 2023 fand eine schlichte Feier auf dem Gelände des Sanatorium Eirene statt, um das neue Gebäude neben dem „Waldhaus“ einzuweihen.

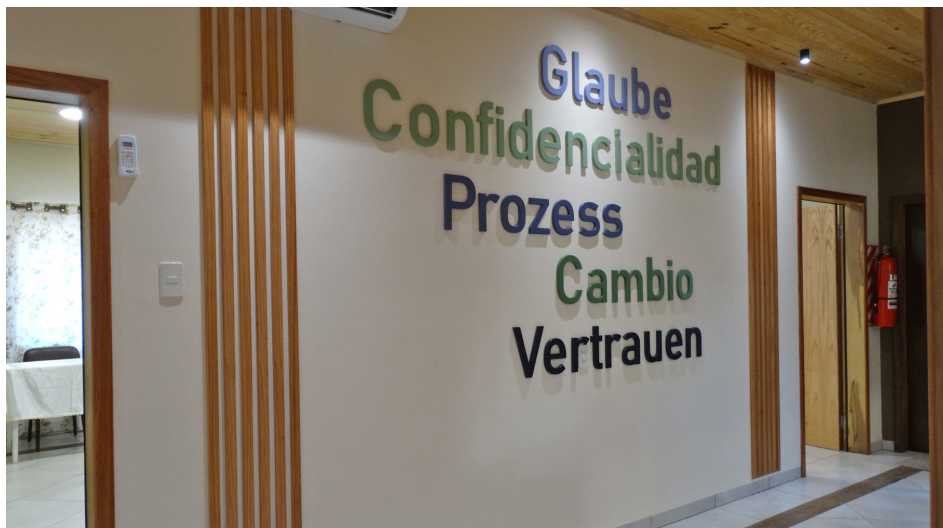
Zugegen waren unter anderem die Oberschulzen der sechs Trägerkolonien (Menno, Fernheim, Neuland, Friesland, Volendam und Sommerfeld), Herr Gerhard Klassen, Leiter des ACOMEPA, Mitglieder des Hilfskomitees und Besucher aus verschiedenen Bereichen.

Der Direktor der Institution, Herr Thilo Harder, eröffnete die Feier im Sitzungssaal und

hieß die Besucher willkommen. Er gab einen kurzen Rückblick über die Planung und Entstehung des neuen Gebäudes. Im Dezember 2022 begannen die Arbeiten des neuen „Consultorios Waldhaus“. Herr Harder erklärte anhand des Bauplans, dass das neue Gebäude fünf Sprechzimmer hat, einen Sitzungssaal, einen Wartesaal, Abstellraum, Toiletten und eine Küche für das Personal.

Herr Tobias Duerksen erklärte, dass man durch den Anstieg der Anzahl an Patienten in den letzten Jahren immer mehr

Raummangel gehabt hatte, sowohl an Sprechzimmern, als auch an Zimmern im Waldhaus, der Station für akute Patienten. Das neue Gebäude, das gleich neben dem Waldhaus gebaut wurde, bot gleichzeitig die Möglichkeit, im Waldhaus einige Renovierungen und Veränderungen zu machen, so dass hier vier neue Zimmer für Patienten entstanden. Waldhaus verfügt somit über 15 Zimmer für die Betreuung akuter Patienten. Herr Duerksen bat die Besucher auch weiterhin für die Institution und die Mitarbeiter zu beten.



Herr Heinz Alfred Bartel richtete einige Worte an die Versammlung, als Vertreter des Oberschulzenrates. Er bezog sich auf das Logo des Sanatorium Eirene, das ein Dreieck ist und mit seinen drei Seiten die verschiedenen Aspekte des Friedens darstellt: Frieden mit Gott, Frieden mit dem Nächsten, und Frieden mit sich selbst. Herr Bartel betonte die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit, die im Einklang mit der körperlichen Gesundheit sein soll.

Danach begaben sich die Besucher zum neuen Gebäude.

Pastor Stefan Dück brachte eine kurze Besinnung mit dem Text aus Matthäus 11, 25-30. Er erklärte, dass hier nicht die Starken und Gesunden angesprochen werden, sondern „alle die mühselig und beladen sind“. Jesus bietet Ruhe für die Seele an.

Im Anschluss sprach Pastor Dück ein Segensgebet.

Die sechs Oberschulzen öffneten das symbolische Band, um das Gebäude offiziell für die Nutzung zu öffnen.

Danach waren alle Besucher eingeladen, einen Rundgang in den neuen Einrichtungen zu machen, und sich mit einem Imbiss zu erfrischen.

Als Personal des Sanatorium Eirene sind wir sehr dankbar für die neuen Einrichtungen und freuen uns auch weiterhin, in Zusammenarbeit der Kolonien und Gemeinden die mentale Gesundheit zu fördern.

*Edeltraut Reimer
Sanatorium Eirene*

Academia de Liderazgo Cooperativo

Seit 2012 führen Fernheim, Neuland und später auch Chor-titzer gemeinsam eine Akademie für junge „Nachfolge-Führungs-kräfte“. Das zweijährige Förder- und Qualifizierungsprogramm dient dazu, junge potenzielle Nachfolge-Führungs-kräfte fachgerecht und verantwortungsvoll auf ihre Arbeit vorzubereiten.

Die Kandidaten werden nach einem bestehenden Profil von der jeweiligen Kooperative/Kolonie (auch aus Friesland, Volendam und den interkolonialen Betrieben) ausgesucht und an die Akademie empfohlen, wo sie dann noch einmal durch ein Auswahlverfahren selektiert werden. Die Seminare finden zum größten Teil in den Teil-

haber-Kooperativen statt, sowie auf dem Campus Gutenberg und in den Kolonien Friesland und Volendam.

Unsere Akademie ist von der Universidad Evangelica del Paraguay (UEP) anerkannt. Studenten, die die Grundbedingungen erfüllen und sich dafür qualifizieren, erhalten nach dem Abschluss einen Titel „Especialista en Liderazgo Cooperativo y Gestión Administrativa“. Weiter besteht ein Kooperationsabkommen mit der Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG) mit Sitz in Montabaur, Deutschland.

Die Zukunftsperspektiven sehen alles andere als einfach aus. Alles entwickelt sich schneller;

die Märkte sowie die Kundenerwartungen verändern sich rapide. Umso mehr wird in Zukunft eine Führungskraft mit Werten, emotionaler Intelligenz, Spiritualität und Teamgeist noch stärker gefragt sein. Und genau diesen Anforderungen wird sich die Academia de Liderazgo Cooperativo stellen und die Führungs-kräfte der Zukunft zu diesen Themen über zwei Jahre hinweg aus- und weiterbilden.

Wir sehen unsere bisherigen Kurse als bereichernd und profitabel an – vor allen Dingen auch in Bezug darauf, dass Vertreter aus verschiedenen Kolonien in den Genuss kommen, von hochprofessionellen und internationalen Rednern und



Abschluss ALC

Fachkräften geschult zu werden. Inzwischen haben wir weit über 100 Teilnehmer ausgebildet. Ihre Rückmeldungen zeigen uns, dass sie sowohl persönlich als auch in ihren praktischen Leistungskompetenzen und in ihrem Verständnis und Wissen gewachsen sind.

Die Akademie-Leitung hat an einem Zusatzangebot gearbeitet und möchte, wenn eben möglich, schon im kommenden Jahr eine weitere Ausbildung auf praxisorientierter Grundlage anbieten, der von der UEP als Diplomado anerkannt werden wird. An diesem Lehrgang können Mitarbeiter teilnehmen, die nicht so sehr akademisch interessiert sind, sondern eher auf praktischer Ebene wachsen wollen.

Aktuelle Gruppe:

Nun nach zwei Jahren intensiver Fortbildungen schließt die Ausbildungseinheit 2022/2023

mit ihrem Ausbildungsprogramm ab.

Die Pandemie-Phase konnte verlassen werden und 2022/2023 konnte wieder im normalen Unterrichtsmodus gearbeitet werden. Es konnten insgesamt 16 Seminarblocks von jeweils 2-3 Tagen mit ca. 300 Zeitstunden abgeschlossen werden; die Studenten mussten außerdem ca. 300 Stunden damit verbringen, Fachbücher zu lesen, Arbeiten zu schreiben und Coaching-Gespräche zu führen. Das war nicht nur für die Studierenden ein Zeitaufwand, sondern auch für deren Arbeitgeber und Familien.

Heinz Dieter Giesbrecht als akademischer Leiter der Akademie hat neben dem Bringen von Seminaren unermüdlich die Arbeiten der Studenten durchgesehen und bewertet sowie das Coaching-Programm koordiniert und überwacht. Von ihm erhielt die Exekutive immer

wieder einen Zwischenbericht über den Fortschritt und die Entwicklung der Studenten.

Dank der guten Zusammenarbeit mit Albert Dyck (Neuland) und Hanna Hiebert (Chortitzer) konnte diese Gruppe trotz unvorhersehbarer Hürden und Terminveränderungen erfolgreich abschließen. Weiter gilt mein Dank auch dem Direktorium, bestehend aus den Vertretern und Auftraggebern der Teilhaber-Kooperativen für die moralische Unterstützung und die finanzielle Absicherung.

Im kommenden Jahr geht die Leitung der Akademie zum ersten Mal an die Cooperativa Chortitzer. In Hanna Hiebert haben wir eine erfahrene, umsichtige und motivierte Leiterin für die kommenden zwei Ausbildungsjahre.

Theodor Neufeld



Abschluss ALC

Studienreise der Akademie für Führungskräfte



Vom 30. September bis zum 14. Oktober waren 23 Studenten der Academia de Liderazgo Cooperativo aus den 3 Chacokolonien sowie auch Friesland und Volendam in Deutschland. Hanna Hiebert aus Menno und Alexander Unrau von Fernheim leiteten die Gruppe an.

In der ersten Woche war das Programm von der Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG) organisiert. Im Gegensatz zu unserer Genossenschaft sind die meisten Genossenschaften in Deutschland nicht Multiaktive, sondern konzentrieren sich auf einen Bereich. Die Genossenschaften kann man hauptsächlich in folgende Bereiche aufteilen: Genossenschaftsbanken, Agrargenossenschaften, Handelsgenossenschaften, Service & Konsumgenossenschaften und Woh-

nungsbaugenossenschaften. Die einzelnen Genossenschaften sind in Genossenschaftsvereinen verbunden, um ihre Interessen besser zu vertreten. Es gibt in Deutschland etwa 7.000 Genossenschaften mit ca. 23 Millionen Mitgliedern. Insgesamt haben die Genossenschaften 975.000 Mitarbeiter.

Besucht wurden bisher unter anderem eine Genossenschaft von Winzern in Mayschoss, eine Raiffeisen-Schule in Dernbach und ein Raiffeisen-Markt in Kastellaun, die auch Agrarerträge aufkauft, speichert und vermarktet. In Bayern wurden die Firmen BayWa und HORSCH besucht, welche beide sehr darum bemüht sind, technologische Lösungen für die neuen Herausforderungen der Landwirtschaft anzubieten.

HORSCH ist ein weltweit führender Hersteller von innovativer Landtechnik und modernen Lösungen für die Bereiche Bodenbearbeitung, Aussaat und Pflanzenschutz.

Weiter wurden in Bayern auch noch ein landwirtschaftlicher Betrieb und das Konzentrationslager Dachau besucht.

Neben den Firmenbesuchen und Seminarvorträgen fand ein reger Austausch zwischen den Studenten statt. Neue Eindrücke und Erkenntnisse wurden diskutiert und es wurde über die mögliche Anwendung in der Heimat gesprochen.

*i.A.
Hanna Hiebert
DEC Chortitzer*

Seelenproviant

Um den Lebensweg mit seinen Steigungen und Talgründen zu beschreiben, um gut gelaunt zu gehen oder sich ab und an Meter um Meter nach vorne zu schleppen, braucht es Proviant, "Seelenproviant". Dann sind Kraftreserven nötig, Erfrischungen, dann darf es an Substanz nicht fehlen.

"Seelenproviant" heißt dieses Büchlein mit kurzen, eingängigen Andachten, weil es genau dies den Leserinnen und Lesern bereiten möchte: einen Happen Ermutigung, ein gutes Stück Trost, einen frischen Schluck Lebensfreude.

Das „Andachtsbuch für unterwegs“ hat drei Abteilungen: Die "Früchte" im ersten Teil machen Lust auf das Leben, durch das Gott mitgeht. Beim "Vollkorn" geht es kernig zu, da gibt es etwas zum Kauen und nachdenken. Und das Dessert ist "was Süßes" zum Schluss, um den Geschmack von Leben und Lebendigkeit zu erhalten.

Für alle, die zwischendurch oder mittendrin Inspiration und Texte voller Lebensfreude suchen!



Rätselbox

Woran erinnern sich die Christen am Pfingsten?
Welches Tier sitzt auf dem Kirchturm?
Was bedeutet "Evangelium" übersetzt?

48 kunterbunt gestaltete Karten vermitteln Kindern jede Menge Rätselspaß rum um Glauben, Bibel und Kirchenjahr.

Stille Zeit Termine mit Gott

Fragst du dich, wie du in deine persönliche Zeit mit Jesus intensiv gestalten kannst? Möchtest du sie neu in Schwung bringen? Wünschst du dir daraus viel Freude und neue Kraft für deinen Alltag? Dann ist der Kurs genau richtig für dich!

Die extra Reihe beinhaltet Kurse zu Personen oder Einzelthemen, die Sie in überschaubarer Zeit erarbeiten können. Besonders eignen sie sich für Freizeiten, Hauskreiswochenenden, Jugendstunden, etc.





Sprache ist etwas Lebendiges, was sich ständig ändert und mit den Benutzern in eine neue Zeit hineinwächst.

Richtig ist bei der Sprache das, was von den Menschen in dem Umfeld so benutzt und so verstanden wird.

Missverständnisse entstehen, wenn die Benutzer der gleichen Sprache anfangen, Wörter unterschiedlich zu benutzen. Oft entsteht solch ein anderer Gebrauch in Sprachinseln – wie wir eine sind.

Einige dieser unterschiedlich gebrauchten Wörter sind: brav, Gardine, Kuchen und Kekse.

Bei „brav“ und „Gardine“ kommt das Missverständnis durch die Ähnlichkeit der deutschen Wörter mit spanischen Wörtern. Während ein braver Hund im deutschen Sprachgebrauch ein lieber, kinderfreundlicher, gehorsamer Hund ist, bedeutet „perro bravo“ fast das Gegenteil – es ist ein gefährlicher, wachsamer, vielleicht sogar böser Hund.

Gardine klingt wie „cortina“ und ist tatsächlich auch etwas

Ähnliches. Die Gardine ist allerdings ein zartes, helles Gewebe mit vielen Löchern, um das Licht durchzulassen, und man hängt sie vor die Fenster, damit die Nachbarn nicht alles im Zimmer sehen können. Vorhänge, die das Zimmer abdunkeln sollen, hat man oft noch zusätzlich, die sind aus einem Stoff, der wenig Licht durchlässt, und das entspricht der „cortina“ die man meistens hier verwendet.

Gardine



Bei Kuchen und Keksen kommt der Fehler durch die falsche „Übersetzung“ aus dem Englischen. Ein „Cookie“ (gesprochen: Kuki) ist ein knuspriges Kleingebäck, spanisch: galletita, deutsch Keks oder Plätzchen genannt. Aus Cookie wurde wohl plattdeutsch „Kuka“ und dann scheint das

dem deutschen Wort „Kuchen“ zu entsprechen. Kuchen ist aber im deutschen Sprachgebrauch eine größere Backware, die zum Verzehr erst in Stücke geschnitten werden muss, also zum Beispiel ein runder Obstkuchen, oder ein in der Form gebackener Marmorkuchen. So etwas heißt auf Englisch „Cake“ (gesprochen: Ke-ik) – und das wiederum hört sich ja wie Keks an!

Unsere „Sprätzkuka“ und Glasürkuka“ werden ihren Namen natürlich behalten - aber vielleicht wäre es gut, bei einem Blechkuchen bei der englischen Bezeichnung „cake“ (ke-ik) zu bleiben, statt dieses Wort zu „Keks“ einzudeutschen und damit für Verwirrung zu sorgen.

Kuchen



Kekse





Früherkennung von Prostatakrebs

Dr. Pedro Martinez

Der November wird als Monat des Prostatakrebses anerkannt, so wie andere Monate auch anderen Krankheiten gewidmet sind. Der Prostatakrebs ist nach Lungenkrebs derzeit die zweithäufigste Krebserkrankung. Unter den Todesfällen durch Krebs bei Männern hat der Prostatakrebs inzwischen den Dickdarmkrebs überholt, der bis vor kurzem die Position zwei unter den Krebstodesfällen innehatte.

Dies führte zu einer verstärkten Aufklärungsarbeit und Werbung für Untersuchungen der Prostata, um eine frühzeitige Diagnose zu ermöglichen und die Entwicklung dieser Krankheit zu begrenzen.

Die Kontrollkampagne für die Prostata richtet sich an alle Männer über 50 Jahre, die keine Symptome haben, und noch schlimmer, wenn sie Symptome haben, auch wenn diese im Allgemeinen auf ein gutartiges Problem zurückzuführen sind.

Sie richtet sich auch an alle Männer, die direkte Verwandte (Vater, Brüder, Onkel väterlicherseits, Großväter usw.) mit einer Vorgeschichte von Prostatakrebs haben, da bei ihnen die Wahrscheinlichkeit höher ist, diese Art von Tumor zu entwickeln.

Ein weiterer wichtiger Punkt, auf den wir Wert legen, ist eine Ernährung mit wenig gesättigten Fetten, da diese das Auftreten dieses Krebses begünstigen, weshalb Fettleibigkeit, Rauchen,

chronische Entzündungen usw. ein wichtiger Faktor für sein Auftreten sind.

Im Allgemeinen ist die Untersuchung recht einfach und kostengünstig im Vergleich zu anderen Erkrankungen, bei denen anspruchsvolle technologische Elemente erforderlich sind.

Eine rektale Untersuchung, die nicht immer notwendig ist, eine Blutuntersuchung (Prostata-spezifisches Antigen = PSA) und eine Ultraschalluntersuchung (die allerdings nicht unbedingt erforderlich ist) sind neben den üblichen klinischen Fragen ausreichend, um diese Pathologie frühzeitig zu erkennen.

Es versteht sich von selbst, dass nicht alle Patienten mit Symptomen (Schwierigkeiten beim Wasserlassen, häufiges Wasserlassen oder Harn-drang bzw. Inkontinenz) Krebs haben, denn in den meisten Fällen sind diese Symptome auf eine gutartige Prostatavergrößerung zurückzuführen. Im Allgemeinen verursacht Krebs im Frühstadium keine Symptome, und wenn sie auftreten, ist es leider schon zu spät. Aus diesem Grund bestehen wir auf einer mindestens jährlichen Vorsorgeuntersuchung.

Andererseits richtet sich diese Information nicht nur an Männer in diesem Alter, sondern auch an die ganze Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen usw., die die Informationen weitergeben können, um ihre Bekannten zur Teilnahme an den Untersuchungen zu bewegen.

Panettone

Spezielles Weihnachtsbrot

Rezept basiert auf 4 Einheiten (Weihnachtsbrote) mit je 500 Gramm
Gesamtzeit der Zubereitung: 4 Stunden
Zubereitet von: Matias Moral

Zutaten für den Vorteig

Colonial Mehl Typ 000	500g
Hefe	80g
Wasser	330g

Zutaten für die Dekorierung

Schokolade (für den Guss)	50g
Walnüsse und Mandeln	20g
Maraschino-Kirschen (Cocktailkirsche oder Belegkirsche)	20g

Zutaten für den Teig

Colonial Mehl Typ 000	500g
Backmittel (Levapan)	20g
Salz	5g
Zucker	300g
Margarine	200g
Eigelb	80g
Wasser	140g
Emulgator (Zusatzstoff)	30g
Glukosesirup	20g
Vanille-Essenz	20g
Panettone-Essenz	20g
Kandierte Früchte	125g
Rosinen	125g
Papier-Backformen für Weihnachtsbrot	4 St.

Zubereitung des Vorteigs

1. Wir beginnen mit dem Vorteig. In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl mit dem warmen Wasser mischen, die Hefe hinzufügen und die Zutaten gut vermischen.
2. Ein paar Minuten lang mit einem Löffel gut rühren, bis ein klebriger und gleichmäßiger Teig entsteht.
3. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 45 bis 60 Minuten gehen lassen.

Zubereitung des Teigs

1. Sobald der Vorteig den gewünschten Stand erreicht hat, den Teig in einer mittelgroßen Schüssel zubereiten. Zuerst das Mehl und das Backmittel hinzufügen und gut vermischen.



Papier-Backformen für
Weihnachtsbrot

2. In einer anderen kleinen Schüssel Zucker, Salz, Eigelb, Glukosesirup und Emulgator sowie die Essenzen hinzufügen. Gut mischen und zu dem zuvor mit dem Backmittel vermischten Mehl geben.

3. Dann die Margarine hinzufügen, bis sie vollständig in die Mischung eingearbeitet ist.

4. Dann wird der Teig aus der Schüssel genommen und zum Kneten auf den Tisch gelegt. Nun geben wir den Vorteig zum Teig und kneten ihn gut durch, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

5. Das Wasser nach und nach hinzufügen und weiter kneten, bis der Teig sehr teigig und elastisch ist.

6. Die kandierten Früchte und die Rosinen zum Teig geben und so lange kneten, bis sie gut in den Teig eingearbeitet und vermischt sind.

7. Kneten Sie weiter, bis eine glatte und glänzende Textur erreicht ist. Dieser Vorgang kann etwa 15 bis 20

Minuten dauern. Wir wissen, dass wir die optimale Textur erreicht haben, wenn sich der Teig von der Arbeitsfläche löst.

8. Eine glatte Kugel formen und 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.

9. Anschließend dehnen wir den Teig und teilen ihn in 4 gleiche Teile. Wir formen Kugeln und legen sie in die Panettone-Formen.

10. Den Teig in den Formen an einem warmen Ort ruhen lassen und sie abdecken, um das Aufgehen zu erleichtern. Etwa 30 bis 45 Minuten warten oder bis sich der Teig in der Größe verdoppelt hat.

11. Den Ofen auf 160°C vorheizen und den Panettone etwa 45 Minuten lang backen.

12. Wenn sie goldbraun sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

13. Dann mit der geschmolzenen Schokolade bestreichen und mit Walnüssen und Cocktailkirschen dekorieren.

14. Und genießen!





Lebensverzeichnis

von Hans Federau

Hans Federau wurde am 4. Januar 1936 in der Kolonie Fernheim geboren. Seine Eltern waren Johann und Ana Federau, er war der zweite von sechs Geschwistern. Nach seinem ersten Lebensjahr zog die Familie nach Friesland. Die Ansiedlungsjahre waren nicht leicht, aber Hans konnte sein Studium trotz allem abschließen und zur gleichen Zeit bei der täglichen Arbeit der Familie mithelfen. Er hat zwei Jahre in der Kooperative gearbeitet, während dieser Zeit lernte er Toni Erna Weiss kennen. Im Jahr 1956 konnten etliche Jugendliche aus Friesland in Montevideo, Uruguay, die Bibelschule besuchen, darunter waren auch Hans und Toni. Nach zwei Jahren kehrten sie nach Friesland zurück und heirateten im Jahr 1958.

Darauf zogen sie als Ehepaar für ein Jahr nach Carlos Casares, Argentinien, um ein Praktikum zu absolvieren. Hier wurde ihnen die erste Tochter, Esther, geboren. Ein Jahr später ging es wieder zurück nach Montevideo, wo Norbert geboren wurde. Nach Abschluss des Bibelseminars zog die Familie zurück nach Friesland. Hans wurde gleich in die Missionsarbeit, sowie auch als Lehrer und Jugendarbeiter eingesetzt. In dieser Zeit wurde Ted in Friesland geboren.

Im Jahre 1964 zog die Familie nach Villa Hayes, wo Hans zusammen mit Erwin und Elsie Rempel und anderen eine neue Missionsschule sowie auch eine neue Gemeinde für die Einheimischen gründete.

Eine ganz besondere Ehre war es, dass der Staatspräsident, Alfredo Stroessner, selber bei der Einweihungsfeier zugegen war. Als Schulleiter hieß Hans ihn persönlich mit einem Händedruck willkommen. In dieser Zeit in Villa Hayes wurden Christa und Doris geboren. Diese Schule und Gemeinde sind bis heute noch tätig. In Jesaja 55,10-11 heißt es zusammengefasst, dass Gottes Wort nicht leer zurückkommen wird.

Im Jahre 2012 ist Hans noch einmal nach Villa Hayes zurückgekehrt und von vielen dankbaren Schülern sowie auch Gemeindefachleuten mit einer Feier geehrt worden.

Im Jahre 1969 zogen die Federaus wieder zurück nach Friesland, wo Hans wieder vollzeitig als Prediger, Schulleiter, Chorleiter und Jugendleiter engagiert war. Aus verschiedenen Gründen entschlossen Hans und Toni sich im Jahre 1974, mit ihrer Familie nach Canada auszuwandern. Etliche Geschwister waren schon dort, was den Umzug erleichterte. Als siebenköpfige Familie war es nicht unbedingt einfach, so einen Umzug zu wagen, aber Hans und Toni vertrauten ihrem Herrn, der ihnen alles geben würde, was sie brauchten. Hans ging die ersten Jahre vollzeitig auf Arbeit. Als er erst gut mit dem Englischen zurechtkam, wurde er Prediger in der First United Mennonite Church in Vancouver. Im Jahre 1977 stellte man bei Toni einen Gehirntumor fest. Nach der OP erlitt sie jedoch



einen Schlaganfall und war auf einer Seite des Körpers gelähmt.

Nach einem Jahr Therapie hatte sie sich fast komplett erholt. Im Jahre 1984 erkrankte Toni wieder an Gehirntumor. Dieses Mal erholte sie sich nicht und verstarb am 1. November 1985. Die ganze Familie wurde auf betenden Händen getragen. Viele, viele willige Hände halfen beim Mahlzeiten zubereiten und bei Vielem mehr.

Am 18. Juli 1987 heiratete Hans eine bekannte Jugendfreundin, Alice Fast. Hans blieb Gemeindefeiler in der FUMC bis zum Jahre 1992. Da Hans immer ein Herz für die Mission hatte, half er bei der Gründung einer neuen Gemeinde in Delta, British Columbia. Im Jahre 1994 wurde dann mit seiner und Alices Hilfe Living Hope Church gegründet. 1996 zogen sie nach Abbotsford, wo er seine letzte Position als Gemeindefeiler der Clearbrook Mennoniten-Brüder-Gemeinde annahm.

Ab dem Jahr 2000 durfte er seine Pensionsjahre mit Golf spielen und anderen Aktivitäten genießen. Die Level Ground Church wurde seine Heimatgemeinde. Alle fünf Kinder hatten mittlerweile geheiratet und somit wuchs die Familie. Hans war ein Familienmensch und er war sehr stolz auf alle seine Enkel und Urenkel. Hans war sehr musikalisch begabt und so konnte er fast jedes Instrument spielen lernen. Zusammen

mit seinen Geschwistern, Kindern und Freunden hat er viel musiziert. Mit 50 Jahren lernte er noch die paraguayische Harfe spielen, das hat er so richtig genossen.

Nachdem Hans und Alice 2019 in ein Apartment gezogen waren, kam die Diagnose, dass Hans progressive supranukleäre Blickparese hatte, eine Krankheit, die das Sprechen und Gehen beeinflusst. Als Alice ihn nicht mehr alleine zuhause pflegen konnte, wurde er ins Tabour Home (Pflegeheim) gebracht. Die letzten Monate waren wohl die schwersten in seinem Leben. Am 6. November durfte er dann heimgehen, umgeben von seiner Familie. Während wir den Psalm 23 lasen, wo es heißt, "und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar" schlief er friedlich ein.

Er hinterlässt seine Frau Alice, zwei Brüder und zwei Schwestern, fünf Kinder mit Ehepartnern, 16 Enkel und 9 Urenkel.

Als Familie möchten wir uns beim Pflegepersonal im Tabor Home ganz herzlich bedanken, für die liebevolle Pflege, die unser lieber Vater dort hatte. Möge Gott einen jeden segnen, der Hans dort besucht hat oder ihm Liebeserweisungen gegeben hat.

Die trauernde Familie

Denn gleichwie der Regen und Schnee vom Himmel fällt und nicht wieder dahin zurückkehrt, sondern feuchtet die Erde und macht sie fruchtbar und lässt wachsen, dass sie gibt Samen zu säen und Brot zu essen, so soll das Wort, das aus meinem Munde geht, auch sein. Es wird nicht wieder leer zu mir zurückkommen, sondern wird tun, was mir gefällt, und ihm wird gelingen, wozu ich es sende.

Jesaja 55,10-11

**Welcher Fall
tut nicht weh?**
Der Beifall.



**„Welche Handwerker
essen am meisten?“**
– Die Maurer, sie verputzen
ganze Häuser.



**Treffen sich zwei Holzwürmer.
Sagt der eine: „Mein Sohn arbeitet
jetzt in der Bank.“**

**Unterhalten sich zwei Freunde. Sagt der eine zum anderen:
„So ein Ärger! Mein Hund verfolgt ständig Leute auf dem
Fahrrad. Was mach ich denn jetzt bloß?“ Entgegnet der
andere: „Ja dann nimm ihm doch das Fahrrad weg!“**



Gottesdienste und allgemeine Programme im Dezember

DATUM	MBG	KfK	MG
3. Dezember 1. Advent	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr / Tererégemeinschaft		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr Erntedankfest in Tuyango (Kirche Tuyango) 9 Uhr
6. Dezember			Schwesternverein (Gemeindehaus) 15 Uhr
10. Dezember: 2. Advent	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
10. Dezember Abends	Ministerio Hispano Friesland (Versammlungsraum MBG) 19 Uhr		
11. Dezember		Aktive Frau (Saal des Deportivo)	
11.-16. Dezember		Weihnachtssingen (MG-Kirche) 20 Uhr	
17. Dezember: 3. Advent		Weihnachtssingen (MG-Kirche) 9 Uhr	
17. Dezember		Weihnachtsfeier Altenheim 17.30 Uhr	
24. Dezember: 4. Advent	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
24. Dezember Abends		Heilig-Abend-Programm: Central und Bezirk Hohenau	
25. Dezember	Gemeindegottesdienst (Versammlungsraum MBG) 9 Uhr		Gemeindegottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr
26. Dezember		Radiogottesdienst	
29. Dezember			Feier der Gemeindeleiter- Übergabe (MG-Kirche) 19.30 Uhr
31. Dezember		KfK-Gottesdienst (MG-Kirche) 9 Uhr	
31. Dezember Abends	Silvestergottesdienst (auf dem Gemeindehof) 19 Uhr / Mit Essen		Silvesterprogramm beim Lomas-Park mit Essen (Anmeldung bei Uwe & Henrike Meyer) 20 Uhr
Vorschau der KfK- Kinderarbeit für Januar 2024		KiBiWo: 22. bis 26. Januar Kinderfreizeit: 25. bis 27. Januar Kinderfest: 28. Januar	

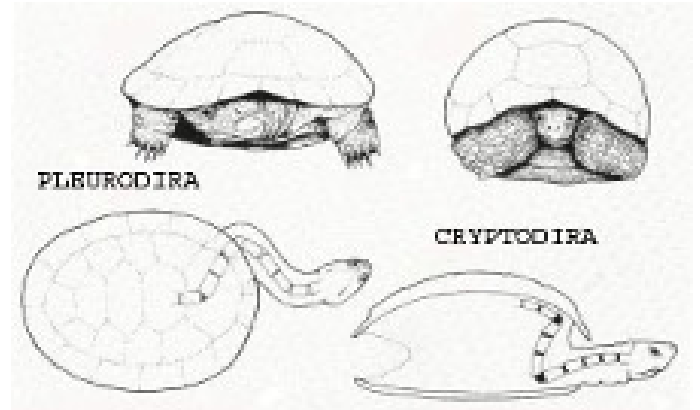
Mein Haustier, *die Landschildkröte*

Schildkröten sind exotische Haustiere, die nach Tierschutzgesetzen lieber in der Freiheit leben sollte. Doch wenn jemand sie als Haustier hat - hier kommen einige Eigenschaften über dieses Tier:

1. Schildkröten, sind Reptile (lat. reptilis = "kriechen", deshalb auch als Kriechtiere bekannt). Etwa 360 Arten gibt es auf der Welt. Manche leben auf dem Land, andere im Süßwasser oder im Meerwasser.
2. Heute werden wir uns mit den beiden am weitesten verbreiteten Arten von Schildkröten in Paraguay beschäftigen: *Geochelone Carbonaria* und *Chennoidis Chilensis*. Die erste befindet sich eher in Waldgebieten, wo es feucht ist und tagsüber eine Temperatur von 25-30°C erreicht wird, die nachts auf 15-20°C abnimmt. Die zweite Art lebt eher im Chaco und schätzt daher ein heißes Klima.
3. Die Lebenserwartung dieser beiden Arten liegt zwischen 50 bis 60 Jahren.
4. Ein herausragendes Merkmal der Schildkröte ist ihr Panzer, der sich in 2 Teile aufteilt. Eine starre Knorpelbrücke verbindet den Brustpanzer (Plastron) und den Rückenpanzer (Carapax). Der Panzer ist sehr hart und schützt die Organe der Schildkröte vor Verletzungen. Er ist außen hart, wie Hufe oder Fingernägel, aber innen natürlich mit Muskeln und Bindegewebe verbunden und daher dort genauso schmerzempfindlich wie unser Nagelbett bzw. die Teile der Fingernägel, die mit lebendem Gewebe verbunden sind.
5. Geschlechtsunterschiede: Folgende Merkmale werden verwendet, um männliche und weibliche Tiere zu unterscheiden: Ein erwachsenes Männchen hat eine dicke Schwanzwurzel und einen deutlich längeren Schwanz. Der Hornnagel am Schwanzende wird im Laufe der Jahre ebenfalls größer. Beim Männchen ist der Bauchpanzer eher nach innen gewölbt, beim Weibchen eher nach außen. Ein weiterer Unterschied ist bei ausgewachsenen Tieren deutlich zu erkennen: Die Weibchen sind typischerweise größer und schwerer als die Männchen.
6. In Ländern, wo es kälter ist, tendieren die Schildkröten dazu, einen Winterschlaf zu halten, da es in der Zeit an Futter mangelt. Doch in unserem Land ist dies eigentlich nicht der Fall. Normal ist es, wenn die Schildkröte im Freien lebt und sich bei kälteren Temperaturen in der Erde oder unter Stroh und Laub (bis zu einem halben Meter dick) verkriecht. Auch wenn sie eine große Mahlzeit zu sich genommen hat, braucht sie oft Tage, um diese zu verdauen und ruht dann in der Zeit.
7. *Geochelone Carbonaria* frisst alles, was sie kann. Eine ausreichende Ernährung wäre Gemüse, Pflanzen, Früchte und Tierproteine. (Fischfleisch, Gurken, Mango). Die *Chennoidis Chilensis* ist ein Grasfresser, der hauptsächlich Pflanzen, Gras, und Früchte, aber manchmal auch Schnecken oder Regenwürmer frisst.
8. Auch wenn die Schildkröten keine Stimmbänder haben, können sie Laute von sich geben. Dieses ist möglich, indem sie Luft aus den Lungen durch den Rachen pressen. So kann ein Zischen, Krächzen, Gurren, Hupen, Stöhnen bis hin zu Quietschen erzeugt werden.
9. Schildkröten legen Eier, um sich zu vermehren. Ein Weibchen legt meistens zweimal pro

Jahr, mit einer Durchschnitts-Anzahl von 10 Eiern. Ein Weibchen legt auch Eier, ohne mit einem Männchen in Kontakt gewesen zu sein, also unbefruchtete Eier.

10. Cryptodira und Pleurodira ist eine Aufteilung nach dem, wie sich das Reptil verteidigt. Eine Pleurodira-Schildkröte kann ihren Kopf und Hals zu einer Seite bewegen und sich unter der äußeren Lippe ihres Panzers verstecken. Im Gegensatz dazu zieht eine Cryptodira-Schildkröte bei Bedrohung Kopf und Hals in ihren Panzer zurück. Pleurodira-Schildkröten können in Australien, Südamerika und Afrika gefunden werden. Schweinsnasenschildkröten, Flussschildkröten, Sumpfschildkröten, Weichschildkröten und Lederschildkröten sind alle Cryptodira-Schildkröten.



**Schildkrötenbild zum Ausschneiden
und nach Belieben verwenden.**

