

## DEF-Jahresthema 2019:

# Miteinander reden Miteinander streiten Demokratie wagen

*ein Thema passend  
auch für die AEH*



Quelle: Dieter Schütz/pixelio.de

Auf der Homepage der AEH lesen Sie:

Wir AEH-Frauen sind Familienfrauen, Hausfrauen oder in der Hauswirtschaft erwerbstätige Frauen, die sich ihrer christlichen Verantwortung für sich und andere bewusst sind.

- Wir setzen uns ein für die gerechte Anerkennung hauswirtschaftlicher Arbeit.
- Wir greifen gesellschaftspolitische Probleme auf.
- Wir geben aktuelle Informationen an die Mitglieder weiter.
- Wir fördern die Gemeinschaft in Seminaren und Fortbildungstagen.

Exemplarisch sei hier der lange Diskurs zwischen Hauswirtschaft und Pflege genannt. Wir kennen die Situation. Mehr Menschen werden älter, möchten die letzte Phase des Lebens in ihrer gewohnten Umgebung verbringen. Dazu braucht es ein stimmiges Umfeld. Die Person selbst muss eine Vielzahl von Kontakten nach außen pflegen – sonst vereinsamt sie. „Gemeinsames Essen“ wird immer öfter in Gastwirtschaften angeboten. Einige DEF-Ortsverbände laden schon seit vielen Jahren zu gemeinsamen Mittagessen ein. So etabliert sich eine neue „Stammtischkultur“. Organisationen wie AWO und Diakonie bieten regelmäßig Mittagstische. Damit entsteht ein Grund, nach außen zu gehen, der Tag hat mindestens einen Fixpunkt und Essen wird oft zur Nebensache, miteinander reden und diskutieren ist viel wichtiger. Eine Unterstützung im hauswirtschaftlichen und im pflegerischen Bereich steht bei diesen Menschen eventuell später an.

Wenn es dann soweit ist, müssen Hauswirtschaft und Pflege Hand in Hand arbeiten. Aber es gibt seit vielen Jahren an dieser Schnittstelle Hauswirtschaft/Pflege von anbietenden Stellen immer wieder Spannungen. Hauswirtschaft und Pflege sind eben verschiedene Arbeitsbereiche und verschiedene Ausbildungen. Leider kommt das Pauschalurteil „Hauswirtschaft kann doch jede/r“ hier immer wieder zum Tragen und das hat Konsequenzen:

Einmal in der Abrechnung der Dienstleistungen, denn entsprechende Stunden können unterschiedlich von den Krankenkassen abgerechnet werden. Zum anderen kommt es auch immer wieder vor, dass Fortbildungsmöglichkeiten hauswirtschaftlich ausgebildeten Personenkreisen verwehrt werden, weil sie einfach in der Auflistung, wer die Eingangsvoraussetzungen vorweisen kann, vergessen werden.

Bildung ist ein weiterer Bereich: Auch hier müssen wir miteinander reden und auch streiten. Studien belegen, gesund ernährte Kinder gehören oft der höheren Bildungsschicht an und haben einen Vorteil für das gesamte Leben. Sie ernähren sich später als Erwachsene viel gesünder als ihre „Pommes-, Chips- und Fertigprodukt“-Gleichaltrigen aus niedrigeren Bildungsschichten, um es vereinfacht zu formulieren. Studien sprechen bereits von einer 2-Klassen-Gesellschaft. Aber warum werden dann immer wieder Bemühungen für eine gesunde Ernährung in den Schulen zurückgefahren? Denn allein über das Lesen eines Textes zur gesunden Ernährung wird keine Veränderung angebahnt! Diese muss über den Gaumen, den Genuss erschlossen werden. Private Schulen haben hier mehr gestalterische Freiheit, die sie auch nutzen. Der Staat bezuschusst Privatschulen mit 70 Prozent und spart sich hier Geld, das die Eltern der Privatschulen über Schulgeld und Eigenleistung ausgleichen. Ihnen ist das erweiterte Angebot dies wert. Das Kind an sich erlebt die Unterschiede, kann aber nichts dazu, in welche Familie es hineingeboren wird und welche schulische Förderung und Angebote es erhält.

Miteinander reden und miteinander streiten müssen wir weiterhin um den Stellenwert der Hauswirtschaft – ein altes Thema, nach wie vor hoch aktuell. Kräfte sollten dabei nicht vergeudet werden. Miteinander reden – miteinander streiten um die Eckpunkte unserer Gesellschaft, sachlich und fair, ist die beste Grundlage für gelebte Demokratie.

Hannelore Täufer

## Aus den Gremien

### BayLaH und BAG-HW

Der Bayerische Landesausschuss für Hauswirtschaft (Bay-LaH), zu dessen Gründungsmitgliedern die AEH zählt, hat 2018 unter anderem drei Petitionen an den Bayerischen Landtag gerichtet, um im Bereich Hauswirtschaft die Qualität zu verbessern oder die Gleichbehandlung von verschiedenen Berufsgruppen zu erreichen.

Die erste Petition fordert hauswirtschaftliche Fachkräfte in Einrichtungen für Kinder.

Die zweite Petition fordert einen besseren Vergütungssatz für haushaltsnahe Dienstleistungen, die über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Die dritte Petition kümmert sich wieder einmal um die Gleichbehandlung der hauswirtschaftlichen Fachkräfte mit anderen Berufsgruppen, da der/die Hauswirtschaftler/in als Berufsgruppe explizit für die Anerkennung als Alltagsbegleiter ausgeschlossen wurde.

Neben den Petitionen sind auf der Homepage des Bay-LaH auch ein Vermittlungsportal mit Stellenangeboten von Privat wie auch von Betrieben zu finden, und die neueste Tarifübersicht für Hauswirtschaftler/innen.

Darüber hinaus werden auch immer wieder neue Fortbildungen speziell für hauswirtschaftliche Fachkräfte auf der Homepage angeboten, über die sich die Arbeit des BayLaH ein Stück selbst finanziert.

Bei der jährlich stattfindenden Delegiertenversammlung gibt es immer eine umfangreiche Tagesordnung abzuarbeiten und Informationen auszutauschen. So wurde zum Beispiel der Geschäftsbericht von 2017 vorgestellt, der als sehr ansehnlich gelobt wurde, weil er viele Bilder zeigt und nicht zu textlastig ist.

Ein Arbeitsschwerpunkt des Bayerischen Landesausschusses sind die Landesleistungswettbewerbe, die sehr gut angenommen werden und einen hohen Standard haben – so waren 2018 die bayerischen Gewinnerinnen auch Siegerinnen der deutschen Juniorenmeisterschaften. Im Januar 2019 gibt es eine neue Runde für angehende Hauswirtschaftler/innen unter dem Motto „KITA trifft Hauswirtschaft“ zum Landesleistungswettbewerb in Straubing/Mitterfels.

Ab 1. Oktober 2018 ist auf Wunsch von Ministerpräsident Söder die Berufliche Bildung zurück zu den Bezirksregie-

rungen - Abteilung Landwirtschaft geführt worden.

Auch den BayLaH trifft nach längerem Zuwachs an Mitgliedern nun der Austritt von zwei Verbänden: Die Allgäuer Meisterinnen haben den BayLaH verlassen, und zum Jahresende 2018 folgten die Katholischen Berufsfachschulen. Nun wird überlegt, ob sich der BayLaH wie der Deutsche Hauswirtschaftsrat für der Hauswirtschaft nahestehende Organisationen/Verbände/Anbieter öffnen soll - dazu müsste allerdings die Satzung geändert werden und die Meinung der Mitglieder ist gefragt.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft (BAG-HW) bleibt weiter bestehen und geht eine Kooperation mit dem Deutschen Hauswirtschaftsrat ein. Frau Werner vom DHB Erlangen ist zur neuen Vorsitzenden der BAG-HW gewählt worden. Ihr Schwerpunkt ist die berufliche Bildung.

Nähere Infos zum BayLaH: [www.baylah.de](http://www.baylah.de) oder unter 0821-153491.

Gertraud Gräßel, stellvertretende AEH-Vorsitzende und Delegierte in den BayLaH

### VeranstaltungTipp

#### *Mehr Zeit für mich – Von der Anspannung zur Entspannung*

**Eintagesseminar der AEH  
am 9. Februar 2019 in Nürnberg**

DEF und AEH laden zum Nachdenken und Nachspüren über die Entspannung bei Belastungen und einem anderen Blick auf das rare Gut Zeit ein. Denn „Mehr Zeit für mich“ bzw. insbesondere auch für die Familie, das ist es, was sich viele Menschen, die im Beruf stehen und entsprechend beansprucht sind, wünschen. Diese Veranstaltung greift das auf. Erfahrene Trainerinnen zeigen den Teilnehmerinnen, wie sie „von der Anspannung zur Entspannung“ kommen können. Sabine Buchart-Kaiser zeigt, was alles die geistige Fitness beeinflusst und wie ein wirkungsvolles Gehirntaining insgesamt stärken kann. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Seminarhaus erklärt Heike Steinbauer die Feldenkrais-Methode und führt mit uns eine Lektion durch, die Kiefer, Nacken und Schulter entspannt und ein gutes Sitzen bewirkt.

**Wann:** 9. Februar 2019, 9:30-16:00 Uhr

**Wo:** Im Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg, nahe Hauptbahnhof.

**Informationen und Anmeldungen unter [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de) und in der Geschäftsstelle  
Tel.: 089 / 98 105 788 / Mail: [info@def-bayern.de](mailto:info@def-bayern.de)**

# Die Stellung der Hauswirtschaft stärken AEH-Mitgliederversammlung in Forchheim

Auf ihrer Mitgliederversammlung in Forchheim präsentierte sich die Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte – Förderkreis in Bayern mit ihrer Vorsitzenden Susanne Gast, den Vorstandsfrauen Ulrike Gräbel und Erika Fuchs sowie der Ehrenvorsitzenden Johanna Ittner ihren Mitgliedern als ein fachlich hochkompetenter, vielfach vernetzter und aufgeschlossener Verband auf der Höhe der Zeit. Beste Verbindungen und volle Unterstützung des Landes- und Bundesverbandes waren durch die Anwesenheit der Landesvorsitzenden Inge Gehlert und der Bundesvorsitzenden Dietlinde Kunad sowie der bayerischen Geschäftsführerin Katharina Geiger deutlich.

War die Zeit davor der innerverbandlichen Konsolidierung durch die Neuausrichtung der Arbeit der AEH in sieben Arbeitskreisen gewidmet gewesen, so steht derzeit die Positionsbestimmung von Verband und Fach im Vordergrund. Dabei geht es darum, der Hauswirtschaft in Politik und Gesellschaft die Bedeutung zu erkämpfen, die sie im Grunde und tatsächlich hat. Leider bleibt die Außenwahrnehmung oft dahinter zurück; die Hauswirtschaft bekommt nicht die gebührende Aufmerksamkeit und Anerkennung. Dass sie nichtsdestotrotz ein wichtiges und attraktives „Lebens-Fach“ ist, war bei der Mitgliederversammlung deutlich zu spüren. Deswegen



sollen die Aktionen der AEH zur Verbesserung der Stellung der Hauswirtschaft in Politik und Gesellschaft weiter gepflegt werden; sie haben auch schon einige teils anerkennende, teils auch kritische Beachtung erfahren. Insbesondere im Bereich der Pflege liegen Chancen, die jedoch auch mit der Gesetzesreform und speziell der haushaltsnahen Dienstleistungen noch immer nicht der Hauswirtschaft ihren gerechten Anteil lassen. Im Feld Pflege und der fachlichen Vernetzung hat Gertraud Gräbel ihren Schwerpunkt.

Auf erfolgreiche Seminare in Pappenheim (Arbeitskreis unter Leitung von Christa Gampl) und einen umlagerten Stand zum Jahresthema „Wasser“ im Bildungszentrum Triesdorf (Leitung Marianne Gast-Gehring) konnte zurückgeblickt werden. Die Arbeitsgruppe Verbraucherbildung (Lydia Klein) ist aktiv, zum Beispiel durch Beteiligung am DEF-Stand auf der Messe „Die66“ in München. Gesellschafts- und Umweltpolitik bringen Hannelore Täufer und Doris Wunder-Galliowoda mit Artikeln in der Verbandszeitschrift def aktuell voran. Die Verbindung zur Bundesebene wurde auch durch die Anwesenheit von Hannelore Herbel aus Rheinland-Pfalz unterstrichen. Sie hatte wie Susanne Gast an einem Symposium in Triesdorf teilgenommen und richtete an die Mitgliederversammlung ein Grußwort.

Die Teilnehmerinnen erlebten oberfränkische Gastlichkeit in Forchheim, als erstes im mitten in der Altstadt gelegenen „Stadtlockal“ als Tagungsort, wo die Gäste freundlich und mit regionaler Küche bewirtet wurden. Und schließlich wurde auf der Mitgliederversammlung noch ein weiteres Mal das Jahresthema „Wasser“ aufgegriffen, denn am Nachmittag brachen die Teilnehmerinnen zu einer dem Wasser gewidmeten Stadtführung auf. Am Marktplatz wurde das fränkische Fachwerk erklärt, an der Wiesent das leere Geviert, an der bis zu ihrer Zerstörung 1938 die Synagoge gestanden hatte, dann die hohe unverputzte Mühle, das niedergerissene und neu erbaute Katharinenspital, das Krottental, die Brauereigeschichte. Im Hof der Kaiserpfalz und im Bastionkeller auf den Wällen war von Forchheim als Festung des Bischofs von Bamberg die Rede. Am Fluss auf der Brücke wurden auch die gut renovierten Fischkästen an der Wasserseite mehrerer Bürgerhäuser vorgewiesen. Nicht zuletzt ist das Leben am Wasser im Stadtwappen festgehalten, soll der Ort doch von den Forellen (vorhen) den Namen haben.

Dr. Bettina Marquis



## Ist Plastikmüll vermeidbar?

### Veranstaltung von DEF/AEH und der Verbraucherzentrale Bayern zur Europäischen Woche der Abfallvermeidung

Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hat drei Jahre lang den Themenbereich „Nachhaltiger Konsum“ bearbeitet, dieses Jahr unter dem Aspekt „Verpackungsmüll“. 2018 war auch das Jahr, in dem diese Müllmengen - vor allem im Wasser, in den Meeren - der Öffentlichkeit so richtig bewusst geworden sind. Auch der Teilbereich Mikroplastik hat viel Interesse gefunden, nehmen wir diese Plastik-Kleinteile doch letztlich über die Luft und die Nahrung in uns selbst auf. Eine österreichische Studie wies erst kürzlich, von den Medien vielbeachtet, Mikroplastik selbst in menschlichen Exkrementen nach.

So lagen der DEF und die Verbraucherzentrale Bayern mit ihrer Kooperationsveranstaltung „Wege aus der Wegwerfgesellschaft – Geht ein Leben ohne Plastik?“ richtig. Die Veranstaltung in München im Saal des Hauses am Kufsteiner Platz war zugleich als Aktion auf der Webseite der „Europäischen Woche der Abfallvermeidung“, in der sie eigens zeitlich angesiedelt worden war, gemeldet.

DEF-Bildungsreferentin Dr. Bettina Marquis begrüßte und steuerte gleich einige alltägliche Beobachtungen von Wegwerf-Kaffeebechern und dem vermüllten Bahnsteig vom selbigen Tage bei. Lydia Klein als Vorsitzende des Arbeitskreises „Verbraucherpolitik“ der AEH und zugleich Vorsitzende des Verwaltungsrates der Verbraucherzentrale Bayern war prädestiniert dafür, von beiden Kooperationspartnern zum Publikum die Brücke zu schlagen. Sie führte in das Thema ein und stellte auch die Verbraucherbildungsarbeit von AEH und DEF vor. Die Hauptreferentin Heidemarie Krause-Böhm, Referatsleiterin für Energie, Umwelt und Nachhaltigkeit bei der Verbraucherzentrale Bayern, informierte neutral zunächst darüber, was Plastik eigentlich ist. Kunststoffe werden zu einem Viertel im Bau, aber zu 38 Prozent in der Verpackung verwendet.

Durch Einwegverpackungen und Einweggetränkeflaschen hat sich in den vergangenen Jahren das Aufkommen und somit auch der Müll noch gesteigert. Ein Übriges tun nicht reparierbare Haushaltsgeräte aus Plastik und Billiggläden mit einem hohen Anteil an Plastikprodukten. Auch entsteht viel Plastikmüll im und durch den Versandhandel.

Der Plastikmüll landet zuletzt im Meer, wo er Dreiviertel des dort angefundenes Mülls ausmacht. Durch Zersetzung werden die Teile immer kleiner, zersetzen sich aber nur sehr langsam, wobei sie auch noch Schadstoffe freisetzen. Verschiedene Pfandsysteme (PET-Mehrweg und Glasflaschen) wurden miteinander verglichen. Mehrweg ist immer besser als Einweg. Hingegen sind Agrokunststoffe - zum Beispiel als Tüten für Kompostmüll - nicht besser als andere Plastiktüten. Sie verrotten im privaten Kompost keineswegs gut, da sie auf hohe Temperaturen angewiesen sind.

Gegentrends zur Plastikmüllflut aus dem Handel setzen bewusste Verbraucherinnen und Verbraucher mit ihren eigenen Tragetaschen und Schachteln, in die Fleisch und Wurst gegeben werden können.

Die EU-Plastikstrategie zielt auf das Verbot unsinniger Produkte wie Plastikohrenstäbchen oder -strohhalme. Jedoch werden Millionen Tonnen Plastikmüll aus Deutschland und anderen Industrienationen immer noch exportiert, auch wenn China dem dieses Jahr einen Riegel vorgeschoben hat.

Empfehlenswert ist ein anderes Verhalten: Schon beim Einkauf steht die Frage nach der Notwendigkeit, denn wir alle kaufen zu viel. Kann man das Produkt lange verwenden, reparieren oder wenigstens gut recyceln? Basare und Tauschpartys ermöglichen Produkten ein zweites Leben. Zu den Dingen, die einzelne Menschen tun können, gehören auch der Verzicht auf Kaffee kapseln und Einwegflaschen, das Trinken von Leitungswasser oder auch die Beschwerde bei Händlern und Produzenten über übermäßige Verpackung, so die Tipps der Referentin.

Sehr anschaulich waren die Müllmengen dargestellt auf einigen Abbildungen für die Wanderausstellung der VZ Bayern „Rette die Welt – wenigstens ein bisschen!“ Aber Recycling reicht nicht: Plastikverpackungen müssen nach den Worten der Bundesumweltministerin Svenja Schulze vermieden werden, im Alltag wie in der Industrie.





# Wasser ermöglicht Leben

## *AEH-Seminar zum Jahresthema Wasser in Pappenheim*

Trinkwasser ist unser wertvollstes Lebensmittel und ein Gut, das nähere Betrachtung verdient. Während wir überlegen, wie wir das Wasser schützen können, ist es für viele Menschen eine knappe Ressource und der Zugang zu sauberem Wasser keine Selbstverständlichkeit. Zum AEH-Seminar in Pappenheim luden Christa Gampfl (2. Vorsitzende des AEH-Förderkreises) und Gabriele Siegel (Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim) ein.

Gleich zu Beginn konnten die Teilnehmerinnen überprüfen, ob sie umweltgerecht ihre Wäsche waschen. Unter dem Motto „Dosieren Sie oder schütten Sie noch?“ erläuterte Lydia Klein (Verwaltungsratsvorsitzende der Verbraucherzentrale Bayern) das richtige Verhältnis Wäsche – Wasser – Waschmittel. Sie hatte umfangreiches Anschauungsmaterial dabei und informierte über die Notwendigkeit und den richtigen Einsatz von Waschmitteln. So müssen Waschtücher, Hygienetücher oder Wäscheduft nicht sein. Auch für Sportbekleidung braucht es kein eigenes Waschmittel, es reicht Feinwaschmittel. Hier wie auch bei sonstiger Wäsche ist kein Weichspüler nötig.

Trotz beträchtlichem Vorwissen merkten die Teilnehmerinnen, dass sie über Neuerungen bei Waschmitteln und Waschhilfsmitteln informiert sein sollten. So reicht für weiße Gardinen ein Vollwaschmittel, es muss kein Gardinenwaschmittel gekauft werden. Bei 95 Grad wird Wäsche nur noch aufgrund von Infektionskrankheiten gewaschen. Ein Umweltfaktor ist die richtige Beladung der Maschine. Für Feinwäsche reichen 30 Grad Waschttemperatur. Enthärter soll man erst bei 30 G deutscher Härte zugeben.

Lydia Klein gab dann noch Infos über neue Waschmaschinentechniken, z. B. Aqua-Sensor, Durchfluss-Sensor, Mengenautomatik usw. (Details auf Seite 26)

Dr. Bettina Marquis sprach im Anschluss vom Kampf um die Ressource Wasser am Beispiel der Länder Jordanien und Israel. Früher gab es Kriege um das Öl, heute um das Wasser: „Water Wars“. Am Beispiel des Jordan-Flusses zeigte sie, wie sich der Kampf um das lebensnotwendige Wasser auswirkt. Ähnliches ist auch am Euphrat und Tigris zu beobachten, wo keine gerechte Verteilung der Wassermengen erfolgt. Einige Länder oder ein Land übernehmen die Kontrolle der Flüsse und nehmen sich mehr Wasser, als ihnen zusteht.

Inge Vogel lud nach dem Abendessen in die Sporthalle ein. Sie hatte keine Mühe gescheut und für jede Teilnehmerin eine Poolnudel dabei. Wenn auch nicht im Schwimmbecken, machte die Bewegung mit der Poolnudel auch im Trockenen Freude. Anschließend war eine Trinkwasserverkostung angesagt. Hierfür brachten die Teilnehmerinnen ihr eigenes Leitungswasser mit und es war interessant, wie unter Anleitung von Dr. Bettina Marquis die Geschmacksunterschiede erkannt werden konnten.



Ingeborg Frank, Dr. Bettina Marquis und Christa Gampl luden zum World-Café ein. In drei wechselnden Gruppen wurden die Themen „Virtuelles Wasser“, „Wasserschutz ist Umweltschutz“ und „Wassersparen zu Hause“ diskutiert.

Andrea Tröbe vom Bayerischen Landesamt für Umwelt erläuterte im Anschluss, wie wichtig der Grundwasserschutz für sauberes Trinkwasser ist. Der tägliche Wasserverbrauch pro Person in Deutschland beträgt 100 bis 120 Liter. Der virtuelle Wasserverbrauch dagegen pro Person und Tag in Deutschland ca. 4.000 Liter. Neben vielen gut präsentierten Informationen über den großen Schatz zu unseren Füßen, dem Grundwasser, konnte Grundwasserschutz auch ganz praktisch probiert werden, denn es gibt ein Vorzeigeprojekt „Wasserschutzbrot“ - dunkel und mit rescher Kruste -, bei dessen Produktion ausgewählte Landwirte und Bäckereien zusammenarbeiten. Die Referentin hatte es eigens am selben Morgen besorgt und ließ alle davon kosten.

Am Nachmittag führte der Weg ins benachbarte Dollnstein, welches idyllisch an der Altmühl liegt. Zwei Experten zur Geschichte und Geologie der Altmühl sowie der Fischerei standen uns ausführlich unten am Ufer und in den Räumen des Altmühl-Zentrums in der Burg Dollnstein Rede und Antwort. Dort ist auch in einem Spezialaquarium der Fischbestand der Altmühl und des Donausystems bis zum Schwarzen Meer (Stör) zu besehen, Schautafeln und Bildschirme zeigen die Geologie der Urstromtäler von Main und Donau rund um Dollnstein und die Geschichte der Brücken, von denen in den Flussboden gerammte Holzpfähle ausgestellt sind.

Der Abend war ganz der Entspannung gewidmet. Nach dem Abendessen baute jede ein kleines Boot aus Naturmaterialien (Baumrinde und Holz) und schmückte es festlich. Edith Hirsch hatte bis ins Detail alle Materialien bereit gelegt. Wer wollte, heftete noch einen Spruch an, und mit einem Teelicht an Bord wurden 32 Schiffchen der nächtlichen Altmühl übergeben. Noch ganz unter dem Eindruck der leuchtenden kleinen Boote ging es wieder zum Seminarraum zurück. Dort wartete Margot Löffler und hatte für jede Teilnehmerin eine heiße Nackenrolle vorbereitet. Bei Musik und Kerzenlicht konnten sie die Wohltat genießen und entspannen.



Am letzten Tag informierte Margot Löffler über die Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Kneippschen Wasseranwendungen. Praktisch zeigte sie die Anwendung der „Heißen Rolle“.

Bei Pfarrer Gerhard Schleier war biblisch-ethische Spurensuche angesagt: „Wasser ist mehr als eine Flüssigkeit“. Pfarrer Schleier konnte in seinem Vortrag wie immer begeistern und oft schwer verständliche Bibeltexte nahe bringen. Mit der Schlussandacht ging das Seminar zu Ende.

Christa Gampl, 2. Vorsitzende des AEH-Förderkreises

Christa Gampl informierte noch über die **nächsten Veranstaltungen der AEH:**

9. Februar 2019 in Nürnberg:

**Wie geht mehr Zeit?**

15. bis 17. März 2019 in Pappenheim:

**Fastenlust – Fastenfrust?**

# Dosieren Sie schon oder schütten Sie noch?

Seien Sie ehrlich, lesen Sie die Hinweise auf den Waschmittelpackungen und dosieren Sie Ihr Waschmittel richtig? Zum richtigen Waschen sind unterschiedliche Waschmittelmengen erforderlich und sollten immer nach den Anweisungen auf der Verpackung dosiert angewendet werden. Entscheidend sind die Wasserhärte und der Verschmutzungsgrad der Wäsche sowie die Wäschemenge in der Maschine. Je nach Füllmenge der Waschmaschine müssen die Angaben umgerechnet werden. Für die unterschiedlichen Wäschestücke sind auch verschiedene Waschmittel nötig. Heutzutage sollten wir Kompakt-Waschmitteln den Vorzug geben. Die geringen Waschmittel-Mengen bringen die gleiche Waschwirkung und sehr gute Ergebnisse.

- Bunte Wäsche benötigt Bunt- oder Colorwaschmittel ohne Bleiche, um die Farben zu erhalten.
- Weiße Wäsche bleibt mit Vollwaschmittel weiß; es enthält Bleichmittel und optische Aufheller.
- Für Wolle und Seide sollten nur Wollwaschmittel oder Feinwaschmittel verwendet werden. Sie enthalten keine Protease (ein Enzym), das diesen Naturfasern schaden könnte.
- Spezialwaschmittel für Daunen (Betten und Jacken) enthalten Kreatinschutz für die empfindlichen Federn.

Inzwischen bieten mehrere Waschmaschinenhersteller wie Miele, Bosch und Siemens automatische Dosiersysteme an. Diese Waschmaschinen haben Waschmitteltanks eingebaut, die mit einem flüssigen Color- und einem Vollwaschmittel mit milder Bleiche gefüllt sind. Wie viel Waschmittel verwendet wird, reguliert die moderne Waschmaschine exakt nach den Angaben der Wasserhärte, Verschmutzung, Wäschemenge und Farbe der Textilien. Meist arbeiten diese Maschinen mit Vorratsbehältern, die AutoDos, TwinDos oder i-Dos bezeichnet werden.

Viele Verbraucher dosieren Waschmittel nur nach Gefühl oder mit der „Schütt-Technik“. Die neuen, intelligenten Waschgeräte wiegen die Wäsche genau und ermitteln so die benötigte Waschmittelmenge. Vor dem Programmstart erfragt die Maschine den Verschmutzungsgrad der Wäsche und ob Weißwäsche oder Buntwäsche eingefüllt wurde. Nach dem ersten Waschgang erken-



Quelle: pixabay\_switch-1033640\_1920

nen optische Schmutzsensoren, ob das Wasser noch Trübungen enthält und können bei Bedarf die automatische Waschmittelzufuhr nachsteuern.

Die automatische Waschmitteldosierung hat neben Vor- auch Nachteile. Positiv ist, dass Waschmittel nicht bei jedem neuen Waschgang neu eingefüllt werden müssen, die Waschmittelmenge bis zu 30 Prozent eingespart wird, keine angebrochenen Waschmittelpackungen im Raum stehen und bei den Herstellern leere Kartuschen angefordert werden und mit dem eigenen Wunschwaschmittel (flüssig) befüllt werden können. Nachteilig zu sehen ist der hohe Anschaffungspreis für diese Maschinen sowie die hohen Kosten für die patentierten Herstellerwaschmittel, die fast doppelt so teuer sind wie herkömmliche Waschmittel. Spezialwaschprogramme für Woll- oder Outdoorwäsche können nicht mit der automatischen Dosierung angewählt werden. Die Firma Miele bietet hierfür Portionskapseln, sogenannte Caps, die aber viel Müll durch ihre Einzelverpackung verursachen und pro Cap bei ca. 0,60 bis 0,90 Euro liegen.

Lydia Klein

## Essen gut – alles gut? Unsere Ernährung und ihre globalen Wirkungen

Wir alle wissen, unsere Nahrung soll gesund sein: weniger Fleisch, und wenn, dann vielleicht mehr Geflügel, mehr Gemüse, Vollkornprodukte. Aber wissen wir auch immer, wo unsere Lebensmittel herkommen, wo z.B. das Futter für die Tiere herkommt?

Hier ein Beispiel: Wir nehmen im Vergleich zu 2010 mehr Weizenprodukte zu uns und essen auch mehr Geflügel. Da Deutschland seine landwirtschaftliche Nutzfläche nicht mehr erweitern kann, werden die

zusätzlich benötigten Flächen im Ausland in Anspruch genommen – 215.000 ha, das entspricht fast der Größe des Saarlands. Allein 37.000 ha davon liegen in Südamerika, wo die geänderte Landnutzung etwa 5,6 Mio. Tonnen an CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht. Insgesamt erzeugt dieser vergleichsweise kleine Wandel unserer Ernährungsgewohnheiten einen Mehrausstoß an indirekten Treibhausgas-Emissionen von etwa 40 Mio. Tonnen. Dies vergrößert auch den bundesdeutschen Klima-Fußabdruck der Ernährung beträchtlich, nämlich um rund 20 Prozent.

### Die Grüne Revolution und Monsanto

Gehen wir noch etwas in der Zeit zurück. Die grüne Revolution in den 1960er Jahren brachte den Entwicklungsländern mit neuen Anbaumethoden von landwirtschaftlichen Hochertragsorten von zum Beispiel Weizen und Reis Rekordserträge. Die Folgen der Grünen Revolution sind international umstritten. Auf der einen Seite verbesserte sie die Ernährungssituation vieler Menschen erheblich, insbesondere in Asien. Auf der anderen Seite sind gravierende Umweltschäden in vielen Ländern zu verzeichnen, weil die Steigerung der Nahrungsmittelproduktion in erster Linie durch Vergrößerung der Anbauflächen, schnellere Staffelung der Ernten und um den Preis eines massiven Pestizid-Einsatzes erfolgte.

Und hier kommt mal wieder Monsanto ins Spiel, der zum einen mit dem Einsatz von Unkrautvernichtungsmitteln und zum anderen mit Hybrid-Saatgut zur Ausbeutung der Bauern beiträgt, da das Pestizid teuer ist und ebenso das Saatgut, da es jedes Jahr neu gekauft werden muss und nicht aus der Vorjahresernte genommen werden kann.

Heute sieht es so aus, dass die Supermarktkriesen den Anbau steuern, was auch mit dazu beitrug, dass in den letzten Jahrzehnten 75 Prozent der Kulturpflanzen verloren gegangen sind.

### Nahrungsmittel. Lebensmittel. Dasselbe?

Ernährung ist mit einem Informationsproblem belastet. Vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern fehlen unabhängige Informationen über Ernährung und Gesundheit. 80 Prozent der Zivilisationskrankheiten entstehen durch falsche Ernährung. Dazu gehören Diabetes, Karies, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt.

Der Begriff Nahrungsmittel sowie der Begriff Lebensmittel sind uns geläufig. Beide werden oft von uns synonym benutzt. Bezeichnen sie aber wirklich dasselbe oder gibt es Unterschiede? Obwohl die moderne Ernährungswissenschaft längst zutage gefördert hat, dass es triftige Gründe gibt, den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln zu kennen, hält das Verwirrspiel mit den beiden Begriffen bis heute an. Interessanterweise wird z.B. auch in Italien zwischen Lebensmitteln „viveri“ (vivere = leben) und Nahrungsmitteln „alimentari“ (alimentare = ernähren) begrifflich unterschieden.

Prof. Werner Kollath, Dr. Max Bircher-Benner und Dr. Max Otto Bruker u.a. waren die Pioniere, die durch Forschungsergebnisse den Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel auf den Tisch legten. Doch bis heute bleibt dieser Unterschied der breiten Masse verborgen.

*Lebensmittel sind lebendige Nahrung. Lebensmittel können noch sprossen und keimen. Nahrungsmittel sind nur noch Nährstoffträger, ohne Lebendigkeit.*

### Die Lebensmittelpyramide – Hilfe oder Joke?

Der Nachteil der Ernährungspyramide ist, dass der Vitalstoffgehalt bei den dargestellten Produkten keine Rolle spielt. An echten Lebensmitteln kann die Nahrungsmittelindustrie nicht viel verdienen, warum sollte sie sie dann auch bewerben?

Auch mit der Ampelkennzeichnung ist dem Konsument nicht geholfen. Der Hinweis auf quantitative Inhaltsstoffe eines Produkts ersetzt nicht das Wissen um den Wert einer Nahrung, die Ampelkennzeichnung kann die Fragen der Konsumenten an das Produkt nicht beantworten; sie gibt so wenig wie die Ernährungspyramide Aufschluss über die Herstellungsverfahren eines Nahrungsmittels. Und das Wissen über das Herstellungsverfahren eines Produktes sollte beim Einkauf die entscheidende Rolle spielen.

„Buen Vivier“ ist ein zentrales Prinzip in der Weltanschauung der Völker des Andenraums. Es kann als »Zusammenleben in Vielfalt und Harmonie mit der Natur« verstanden werden und ist auch so in der Verfassung verankert. Vielleicht sollten wir auch ein bisschen mehr auf Genuss mit Lust achten, denn bekanntlich ist weniger ja mehr.

Doris Wunder-Galliwoda







## Verbraucherbildung im DEF Das VB-Programm wird weitergeführt

Verbraucherbildung und der DEF – das passt gut zusammen. Der DEF mit den beiden Arbeitsgemeinschaften AEH und EAM sowie den Ortsverbänden haben genügend Frauen, die sich für diesen vielfältigen Themenbereich interessieren, die auch über Wissen und Erfahrung verfügen. Träger der Arbeit im Rahmen des Programms Verbraucherbildung Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz ist der gesamte Landesverband.

Im Schnittbereich der förderfähigen Bereiche „Finanzen“ sowie „Internet und Datenschutz“ liegt die „Bargelddiskussion“, die zukünftige Digitalisierung und Abschaffung des Bargelds. Dabei wurde in zahlreichen Veranstaltungen das Onlinebezahlen mit neuartigen Systemen, vor allem mit dem Handy, vorgestellt und Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmerinnen abgefragt. Auch dem Bargeld selbst und seiner Geschichte in Deutschland und Europa wurde in diesem Zusammenhang ein Blick gewidmet. Nach offizieller Lesart der Deutschen Bundesbank wird das Bargeld vorgehalten werden, „solange die Menschen es wollen“. Jedoch kann den Menschen die Lust daran durch Bereitstellungsgebühren und eine eventuelle Nichtannahme bei Einkäufen von interessierter Seite durchaus gemindert oder genommen werden.

Interessante und nützliche Apps auf dem Smartphone oder Tablet waren Gegenstand mehrerer Kurse und Workshops. Apps, die chemische und hormonelle Zusätze oder Mikroplastik in Kosmetika anzeigen, oder Bewegungs-Apps, bei denen vorgeturnt wird, fanden bei den entsprechenden Veranstaltungen des DEF ihr Publikum. Reisebuchung online war in mehreren Einheiten Thema. Vergnügt wählten sich die Frauen Urlaubsziele, Flüge und Hotels.

In die unendlichen Welten der Serien führte eine Veranstaltung über Streamingdienste. Nicht nur erfuhren die Teilnehmerinnen die Geschichte von YouTube, sondern tauchten auch in das Angebot von kostenpflichtigen Streamingdiensten wie vor allem Marktführer Netflix ein,

wo nicht nur bestehendes Material verwertet wird, sondern bereits eigene Serien produziert werden. Aus dem Haushalt von Familien mit Jugendlichen oder jungen Leuten ist dieses veränderte „Fernsehen“ schon gar nicht mehr wegzudenken.

Im Programm Verbraucherbildung Bayern angekommen sind neben der Verbraucherzentrale Bayern und dem Verbraucherservice Bayern im KDFB auch neue Partner. Unter ihnen ist der „Digital-Kompass“, ein Projekt, das älteren Menschen mit Online-Stammtischen zu Digitalthemen und einer spezifischen Materialsammlung Verbraucherschutz online auf direktem Weg per Videoschaltung nahebringt. In München fand ein hochinteressanter Digital-Stammtisch zum Thema „Internet of Things“ statt.

Eine besondere Vorsorge nimmt das Veranstaltungsthema „Der Digitale Nachlass“ in den Blick. Denn jede Betätigung im Internet hinterlässt Spuren, Konten werden online geführt, Käufe getätigt, Abonnements bestehen und in Sozialen Netzwerken und Onlineforen persönliche Beiträge geschrieben. Dies alles gehört zum Erbe einer Person. An ein Testament oder eine Patientenverfügung wird gedacht, aber diesen wichtigen neuen Bereich hat frau noch nicht so auf dem Schirm!

Auch im kommenden Jahr werden spannende Themen in und außerhalb des VB-Programms angeboten werden. Das Programm wird vonseiten der Staatsregierung verstetigt und bietet die Möglichkeit, Referentinnen mit tollen Themen in den eigenen Ortsverband einzuladen oder an einem Seminar zu beteiligen, das die Bereiche „Finanzen“ und „Internet und Datenschutz“ berührt. Der DEF hatte sogar die Ehre, sich als Stützpunkt im Programm vorstellen zu dürfen, als im Ministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz eine Expertengruppe aus Baden-Württemberg Möglichkeiten der Übernahme des Programms auslotete. Auch standen die Modalitäten und Neuerungen des Programms im Mittelpunkt einer eintägigen Fortbildung im Ministerium. Das Volumen erhöht sich, zu den bestehenden 14 Stützpunkten sollen noch einige hinzukommen. Einige Maßnahmen betreffen die leichtere Verwaltung für die Stützpunkte. Das Ministerium und somit das Bundesland erhofft sich und unterstützt eine qualitativ hochwertige, produkt- und anbieterneutrale Verbraucherbildung überall in Bayern. Dass das Programm gewachsen ist und weiter wächst, dass die Zusammenarbeit gut ist und dass die Verbraucherbildung in der Fläche gelingt und auf Interesse stößt, ist ein schöner Erfolg. Der DEF ist stolz darauf, daran als Stützpunkt Verbraucherbildung Teil zu haben und interessante, nützliche, kritische Verbraucherinformationen mit gut qualifizierten Referentinnen auf spannenden Veranstaltungen mit den Teilnehmerinnen zu diskutieren.