

Industrie 4.0: Arbeitskraft einsetzen Zeit sparen

Digitalisierung als Unterstützung im Arbeits- und Freizeitbereich

Erinnern Sie sich noch an die Anfänge der PCs? Wir waren alle hin und weg – wie viel Zeit können wir durch diese neuen Systeme sparen! Wie vereinfacht werden standardisierte Rechenabläufe: z. B. die Kassenführung in einem Verein. Zeichnungen erscheinen auf einmal in 3-D-Optik (beim Kauf einer neuen Küche oder Bau eines Hauses). Eine Abschlussarbeit muss geschrieben werden – wie einfach ist das mit einem PC im Vergleich zu früher! Kommunikation mithilfe des Internets ist den meisten Menschen selbstverständlich – und das weltweit.

Aber – hat uns das wirklich Zeit gebracht? Oder hat sich unser Zeitbegriff geändert? Wie sieht das mit der Arbeitszeit aus? Digitalisierung bringt die Möglichkeit daheim „zu arbeiten“, aber lässt sich Familie und Arbeit damit besser vereinbaren? Digitalisierung bietet vielen Menschen die Möglichkeit „Solo-Selbständige/r“ zu sein. Dies bietet zwar viel Freiheit bei der Arbeitszeit, aber der Schutz und die Sicherheit von Arbeitszeitgesetzen zählt nicht mehr. Die Arbeitszeitgesetze werden „geschmeidig“, Arbeitszeiten werden aufgeweicht. Das „Kapital“ Arbeitskraft wird einerseits viel mehr gefordert, andererseits extrem ausgenutzt. Viele Menschen besitzen zum Erwerb ihres Einkommens nur dieses eine Kapital – ihre Arbeitskraft. Wird damit Raubbau betrieben, stellt sich z. B. Burn-out schnell ein. Als Lehrkraft habe ich mein Arbeitszimmer daheim. Es war einige Jahre nach der Ausbildung, als ich mir einen arbeitsfreien Tag verordnet habe. Es fiel mir nicht leicht, dies durchzuhalten.

Damit sind wir beim Thema Freizeit und Digitalisierung. Es bringt schon Spaß, z. B. beim Suchen von Reisezielen, im Netz zu surfen, Kulturangebote zu sichten, Rezepte schnell zu finden und auszudrucken, Ideen für Deko in Unmengen zu entdecken... Schnell gehen ein oder zwei Stunden vorbei. Aber es gibt auch die andere Seite: Viele Menschen „verlieren“ sich im Netz, bauen ihre eigene Welt auf, haben Stress am frühen Morgen, um all die Whatsapp-Mitteilungen zu lesen und zu beantworten oder zu teilen, kommen deswegen unausgeschlafen und meist ohne Frühstück zur Schule oder zur Arbeit, sind süchtig – dem Netz erlegen. Viele Menschen, vor allem junge Menschen, haben erhebliche finanzielle Pro-



Quelle: Rainer Sturm, pixelio.de, jpg

bleme, weil die Nutzungsmöglichkeiten im Netz (Spiele, Einkäufe) zu verlockend sind. Die Vorbereitung auf die digitale Welt bedarf noch großer Anstrengung von Seiten der Eltern, der Schulen und der Politik. Einerseits soll überall freier WLAN-Zugang möglich sein, andererseits ist noch eine weite rechtsfreie Zone, wer dann die Verantwortung z. B. für Hassattacken im Netz übernehmen muss.

Informationen im Netz – immer mehr Arbeitgeber sehen im Netz nach, wenn Bewerbungen vorliegen. „Das Netz vergisst nichts“ ist inzwischen bei vielen Menschen angekommen. Es kostet viel Zeit und gelingt oft trotzdem nicht, Informationen aus dem Netz zu löschen. Bewusstsein dafür wächst langsam – auch bei Facebook und Co. – allerdings nur durch Druck der Nutzer.

Und wie gehen Industrie, Handel und Handwerk mit Industrie 4.0 um? Die Nürnberger Nachrichten berichteten am 28. Dezember 2016 über eine Studie „Wohlstand in der digitalen Welt“ des Instituts der deutschen Wirtschaft: Wie ernst nehmen Unternehmen Industrie 4.0? Nordbayerische Betriebe beschäftigen sich zu 20,1 Prozent intensiv, 26,0 Prozent nur am Rande, 33,0 Prozent überhaupt nicht mit Industrie 4.0 und bei 20,6 Prozent ist dieses Thema noch völlig unbekannt. Doch auch diese Studie meint, wir kommen an Industrie 4,0 nicht vorbei.

Hannelore Täufer, AEH-Projektleiterin Gesellschaftspolitik

Smart Meter Gesetz – Die neuen intelligenten Stromzähler kommen ab 2018

Im September 2016 ist das Gesetz zur Digitalisierung der Energiewende, das Smart Meter Gesetz, im Bundesgesetzblatt veröffentlicht worden. Ab dem Jahr 2017 sollte der Einbau dieser intelligenten Messsysteme Pflicht für Gewerbe und für Besitzer von Erneuerbaren-Energie-Anlagen werden. Jedoch verzögert sich die Zulassung der Smart Meter Messgeräte bzw. der Gateway Hersteller, sodass der Einbau dieser neuen Stromzähler erst 2018 starten kann.

Der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv) und mit ihm die Verbraucherzentralen der Bundesländer kritisieren dieses Gesetz zur Digitalisierung in der vorliegenden Form. In den meisten privaten Haushalten ist der Einbau und der Betrieb von Smart Meter Messgeräten vorgesehen. Dazu sollen ab 2020 alle alten Stromzähler ausgetauscht werden. Die betroffenen Verbraucher haben ein großes Informationsdefizit, denn sie kennen weder die neue Technik noch die damit entstehenden Kosten. Die Visualisierung der Smart Meter muss verbraucherfreundlich und barrierearm gestaltet sein, Missbrauch und Mängel müssen festgestellt und ausgeschlossen sein. Ein Problem ist die Datenerfassung durch die neuen Messgeräte und die fehlende Information bei der Weitergabe der Zählerdaten an Dritte. Über den Schutz der persönlichen Daten ist noch nicht diskutiert worden. Die Verbraucher wissen nur sehr wenig über die Funktion der Smart Meter, d.h. sie sind nur sehr wenig bis gar nicht darüber informiert worden, wie ihr zukünftiger Zähler aussehen und arbeiten wird. Der vzbv hat zum Thema Smart Meter eine Umfrage in Auftrag gegeben, die am 27.12.2016 veröffentlicht worden ist. Danach wissen nur 8 Prozent der Befragten, was ein Smart Meter ist, 24 Prozent haben davon gehört, aber 68 Prozent haben noch nie davon gehört.

<http://www.vzbv.de/pressemitteilung/neue-stromzaehler-werden-ab-2017-schrittweise-pflicht>

http://www.vzbv.de/sites/default/files/vzbv_smart_meter-umfrage_gfk.pdf

Sigrid Lewe-Esch, Mitglied im DEF Bundesvorstand



Foto Quelle: EVB Energie AG, CC BY-SA 3.0

Was ist ein „Smart Meter“?

Ein Smart Meter ist ein neu entwickeltes Messgerät, das den Stromverbrauch im Haushalt misst. Zu jedem Zeitpunkt kann der aktuelle Stromverbrauch abgelesen werden, sodass man sofort erfahren kann, wie hoch die Stromverbräuche von Waschmaschine, Herd, Kühlschrank, Bad und Toilettenspülung sind. Gleichzeitig kann der Verbraucher auch staunen, wieviel Strom im Standby-Betrieb verbraucht wird. Der örtliche Stromanbieter erhält ebenso wie die Kunden die Möglichkeit, den Stromverbrauch aktuell auszulesen.

Durch die Kenntnis des jeweiligen Stromverbrauchs erhält der Anbieter die Möglichkeit, sein Stromangebot optimal zur Verfügung zu stellen, das heißt, bei Wind gibt es Windenergie im Netz, bei Sonne Solarenergie ... Wenn nicht genügend Sonne oder Wind zur Verfügung stehen, muss zusätzlich ein Gas- oder Kohlekraftwerk angeworfen werden oder Strom auf der Strombörse eingekauft werden.

Da nun der eigene Stromanbieter ablesen kann, wann und wieviel Strom ein Haushalt verbraucht, stellt sich hier die Frage des Datenschutzes. Der Stromanbieter weiß genau, wann beim Kunden die Waschmaschine oder die Spülmaschine läuft oder nur der Strom für den Standby-Betrieb verbraucht wird – und auch, wann der Kunde mangels Stromverbrauch nicht zu Hause ist.



„Faszination Schönheit“

Frühjahrsseminar der AEH in Pappenheim

Schönheit, bezogen auf den Menschen und die Natur, war Thema beim Frühjahrsseminar der AEH in Pappenheim. **Christa Gampl**, 2. Vorsitzende des AEH-Förderkreises, und **Inge Vogel** waren verantwortlich für die Gestaltung, tatkräftig unterstützt von Gabriele Siegel, Bildungsreferentin der Evangelischen Bildungs- und Tagungsstätte Pappenheim.

Der Film „Weltmacht Schönheit“ zeigte zum Miterleben, wie sich Auffassungen über Schönheit bei Frauen ab 1945 bis jetzt verändert haben. Es herrscht ganz stark die Meinung, dass schöne Menschen mehr Vorteile im Beruf und in der Öffentlichkeit genießen. Aber wer trifft eigentlich die Entscheidung, was schön ist?

Karin Ernst von der Suchtberatung der Diakonie Weißenburg-Gunzenhausen erläuterte in ihrem Vortrag die Problematik der Magersucht (Anorexie). Vom strengen Diät halten bis zur ernsthaften Erkrankung ist es oft nur ein kleiner Schritt. Sehr lange können Magersüchtige ihre Krankheit verstecken. Essstörungen sind psychosomatischen Ursprungs. Die Heilung gelingt nicht immer vollständig.

Der Abend stand ganz im Zeichen einer Entdeckungsreise zu den eigenen Füßen und Händen. **Inge Vogel** bereitete für die Teilnehmerinnen ein **basisches Fuß- oder Handbad**. Sie erläuterte die Vorteile: Der Stoffwechsel wird angeregt, die Poren öffnen sich, Säuren und Gifte werden an das Wasser abgegeben. Nach einer Massage wurden Füße und Hände mit Gymnastik und Musik wieder in Bewegung gebracht.

Nach einer Morgenandacht und Lockerungsübungen wurde **Anna Rupp, Fachlehrerin und Kräuterpädagogin** begrüßt. Sie hatte sich „Blumen – Inbegriff von Schönheit“ zum Thema gesetzt. Blumen sind hin bis zur letzten Gabe an einem Grab sehr bedeutungsvoll. Die meisten Blumen im Handel (82 Prozent) sind importiert;

Deutschland ist nach den USA und Japan weltweit der drittgrößte Importeur. Neben den Tulpen ist vor allem die Rose beliebt. Jede zweite weltweit kommt aus Kenia. Die Produktion vor allem in Afrika und Südamerika ist unmenschlich: Niedrige Löhne, überlange Arbeitszeiten, Kinderarbeit, kaum Schutz gegen Pestizide. Fair gehandelte Rosen, bei denen ILO-Arbeitsnormen und andere Verpflichtungen für die Handelspartner gelten, machen 20 Prozent des Marktes aus. Was können Verbraucherinnen tun? Fair gehandelte Ware kaufen, sich mit einem Saisonkalender über regional verfügbare Sorten informieren, in Gärtnereien einkaufen und nicht zuletzt den eigenen Garten nützen. Anna Rupp zeigte viele praktische Beispiele für florale Tischdekoration, und nach diesem Wissensteil konnten die Teilnehmerinnen Bälle in Seidenpapier einschlagen und mit Blumen und Fäden kunstvolle Dekorationen selbst herstellen.

Am Nachmittag referierte **Imkermeister Hans Beer**. Problematisch ist für die Bienen die professionelle Landwirtschaft. Selbst beim Mähen einer 1 ha großen Wiese mit modernen Geräten werden 10.000 Bienen / Insekten getötet. Mit Mähgeräten im Bio-Ackerbau bleiben die Insekten hingegen erhalten. Für ein Pfund Honig fliegt eine Biene dreimal um die Erde. In seinem lebendigen Vortrag konnte Beer auf eine langjährige Erfahrung zurückgreifen. Er sprach sich auch deutlich gegen Glyphosat und Neonikotinoide aus.

Dr. Bettina Marquis, Bildungsreferentin im DEF Bayern, nahm die Teilnehmerinnen mit auf eine Reise ins Mittelalter. Anhand der Monatsbilder im Stundenbuch des Herzogs von Berry, das auch in Buchform durch die Reihen ging, zeigte sie die Idealvorstellungen von Schönheit und edler Gestalt im europäischen Adel und die Abgrenzung gegen normal gekleidete und vor allem arbeitende Menschen auf. Die Nibelungenstrophe über die tragische Wirkung der sehr schönen Kriemhild und einige Miniaturen der Manessischen Liederhandschrift dienten als weitere Beispiele, durch die Stilisierung der Schönheit die eigene Macht und Bedeutung zu unterstreichen. Um was es aber wirklich ging? Um Reichtum, Macht und politischen Einfluss. Nachdem wunderbares Wetter in Pappenheim herrschte, konnte bei einem Abendspaziergang in der Natur der Tag ausklingen. >>



» Den Abschluss bildete Pfarrer Gerhard Schleier mit dem Thema „und siehe, es war sehr gut“. Unter dem Begriff „Wertschätzung“ sollten die Teilnehmerinnen überlegen, wie sie ihrer Umgebung Wertschätzung entgegenbringen können. Wie kann dies praktiziert werden?

Nach einem Gottesdienst mit dem Thema der Jahreslosung hieß es Abschied nehmen von Pappenheim – auf ein Wiedersehen beim Herbstseminar am 23. bis 25. Oktober 2017.

Christa Gampl, AEH Förderkreis

Veranstaltung!

Womit bezahlen wir in Zukunft?

Geld - Karte - Handy

**AEH-Herbstseminar im
Evangelischen Bildungszentrum Pappenheim
23. bis 25. Oktober 2017**

Immer mehr Menschen greifen beim Bezahlen zur Karte, doch ist uns unser Münz- und Scheingeld lieb und teuer. Die Abschaffung des Bargelds hat in einigen europäischen Ländern schon begonnen. Greifen wir zukünftig zum Handy statt zum Geldbeutel? Und was ist mit dem Zugriff auf die beim Bezahlen online entstandenen Daten? Als Multiplikatorinnenseminar in der Verbraucherbildung reflektieren wir Geld als Bestandteil unserer Kultur, unseren Umgang damit im Alltag und in der Verbandsarbeit und die neuen Technologien des Online-Bezahlens.

Tipps zum digitalen Bezahlen

Anlässlich des Weltverbrauchertages eine Presse-Information der Verbraucherzentrale Bayern (VZ Bayern) vom 14. März 2017

Den Einkauf an der Supermarktkasse kontaktlos bezahlen oder den Fahrschein mit dem Smartphone lösen: Digitales Bezahlen bietet viele Möglichkeiten. Die neuen Funktionen bergen aber auch Risiken. Lassen Sie Ihren Einkauf nicht zum Sicherheitsrisiko werden.

Wie funktioniert mobiles Bezahlen über Funkwellen?

An immer mehr Kassen kann mittlerweile per Funk bezahlt werden. Viele Smartphones und Kreditkarten sind mit der dafür notwendigen Funktechnik NFC (Near Field Communication) ausgestattet. Zum Bezahlen müssen die Karten oder Geräte nur vor das Lesegerät gehalten werden, für Beträge bis zu 25 € ist in der Regel die Eingabe einer PIN-Nummer nicht erforderlich. „Die Funkkarten funktionieren nur auf sehr kurze Distanz. Schutz vor ungewolltem Auslösen können spezielle Schutzhüllen für Karten bieten, die die Funkwellen blockieren“, erklärt Tatjana Halm, Rechtsexpertin der VZ Bayern.

Wie zahle ich sicher?

Vermeiden Sie Zahlungen per Vorkasse! Am besten ist immer der Kauf per Lastschrift oder auf Rechnung. Beachten sollten Verbraucher außerdem, dass Anbieter für bestimmte Zahlungsmethoden häufig extra Geld verlangen, deshalb sichere Passwörter für Onlinekonten verwenden. Eine regelmäßige Kontrolle der Kontoauszüge hilft dabei, Missbrauch frühzeitig zu erkennen. Einige Zahlungsdienstleister bieten einen sogenannten Käufererschutz an. Dieser beschränkt sich aber meist auf zwei Stationen: Die Ware wird nicht oder es wird eine falsche Ware geliefert.

Was tun, wenn doch einmal etwas schiefgeht?

Melden Sie sofort dem Betreiber den Missbrauch von Zahlungsmitteln, über den auch eine Sperrung veranlasst werden kann. Wurde bereits Geld abgebucht, sollte bei der eigenen Bank eine Rückzahlung veranlasst werden.

Lydia Klein, Verwaltungsratsvorsitzende der VZ Bayern

Plastik macht krank?

Wie können wir uns Plastik ersparen?

Ein Leben ohne Plastik ist für uns heute nicht mehr vorstellbar. Wir atmen, trinken, essen es. Die Folgen für unsere Gesundheit sind noch nicht absehbar. Eine Warnung der Weltgesundheitsorganisation ergibt, dass Kunststoffverpackungen Schadstoffe an Lebensmittel abgeben, Studien belegen, dass viele schwere Krankheiten im Zusammenhang mit solchen hormonähnlich wirkenden Substanzen stehen. Kinder sind in ihrem Wachstum durch Substanzen, die den Hormonhaushalt beeinflussen, besonders gefährdet, umso mehr Kleinkinder, die alles in den Mund stecken.

Plastik enthält gefährliche Weichmacher. Meistens werden Phthalate ausgewiesen. Vielen Plastikprodukten wird Bisphenol A (BPA) zugesetzt. Diese Stoffe beeinflussen den Hormonhaushalt und können zu Veränderungen der Geschlechtsorgane führen. Sie werden von Wissenschaftlern als „chemische Umwelthormone“ bezeichnet, kommen in vielen Alltagsprodukten vor und sorgen dafür, dass hartes Plastik biegsam und geschmeidig wird (www.weichmacher.de). Wir finden sie in Bodenbelägen, Haarspray, Hartschaum oder Gummirollen. Tabletten und Kapseln, die sich erst im Magen auflösen sollen, werden damit beschichtet. In medizinischen Produkten wie Kathetern, Blutkonserven und Magensonden kommt auch DEHP vor. Wissenschaftler fanden im Blut und Urin von Kindern und Erwachsenen beachtliche Mengen an Weichmachern.

Alle Produkte geben nach und nach Schadstoffe ab – und das über viele Jahre. Sind sämtliche Weichmacher entwichen, wird der Kunststoff spröde und zerfällt. Zum Beispiel geben Laminat und PV-Böden, Autoarmaturen und Möbel schädliche Inhaltsstoffe an die Luft ab, die wir einatmen. Plastikgeschirr steht unter Verdacht gesundheitsschädigend zu sein. Pfannen und Backformen mit Antihafbeschichtung können giftige Inhaltsstoffe abgeben.



Laut Umweltbundesamt sind die Nahrungsmittel eine wichtige Quelle für die Schadstoffbelastung des Menschen durch Weichmacher. Besonders betroffen sind in Plastik verpackte Lebensmittel, wie Käse, Wurst, Süßigkeiten, Halbfertigprodukte sowie Getränke in Plastikflaschen.

Über die Haut werden Kunststoffe und Weichmacher aus Kleidungsstücken aufgenommen. Laut dem Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz in Bayern kommen Phthalate zum Beispiel aus Schuhen aus Kunstleder, Plastikschuhen und Regenbekleidung in unseren Körper.

Luftmatratzen, Spielsachen, Nagellacke, Cremes, Shampoos, Seifen, Parfüms und Deodorants bergen auch die Gefahr, über den Hautkontakt die Weichmacher aufzunehmen. Hier sorgen Phthalate für ein „schönes“ Hautgefühl und eine „gute Konsistenz“.

Und dann ist die lange Verfallszeit von Plastik zu beachten: Eine Windel zum Beispiel braucht 350 Jahre, bis sie von der Natur vollkommen zersetzt wird. So lange hat sie Zeit, Schadstoffe an die Umwelt abzugeben. Wenn man bedenkt, wie viel Plastik sich bereits in den Meeren befindet, ist das eine besorgniserregende Feststellung.



>>



Was können wir in unserem Verhalten ändern?

1. Müllbeutel abschaffen, dafür Zeitungspapier oder leere Papierverpackungen verwenden
2. Hundekotbeutel einsparen, dafür Brötchen-, Gemüse-, Chipstüten oder nicht mehr verwendete Gefrierbeutel nehmen
3. Gläser verwenden, leere Gläser von Marmelade, Tomatensoße, Einkochtem müssen nicht entsorgt werden. Sie können für Vorräte oder Selbstgemachtes verwendet werden
4. Reparieren statt wegwerfen, bei Kleidungsstücken, Schuhen, Haushaltsgeräten
5. Reinigerflaschen nicht wegwerfen, sondern für selbstgemachte Reiniger bzw. Waschmittel verwenden
6. Statt Duschgel Seife verwenden
7. Statt Shampoo Seife für Haarwäsche verwenden
8. Die meisten Kaugummisorten bestehen aus Plastik...

Beim Einkaufen beginnt bereits unser Umdenken „möglichst ohne Plastik“: Sie können Getränke in Glasflaschen, Haushaltsgeräte aus Metall oder Holz bevorzugen. Auf Plastik zu verzichten, bedeutet keinen Verlust. Im Gegenteil befreien Sie sich von Dingen, die völlig unnötig sind. Auch wenn es unglaublich erscheint, es gibt Dinge, die benötigen wir nicht in unseren Haushalten bzw. auf unserer Einkaufstour.

Es lohnt sich für uns alle, auf Plastik möglichst zu verzichten und uns nach und nach auf ein Leben ohne Kunststoff einzulassen. Wie wir wissen, baut sich Plastik erst nach 100 bis 500 Jahren ab. Machen wir einfach einen Anfang und gehen dann Schritt für Schritt weiter, um immer mehr Plastik zu vermeiden.

Marianne Gast-Gehring, AEH-Projektleiterin Triesdorf



Buchtipp

Anneliese Bunk und Nadine Schubert:
„Besser leben ohne Plastik“

oekom Verlag, München 2016 (12,95 Euro)
ISBN 978-3-86581-784-6



Hauswirtschaftliche Berufe haben Potential!

„Haushaltspere gesucht“ - unter dieser Überschrift war unlängst eine Anzeige in unserer Zeitung zu lesen. Hauswirtschaftliche Berufe bedürfen aber einer zielgerichteteren Darstellung in der Öffentlichkeit, sie müssen ganz klar abgegrenzt werden vom Haushalts- und Putzperlenimage.

Hauswirtschaft wird in unserer Gesellschaft oft als etwas Selbstverständliches oder sogar als Nebensächlichkeits angesehen. Einer stärkeren Anerkennung von hauswirtschaftlichen Tätigkeiten bedarf es dringend!

Hauswirtschaft ist ein staatlich anerkannter Ausbildungsberuf und bietet zahlreiche Einsatzfelder. So erfüllen Fachkräfte der Hauswirtschaft nicht mehr nur traditionelle Aufgaben im Familienhaushalt und im Großhaushalt, sondern verstärkt Betreuungsaufgaben an der Schnittstelle zum sozialpflegerischen Bereich in Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen, Krankenhäusern und Kindertagesstätten.

Vielen Arbeitgebern sind die anspruchsvollen Ausbildungsinhalte für die Hauswirtschaft unbekannt. Umso mehr ist es nötig, dass wir selbstbewusst die fachlichen Inhalte nach außen tragen und transparent machen. Nur mit einer großen Portion Selbstbewusstsein können wir am Arbeitsmarkt unsere Qualifikationen verdeutlichen, „Es gibt kein Berufsfeld, das so in der Breite diese Kulturtechnik des menschlichen Überlebens sichert.“ (Wiener)

Die Hauswirtschaft bietet eine wahre Schatzkiste von Berufen. Die Basis ist der/die Hauswirtschaftler/in. Viele Fortbildungsmöglichkeiten bieten die Gelegenheit zum beruflichen Aufstieg und zur Spezialisierung: Meister der Hauswirtschaft, Fachkraft für Ernährung und Haushaltsführung, Assistent(in) für Ernährung und Versorgungsmanagement, Techniker(in) für Ernährung und Versorgungsmanagement, Betriebswirtin für Ernährung und Versorgungsmanagement, Fachlehrerin, Diplom-Ökotrophologe/in, Familienpflegerin, Dorfhelferin.

Mein persönlicher beruflicher Werdegang führte mich nach der einjährigen Hauswirtschaftsfachschule in Heidenheim/Brenz in die Ausbildung zur Hauswirtschaftlerin in der ländlichen Hauswirtschaft am elterlichen Hof. Ich besuchte die Landwirtschaftsschule in Memmingen und den Winterkurs auf dem Hesselberg. Im Kurheim in Oberstdorf machte ich das Hauswirtschaftliche Praktikum. Dann absolvierte ich die einsemestrige Fortbil-



dung zur Wirtschaftlerin auf der Fachschule in Landshut/Schönbrunn und die Fortbildung zur Technikerin in drei Semestern an der Fachschule in Triesdorf/Mittelfranken. Vier Semester umfasste die Fortbildung zur Hauswirtschaftsleiterin an der Fachakademie für Hauswirtschaft in München. Schließlich ging ich an das Staatsinstitut für Ausbildung von Fachlehrern in München-Pasing und wurde Fachlehrerin für berufliche Schulen. Es folgte der Schuldienst an der Berufs- und Berufsfachschule für Hauswirtschaft und Kinderpflege in Memmingen.

Mit Begeisterung unterrichtete ich nun nach meiner Familienphase an der Teilzeitschule für Hauswirtschaft am Landwirtschaftsamt in Memmingen und Mindelheim. Unsere Studierenden kommen aus anderen Berufen und besuchen zunächst aus persönlichem Interesse die Fachschule. Sie möchten die eigene Familie gut und gesund ernähren, den eigenen Haushalt rationeller führen, um mehr Zeit für den landwirtschaftlichen Betrieb oder den erlernten Erstberuf zu haben, und sie möchten Kinder oder ältere Menschen verantwortungsvoll betreuen. Viele Studierende mittleren Alters suchen eine neue Perspektive, wollen noch einmal einen Beruf wählen, der mit Menschen zu tun hat. Persönlichkeitsbildung und nachhaltiges Handeln wird bei uns großgeschrieben. Der Erwerb der Ausbildungsstelle ist ein weiterer Schwerpunkt. Unsere Schule kann mit ihren pädagogisch und fachlich qualifizierten Lehrkräften diese Erwartungen erfüllen. Außerdem stehen unsere Lehrkräfte gleichzeitig als Beraterinnen des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten laufend in der Praxis. Der Erzeuger-Verbraucher-Dialog wird somit bestens unterstützt.

Viele AEH-Frauen haben qualifizierte Berufe in der Hauswirtschaft und sind als Fachkräfte in unterschiedlichen Bereichen verantwortungsvoll tätig. In einigen Beiträgen konnten wir Sie darüber informieren und somit die Bedeutung von professioneller Hauswirtschaft für mehr Lebensqualität aufzeigen.

Lydia Klein, AEH-Projektleiterin Verbraucherpolitik



Gesunde und leichte Ernährung im Sommer

Gerade bei sommerlichen Temperaturen braucht unser Körper eine andere Ernährung als in den übrigen Jahreszeiten. Die Natur bietet uns dazu die passenden leichten, gesunden und leckeren Nahrungsmittel.

Gemüse, Salate und Früchte sind besonders zu empfehlen, da sie neben Mineralstoffen auch viel Flüssigkeit liefern. Besonders abwechslungsreiche Reis-, Nudel- oder Kartoffelsalate oder leckere Gemüse liefern wichtige Vitalstoffe.

Bringen Sie Fisch auf den Tisch, und wenn es doch Fleisch sein soll, dann wäre beim Einkaufen an der Fleischtheke das fettärmere Geflügelfleisch vorzuziehen. Mit frischen Gartenkräutern mariniert schmeckt beides übrigens auch gegrillt sehr gut.

Folgende Lebensmittel eignen sich aufgrund des Wasser-, Vitamin- oder Energiegehalts besonders gut im Sommer:

- Gurken – enthalten viel Wasser, Vitamine, Kalzium, Zink, Eisen und nur wenig Kalorien.
- Wassermelone – enthält viele Mineralstoffe und Vitamine und ca. 90 Prozent Wasser.
- Tomaten – enthalten viel Wasser, viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Joghurt – belastet kaum und enthält leicht verdauliches Eiweiß.
- Blattsalate – enthalten viel Wasser, wenig Kalorien und wertvolle Folsäure.
- Vollkornbrot – enthält Kohlenhydrate und Ballaststoffe, sättigt lange und hält den Blutzuckerspiegel stabil.
- Gemüsesaft – löscht den Durst und macht satt. Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.
- Kalte Gemüsesuppe – z.B. als klassische Gazpacho. Macht satt und erfrischt, ohne den Kreislauf oder die Verdauung zu belasten.
- Müsli mit Milch, Naturjoghurt oder Quark und frischem Obst – macht für viele Stunden satt und belastet nicht.

Salz geht dem Körper beim Schwitzen verloren und sollte daher ersetzt werden. Würzen Sie Ihr Essen mit einer Prise Salz mehr als sonst.

Tomaten-Apfel-Suppe

500 g reife Tomaten

4 rote Äpfel

schälen, entkernen und würfeln

1 Zwiebel

In 2 EL Butter

in feine Streifen schneiden, anschwitzen.

Tomaten und Äpfel zugeben

125 g frische Liebstöckelblätter

hinzufügen, alles 2 bis 3 Min. unter Rühren kochen

1,25 l Hühnerbrühe

dazugeben und 30 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Auch kalt mit einem Schuss Naturjoghurt eine Variante für heiße Sommertage.

Lachsfilets in Spinatkruste

600 g frischen Spinat

blanchieren, dann gut ausdrücken

und sehr fein hacken.

Eine Handvoll frische Kräuter

(Rosmarin, Estragon, Oregano, Petersilie)

hacken und mit dem Spinat mischen

4 Lachsfilets mit Zitronensaft

beträufeln und salzen.

In eine feuerfeste Form nebeneinander legen, mit der Spinat-Kräutermischung belegen,

bei 180 Grad etwa 20 Min. im Backofen garen.

Etwas Parmesan darüber streuen und unter dem Grill gratinieren.

Beerenkaltschale auf Burgunder Art

180 g Honig

mit 175 ml Rotwein

und einer Zimtstange

5-8 Min. köcheln lassen, nach Geschmack etwas pfeffern.

je 100g Blaubeeren-, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren

verlesen und kurz kalt abbrausen, trockenschütteln

Mit der Wein-Honigmischung übergießen und im

Kühlschrank abkühlen lassen. Mit Naturjoghurt

oder Vanilleeis servieren, schmeckt auch pur.

Salatgurke für die schlanke Linie

Nicht im Kühlschrank lagern!

Die Salatgurke schmeckt besonders erfrischend und ist aufgrund des hohen Wassergehalts sehr gut für die leichte Küche geeignet. 100 Gramm liefern nur 12 Kilokalorien. Da wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalzium, Natrium und Vitamin A überwiegend in der Schale sitzen, sollte das Gemüse nach dem gründlichen Waschen nicht geschält werden.

In der Küche können Gurken roh zubereitet, aber auch gedünstet und geschmort werden. Ein Klassiker ist Gurkensalat mit Dill und einer Vinaigrette. Er wird bekömmlicher, wenn man ihn erst kurz vor dem Essen salzt. Die Salatgurke kann auch mit Kartoffeln, Äpfeln, Ziegenkäse, Avocado, Couscous oder Bulgur kombiniert werden. Das Gemüse verfeinert mit seinem frischen Aroma Dips und Soßen und passt gut zu Fleisch und Fisch.

Salatgurken (*Cucumis sativus*) gehören zur Familie der Kürbisgewächse und sind daher mit Kürbis und Zucchini eng verwandt. Sie sind ganzjährig im Handel erhältlich, und die Erzeugung erfolgt überwiegend in Gewächs- und Folienhäusern. Bis Ende Oktober ist deutsche Unterglasware, im Sommer auch Freilandgemüse erhältlich. Hinzu kommen Importe vor allem aus den Niederlanden und Spanien.

Beim Einkauf sollten Sie kräftig grüne Exemplare bevorzugen, die sich auf Fingerdruck fest anfühlen und eine glatte Schale ohne Druckstellen haben. In Folie eingeschweißte Ware wird nicht ausgepackt, da sie so besser vor Feuchtigkeitsverlust geschützt ist. Salatgurken sind kälteempfindlich. Bei Temperaturen unter 12 Grad Celsius können weiche und wässrige Stellen auf der Schale entstehen. Gurken gehören also nicht in den Kühlschrank. Angeschchnittene Früchte kann man allerdings bis zu zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Lagern Sie das Gemüse nicht neben Tomaten oder Äpfeln. Diese geben das Reifegas Ethylen ab. Dann welken Gurken besonders schnell und werden möglicherweise auch bitter.



Broschüre: „Gemüse“

Bestell-Nr. 1024

Preis: 4,00 €

Bestellung unter:

www.ble-medienservice.de

Was ist der Unterschied?

Häufig wird die Grapefruit als Pampelmuse bezeichnet.

Dabei sind die Früchte nicht miteinander zu verwechseln. Die Pampelmuse ist eine eigene Art, während die Grapefruit eine natürliche Kreuzung aus Orange und Pampelmuse ist. Auch in Form, Farbe und Größe gibt es einige Unterschiede. Beide Früchte sind reich an Vitamin C und haben einen süß-säuerlichen bis süßen Geschmack mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Bitternote. Die Pampelmuse hat ihre Heimat im tropischen Thailand und Malaysia und ist die größte aller Zitrusfrüchte. Sie erreicht ein Gewicht von bis zu 2 kg und einen Durchmesser von bis zu 30 cm. Meist wird sie als „Pomelo“ bezeichnet, wobei die „Honig-Pomelo“ aus China besonders bekannt ist.

Im Gegensatz dazu wurde die Grapefruit als Kreuzung zwischen Orange und Pampelmuse Anfang des 18. Jahrhunderts auf der Insel Barbados entdeckt. Das exotische Obst gedeiht in heißen Wüsten, aber auch in feuchten Tropen. Der Name Grapefruit bedeutet übersetzt „Traubenfrucht“, denn die Früchte hängen in dichten Trauben an einem immergrünen Baum. Grapefruits sind mit einem Gewicht von 150 bis 450 g deutlich leichter und auch kleiner als Pampelmusen.

Grapefruits werden gerne zum Frühstück gegessen – einfach halbieren, die Segmente heraustrennen und auslöffeln. Die Pampelmuse dagegen muss geschält werden, was je nach Sorte mehr oder weniger schwierig ist. Anschließend bricht man die einzelnen Segmente auseinander, entfernt die bitteren Häute und gibt Stücke davon in den Fruchtsalat.

Wer Grapefruits isst oder den Saft trinkt und Medikamente einnimmt, sollte das mit dem Arzt besprechen. Denn die Bitterstoffe können die Wirkung von Arzneistoffen beeinflussen.

Heike Kreutz, www.bzfe.de



Broschüre:

„Exoten und Zitrusfrüchte“

Bestell-Nr. 1281

Preis: 6,50 €

Bestellung unter:

www.ble-medienservice.de