



# Informationen

Nummer 79 (Februar 2010)

## **Dank am Abend**

*Es war ein guter Tag  
morgens beim heißen Tee  
keine Katastrophenmeldungen in der Zeitung  
Kopfwahl verging  
die Arbeit lief produktiv  
Geburtstagsgrüße nicht vergessen  
der Nachbar hat zurückgegrüßt  
ein netter Anruf zwischendurch  
reichliches Mittagessen  
nicht überall und selbstverständlich  
die Lieben waren guter Laune  
trotz der kleinen Beschwerden  
die Luft war frisch und nicht zu kalt  
als der Ärger kam  
ließ sich die Ungeduld einmal zügeln  
hell und machbar  
Routine entlastete  
der Handwerker kam pünktlich  
Tagesschau war zu ertragen  
die Show danach noch amüsant  
Pflicht und Erholung  
Gleichgewicht  
jetzt wo der Tag schon schlafen geht  
wandern die Geistesbahnen zur andern Welt  
hinüber  
mit Dank  
für diesen Tag*

## **Anti – Dank**

*Tut mir Leid, mein Gott  
heute werde ich mich nicht bedanken  
dieser Tag war ganz daneben von Anfang an*

*bereits die Nacht davor war schlimm  
Schlechtes nicht nur einmal  
verrückt und unberechenbar  
Zumutung und Riesenlärm  
einseitig, negativ, schlicht widerlich*

*und zuletzt war ich es selbst  
stolpernd, fehlend, irrend  
phantasielos und aggressiv  
andere bekamen es zu spüren*

*auch du sagst mir heute keinen Dank  
zu primitiv meine Lösungen  
vorschnell, kurzatmig, ohne Geist  
lass nur, ich geb es zu und seh es ein*

*Morgen ist ein neuer Tag, zum Glück  
vielleicht mit Sonnenschein  
für dich, für die anderen  
und für mich, hoffentlich.*

*Schaff meinen Gedanken einen Weg*

*von Iris Mandel-Schmidt*

## **Liebe AEH-Frauen,**

längst haben wir ein neues Jahr, neue Kalender, leer und unbeschrieben. Leider nur für kurze Zeit. Doch neben den Terminen auch Erholungszeiten.

Wie werden die Tage dieses Jahres? Die beiden Gebete, Dank und Anti-Dank, spiegeln den Wechsel des Alltags. Doch immer bleiben die Hoffnung und die Chance auf einen neuen, wieder besseren Tag. Nehmen Sie diese Hoffnung mit in das noch junge Jahr.

Es grüßt Sie herzlich Ihre Frieda Stoll

*Stellvertretende AEH-Vorsitzende*

## **Vorsätze für 2010**

Die Menschen in Deutschland wünschen sich für das Jahr 2010 weniger Stress und mehr Zeit für die Familie. Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenversicherung DAK.

### **Die Top Ten der guten Vorsätze für 2010:**

1. Stress vermeiden oder abbauen (59 Prozent)
2. Mehr Zeit für Familie und Freunde nehmen (51 Prozent)
3. Mehr Bewegung und Sport (50 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (47 Prozent)
5. Gesünder ernähren (45 Prozent)
6. Abnehmen (34 Prozent)
7. Sparsamer sein (32 Prozent)
8. Weniger fernsehen (19 Prozent)
9. Weniger Alkohol trinken (13 Prozent)
10. Rauchen aufgeben (12 Prozent)

Besonders gestresst fühlen sich der Studie zufolge die 30- bis 44-Jährigen. Vor allem der Zeitdruck im Job, der Anspruch, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, sowie finanzielle Sorgen setzen die Menschen unter Strom. „In dieser Lebensphase kommt alles zusammen: die Karriere, die Kinder, das Haus. Da ist es oft schwer, immer allen gerecht zu werden“, erklärte DAK-Psychologe Frank Meiners. Er warnt vor einer dauerhaften Überlastung, die krank mache: „Die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und Entspannung mit der Familie ist wichtig, um leistungsfähig zu bleiben.“

Im Vergleich zur DAK-Umfrage für das Jahr 2008 spielen gesundheitliche Sorgen und familiäre Probleme heute eine größere Rolle. „Vor zwei Jahren fühlte sich etwa jeder Dritte dadurch belastet, heute ist es schon fast jeder Zweite“, sagte Meiners.

Stressauslöser seien offensichtlich auch einkommensabhängig: Während Geringverdiener gesundheitliche und finanzielle Sorgen plagten, seien es bei den Gutverdienern die beruflichen Zwänge und familiärer Ärger. Die größte Angst vor einem Jobverlust hätten Bürger mit mittleren Einkommen. Laut Studie möchte sich etwa jeder zweite Befragte im kommenden Jahr gesünder ernähren. Mehr Männer als Frauen wollen dem Fernseher, Alkohol und Nikotin den Kampf ansagen. Die Hälfte der Befragten hat angegeben, dass sie immerhin länger als drei Monate ihren Vorsätzen aus dem vergangenen Jahr treu geblieben sei oder diese noch heute einhalte.

*Ingeborg Frank*

## **Gefährlicher Kick:**

### **Vorsicht bei Energy Shots**

Hoch konzentrierte Trendgetränke können Gesundheit gefährden. Energy Shots sind neuartige Getränke, die deutlich höhere Konzentrationen der anregenden Inhaltsstoffe Taurin und Koffein enthalten als die bisher bekannten Energydrinks. Sie werden in kleinen Portions-einheiten von 25 bis 75 Milliliter angeboten und tragen den Hinweis, dass pro Tag nicht mehr als ein „Shot“ konsumiert werden sollte. Vor möglichen Gesundheitsrisiken warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Bei übermäßigem Konsum von Energy Shots bestehe die Gefahr, dass Nervosität, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen und Wahrnehmungsstörungen auftreten. Ungeklärt ist laut BfR, ob es unerwünschte Wirkungen in Verbindung mit Alkohol oder starker körperlicher Anstrengung gibt – wie bei Sport oder beim ausgiebigen Tanzen in der Diskothek.

Es muss bezweifelt werden, dass mit dem Warnhinweis ein missbräuchlich hoher Konsum zu verhindern ist. Gerade bei jungen Erwachsenen ist zu befürchten, dass sie Energy Shots bewusst in höheren Mengen einsetzen, um Übermüdigungserscheinungen entgegenzuwirken oder Erregungszustände zu erzeugen. Eine weitere Befürchtung ist, dass durch körperliche Anstrengung das Durstgefühl steigt und damit die Wahrscheinlichkeit für einen übermäßigen Verzehr. Menschen mit Bluthochdruck oder Herzkrankheiten rät die Verbraucherzentrale, den Verzehr von Energydrinks und Energy Shots vorsorglich einzuschränken. Für Kinder, Schwangere, Stillende und koffeinempfindliche Personen sind solche Produkte nicht geeignet.

*Auszug aus einer Pressemitteilung der Verbraucherzentrale Bayern vom 22.01.2010*

### **Wie können Gase Lebensmittel schützen?**

Auf verpackten Lebensmitteln findet sich manchmal der Hinweis „unter Schutzatmosphäre verpackt“. Viele Verbraucher wissen nicht, was sich dahinter verbirgt. Unter Schutzatmosphäre verpackte Lebensmittel bleiben bei Transport und Lagerung länger frisch. In einer Schutzatmosphäre oder CA-Lagerung (englisch: Controlled Atmosphäre) wird die Raumluft durch Gasgemische aus Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickstoffverbindungen ersetzt. Welche Gemische zum Einsatz kommen, richtet sich nach den Anforderungen des jeweiligen Lebensmittels. So wird z.B. Frischfleisch vor unerwünschten Farbänderungen bewahrt oder hält Kartoffelchips knusprig. Unter dem Einfluss von Schutzgasen können sich Bakterien

und andere Verderbniserreger nicht oder nur sehr langsam vermehren. CA-Lagerung ermöglicht es auch, Äpfel oder Bananen beim Schifftransport mehrere Wochen ohne Frischeverlust zu lagern. Unbegrenzt lässt sich dieser Zeitraum aber nicht ausdehnen, da nach und nach immer mehr Aromastoffe verloren gehen.

*Presseinformation der VZ Bayern vom 27.8.2009*

## **Steigende Heizkosten werden zur zweiten Miete**

### **Energiespartipps für Mieter und Wohnungsbesitzer**

Im Winter können Mieter und Wohnungsbesitzer die Südfenster zum kostenlosen Heizen nutzen, zumindest bei schönem Wetter. Schieben Sie bei Sonnenschein Ihre Vorhänge beiseite, so können Sie bis zu einem Drittel Heizkosten für einen Tag sparen. Um Energie einzusparen, sollten die Wohnräume nicht mehr als nötig beheizt werden. Jedes Grad Celsius weniger bei der Raumtemperatur senkt die Energiekosten um sechs Prozent. Darüber hinaus ist es ratsam, die Heizkörper nicht durch Vorhänge, Möbel oder Heizkörperverkleidungen zu verdecken. Die Wärme staut sich dahinter und zieht über die Heizkörpernische und das Fensterglas hinaus. Nachts sollten im Winter die Rollläden ganz heruntergelassen werden. Dadurch bildet sich zwischen Fenster und Rollläden eine stehende Luftschicht, die zusätzlich wärmedämmend wirkt.

Die Energiesparberater der Verbraucherzentralen kommen auch zu Ihnen nach Hause. Informationen unter [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de).

Die BAFA bezuschusst Beratungen vor Ort. Eine Liste mit Beratern und weitere Informationen gibt es unter [www.bafa.de](http://www.bafa.de) oder telefonisch unter 06196-908880

## **Was die Zutatenliste über Lebensmittel verrät**

Wer genau hinschaut, ist oft überrascht, welche Zutaten sich in scheinbar vertrauten Produkten verstecken. Sahne beispielsweise wird gern mit dem Verdickungsmittel „Carrageen“ E 407 versetzt. Dieser Zusatzstoff verhindert, dass sich Rahm absetzt. Gleichzeitig hilft Carrageen als billiger Füllstoff, die Produktionskosten zu senken. Machen Sie sich mal die Mühe und achten Sie auf die Kleingedruckte Zutatenliste.

Auch so mancher Camembert entpuppt sich auf den zweiten Blick als „Weichkäsezubereitung“. Anders als echter Camembert darf diese Zubereitung dann Zusätze

wie Gelatine, Weizenmehl und andere Verdickungsmittel enthalten. Solche Überraschungen finden Verbraucher vielfach in Light-Produkten. Denn durch den Wegfall von Fett haben die Produktentwickler Mühe, die gewünschte Konsistenz zu erzielen. Die Zutatenliste kontrollieren sollten Sie nicht nur Diabetikern oder Vegetariern überlassen, auch Sie sollten die Qualität eines Lebensmittels einschätzen können und bei einem genauen Blick auf die Zutatenliste versteckte Zusätze entdecken können.

*Auszug aus einer Pressemeldung der VZ-Bayern vom 1.09.2009*

### **Welttag der Hauswirtschaft 2010**

„Hauswirtschaft bewegt Gesellschaft und Wirtschaft“ unter diesem Motto findet am **25. März 2010 ab 9.30 Uhr** eine große Aktion zum Welttag der Hauswirtschaft im Bayerischen Landtag statt. Gemeinsam mit dem StMELF und den Mitgliedsverbänden des BayLAH bietet diese Aktion eine hervorragende Möglichkeit die professionelle Hauswirtschaft zu präsentieren. Am Vormittag wird im ehemaligen Senatssaal neben Grußworten und der Festrede des Ministers auch ein Vortrag von Prof. Maier-Gräwe und eine Podiumsdiskussion, moderiert von einem Journalisten des Bayerischen Rundfunks, stattfinden. An verschiedenen Ständen und Präsentationen wird dem Publikum die professionelle Hauswirtschaft dargestellt. Mittags ist im Steinernen Saal eine Verköstigung angedacht. Dort bieten sich Möglichkeiten zu Gesprächen. Wir freuen uns über zahlreiche Besucher.

*Lydia Klein*

## **Warenkunde: Ernährung**

### **Neues vom Rapsöl: Gesund, aber oft kein Genuss**

Ob nativ oder raffiniert, Rapsöl gilt als das gesündeste Speiseöl. Dank neuer Züchtungen konnte seit 1974 die herzscheidende und holzig-rass schmeckende Erukasäure minimiert und so das Rapsöl mit neutralem Geschmack tafeltauglich werden. Beim Rapsöl sind die Fettsäuren so ideal verteilt, wie bei keinem anderen Speiseöl. Es beugt Herz- und Kreislaufproblemen vor, verbessert die Hirnleistung und die Stimmung des Menschen und stärkt das Immunsystem. Auch für Babykost wird es als Zusatz sehr empfohlen.

Rapsöl enthält nur 7 Prozent wenig gesättigte Fettsäuren, zum Vergleich: Sonnenblumenöl dagegen 12 Prozent und Olivenöl 15 Prozent. Rapsöl besteht zu mehr als 60 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren, (z. B. Ölsäure), es

enthält reichlich Alpha-Linolensäure, die der Mensch notwendig braucht, aber nur aus der Nahrung aufnehmen kann. Dazu zählen die Omega-3-Fettsäuren und die Omega-6-Fettsäuren in Maßen. Linolsäure ist die wichtigste dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Rapsöl. Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist im Rapsöl 2 : 1, also ganz ideal.

Stiftung Warentest hat 2009 25 Rapsöle - 9 raffinierte und 16 native, darunter 9 Bio-Öle und eine Rapsölzubereitung ausgewählt, geprüft und bewertet. Von den neun raffinierten Rapsölen sind fünf Öle mit gut (1,9 -2,5) und vier Öle mit befriedigend bewertet. Bestes raffiniertes Rapsöl mit sehr guter Vitamin-E -Versorgung ist das Rapsöl „Vita“ von Brändle, und „Vita D`or“ von Lidl mit 2,2 bewertet, aber nur mit befriedigender Vitamin-E-Versorgung. Alle raffinierten Rapsöle sind produkttypisch klar, von hellgelber Farbe, Geruch und Geschmack sind frisch und arteigen neutral. In keinem der Rapsöle war gentechnisch veränderter Raps nachweisbar.

Natives Raps-Öl wird aus der Rapssaat kalt gepresst. Das Öl darf nur gewaschen, filtriert und zentrifugiert werden. Es sollte bernsteingelb, klar, mit sautig-nussigem Aroma sein. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben weitgehend erhalten. Es ergibt sich aber gegenüber raffiniertem Öl keine gesundheitlichen Vorteile. Bei den 16 getesteten, nativen Rapsölen sind allein acht Öle mit mangelhaft bewertet, darunter sieben native Bio-Öle. Diese Öle werden trotz starker sensorischer Fehler verkauft. Darunter das teure Öl von Rapunzel und Fauser-Vitaquell, BIO. Beste native Öle sind: „Vita D`or“ von Lidl mit 1,9 bewertet, Bellasan von Aldi/Süd, 2,1 und Edeka „Gut&Günstig“ 2,1, haben aber leider nur befriedigende Vitamin-E-Versorgung. Das Vitamin E ist ein wichtiges Antioxydans; es schützt die Öle vor Verderb durch Sauerstoff. Und beim Menschen verhindert Vitamin E, dass das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut oxidiert. Vitamin E senkt so das Risiko für Arteriosklerose. Beim Braten in der Pfanne spritzen die nativen Rapsöle Bellasan von Aldi /Süd und Butella von Aldi/Nord, mit 2,6 bewertet, am wenigsten.

*Quelle: Stiftung Warentest, Heft November 2009  
Zusammengestellt von Renate Jachmann*

## **Wein ist gesund!**

**„Rotwein ist für alte Knaben eines von den besten Gaben“** (Wilhelm Busch)

Regelmäßiger Weingenuss reduziert das Risiko von Prostatakrebs um 50 Prozent, so wissenschaftliche

Untersuchungen. Das Herzinfarktisiko wird durch moderaten Weingenuss deutlich vermindert.

Die Weinhaltstoffe Polyphenole sind die Medizin im Wein, sie

- neutralisieren Bakterien und Viren
- hemmen die Verklumpung des Blutes
- neutralisieren freie Sauerstoffradikale
- hemmen die Entstehung von Allergien
- hemmen die Entstehung von Krebszellen
- verlangsamen die Alterung
- regulieren den Cholesterinwert

Besonders die Resveratrole sind die Wunderwaffe im Wein, sie sind ein pflanzeigener Abwehrstoff aus der Gruppe der Phenole und besitzen eine 300 Mal stärkere antioxidative Potenz als Vitamin A. Sie bleiben im Wein sehr stabil (im Gegensatz zu den Nahrungsmitteln).

**„Der Wein erfreut des Menschen Herz“** (Psalm 104,15)

**„Trink Wein und du wirst gesund sein“** (Paracelsus)

*Auszug von einem Infoschreiben eines Winzers*

## **Veranstaltungshinweise**

### **AEH-Seminar**

**„Klimaschutz geht uns alle an“**

**17. bis 19. März 2010 in der Evangelischen Landvolkshochschule Pappenheim**

*(siehe beiliegende Einladung)*

### **Umweltmesse**

**20. und 21. März 2010 in Erlangen**

„Gesund leben unter nachhaltigen Aspekten“ steht bei der Umweltmesse im Vordergrund. Wer mehr über sanfte Heilverfahren und Selbstheilungskräfte wissen will, kann sich in der Heinrich-Lades-Halle informieren. Mehr Infos unter: [www.ekm-erlangen.de](http://www.ekm-erlangen.de)

### **Impressum:**

#### **Hrsg.:**

Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V., Förderkreis in Bayern  
Kufsteiner Platz 1, 81679 München, Telefon 089/98 105 788,  
Fax. 089/98 105 789, E-Mail [info@def-bayern.de](mailto:info@def-bayern.de),  
Homepage [www.evangelischer-frauenbund.de](http://www.evangelischer-frauenbund.de)

#### **Bankverbindung**

Evangelische Kreditgenossenschaft eG  
Konto 3 508 0 56, BLZ 520 604 10

#### **Redaktion**

Lydia Klein (verantw.), Renate Jachmann, Kathrin Geiger  
Redaktionsadresse siehe oben

**Redaktionsschluss: 1. Mai 2010**