

**125 Jahre
Deutscher
Evangelischer
Frauenbund**

de faktuell

Zeitschrift des Deutschen Evangelischen
Frauenbundes, Landesverband Bayern e.V.

**Vorsicht, dieses Kleid
könnte giftig sein!**

*Von der Verwendung gefährlicher
Chemikalien in der Modeindustrie*

Smart Home:

Mehr Komfort, neue Risiken



Jahreslosung 2025:

Prüfet alles und behaltet das Gute.

1.Thess 5,21

INHALT

- | | | |
|---|--|--|
| <p>4 Die Zeit ist noch nicht reif? Zur Generalversammlung der kath. Bischofssynode</p> <p>5 EFB fordert Novellierung des kirchlichen Gleichstellungsgesetzes</p> <p>6 30 Jahre Grundgesetz-zusatz: Ökonomische Eigenständigkeit von Frauen ist überfällig</p> <p>7 Stoppt Gewalt gegen Frauen – jetzt!</p> <p>8 Vergangenheit bewahren – Zukunft gestalten: 125 Jahre Deutscher Evangelischer Frauenbund</p> <p>10 Von Mönchen und freien Bürgern – Frauen-Studienfahrt ins Allgäu</p> | <p>12 Neues von den Wohnheimen Frühlingstraße</p> <p>14 Aus der Praxis: Floß</p> <p>15 Aus der Praxis: Vohenstrauß</p> <p>16 Inge Weißenfels: 70 Jahre DEF-Mitglied</p> <p>18 Büchertipps von Marianne Jauernig-Revier</p> <p>20 Vorsicht, dieses Kleid könnte giftig sein</p> <p>22 Bericht von der AEH-Mitgliederversammlung 2024</p> <p>23 AEH-Mitglieder besuchen die Verbraucherzentrale Nürnberg</p> | <p>24 Hätten Sie's gewusst?</p> <p>25 Brotaufstriche vom Buffet</p> <p>26 Smart Home – mehr Komfort, neue Risiken</p> <p>27 BLM zum Thema „Sichere Passwörter“</p> <p>28 Neues konfessionelles Medienportal ist online</p> <p>29 70 Jahre Wort zum Sonntag</p> <p>30 Andacht</p> <p>31 Antrag auf Mitgliedschaft Impressum</p> |
|---|--|--|

» Redaktionsschluss

für die Ausgabe 2/2025 (April bis Juni):
20. Februar 2025

Liebe Leserin und lieber Leser,

"Prüfet alles und behaltet das Gute"; so lautet die Jahreslosung für 2025. Ein guter Leitspruch, der zu den Herausforderungen des beginnenden Jahres passt. Das neue Jahr fängt an, und wir befinden uns mitten im Bundestagswahlkampf. Am 23. Februar 2025 wählen wir einen neuen Bundestag. In dieser Zeit beschäftigen uns daher viele Fragen.

Eine davon ist, wie wir es schaffen können, unsere Demokratie als positive Errungenschaft in den Köpfen der Zivilgesellschaft zu stärken. Wir haben sicher verschiedene Ansichten darüber, welche Prioritäten wo gesetzt werden müssen. Aber das gehört zu einer Demokratie, dass diese Prioritäten ausgehandelt werden müssen.

Gegensätzliche Meinungen können und müssen auch stehengelassen werden, solange sie nicht rassistisch, antisemitisch und menschenfeindlich sind. Aber eines ist gewiss, wir müssen uns eine eigene Meinung bilden und dann zur Wahl gehen. Das sind wir unserem Selbstverständnis als eigenständige, emanzipierte Frauen schuldig. Wie das mit der Bildung der eigenen Meinung gehen kann, hat der Ortsverband Vohenstrauß mit seiner Aktion zur „Langen Nacht der Demokratie“ vorgestellt.

Der neue Bundestag muss für die Gleichstellung der Geschlechter wichtige Weichen stellen, aber auch Frauen und Kinder effektiver vor Gewalt schützen, dadurch, dass Beratungen und Frauenhäuser finanziell ganz anders aufgestellt werden. Auch wir als DEF haben den Aufruf „Stopp Gewalt gegen Frauen“ unterschrieben und setzen uns mit vielen anderen Organisationen für das Gewaltschutzgesetz ein. Schauen wir genau hin, welche Parteien sich für Frauenrechte engagieren.

Glücklicherweise beschäftigt uns aber nicht nur die Politik in unserem Alltag. Manchmal dürfen wir auch feiern. Im November war es das 125-jährige Jubiläum des Bundesverbands, der 1899 zwar in Kassel gegründet wurde, dann mehr als ein Jahrhundert seinen Sitz



und die Geschäftsstelle in Hannover hatte. Jetzt ist der Bundesverband mit seiner Geschäftsstelle, nicht aber seinem Sitz, nach München, in den Kufsteiner Platz 1 gezogen, wo er in den Räumen des Landesverbands seine Geschäftsstelle einrichten konnte. Mit

einer gut besuchten Matinee wurde dies in den Räumen des Landesverbands Bayern gefeiert.

Über den Bundesverband sind wir auch Mitglied bei der Aktion „Sorgearbeit-fair-teilen“, über deren Aktivitäten Sie einen Bericht in diesem Heft finden. Noch immer wird der überwiegende Teil der Sorgearbeit von Frauen geleistet. Hier andere Modelle zu implementieren ist unser Ziel.

Erfreulich war die Mitgliederversammlung unserer Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte – Förderkreis in Bayern (AEH), bei der ein neuer Vorstand gewählt wurde und wir die wichtige Arbeit der Verbraucherzentrale zur Information und Beratung in verschiedenen Verbraucherfragen kennenlernen konnten. So hat sich auch unser Frauenbund in Floß darüber informiert, wie weit es möglich ist, plastikfrei zu leben.

Einen Bericht von unserem Frauenwochenende im Allgäu finden Sie auch im Heft. Es war wieder ein abwechslungsreiches Wochenende mit Themen über Sebastian Kneipp, Allgäuer Barock in Ottobeuren und Memmingen, der Stadt der Freiheitsrechte, bis hin zum römischen Limes mit seinem beeindruckenden Tor in Dalkingen bei Aalen. Unsere nächste Fahrt im Frühjahr 2025 (12.–16. Mai) steht unter dem Motto: **Tour de Ruhr. Von Dortmund nach Duisburg**. Lassen Sie sich auf eine ganz andere Region ein, deren Facetten in Bayern recht unbekannt sind.

Prüfen und bewahren, aber auch Veränderungen veranlassen und zulassen, wie und wo es notwendig ist, das wünsche ich Ihnen.

Ihre Inge Gehlert

Die Zeit ist noch nicht reif?

Anmerkungen zum Abschlussdokument der XVI ordentlichen Generalversammlung der Bischofssynode (Weltsynode)

Dieses Abschlussdokument regelt die innerkirchlichen Prozesse der katholischen Kirche. Erfreulich ist, dass das synodale Prinzip gestärkt wurde, die Mitarbeit von Laien auch in den Synodalversammlungen gewünscht wird und Leitungsaufgaben in den nicht Weiheämtern auch von Frauen übernommen werden können. Selbst Professorinnen für katholische Theologie können sie schon seit langer Zeit werden und damit angehende Priester lehren und ihnen das Rüstzeug für ihre Berufung vermitteln.

Die Frage aber, die viele Frauen in der katholischen Kirche umtreibt: Was ist aber gerade mit den Weiheämtern, wie Diakonin und Priesterin? Hier bleibt die Fragestellung, laut Abschlussdokument, weiter offen. Ausgesprochen wird dies nur für das Amt der Diakoninnen. Von Priesterinnen ist gar nicht die Rede. Eine Frage, die noch „offenbleibt“, muss aber irgendwann beantwortet werden. Angeblich ist die Zeit noch nicht reif für Frauen in den Weiheämtern. Dies ist für engagierte Frauen in den protestantischen Kirchen nicht verständlich. Aber auch für viele katholische Frauen nicht. Frauen sind in der Seelsorge und im Gemeindeleben auch aus der katholischen Kirche nicht mehr wegzudenken. Man denke nur an die Krankenhaus-Seelsorge, an die Kommuniions- und Firmmütter, die den Glauben an die nächste Generation weitergeben. Diese Aufgaben werden ganz selbstverständlich an Frauen übertragen. Die evangelischen Kirchen betrachten ordinierte Frauen am Altar und auf der Kanzel als eine große Bereicherung.

Seit 2000 Jahren, siehe die Frauen am Grab Jesu, tragen Frauen das Evangelium weiter, übernehmen Verantwortung in der Kirche und das weitgehend ehrenamtlich. Verständlich, dass sie wollen, dass ihre Leistung, ihr Dienst anerkannt wird, indem ihnen die ganze Würde, aber auch Bürde, die die Weiheämter bedeuten, übertragen werden.

Wir Frauen sind im politischen Leben den Männern gleichgestellt. Das Grundgesetz gebietet dies. Die Kirchen dürfen ihre Angelegenheiten selbst regeln,



sonst wären sicher schon längst Klagen vor dem Bundesverfassungsgericht angestrengt worden. Aber das Befremden vor dieser Zurückweisung der Frauen wird auch bei unseren katholischen Schwestern immer lauter. Daher die Bewegung Maria 2.0. Wir wollen unsere christlichen Schwestern auf diesem Weg begleiten und unterstützen.

Wir evangelischen Schwestern vom Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern e.V. meinen: Die Zeit ist reif! für Frauen zum Dienst am Altar.

Inge Gehlert, Karin Klein

Novellierung des Kirchlichen Gleichstellungsgesetzes

Jetzt ist die Zeit!

Die Evangelischen Frauen in Bayern (EFB) haben bei ihrer außerordentlichen Mitgliederversammlung im November 2024 einstimmig beschlossen, sich für eine Novellierung des Kirchlichen Gleichstellungsgesetzes (KGIG) stark zu machen. Dieses Gesetz, das seit über 20 Jahren in Kraft ist, soll angesichts der veränderten Strukturen in der evangelischen Landeskirche überprüft und an die neuen Verhältnisse angepasst werden.

„Neben dem dominierenden Bezug auf Dienststellen im aktuellen Gesetz, muss auch die Dynamik der Frauenteilhabe in der gesamten Landeskirche statistisch erfasst und systematisch unter Frauenfördermaßnahmen weiterentwickelt werden“, betonte Johanna Beyer vom Vorstand der EFB und ehemalige Frauengleichstellungsbeauftragte der Evangelischen Landeskirche. Ein wichtiges Anliegen der EFB ist es, die umfassende berufliche Entwicklung von Frauen in der Erwerbsarbeit in Kirche und Diakonie zu fördern. Dies gilt für alle Funktionsbereiche und Hierarchieebenen. Die Partizipation von Frauen in Leitungspositionen ist ein bedeutender Aspekt der Ermutigung für alle Frauen und ein wesentlicher Bestandteil der Unternehmenskultur in der Binnen- und Außenwahrnehmung.

„Die Umsetzung des Artikels 11 der Kirchenverfassung benötigt immer wieder einen neuen Blick auf die Situation von Kirche und Diakonie als Dienstgeber. Jetzt ist die Zeit dafür gekommen! In Phasen des Stellenabbaus und der Zusammenlegung von Dienststellen ist es unverzichtbar, das kirchliche Gleichstellungsgesetz auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und neu zu justieren“, so Beyer, die den Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern in der EFB vertritt.

Spürbar war beim Frauenstammtisch am Montag der Herbsttagung in Amberg der große kämpferische Elan von vielen Frauen in der Synode, mehr für die Teilhabe von Frauen insbesondere in Leitungsfunktionen zu erreichen. Ein wichtiges Anliegen dabei war Verbindlichkeit. Von den vorliegenden Eingaben und Anträgen zur verstärkten Frauenförderung wurde beschlossen, künftig bei der Berufung von Oberkirchenrätinnen und Oberkirchenräten die Gleichstellungsbeauftragte mit beratender Funktion in das Auswahlverfahren einzubeziehen. Und ebenfalls im Blick auf Leitungsfunktionen wurde auf dem Weg zu einem Fifty-Fifty beschlossen, eine flexible Frauenquote zwischen 40 und 60 Prozent auf allen Leitungsebenen einzuführen. Dabei wurde den Personalentwicklungsmaßnahmen ein großes Gewicht beigemessen, wie die Debatte zeigte.

Die Forderung nach einer Novellierung des Kirchlichen Gleichstellungsgesetzes, KGIG, und damit nach einer umfassenderen gerechten Teilhabe von Frauen auf allen Funktions- und Hierarchieebenen, die bei dem synodalen Frauentreffen auf grundsätzlich positive Resonanz traf, hat es nicht explizit in die Beschlussfassung der Herbstsynode geschafft. Die Evangelischen Frauen in Bayern werden an diesem Thema KGIG dranbleiben und weiterhin aktiv für seine Novellierung eintreten.

Die Evangelischen Frauen in Bayern sind seit 1920 der Dachverband für Vereine, Arbeitsbereiche, Berufsgruppen und Verbände in Bayern, die sich für Frauenanliegen einsetzen. Derzeit sind 19 Mitgliederorganisationen aktiv in der EFB zusammengeschlossen. Zum Jahresende 2024 hat die Landeskirche die finanzielle Unterstützung eingestellt, sodass künftig die Arbeit dieses Netzwerkes rein ehrenamtlich geleistet werden muss.



Quelle: adobe-stock

30 Jahre Grundgesetzzusatz: Ökonomische Eigenständigkeit von Frauen ist überfällig

Nach 75 Jahren Grundgesetz und 30 Jahren Verpflichtung zur Durchsetzung der Gleichberechtigung ist die ökonomische Eigenständigkeit von Frauen noch längst nicht erreicht. Als Mitglied des @bündnis_sorgearbeit fordert der Deutsche Evangelische Frauenbund (DEF), dass Vorhaben, die die partnerschaftliche Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit befördern, in der nächsten Legislaturperiode umgesetzt werden. „Die faktische Umsetzung der Gleichstellung der Geschlechter ist relevant für die Zukunftsfähigkeit von Wirtschaft und Gesellschaft und von elementarer Bedeutung für die Demokratie,“ so Anna Kaib, DEF-Bundesvorsitzende, anlässlich der am 14.11.2024 erschienenen Pressemitteilung des „Bündnis Sorgearbeit fair teilen“.

Im Folgenden die Pressemitteilung:

„Vor 30 Jahren verpflichtete der Gesetzgeber den Staat auf den Verfassungsgrundsatz, die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern durchzusetzen. Zahlreiche Gender Gaps belegen jedoch, dass diese bis heute nicht erreicht ist. Für die ökonomische Gleichstellung von Frauen und Männern ist fair geteilte Sorgearbeit von zentraler Bedeutung. „Die ökonomische Gleichstellung von Frauen und Männern ist überfällig. Nach 75 Jahren Grundgesetz und 30 Jahren Pflicht zur aktiven Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern brauchen wir endlich die partnerschaftliche Aufteilung unbezahlter Sorgearbeit, gleichen Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit und geteilte Führungspositionen in Politik und Wirtschaft“, fordern die 32 Mitgliedsorganisationen des Bündnisses Sorgearbeit fair teilen. „Equal Pay gibt es nur im Doppelpack mit Equal Care. Damit Frauen ökonomisch auf eigenen Beinen stehen können, muss unbezahlte Sorgearbeit partnerschaftlich geteilt werden.“

Die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen in Deutschland bedingen die ungleiche Aufteilung von bezahlter Erwerbsarbeit und unbezahlter Sorgearbeit. Frauen haben dadurch im Vergleich zu Männern geringere Einkommen und Vermögen, weniger wirtschaftliche und politische Macht sowie ein deutlich höheres Armutsrisiko. Um die Erwerbstätigkeit von Frauen zu stärken, muss die

Übernahme von Sorgeverantwortung durch Männer gefördert werden. Die 1994 verabschiedete Ergänzung des Artikel 3 GG ist ein klarer Auftrag an den Staat, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Gleichberechtigung der Geschlechter aktiv voranzubringen. Vorhaben wie die bezahlte Freistellung für Väter bzw. zweite Elternteile nach der Geburt eines Kindes, die Erhöhung der Anzahl der individuellen, nicht übertragbaren Elterngeldmonate oder die Einführung einer Lohnersatzleistung für Pflegephasen, die die partnerschaftliche Verteilung unbezahlter Sorgearbeit befördern, müssen in der nächsten Legislaturperiode endlich umgesetzt werden. „Die faktische Umsetzung der Gleichstellung der Geschlechter ist höchst relevant für die Zukunftsfähigkeit von Wirtschaft und Gesellschaft – und angesichts des aktuellen Erstarkens rechtsextremer politischer Kräfte von elementarer Bedeutung für die Demokratie. Der Schulterchluss von Frauen 1994 über Parteigrenzen hinweg zeigt: Frauen müssen mit an allen Tischen sitzen, um tatsächliche Gleichstellung zu erreichen.“



Das Bündnis

Das zivilgesellschaftliche Bündnis Sorgearbeit fair teilen setzt sich für die geschlechtergerechte Verteilung unbezahlter Sorgearbeit im Lebensverlauf ein. Seine 32 Mitgliedsverbände haben sich zum Ziel gesetzt, Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft für den Gender Care Gap und seine Auswirkungen zu sensibilisieren und sich für die Schließung der Sorgelücke einzusetzen.

Weitere Informationen:

www.sorgearbeit-fair-teilen.de

LESERBRIEF

Zum Beitrag „Für Toleranz und Solidarität – ein ganz besonderer Medienkoffer für den Kindergarten“, def aktuell 4/2024, S. 16f erreichte uns ein Leserbrief von Susanne Schwierskott, den wir mit ihrem Einverständnis nachfolgend veröffentlichen:

»Mit Verwunderung habe ich Ihren Artikel gelesen. Zielgruppe des von Ihnen vorgestellten Koffers sind Kinder von 1-5 Jahre. Das bereitet mir Kopfzerbrechen: denn jede (Groß-)Mutter – und das dürften im DEF viele sein – weiß, dass ein Kind mit einem Jahre laufen lernen will, danach seine Muttersprache(n) lernen usw. Ein Kind kennt per se erstmal keine Intoleranz oder Verschlussenheit, denn das impliziert doch ihr Wunsch nach „größerer Offenheit und Toleranz“. Die Frage ist doch, für wie viel Prozent der Kinder andere Lebensmodelle tatsächlich „Lebenswirklichkeit“ ist? Und fordern nicht gerade die Toleranz, die sie selbst häufig wenig bis gar nicht zeigen?

Zu den Büchern kann ich nichts sagen, aber den Verein Klische*esc.de sehe ich sehr kritisch. Diese geförderte Entwicklung wird uns verunsicherte und vielleicht auch psychisch kranke Kinder und Jugendliche bringen, nicht das Gegenteil. Lassen wir die Kinder doch einfach Kinder sein.

PS: Wenn Sie die Entwicklung weiterdenken, ist der DEF dann ebenfalls obsolet, Sie verstehen, warum?»

Anmerkung der Redaktion: Die in diesem Leserbrief geäußerten Meinungen sind die der Verfasserin und spiegeln nicht die Ansichten der Redaktion wider.



STOPPEN SIE Gewalt gegen Frauen – JETZT!« Die Ampel darf ihr Versprechen nach einem Gewalthilfegesetz nicht brechen

Der Deutsche Frauenrat, UN Women Deutschland e.V. und zahlreiche Prominente haben einen Brandbrief „Stoppt Gewalt gegen Frauen – JETZT! Die Ampel darf ihr Versprechen nicht brechen“ verfasst und fordern darin die Bundesregierung auf, das im Koalitionsvertrag angekündigte Gewalthilfegesetz endlich zu verabschieden. Um den politischen Druck auf Bundeskanzler Olaf Scholz und Bundesfamilienministerin Lisa Paus zu erhöhen, wurde eine Petition gestartet, die – Stand 6.12.2024 – schon von mehr als 85.000 Personen unterschrieben worden ist. Auch der Deutsche Evangelische Frauenbund, Landesverband Bayern (DEF) unterstützt die Forderung nach einem baldigen Gewalthilfegesetz.

Die Zeit drängt, damit das Gewalthilfegesetz noch in dieser Legislaturperiode verabschiedet werden kann. Daher der Appell von Inge Gehlert, DEF-Verwaltungsratsvorsitzende in Bayern: „Bitte unterschreiben auch Sie die Petition und verbreiten sie in Ihren Netzwerken, auf Social Media und im Bekanntenkreis.“



Hier der Link zum Unterschreiben
<https://innn.it/stopptgewaltgegenfrauen>



Vergangenheit bewahren, Zukunft gestalten:

Der DEF im Spannungsfeld von Tradition und Transformation

Bericht über die Matinee anlässlich 125 Jahre Deutscher Evangelischer Frauenbund

Am 16. November 2024 versammelten sich Gäste aus ganz Deutschland in den Räumen der neuen Geschäftsstelle des DEF-Bundesverbandes in München, um gemeinsam das Jubiläum „125 Jahre Deutscher Evangelischer Frauenbund“ zu feiern. Der festliche Anlass wurde mit einem Sektempfang eröffnet, bei dem die Gäste die Gelegenheit hatten, sich zu begrüßen und in entspannter Atmosphäre zusammenzukommen.

Die Bundesvorsitzende des DEF, Anna Kaib, die gleichzeitig als Moderatorin durch das Programm führte, hieß die Anwesenden herzlich willkommen. In ihrer Begrüßung wandte sie sich an Mitgliedsfrauen, Freundinnen und Freunde des DEF sowie ihre Vorstandskolleginnen. Sie betonte die Freude darüber, so viele Unterstützer und Mitglieder an diesem besonderen Tag im neuen Zuhause der Geschäftsstelle versammelt zu sehen.



Anna Kaib hält den Festvortrag

B. Maierhofer,
B. Wiechert, S. Lewe-Esch



Den Auftakt des offiziellen Programms bildete eine Andacht, die von Barbara Hopfmüller, Pfarrerin der Dreieinigkeitskirche in Bogenhausen gehalten wurde. Die besinnlichen Worte und der geistliche Zuspruch trugen zur feierlichen Atmosphäre bei und erinnerten an die christlichen Werte, die den DEF seit seiner Gründung prägen.

Im Anschluss folgte die Verlesung von Grußworten, die von verschiedenen Organisationen und Verbänden als Zeichen der Anerkennung und Unterstützung für das Jubiläum eingesandt worden waren. Die Bundesvorsitzende und Frauen des Bundesvorstandes trugen die Grüße von folgenden Institutionen vor:

- Archiv der deutschen Frauenbewegung (AddF)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)
- Deutscher Frauenrat (DF)
- Deutscher Hauswirtschaftsrat
- Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh)
- Diakonie Deutschland (EWDW)
- Diakonie Niedersachsen
- Evangelische Arbeitsgemeinschaft Familie (eaf)
- Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit (EAfA)
- Evangelische Frauen in Deutschland (EFiD)
- Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)

Diese Grüße unterstrichen die Bedeutung und den weitreichenden Einfluss des DEF auf verschiedene gesellschaftliche Bereiche und seine Vernetzung mit anderen Institutionen.



Nach den Grußworten hielt die Bundesvorsitzende ihre Festrede mit dem Titel „125 Jahre Deutscher Evangelischer Frauenbund – Vergangenheit bewahren, Zukunft gestalten: Der DEF im Spannungsfeld von Tradition und Transformation“. Sie zeichnete ein lebendiges Bild der Gründung des DEF im Jahr 1899 und betonte die damaligen Herausforderungen, vor denen Frauen standen. Die Vorsitzende hob hervor, wie der DEF im Lauf der Jahre sowohl an seinen christlichen Werten festhielt als auch die Kraft zur Veränderung bewies, um den neuen Anforderungen der Zeit zu begegnen.

Die Rede beleuchtete die Balance zwischen Tradition und Erneuerung, die den DEF bis heute prägt. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Förderung der Frauen in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen und dem beständigen Einsatz für Gleichstellung. Die Vorsitzende würdigte die Innovationskraft des DEF, die es ihm erlaubt, Projekte zu entwickeln, die aktuelle Themen wie Nachhaltigkeit und Digitalisierung umfassen.

Die Festrede schloss mit einem Aufruf, weiterhin mutig zu sein und den DEF als Plattform für Veränderung und Gemeinschaft zu stärken. „Der DEF war und bleibt ein Leuchtturm der Veränderung und Inspiration. Sein Engagement über 125 Jahre hinweg zeigt, dass Tradition und Erneuerung keine Gegensätze sind, sondern Hand in Hand gehen können. Möge der DEF auch in den kommenden Jahrzehnten eine kraftvolle Stimme des Glaubens, der Hoffnung und des sozialen Wandels sein,“ so die Bundesvorsitzende. Am Ende dankte sie allen Mitgliedern und Unterstützern für ihr Engagement und beschwor die gemeinsame Vision einer starken Zukunft, in der es gelingen möge, Brücken zwischen den Generationen zu bauen und auch internationale Kooperationen in den Blick zu nehmen, um globalen Herausforderungen begegnen zu können.

Der festliche Vormittag endete mit Dankesworten, die Anna Kaib an die Frauen richtete, die in den vergangenen Wochen und Monaten maßgeblich an der Organisation des Umzugs der DEF-Bundesgeschäftsstelle beteiligt waren, und an alle, die zum Gelingen der Jubiläumsveranstaltung beigetragen haben. Ihr Dank galt insbesondere Maren Puls, die seit Oktober die Teilzeitstelle der Sekretärin des DEF-Bundesverbandes übernommen hat, und auch Katharina Geiger als geschäfts-

führender Vorständin des DEF-Landesverbands Bayern, dem bayerischen Verwaltungsrat und den Mitgliedern, dass die Verlagerung der DEF-Bundesgeschäftsstelle in die Räumlichkeiten der bayerischen Landesgeschäftsstelle in München realisiert werden konnte.



C. Riedel, L. Herrmann, K. Klein, E. Schmidt (vlnr)

Es folgte die Einladung zum Buffet und die Möglichkeit zu angeregten Gesprächen. Auf einem Rundgang durch die Räume des Landesverbandes konnte das neue Büro besichtigt werden und man stieß als Überraschung auch auf einen Verkaufsstand mit Handarbeitssachen der DEF-Frauen aus Hof. Der Erlös kommt der Finanzierung von Weihnachtspäckchen für benachteiligte Menschen in der Region zugute – ein Angebot, das von den Besucherinnen gerne angenommen wurde.

Anna Kaib

Hinweis:
Die Grußworte und Festrede sind auf der Bundeshomepage unter www.def-bundesverband.de/aktuelles/jubilaeum nachzulesen.



Von Mönchen und freien Bürgern – Frauenstudienfahrt ins Allgäu

Ein Reisebericht von Inge Gehlert

Am Morgen des 18. Oktober 2024 machte sich eine Frauengruppe aus 22 Personen auf den Weg über Aschaffenburg, Rothenburg und Buchloe nach Bad Wörishofen. Glücklicherweise hatte der Regen aufgehört, als wir in Bad Wörishofen ankamen, sodass wir trockenen Fußes auf den Spuren von Sebastian Kneipp wandeln konnten. Er hatte die Stadt berühmt gemacht, da er, obwohl Priester, eine völlig neue Heilmethode entwickelt hatte, die Kurgäste aus aller Welt, darunter auch viel Prominenz, anlockte. Ein Buch von Johann Siegmund Hahn, Medicus und Practicus, von 1749 über die Kraft und Wirkung frischen Wassers hatte ihn zu dieser Heilmethode angeregt. Sebastian Kneipp entwickelte daraus die fünf Säulen seiner Behandlungstheorie.

Das Wasser steht an erster Stelle, um die Immunkräfte zu steigern. Die Bewegung trainiert dann den Körper, aber wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Als nächstes folgen die Heilpflanzen, die in Form von Tees, Badezusätzen und Salben verschrieben werden. Zu einer gesunden Lebensweise gehört eine ausgewogene Ernährung, mit frischen, naturbelassenen, regionalen Lebensmitteln. Und das Prinzip Ordnung sorgt bei Achtung auf seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse für mehr Lebensfreude und sorgt damit für Gesundheit und Resilienz. Diese fünf Säulen sind in der Stadt präsent, um die Kurgäste immer wieder damit zu konfrontieren. Aber es sind sehr moderne Gesundheitsaspekte, die wir selbst in unser Leben integrieren könnten.

Im Hotel hatten wir dann schnell unsere Einzelzimmer bezogen und wer wollte, konnte sich im hoteleigenen Pool die notwendige Bewegung im Wasser verschaffen, bevor uns das Abendessen erwartete. Auch hier gab es Anklänge an Kneipp, denn das Essen war regional ausgerichtet, teilweise auch nach Rezepten von ihm, so auch „Rote Bete Knödel“. Sehr empfehlenswert.

Der zweite Tag war dem Besuch von Kloster Ottobeuren und Memmingen gewidmet. Durch das Kloster führte ein Pater, der uns auch den Alltag der Klosterbrüder näherbrachte. Das Museum wurde in den letzten Jahren umgebaut und nach den neuesten museumspädagogischen Richtlinien gestaltet, mit interaktiven Schaltflächen, die zum Mitmachen reizten. Beindruckend war die große Bibliothek, aber auch das ganze Gebäude, das mit barocken Fresken versehen war. Denn leider konnten wir nur einen kurzen Blick in die Abteikirche werfen, da dort gerade eine große Hochzeit stattfand.

In Memmingen erwartete uns eine junge Stadtführerin, die die Eigenständigkeit der Memminger hervorhob. Die Stadt war reich geworden, weil sie an der Schnittstelle zweier wichtiger Handelswege war und damit Zoll erheben konnte. Hier wurden vor der Zeit der Bauernkriege die Freiheitsrechte der einfachen Bürger und Bauern postuliert gegenüber den Patriziern, die in der Stadt das Sagen hatten. Heute erinnert ein großer Brunnen in der Stadt an diese Rechte.



Am Sonntag ging es über Mindelheim wieder nach Hause. Mindelheim bot ein geschlossenes Stadtbild hinter seinen Toren. Noch ein Teil seiner Stadtmauer ist intakt und der Stadtkern ist erhalten geblieben. Prunkvoll war das Haus der Zünfte, die ihre Bedeutung damit offen zeigten.

Weiter ging die Fahrt Richtung Rothenburg. Aber wir machten noch einen Stopp in der Nähe von Aalen, am „Dalkinger Limestor“. Ein kurzer Spaziergang brachte uns zu diesem Tor, das zu Ehren des Besuchs von Kaiser Caracalla am Limes errichtet worden war. Damit es vor der Witterung geschützt ist, wurde ein Glaskubus darüber errichtet, der schon selbst wieder eine Sehenswürdigkeit ist. Wohlbehalten erreichten wir dann Rothenburg und Würzburg, wo die letzten Reisenden den Zug nach Aschaffenburg bestiegen.

Ein herzliches Danke an alle Mitfahrerinnen, die immer pünktlich zur Stelle waren und alle Programmpunkte interessiert mitmachten. Auch unserem Busfahrer Sven Schneider gebührt unser Dank, der uns mit Umsicht und Geschick durch enge Straßen, Gassen und Einfahrten chauffierte.



Rezept

Rote Bete Klöße

Rote-Bete-Klöße sind eine gute Möglichkeit nachhaltig in der Küche zu haushalten, da diese Klöße statt mit Semmelscheiben wunderbar mit altem Brot zubereitet werden können!

Die Zutaten sind gleich wie beim Semmelknödelteig. Die Flüssigkeitsmenge muss eventuell etwas erhöht werden – und die Rote-Bete müssen natürlich kleingeschnitten dazu. Da streiten sich übrigens viele Personen, welche besser ist: Manche nehmen die fertig gekochten aus dem Supermarkt, andere schwören auf die selbst frisch zubereiteten Knollen. Hier können Sie entscheiden, welche Variante Sie wählen.

Guten Appetit wünscht
Hannelore Täufer



Auf dem Weg zur Selbstständigkeit:

Die Erfolgsgeschichte einer jungen Mutter aus dem Mutter-Kind-Heim (MuKi)

Erinnern Sie sich noch an Jaqueline? Im Heft 2/2022 berichteten wir bereits von Jacky und ihrem Sohn Liam.

Seit 2021 lebt die junge Mutter Jacky mit ihrem 3-jährigen Sohn Liam in den Wohnheimen Frühlingstraße. Nach drei Jahren in der Aufnahmegruppe konnte sie im Mai dieses Jahres endlich in die MuKi-Apartments der Einrichtung umziehen. Diese Zeit vor ihrem Umzug in die MuKi-Apartments war geprägt von Therapien und vielen Herausforderungen, die Jacky meistern musste und durch viel Unterstützung meistern konnte.

In der Aufnahmegruppe erhielt Jacky nicht nur therapeutische Unterstützung, sondern auch Hilfe bei der Bewältigung ihrer Flashbacks und Ängsten. Die Mitarbeiterinnen der Einrichtung, vorrangig ihre Bezugsbetreuerin, begleiteten Jacky bei Terminen und boten viel Raum für Reflexion. Ein wesentlicher Durchbruch kam für Jacky durch die Marte Meo Methode. Anfangs skeptisch, erkannte Jacky bald den Wert der Videoanalyse und wie sie ihre Erziehungsfähigkeiten verbessern konnte. Durch die Marte Meo Methode lernte Jacky klare Ansagen zu machen, ihrem Sohn mehr Raum zu lassen und sich bewusst zu machen, wie sie in verschiedenen Situationen reagiert. Die Videoanalysen halfen ihr, positive Momente zu erkennen und sich daran zu orientieren. Jacky ist überzeugt, dass Marte Meo ihr geholfen hat, in verschiedenen Situationen besser und konstruktiver mit Liam umzugehen. „In einer Videoaufnahme haben wir eine Spielsituation aufgenommen, das war die Situation für das Kind“, sagt Jacky und erklärt weiter: „Beim Anschauen hab ich gesehen, dass ich Liam gar nicht hab spielen lassen, ich hab bestimmt wie die Autos fahren, was wir tun. Ich habe Liam gar keinen Raum gelassen, sich auszuprobieren und sein Spiel zu entwickeln. Das war mir gar nicht bewusst.“

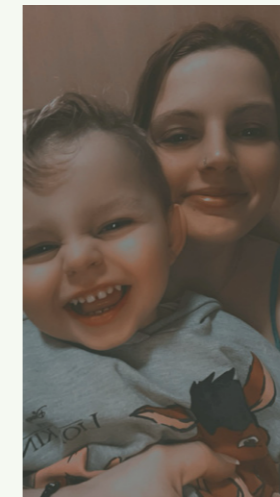
Und noch von einer Videoszene berichtet die junge Mutter: „Eine weitere Videoeinheit war dann für mich,



zum Thema Baden.“ Liam hat sich nur unter Geschrei die Haare waschen lassen. Auch da haben wir die Szene uns angeschaut und ich habe gesehen, wie Liam sich gewunden hat, weil er nicht wusste, was jetzt gerade passiert.“ In den einzelnen Szenen analysierte unsere Marte Meo-Therapeutin Carmen Heid gemeinsam mit Jacky, welche Augenblicke so waren, dass Liam das Kopfwaschen gut zugelassen hat und erarbeiteten die Sequenzen und die Augenblicke zu stärken. „Ich habe von Carmen ein Bild ausgedruckt bekommen, auf dem Liam selbst strahlend den Kopf unter den Duschkopf hält. Ich weiß jetzt, reden, erklären was man gerade tut und selbst ruhig bleiben.“ Jacky hat von Carmen Bilder bekommen, die genau den Moment zeigen, wo die junge Mutter das Signal des Kindes erkennt und das Kind die Emotion zeigt, welche die Mutter erwirken möchte.



Neben Therapien, die sie regelmäßig absolviert, nahm Jacky auch regelmäßig an verschiedenen Aktivitäten teil, die ihr halfen sich zu entspannen und abzulenken. Mit der Gruppe backte und bastelte sie und unternahm viele Ausflüge, wie zum Beispiel das Alpakawandern. „Ich bin Rekordhalterin im Alpakawandern“, sagt sie und lacht, wohl wissend, dass sie länger in der Aufnahmegruppe verweilte, als es eigentlich üblich ist. Aber die intensiven Therapien, bei der sie viel Unterstützung, auch in der Betreuung ihres Sohnes und in der Bewältigung der Flashbacks benötigte, machten dies erforderlich.



Der Umzug in die Apartments war ein großer Schritt für Jacky. Nach drei Jahren mit ihrer immer gleichen Bezugsbetreuerin und viel Unterstützung musste sie plötzlich viel mehr Verantwortung für sich selbst und ihr Kind übernehmen. Jacky meistert aktuell auch diese Herausforderung und findet langsam zurück in ein eigenständiges, selbstverantwortliches Leben. „Das war schon ein Unterschied, auf einmal alleine kochen, einkaufen, aufräumen, putzen, nicht ständig jemanden für Liam haben“, bemerkt Jacky. „Das war in der Aufnahmegruppe, wo man bekocht wird, schon entspannter, aber es macht auch Spaß, jetzt mehr alleine verantwortlich zu sein und ich fühl mich in den Apartments mit den Mitarbeitern jetzt auch richtig wohl.“ Der Weg von der Aufnahmegruppe in die Apartments war nicht einfach, aber Jacky hat es geschafft und ist stolz auf das, was sie bisher erreicht hat.

Heute nimmt Jacky im Apartmentbereich aktiv an den Aktionsnachmittagen teil, bastelt, malt und spielt mit ihrem Sohn. Jeden Donnerstag steht Musikerziehung auf dem Programm, bei der Liam seine musikalischen Fähigkeiten entdecken kann. Im August war sie mit ihrer Apartment-Gruppe für eine Woche auf Freizeit im Habburger Stausee.

Mit der Unterstützung der engagierten und einfühlsamen Mitarbeiterinnen der Einrichtung und ihrem eigenen Willen blickt die mittlerweile 26-jährige optimistisch in die Zukunft. Sie möchte ihre letzte Therapie, eine Traumtherapie, im neuen Jahr angehen und wenn sie stabil genug ist, ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau, die sie abgebrochen hatte, als sie mit Liam schwanger war, wieder starten. Und natürlich auch irgendwann aus dem Mutter-Kind-Heim ausziehen und mit Liam in eine eigene Wohnung ziehen.

Wer weiß, vielleicht berichten wir ja beim nächsten Mal über ihren Auszug?

Daniela Zimmerer, Geschäftsführende Vorständin



Zur Info:

Die Wohnheime Frühlingstraße in Fürth werden vom Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern, Freundeskreis e.V. getragen. Sie bieten schwangeren Frauen bzw. Müttern und Vätern mit ihren Kindern und alleinstehenden Frauen mit psychischer Erkrankung einen Lebens- und Wohnraum sowie individuelle sozialpädagogische Hilfe, Unterstützung und Begleitung an. Mit etwa 40 Betreuungsplätzen zählt die Einrichtung „Wohnheime Frühlingstraße“ zu den größten stationären Institutionen ihrer Art in ganz Süddeutschland.



FLOB

Plastikfrei leben – geht das?

Frauenfrühstück in Flossenbürg

Im Museumscafé Flossenbürg begrüßte die Vorsitzende des Evangelischen Frauenbundes Floss, Christa Riedel, 23 Frauen, die der Einladung zum traditionellen Frühstück gefolgt waren. Nach einer ersten Stärkung am reichhaltig gedeckten Büfett und einem regen Austausch der Frauen untereinander stellte Christa Riedel die Referentin Hannelore Täufer aus Roth vor. Sie ist die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte beim Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern (AEH).

Zu Beginn ihres Vortrages "plastikfreier Haushalt" stellte die Referentin klar: Ein Leben ohne Plastik wird es für uns nicht mehr geben. Denn Plastik hat Vorteile: Es ist leicht, bruchstabil, hitzebeständig, wasserfest, günstig und äußerst langlebig. Und genau das ist der Nachteil, das ist das Problem. 40 Prozent aller Kunststoffe werden nur kurz verwendet und landen innerhalb eines Monats im Müll.

Von den 370 Millionen Tonnen Kunststoffen, die weltweit produziert werden (Stand 2019) werden nur 9 (!) Prozent jemals recycelt. Ein Drittel der 370 Millionen Tonnen entfällt auf Verpackungen, also auf Wegwerfprodukte. Plastik ist in Waschmitteln, Deos, Zahnpasta, Duschgel und vielem anderen mehr enthalten.

Ganz schnell konnte die Referentin aufzeigen, dass der private Haushalt und damit jede einzelne Person sehr wohl an der Plastikreduzierung aktiv mitarbeiten kann. Pulverwaschmitteln aus Pappkartons ist Flüssigwaschmittel vorzuziehen. Inzwischen wird von einigen Herstellern für Reinigungsmittel, Waschmittel, Deos, Zahnpasta etc. ohne Plastikzusatz geworben.

Microplastikteile aus allen Polyester und Polyamid Kleidungen werden bei der Wäsche und

beim Tragen an die Waschlauge und damit an die Umwelt abgegeben. Häufig ist uns dies nicht bewusst, weil diese Kleidung – einschließlich Outdoor-Kleidungen – praktisch, leicht und bügelfrei sind. Bereits beim Kauf von Kleidung, Haushaltsgegenständen und Reinigungsmitteln sollten die Augen aufgemacht und auf Inhaltsstoffe geachtet werden.

Reifenabrieb ist gleich nach der Verpackung als Emissionsbelastung bekannt. Wieder kann sich jede einzelne Person fragen: Kann ich den Weg laufen, mit dem Fahrrad fahren oder mit Öffentlichen, muss der Weg/Einkauf überhaupt jetzt gemacht werden oder kann ich Wege verbinden? Und ganz generell sollte sich jeder und jede stets die Frage stellen: Brauche ich das Produkt tatsächlich?

Grundsätzlich ist unstrittig, dass Plastikmüll reduziert und besser vermieden werden muss. Die Wissenschaft streitet noch, ob die gefundenen Plastikteilchen in Menschen, Tieren und Pflanzen schädlich sind oder nicht. Dass aber selbst in der Placenta von Frauen bereits Plastik gefunden wurde, ist mehr als erschreckend.

Das Referat beendete Hannelore Täufer mit dem Zitat von Erik Soheim aus dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2018: **Plastik ist nicht das Problem. Sondern das, was wir damit machen.**

Christa Riedel bedankte sich mit einem kleinen herbstlichen Blumenpräsent bei Hannelore Täufer und dankte ihr für ihre Ausführungen. Sie wies darauf hin, dass es wichtig sei, das an diesem Vormittag Gehörte mit in die Familien und sozialen Kreise zu nehmen, auf das Plastikproblem und die kleinen, alternativen Schritte hin zu Lösungen im Umfeld hinzuweisen.



Demokratie aus weiblicher Sicht

Vohenstraub. Am 27. September fand die zweite Veranstaltung in Vohenstraub zur diesjährigen Langen Nacht der Demokratie statt – ein Workshop zum Mit- und Selbstmachen.

Der Deutsche Evangelische Frauenbund, Ortsverband Vohenstraub lud ein zu einem kreativen Nachmittag mit Kunsttherapeutin Michaela Peter aus Amberg: Der weibliche Blick auf Demokratie sollte im Mittelpunkt stehen. Finanziell wurde die Veranstaltung aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ gefördert. 9 Frauen genossen gemeinsam die drei Stunden gemeinsamen Austauschs und Gestaltens.

Michaela Peter stellte zunächst die Vielzahl an Materialien aus ihrem Fundus vor: alle Arten von Farben und Schablonen und erläuterte die verschiedenen Gestaltungstechniken. Danach grundierte die Gruppe gemeinsam die Leinwände mit übergreifenden Farben und Motiven. In den folgenden zwei Stunden arbeitete jede an ihrer eigenen Leinwand. Aus den unterschiedlichsten Zeitschriften gab es Bilder und Wörter zum Thema Demokratie auszuschneiden und mit den verschiedenen Gestaltungstechniken auf der Leinwand zu kombinieren. Die Referentin gab Tipps und regte den Austausch untereinander über das eigene Demokratieverständnis und auch kontroverse Standpunkte an.



Es entstanden ganz unterschiedliche Werke: „Dialog auf Basis der Menschenrechte“, „Demokratie in einer Eiszeit“, „Gleichberechtigung in Vielfalt“, „Wir können auch anders!“, „Demokratie als Drahtseilakt“, „Gewaltlosigkeit“, „Wetteifer der Regierungsformen“, „Demokratie leben“, „Demokratie lebt vom Diskurs“, „Demokratie durchbuchstabiert“, „Weibliche Gleichberechtigung“, „Umweltschutz“, „In welcher Welt wollen wir leben“. Diese wurden am kommenden Tag bei der öffentlichen Podiumsdiskussion im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie ausgestellt und erhielten viel Zuspruch.

Christina Ponader



Ein Rückblick von Ingeborg Weißenfels



Eines Tages, gerade mal 20 Jahre alt und frisch verheiratet mit einem Vikar in Sulzbach-Rosenberg, erhielt ich 1954 eine Einladung des Deutschen Evangelischen Frauenbundes (DEF), an einer Veranstaltung teilzunehmen. Wenn schon eingeladen, gehe ich auch hin. Im Saal treffe ich etwa 50 für mein Gefühl „ältere“ Frauen, zwischen 40 und 60 Jahren. Ich wurde nett aufgenommen und auch zur Mitgliedschaft aufgefordert. „Alle Pfarrfrauen gehen in den DEF! Leiten ihn auch oft.“ So war die Aussage. Zwei Jahre besuchte ich gerne die Veranstaltungen.



Anna Kaib überreicht zum Jubiläum einen Blumenstrauß



Dann bekamen wir unsere zweite Pfarrstelle in Pappenheim. Unsere beiden Töchter wurden dort geboren, unser Söhnchen haben wir mitgebracht. Wir fühlten uns sehr wohl im Bergpfarrhaus. Aber weit und breit gab es keinen Frauenbund! In den folgenden Jahren war ich voll ausgelastet. Drei Kinder, der frühe Unfalltod meines Mannes im Gebirge.

Im Herbst 1978 bekam ich überraschend einen Anruf von Frau Zeiske. Sie war damals die Landesvorsitzende des DEF und suchte händeringend eine Geschäftsführerin. Die Aufgabe gefiel mir. Leider hatte ich als Geschäftsführerin gar keine Ausbildung. Ich bekam eine Sekretärin und wir eröffneten das Büro in Pappenheim. Und so begann mein neues Leben mit dem Frauenbund! Ich stürzte mich mit Begeisterung in die neue Aufgabe. Die Schule musste ich leider aufgeben. Ich hielt Vorträge und besuchte die Mitgliedsvereine. Lernte großartige Frauen

kennen, die mit Phantasie und Engagement ihre Ortsverbände leiteten. Und all die netten Mitglieder.

Besonders beeindruckte mich Pfarrerin Rohleder, die sich für das Haus für „Mutter und Kind“ in Fürth mit vollem Einsatz und Liebe einbrachte. Es gab damals viele Probleme mit der farbigen Besatzungsmacht. Die Gründerin dieses Heimes meinte: „Es könnten unsere Töchter sein!“ Nach einiger Zeit zeigte sich dann doch, dass man eine Geschäftsstelle nicht nur mit Begeisterung führen kann, sondern auch etwas davon verstehen muss.

Im Herbst 1980 heiratete ich Dr. Weißenfels. Wir kannten uns aus der Landessynode, waren beide verwitwet. Ich zog nach Fürth, konnte auch gleich wieder in der Schule anfangen. Nun war mir der Frauenbund schon so ans Herz gewachsen, dass ich Ausschau hielt, wo ich beitreten könnte. Fürth löste sich gerade wegen Überalterung auf. Ein Prozess, der sich in den letzten Jahren fortgesetzt hat. Nürnberg ruht leider auch seit Kurzem.

Aber jetzt war alles noch auf viele Mitglieder und Mitarbeit gerichtet. Ich kannte Anke Geiger bereits, und so wurde der Nürnberger Frauenbund mein Frauen-



DEF-MV, 4. von links: Ingeborg Weißenfels

bund! Damals waren 40 bis 50 Frauen bei den Treffen normal. Man musste schauen, wo man noch einen Platz bekam! Es gab immer Kaffee und Gebäck und man wurde liebevoll von den zuständigen Frauen versorgt. Im Nachhinein kann ich immer nur staunen über die Fülle des Angebots an Vorträgen, Dia-Schauen, Ausflügen und die wunderschön gestalteten Adventsfeiern. Mit Musik, Lesungen und kleinen Geschenken. Unsere Füße wurden auf einen „weiten Raum“ gesetzt. Sehr bald wurde auch der Evangelische Rundfunkdienst gegründet. Es ging darum, Radio- und Fernsehsendungen kritisch zu beurteilen und die Kritiken an die entsprechenden Sender zu schicken. Wir bekamen auch Antwort! Wie viele Jahre haben wir uns dann im Hummelsteiner Weg 100 in der Evangelischen Medienzentrale zum gleichen Thema getroffen.

Ich denke an die Medientage in München im Bayerischen Rundfunk. Wo konnte man schon dem Rundfunk und Fernsehen hinter die Kulissen schauen oder wurde mit den Mitarbeitern bekannt gemacht. Auch die jährlichen Treffen in der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM)

waren immer so informativ, dass man wirklich informiert wieder nach Hause fuhr.

Und die vielseitigen Tagungen in Pappenheim. Immer wieder ein „Highlight“! Aber last not least, die wunderbaren Reiseangebote. Ich greife einfach einmal einige Reiseangebote heraus. Die Studienreise in die Vulkaneifel. Das Radioteleskop auf dem Eifelberg, überwältigend. Mit ihm

sigen Bäumen, Wiesen und kleinen Seen. Oder im Spreewald die Bootsfahrt auf der Spree an Büschen und herunterhängenden Bäumen vorbei, ganz romantisch mit dem kleinen Häuschen am Ufer.

In diesen vielen Jahrzehnten hieß es immer auch, Abschied nehmen zu müssen von Frauen, die mich in meinem DEF-Leben begleiteten oder die Arbeit des



kann man in das Weltall hinein-hören! Im September dann die Reise, Weimar, Leipzig, Rochlitz. Frauen auf dem Sockel! Und immer bei allen Bus-Reisen die Mittagspause vor dem Bus! Und das Treffen lieber Bekannter. Die Fahrt nach Cottbus, der Fürst Pückler-Park. Ein Erlebnis mit den wunderbaren Anlagen, von rie-

DEF so überaus vielfältig gestaltet. Und so hat uns der Tod unserer beiden Vorsitzenden Anke Geiger und Dietlinde Kunad mit großer Traurigkeit erfüllt.

Der Frauenbund hat mein Leben wunderbar bereichert. Dafür bin ich sehr dankbar. Hat nicht der gnädige Gott über mir Flügel gebreitet! Diese Flügel wünsche ich Ihnen allen!



Jan Peter Bremer: **Nach Hause Kommen**

Wie mag sich ein Junge von sechs Jahren fühlen, der aus dem wilden Berlin der 1970er Jahre an die Zonengrenze im niedersächsischen Wendland verpflanzt wird? Sein Vater, ein erfolgreicher Künstler, und weitere Freunde wollen aufs Land, um eine Künstlerkolonie zu gründen. Natürlich werden die Leute, die bis in den Morgen hinein feiern und nicht schon früh auf dem Acker sind wie die Dorfbewohner, dort äußerst skeptisch gesehen. Da prallen Welten aufeinander, zwischen denen der Junge Orientierung sucht. Aushalten muss er dennoch

einiges, noch dazu, da er schüchtern und schwächling ist, wird er von der Landjugend gemobbt. Erzählt wird nicht in einem mitleidigen Ton, sondern der Autor, der hier von eigenem Erleben berichtet, beschreibt viele Vorkommnisse mit Humor.

Interessant ist zu lesen, dass auch im „progressiven“ Künstlermilieu der alten Bundesrepublik die bekannten patriarchalen Strukturen zu finden waren. Der übermächtige Vater hat das Sagen und natürlich wünscht er sich einen kraftstrotzenden, sportlichen Sohn, der sich gegen die Landkinder durchsetzen kann. Doch die allzeit verständnis- und liebevolle Mutter weiß, wie sie ihren Jungen schützen und zu Freiheiten verhelfen kann.

In einer großen Erinnerungsbewegung schildert der Autor eine Kindheit auf dem Land. Eine literarisch meisterhaft erzählte und tragikomisch-berührende Geschichte, die man mit Freude und Anteilnahme liest.

Berlin Verlag,
ISBN 978-3-8270-1491-7, 22 €



Ewald Arenz: **Die Liebe an miesen Tagen**

Der Bestsellerautor Ewald Arenz erzählt uns die Geschichte, in der sich Clara und Elias bei einer Hausbesichtigung kennenlernen und bald merken, dass sie füreinander bestimmt sind. Sie will das Haus verkaufen, welches sie mit ihrem verstorbenen Mann restauriert hat, und Elias, der in einer Partnerschaft gebunden ist, spürt, dass er wohl in einem falschen Leben feststeckt. Erschwerend kommt hinzu, dass Clara verunsichert ist, weil sie um einiges älter als Elias ist. Eine weitere Überraschung macht ihre Pläne um eine gemeinsame Zukunft nicht einfacher: Sie erhält ein verlo-

ckendes Jobangebot aus Hamburg, das sie gerne wahrnehmen möchte. Clara ist jetzt Ende vierzig, es könnte ihre letzte berufliche Chance sein, doch Elias ist als Schauspieler noch für zwei Jahre am Stadttheater engagiert und kann deshalb nicht wegziehen. Geschickt stellt der Autor die Frage, ob die große räumliche Distanz ihre Liebe gefährden wird oder ob sie gemeinsam einen Ausweg finden?

Durch eine gefährliche Erkrankung von Elias wartet eine weitere Bewährungsprobe auf das Paar. Nun muss jeder der beiden für

sich Klarheit schaffen, was sie sich für ihr zukünftiges Leben wünschen. Beide müssen ihre Erwartungen

an ein Zusammenleben überdenken und dann wird sich zeigen, ob ihre Liebe trägt.

Bei aller Ernsthaftigkeit des Themas schreibt Ewald Arenz in gewohnter Weise sensibel, einfühlsam und lebensklug.

DUMONT-Verlag,
ISBN 978-3-8321-8204-5, 24 €



Paul Auster: **Baumgartner**

Erzählt wird die Geschichte der siebzjährigen Hauptfigur Sy Baumgartner, der über den plötzlichen Tod seiner Frau vor zehn Jahren nicht hinwegkommt. Er weiß noch immer nicht recht, wie er alleine weiterleben soll. In New York wohnt er weiter in der gemeinsamen Wohnung und schreibt als emeritierter Professor philosophische Bücher. Nur um mit der freundlichen Postbotin zu plaudern, bestellt er Bücher, die er gar nicht lesen will. Er erinnert sich an die Tage der ersten Begegnungen mit seiner Frau Anna und an ihre Liebe zur Literatur. In ihrem Arbeitszimmer, das er nie verändert hat, liest er nun ihre unveröffent-

lichten Gedichte und Aufzeichnungen. Sy Baumgartner denkt zurück an seine Herkunft aus der Ukraine, an seine Eltern, die sich in den USA erst einmal ein Leben aufbauen mussten; dennoch ist dieses Buch nicht rückwärtsgewandt. Der Witwer ist vielseitig interessiert, besonders an anderen Menschen. Er sucht den Kontakt und kann sich begeistern. Er plant unter anderem, die Gedichte seiner Frau zu veröffentlichen und

er verliebt sich sogar noch einmal. Er will die Zeit, die ihm bleibt, einfach sinnvoll nutzen.

Das letzte Buch des großen amerikanischen Autors, der leider im Mai verstorben ist, ist keine Betroffenheitslektüre, sondern ein optimistisches Buch. Mit seinen Gedanken über die Liebe, die menschliche Seele und die Trauer kommt auch die Erkenntnis, dass man mit seinen Erinnerungen abschließen und weiterleben muss, auch mit dem, was fehlt.

Rowohlt Verlag,
ISBN 978-3-498-00393-7, 22 €



Vorsicht, dieses Kleid könnte giftig sein

Gedanken von Hannelore Täufer auf Grundlage eines Artikels der Zeitschrift ZEIT vom 7. November 2024

Bestimmt erinnern Sie sich, dass die Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte (AEH) im letzten Jahr ihren Schwerpunkt auf Kleidung legte. Wir informierten zu Anbau und Produktion der Fasern, zu den verschiedenen Fasern, zur Produktion der Kleidung über Verkauf bis hin zur Entsorgung. Es gab keine Phase im „Leben einer Kleidung“, in der nicht auch von schwierigen Arbeitsverhältnissen, ungesunden Wohnverhältnissen, geringem Verdienst und wirklich viel Einsatz von Chemie z. B. bei der Baumwolle gesprochen und geschrieben wurde. Beginnend beim Anbau – Pestizide werden gesprüht, über den Transport während der Entstehung der Kleidung – Gift wird „benutzt“, um das Schimmeln auf den Fahrten über das Meer zu verhindern. Und beim Verbrennen der Kleidung in Wüsten wird wieder die Luft verpestet. Wie es der Zufall will, lese dann ich im November 2024 oben genannten Artikel. Diese Informationen möchte ich Ihnen gerne zusammengefasst zukommen lassen.

Der Untertitel heißt: *Unternehmen in Deutschland produzieren gefährliche Chemikalien für die Modeindustrie – und exportieren sie ganz legal. Doch die Giftstoffe kommen in der Kleidung illegal zu uns zurück.* – Originaltexte werden im Folgenden kursiv dargestellt.

Der Giftstoff, um den es im Artikel geht, heißt Nonylphenol und kommt angelagert als Nonylphenolethoxylaten in Kleidung hier in Deutschland an. Er steht auf der Liste der gefährlichsten Chemikalien der Welt, die Europäische Chemikalienagentur nennt ihn „besonders besorgniserregend“. Er kann das Hormonsystem schädigen und beeinflussen, wie Tiere heranwachsen, wann Menschen in die Pubertät kommen und wie fruchtbar wir sind. Weil er Spermien bewegungsunfähig macht, steckt er auch in Kondomen.

Bei der Herstellung von Kleidung sorgt der Stoff dafür, dass sich zwei nicht mischbare Flüssigkeiten wie Öl und Wasser miteinander vermengen. Durch ihn dringen beispielsweise Waschmittel tiefer und Farben gleichmäßiger in die Fasern ein. In der Textilindustrie gilt er als billiger Alleskönner. Dieser „Alleskönner“ wird auch Reinigungsmitteln oder Lederprodukten beigelegt. Seit 2003 darf in der EU der Alleskönner nur in der Konzentration von 0,1 Prozent im Produkt vorhanden sein. Tatsache ist: Das funktioniert nicht! Tatsache ist auch: Gifte wie Nonylphenol oder Octylphenol werden in Deutschland hergestellt und gehen hinaus in die Welt. Verbote und Grenzwerte gelten nur für den Vertrieb innerhalb der EU, die Herstellung und der Export sind legal. So gelangt das Gift von Deutschland in die Herkunftsländer unserer Kleidung. Ein Boomerang. Mit im Spiel ist die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, kurz BAuA, speziell der Fachbereich 5, Bundesstelle für Chemikalien. Dort müssen deutsche Unternehmen den Export anmelden und genehmigen lassen, dort wird gewissenhaft dokumentiert, wer wie viel Gift exportiert. Das geschieht alles elektronisch. Allein im Jahr 2023 planten in Deutschland tätige Chemiefirmen über 1070 Tonnen des genannten Giftes in 21 Länder zu exportieren... Welche Unternehmen dabei welche Mengen tatsächlich ins Ausland verkauft haben, bleibt weiterhin geheim, doch offenbart sich die bisher wohlgehütete Information, welche Unternehmen überhaupt hinter den Exportdaten stehen. 22



Quelle: Pixabay.com



Chemiekonzerne stellen demnach Nonylphenol und seine Ethoxylate hierzulande her und verschiffen sie rund um den Planeten. Zu den größten Exporteuren zählt die Tochterfirma eines US-Konzerns, Dow Deutschland. Und zu den Ländern, in die viel verkauft werden sollte, gehört neben Indien, China oder Argentinien auch eine deutlich näher gelegene Nation mit großer Textilindustrie, die Türkei. Dort kann man erleben, was passiert, nachdem die Giftstoffe in ihrem Bestimmungsland ankommen. Anschließend beschreibt der Bericht, wie dort die Auswirkungen der Chemieprodukte verheerende Folgen für die Umwelt haben. Auch wird beschrieben, wie die Menschen dort in diesem giftigen Umfeld arbeiten – mit Flipflops, T-Shirt und Shorts. Die Kennzeichnung der Chemikalien lautet „ätzend, gesundheitsschädlich und umweltschädlich“ – und die Ableitungen der Laugen und Spülwässer in den Fluss zeigen erschreckende Wahrheiten.

Der Artikel beschreibt weiter, dass Nonylphenol weltweit nachweisbar ist. Zum Beispiel in Südafrika, wohin Deutschland das Gift ebenfalls schicke, wurde 2019 dokumentiert, dass die Chemikalie die Ernteerträge von Weizen, Salat und anderem Gemüse verringert. Und eine Studie aus dem Jahr 2022 belegt, dass Nonylphenol in Indonesien, Saudi-Arabien und Thailand im Urin von Kindern gefunden wurde. Auch diese Studie führt wieder zurück nach Deutschland, wo es noch 2021 im Urin von Erwachsenen nachgewiesen wurde. Ernüchterung und Frustration sind das Fazit eines mit der Materie vertrauten Beamten nach knapp 30 Jahren Chemikalienkontrolle. Er zweifelt daran, dass dieses Kontrollsystem namens PIC auch nur im Geringsten dazu beitragen könne, Menschen oder Umwelt zu schützen. „... Das Einzige, was wirklich gegen die Ausbreitung gefährlicher Chemikalien helfen kann, sind Exportverbote“, sagte Manuel Fernandez, Referent für Chemikalienpolitik beim Umweltverband BUND. Einmal in der Umwelt, erklärt Fernandez, bleibe Nonylphenol lange Zeit dort, reichere



Quelle: Pixabay.com

sich an, sei kaum noch zu entfernen. Dass sich die Bundesrepublik in Sicherheit wähnt, weil sie den Stoff einmal als gefährlich eingestuft hat, ist skurril.

Mich hat der Artikel sehr erschreckt. Wie viele Menschen kaufen sich ein neues Kleidungsstück und waschen es kein einziges Mal, bevor sie es das erste Mal anziehen. Wie viel Gift wird mit all der Kleidung aus Asien und der Türkei in unsere Abwässer geschwemmt, als Klärschlamm auf den Feldern ausgebracht, wie viel Gift muten wir der hiesigen Natur zu? Und das ist ja nur eine „Umweltbelastungszumutung“ durch uns Menschen.

Was können wir tun – muss hier gefragt werden! Bewusst einkaufen und dabei auf Qualität achten, weil dieses Kleidungsstück länger hält. Keine Modetrends mitgehen, den eigenen Stil finden! Secondhand ist eine sehr gute Alternative, weil das Kleidungsstück eine zweite Chance erhält, damit länger getragen wird, alle Giftstoffe sind inzwischen ausgewaschen – hoffentlich! Der Anspruch an die Verbraucherin, den Verbraucher kommt natürlich auch – fragen Sie im Laden nach, woher das Kleidungsstück kommt, womit es „behandelt“ wurde... je mehr wir nachfragen, um so transparenter wird hoffentlich die Lieferkette. Achten Sie auf Labels und informieren Sie sich zu Labels, Lieferketten. Mensch muss nicht ständig Neues haben.

„Brauche ich das wirklich“
ist immer eine gute Frage an sich selbst.

AEH-Bayern: Kontinuität bei den Neuwahlen

Die Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte des Deutschen Evangelischen Frauenbundes, Förderkreis in Bayern (AEH) führte am 23. Oktober 2024 Neuwahlen in Nürnberg durch. Mitglieder und Gäste aus ganz Bayern, von Aschaffenburg bis Geltendorf, waren gekommen, um an diesem wichtigen Ereignis teilzunehmen.

Zu Beginn wurde der im August verstorbenen AEH-Ehrenvorsitzenden Johanna Ittner gedacht, die die AEH geprägt hat wie keine andere Frau.

Neben Berichten aus den einzelnen Tätigkeitsfeldern standen die Neuwahlen auf der Tagesordnung. Hannelore Täufer aus Roth wurde erneut für vier Jahre zur Vorsitzenden gewählt. Als ihre Stellvertreterinnen wurden Doris Wunder-Galliwoda aus Schwabach neu gewählt und Gertraud Gräbel aus Nürnberg wiedergewählt. Auch die bisherige Schriftführerin Ursula Moshandl aus Rednitzhembach wurde in ihrem Amt bestätigt.

Der engere Vorstand wird qua Satzung durch die Vorsitzende des DEF-Verwaltungsrats und deren Stellvertreterin ergänzt. Dies unterstreicht die enge Zusammenarbeit in und mit dem Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern e.V. (DEF).

Die Mitgliederversammlung bestätigte im Anschluss der Neuwahlen folgende **Projektgruppen**, die sich mit verschiedenen spannenden Themen befassen:

- **Hauswirtschaftliche Gremienarbeit und Pflege:**
Leitung Gertraud Gräbel
- **Aus- und Fortbildung in der Hauswirtschaft:**
Leitung Hannelore Täufer
- **AEH-Seminare in Pappenheim:**
Leitung Hannelore Täufer
- **AEH-Stand beim Johannitag in Triesdorf:**
Leitung Marianne Gast-Gehring, Erika Fuchs
- **Verbraucherpolitik und Verbraucherbildung:**
Neue Leitung Angelika Wollgarten
- **Umwelt und Nachhaltigkeit:**
Leitung Doris Wunder-Galliwoda

Die Projektleiterinnen werden künftig an den meist online stattfindenden Vorstandssitzungen teilnehmen und von ihren Gruppenaktivitäten berichten.

Im Anschluss wurde ausgeschiedenen Vorstands- und Projektleiterinnen herzlich gedankt: Susanne Gast trat aus beruflichen Gründen nicht mehr als stellvertretende Vorsitzende an. Aus gesundheitlichen Gründen verabschiedeten sich Lydia Klein als Projektleiterin der Verbraucherpolitik und Christa Gampl als Verantwortliche für die AEH-Seminare in Pappenheim.

„Ohne die aktive Unterstützung sowohl in der Geschäftsstelle in München als auch durch den Vorstand und die Projektleiterinnen wären die vielfältigen Angebote der AEH auch in Zukunft so nicht möglich“, stellte Hannelore Täufer nach ihrer Wiederwahl fest. Sie freue sich auf die kommenden vier Jahre, in denen sie die AEH weiterhin voranbringen möchte.



Im Bild neu gewählter AEH-Vorstand (vlnr), Gertraud Gräbel, Hannelore Täufer (Vorsitzende), Doris Wunder-Galliwoda, Ursula Moshandl

AEH-Mitglieder besuchen die Verbraucherzentrale Nürnberg

Im Anschluss an die gut besuchte Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte (AEH) mit Vorstands-Wahlen, waren die Teilnehmerinnen zu einem Besuch der Verbraucherzentrale Nürnberg eingeladen.

Ein aufschlussreicher Blick hinter die Kulissen

Nach einem freundlichen Empfang mit Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränken und Kuchen durch die Beratungsstellenleiterin Frau Linke und Herrn Felix Laufenberg, Referatsleiter für Verbraucherberatung (Informations-, Qualitäts- und Wissensmanagement), begann die Veranstaltung mit einer Führung durch die Räumlichkeiten des Hauses. Aufgeteilt in zwei Gruppen erkundeten die Teilnehmerinnen die Beratungsstelle und lernten die Referenten für Ernährung und Krankenversicherungsberatung kennen, die den Teilnehmerinnen Einblicke in ihre Tätigkeiten gaben und Fragen beantworteten. Im Anschluss versammelten sich alle im Seminarraum. Die Vorsitzende der AEH, Hannelore Täufer, stellte die AEH vor und erwähnte, dass diese 1959 zu den Gründungsmitgliedern der Verbraucherzentrale Bayern zählte.

Aktuelle Verbraucherthemen im Fokus

Dann folgte eine informative Präsentation von Frau Linke und Herrn Laufenberg. Sie erklärten die Aufgaben und Tätigkeiten der Verbraucherzentrale und gaben einen Überblick über aktuelle Verbraucherthemen, Beratungsanfragen und -zahlen. Hervorgehoben wurden



Frau Linke

Betrugsmaschen wie Fake-Shops, betrügerische Rechnungen oder gefälschte Anwaltsschreiben. Durch das seit Jahren etablierte Meldesystem „Marktwächter“ sind die Verbraucherzentralen in vielen Bundesländern gut vernetzt, können solche Gefahren schnell erkennen und Verbraucherinnen und Verbraucher rechtzeitig warnen.

So vielfältig hilft die Verbraucherzentrale Nürnberg

Die Verbraucherzentrale Nürnberg bietet umfassende Beratung zu verschiedenen Themen an: Recht und Versicherungen, Rundfunkbeitrag, Krankenversicherung, Finanzen (z. B. Altersvorsorge, Geldanlage, Baufinanzierung), Kredite, Ernährung und Energie. Zusätzlich stehen auf der Webseite Musterschreiben bereit, die Verbraucherinnen und Verbraucher im Bedarfsfall kostenlos heruntergeladen und individuell anpassen können. Besonders erwähnenswert: Die Energieberatung für Privatpersonen ist telefonisch und online kostenlos oder gegen einen geringen Unkostenbeitrag verfügbar. Dies wird den Verbraucherzentralen und angeschlossenen Verbänden bundesweit über die Förderung für Energieberatung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz ermöglicht.

Nachdem letzte Fragen beantwortet waren, erhielten die Teilnehmerinnen noch ein kleines Give-away und verabschiedeten sich mit herzlichem Dank für den informativen und interessanten Einblick in die Tätigkeitsbereiche der Verbraucherzentrale.

Angelika Wollgarten,
AEH-Projektleiterin Verbraucherpolitik



Essen, Trinken und
Genuss
– hätten Sie's gewusst?



Was ist die optimale Aufgusstemperatur für Tee?

Schwarztee wird üblicherweise mit 100 Grad heißem Wasser aufgegossen. Grüntee dagegen sollte mit etwa 70 bis 90 Grad heißem Wasser überbrüht werden. So bleiben gerade bei hochwertigem Grüntee die Aromen besser erhalten. Die Aufgusstemperatur lässt sich mit einem Thermometer messen. Alternativ kann man das frisch aufgekochte Wasser einige Minuten abkühlen lassen. „Aus hygienischer Sicht ist es unbedenklich, wenn Grüntee nicht mit kochend heißem Wasser aufgegossen wird“, so Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern. „Die Teeblätter werden nach der Ernte gedämpft. So reduziert sich die Keimbelastung.“

Kochendes Wasser für Früchte- und Kräutertee

Früchte- und Kräutertee dagegen müssen immer mit sprudelnd kochendem Wasser aufgegossen werden. „Die Ziehzeit sollte fünf bis zehn Minuten betragen“, sagt Ernährungsexpertin Holthausen. Das dient nicht nur dem Geschmack, sondern tötet auch eventuell vorhandene Keime zuverlässig ab.

PARMESAN UND GRANA PADANO:

Was ist der Unterschied?

Parmesan oder Parmigiano Reggiano gilt als der edelste italienische Hartkäse. Sehr ähnlich in Aussehen und Aroma ist der Grana Padano. Beide Sorten stammen aus Norditalien. „Während die Milch für Grana Padano aus der gesamten Po-Ebene stammen darf, ist das Gebiet für die Parmesanherstellung deutlich enger begrenzt“, sagt Andrea Danitschek von der Verbraucherzentrale Bayern. Für Parmesan darf zudem nur Milch von Kühen verwendet werden, die ausschließlich Heu und Grünfütter erhalten. Bei Grana Padano ist dagegen auch die Fütterung mit Silage erlaubt. Um eine unerwünschte Lochbildung während der Reifung zu vermeiden, darf dem Grana Padano deshalb das Enzym Lysozym zugesetzt werden. Die Mindestreifedauer beträgt bei Grana Padano neun Monate, bei Parmesan zwölf. Je älter der Käse, desto trockener und würziger wird er im Geschmack. Beide Sorten sind durch die lange Reifung von Natur aus laktosefrei.

Preisunterschied

Aufgrund der strengeren Anforderungen an die Herkunft der Milch und die Verarbeitung ist Parmesan im Handel in der Regel teurer als Grana Padano. Sie lassen sich in Rezepten jedoch problemlos austauschen.

Quelle: Infos der Verbraucherzentrale Bayern



BROTAUFSTRICHE

von Hannelore Täufer und Sigrid Fernando

FRISCHKÄSE-AUFSTRICH

Zutaten:

- 1 Packung Frischkäse
- 1 mittelgroße Möhre, geraspelt / 1 kl. Stange Lauch, fein schneiden
- 1 Kästchen Kresse – alternativ gleiche Menge Petersilie
- Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Gemüseraspeln und 1/3 der Kresse unter den Frischkäse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen restlicher Kresse bestreuen.

Tipp: Bei Petersilie braucht es kein Salz. Frische Kräuter helfen Salz sparen!

PIKANTER DATTELAUFSTRICH

Zutaten:

- 200 g getrocknete und entsteinte Datteln, fein schneiden
- 200 g Frischkäse / 200 g Schmand alle Zutaten verrühren
- 1 TL Curry / 1/4 TL Kreuzkümmel /
- 1 EL Harissapulver
- 1/2 Knoblauchzehe, fein schneiden mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone abschmecken

LACHS-AUFSTRICH

Zutaten:

- 200 g Räucherlachs, klein geschnitten
- 1 Schuss Olivenöl / 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Je 100 g Doppelrahm-Frischkäse und Magerquark alle Zutaten pürieren
- 1 TL Meerrettich / 1/2 TL Senf / gemahlener Pfeffer
- 1 TL Dill, gehackt / Saft einer halben Zitrone /
- 1 kl. Zwiebel



Quelle: Pixabay.com

LINSEN-AUFSTRICH MIT SCHAFSKÄSE

(Quelle: Madame Rote Rübe)

Zutaten:

- 80 g rote Linsen in 150 ml Gemüsebrühe kochen, bis sie zerfallen
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 TL Honig / 1 EL Zitronensaft / 1 TL Sambal Oelek alle Zutaten pürieren
 - 2 TL Paprikapulver edelsüß / 1/2 TL Oregano /
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Petersilie, fein geschnitten
 - 150 g Schafskäse
- Abschmecken mit etwas Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer aus der Mühle

TOMATEN-AUFSTRICH

Zutaten:

- 70 g Fleischtomate / 30 g getrocknete Tomaten
 - 1 EL Tomatenmark / 1 EL frische Basilikumblätter alle Zutaten pürieren
 - 100 g Frischkäse
- Abschmecken mit Pfeffer aus der Mühle

SMART HOME

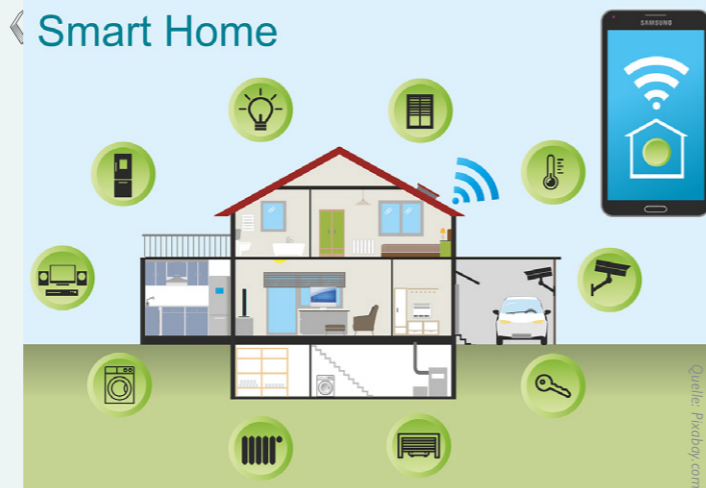
Mehr Komfort, neue Risiken

Ein vernetztes Zuhause mit Smart-TVs, digitalen Sprachassistenten oder intelligenten Haushaltsgeräten wie Kühlschränken und Saugrobotern ist längst keine Zukunftsvision mehr. Die Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien des Deutschen Evangelischen Frauenbundes (EAM) bietet in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München im Projekt „KI für ein gutes Altern“ an, einige dieser Alltagshelfer/-helferinnen in Frauengruppen, Senioren und Seniorinnen Treffpunkten oder anderen Begegnungszentren kennenzulernen. Es können ein smarterer Staubsauger, eine smarte Lampe, Glühbirne, Steckdose, Blutdruckmessgerät oder eine Smartwatch „live“ ausprobiert werden. In den Workshops wird aufgezeigt, wie diese Smart Home-Geräte den Alltag erleichtern können und was für die sichere und datensparsame Nutzung zu beachten ist. „Ziel ist es, die Scheu vor neuen Geräten zu nehmen und ganz praktisch Smart Home-Anwendungen auszuprobieren, die uns das Leben nicht nur im Alter einfacher machen können,“ so Sabine Jörk, EAM-Vorsitzende und Projektleiterin. Interessierte Gruppen können sich in der DEF/EAM-Geschäftsstelle melden.

Tatjana Halm, Juristin bei der Verbraucherzentrale Bayern, zeigt im folgenden Interview* sowohl die Chancen als auch die Risiken von smarterer Technologie in den eigenen „vier Wänden“ sehr anschaulich auf.

Frau Halm, was bedeutet „Smart Home“ und wie funktioniert das?

Ein „Smart Home“ ist eine Wohnung oder ein Haus mit intelligenten Geräten. Diese Geräte sind über das Internet vernetzt und kommunizieren über WLAN oder Bluetooth. Eine zentrale Steuerungseinheit verbindet die verschiedenen Komponenten wie Sensoren zur Messung der Raumtemperatur, Eingabegeräte wie



Smartphones oder Tablets und Endgeräte wie Haustechnik, Haushaltsgeräte oder Unterhaltungselektronik. Dazu gehören beispielsweise Lampen, Rollläden, Waschmaschinen, Saugroboter, smarte Fernseher und Lautsprecher.

Welche Vorteile bringt denn ein smartes Zuhause?

Smart Home-Produkte versprechen Energieersparnisse, mehr Komfort und erhöhen bestenfalls die Sicherheit. Mit der automatischen Regelung der Temperatur durch intelligente Thermostate können Energiekosten gespart werden. Bewegungsmelder und Alarmanlagen verbessern den Einbruchschutz. Mit der Sprachsteuerung können Musik oder Licht bequem von der Couch aus gesteuert werden.

Gibt es neben den Vorteilen auch Risiken?

Ja, die gibt es. Smart Home-Geräte sammeln jede Menge persönlicher Daten. Diese sind zum Teil sehr sensibel. Dazu gehören Sprachbefehle, Standortdaten, Videoaufnahmen oder auch Gesundheitsdaten von Körpersensoren. Sie geben einen Einblick in unser Privatleben und lassen Rückschlüsse auf unsere Lebensgewohnheiten zu. Das Problem ist, dass wir oft nicht wissen, welche Daten genau erfasst werden, was mit diesen Daten passiert und wie und von wem sie genutzt werden.

Können auch Unbefugte an unsere Daten gelangen?

Allerdings! Unbefugte können auf unsere persönlichen Daten zugreifen, wenn wir sie nicht ausreichend schützen. Ein unsicheres Passwort für das Benutzerkonto ist schon ein Risiko und kann schnell von Hackern geknackt werden. Auch Router, Eingabegeräte oder die smarten Geräte selbst können eine weitere Schwachstelle sein. Je mehr intelligente Geräte in ein System integriert sind, umso gefährdeter ist das System als Ganzes. Denn wenn ein Gerät, wie etwa eine smarte Glühbirne, gehackt wird, können Unbefugte unter Umständen Zugriff auf andere Geräte bekommen, die mit dem lokalen Heimnetzwerk verbunden sind. Auch bei der Übertragung von Daten kann ein Zugriff von außen erfolgen. Es ist deswegen wichtig, dass diese Daten auf ihrem Transportweg ausreichend verschlüsselt werden, damit sie nicht im Klartext abgefangen und gelesen werden können.

Wie können wir uns vor unbefugten Zugriffen schützen?

Um persönliche und sensible Daten effektiv zu schützen, sollten sich potenzielle Nutzer bereits vor dem Einstieg in ein smartes Zuhause umfassend über die Sicherheit informieren und ein paar Grundregeln beachten. Besonders wichtig sind starke Passwörter. Mit einem sicheren WLAN-Passwort können Hacker nicht so leicht auf das Heimnetz zugreifen. Auch der Router muss ausreichend geschützt sein, denn er ist der Zugang zum Internet für alle internetfähigen Geräte. Die Firewall im Router muss deswegen stets aktuell und auch aktiviert sein. Für alle internetfähigen Geräte im Smart Home sollten starke Passwörter erstellt werden. Ebenso wichtig sind regelmäßige Updates. Der Router, die Geräte und die dazugehörigen Apps sollten immer auf dem neuesten Stand sein. Und zu guter Letzt ist zu empfehlen, dass alle Geräte eine verschlüsselte Kommunikation unterstützen, also eine verschlüsselte Übertragung der Daten zwischen den Geräten und der Cloud gewährleisten.

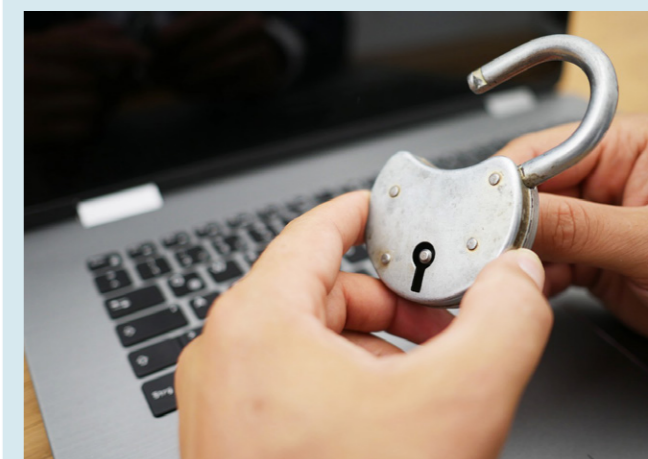
*Das Interview stammt aus einer Pressemitteilung der Verbraucherzentrale Bayern vom 30.10.2024



Tipps für sichere Passwörter

Die Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM) hat neues Informationsmaterial für Nutzerinnen und Nutzer zum Thema sichere Passwörter veröffentlicht. „Es ist für uns ganz selbstverständlich, unsere Haus- und Autotüren mit sicheren Schlössern zu schützen“, so BLM-Präsident Torsten Schmiege in der Pressemitteilung der BLM. Genauso sollte man auch die wichtigen und sensiblen Online-Daten mit starken Passwörtern sichern.

Was genau ein gutes Passwort ausmacht, darüber informiert die BLM in ihrem Flyer. Dieser kann kostenlos im Internet unter www.blm.de heruntergeladen werden. Darüber hinaus gibt es auch Plakatmaterial zum Beispiel für Schulen. Menschen mit Wohnsitz in Bayern können die Materialien auch in gedruckter Form und kostenlos bei der Landesmedienanstalt bestellen.



Das neue konfessionelle Medienportal ist online

Seit Mitte November 2024 präsentiert sich das konfessionelle Medienportal in einem komplett überarbeiteten Format. Das Portal bietet nun über 1.300 relevante digitale Medien und Materialien für den Unterricht und die Bildungsarbeit, einschließlich digitaler Fachzeitschriften. Ein breites Sortiment an Premium-Filmen ermöglicht zudem öffentliche Vorführungen in Kirche, Gemeinde und damit auch im Deutschen Evangelischen Frauenbund (DEF). Zu den Neuerungen gehört ein benutzerfreundliches Design im modernen "Mediatheken-Look" sowie schnelle und individuell anpassbare Suchfunktionen. Das Portal bleibt weiterhin kostenlos für Lehrkräfte sowie Haupt- und Ehrenamtliche in Kirche und Gemeinde – dazu zählen auch die für den DEF ehrenamtlich tätigen Frauen.

So starten Sie mit dem neuen Medienportal www.medienzentralen.de

Falls Sie das bisherige Medienportal bereits genutzt haben, ist die Umstellung einfach. Nach Eingabe Ihrer E-Mail-Adresse werden Sie aufgefordert, ein neues Passwort zu setzen. Sollten Sie keine Bestätigungsmail erhalten, überprüfen Sie bitte Ihren SPAM/Junk-Mail-Ordner. Anschließend müssen Sie noch die Datenschutzerklärung und die AGB akzeptieren, und schon können Sie das Portal wieder nutzen. Wenn Sie noch nicht registriert sind, können Sie dies unter dem Button „Login“ – Registrieren tun.



Neu: Der Schnellfilter „Für mich“

Um die Suche nach passenden Medien zu erleichtern, wurde ein Schnellfilter eingeführt. Diese finden Sie, sobald Sie auf „Suchen“ (die Lupe) geklickt haben, direkt oben auf der Seite. Besonders praktisch ist der Schnellfilter „Für mich“. Hier können Sie drei Zielgruppen Ihrer Arbeit festlegen. Der Schnellfilter zeigt Ihnen dann auf einen Klick aktuelle Medien für diese Zielgruppen an. Die Einstellungen können Sie jederzeit in Ihrem Kundenkonto ändern.

Was sind „Premium“-Medien?

Beim ersten Aufrufen des neuen Portals fällt Ihnen möglicherweise das grüne Label "Premium" auf. Mit diesem Label sind ab sofort alle Medien gekennzeichnet, die im Unterricht und auch außerhalb der Schule, z.B. bei Frauenbund-Veranstaltungen nicht-gewerblich öffentlich vorgeführt werden dürfen. Dies entspricht der bisherigen Nutzungsform der meisten EMZ-Medien. Für Medien ohne das "Premium"-Label gelten andere Lizenzbedingungen, wie die ausschließliche Nutzung im Unterricht oder CC-Lizenzen.

Am 8. Mai 1954: »Sehen und Hören«

70 Jahre „Wort zum Sonntag“

Am 14. November 2024 feierte „Das Wort zum Sonntag“, nach der „Tagesschau“ die zweitälteste Sendung im deutschen Fernsehen, sein 70-jähriges Jubiläum mit einem Festakt in München. Anlässlich dieses Meilensteins würdigte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier die Sendung als einen großen „ökumenischen Erfolg“. Er betonte, dass „Das Wort zum Sonntag“ gesellschaftlich relevante Fragen aufwerfe und in einer „warmen und sorgsam Sprache“ verhandle, was besonders in Zeiten sprachlicher Verrohung und Hetze wichtig sei.

Die Sendung wurde am 1. Mai 1954 erstmals ausgestrahlt, nachdem die eigentliche Premiere aufgrund eines Kabelbruchs eine Woche zuvor ausgefallen war. Seitdem ist „Das Wort zum Sonntag“ mit mehr als 3.600 Folgen und 315 Sprecherinnen und Sprechern eine feste Größe im deutschen Fernsehen. Zu den prominenten Sprechern gehören unter anderem der evangelische Theologe Jörg Zink und die Schauspielerin sowie katholische Ordensschwester Isa Vermehren. Die Sendung zeichnet sich durch eine ökumenische Vielfalt aus, da sowohl katholische als auch protestantische Sprecher, darunter Pfarrerinnen und Pfarrer, Ordensleute und Laien, die Kommentare halten.

Jeden Samstagabend nach den „Tagesthemen“ erreicht das „Wort zum Sonntag“ durchschnittlich 1,2 Millionen Zuschauer. Trotz des Spottnamens „Pinkelpausen-Sendung“ verzeichnet die Sendung steigende Quoten, von 7,1 Prozent im Jahr 2013 auf 8,4 Prozent im Jahr 2023. Besonders hohe Einschaltquoten erzielt das Format am Abend des Eurovision Song Contest, wenn es ausnahmsweise vor dem Wettbewerb ausgestrahlt wird und rund vier bis fünf Millionen Zuschauer erreicht.



Quelle Adobe/Stock

Ein denkwürdiges Ereignis war die Osternacht 2020, mitten in der Corona-Pandemie, als erstmals ein gemeinsamer Impuls von zwei Bischöfen – dem damaligen EKD-Ratsvorsitzenden Heinrich Bedford-Strohm und dem Vorsitzenden der Deutschen Bischofskonferenz Georg Bätzing – gesendet wurde. Sie sprachen von Hoffnung in der Corona-Zeit und betonten: „Das Licht und das Leben werden siegen.“

Die Sendung hat im Laufe der Jahre viele weltgeschichtlich relevante Ereignisse kommentiert, darunter die Mondlandung, der Mauerfall und die Attentate vom 11. September. Es gab auch immer wieder formale Experimente, darunter Live-Sendungen aus ungewöhnlichen Orten wie Bahnhöfen, Neugeborenenstationen und Autobahnbrücken. Dabei hat sich die Sendedauer von anfangs zehn Minuten auf mittlerweile vier Minuten reduziert.

Die Sprecherinnen und Sprecher des „Wort zum Sonntag“ erhalten viele Rückmeldungen, sowohl positive als auch negative. Einige Zuschauer schätzen die seelische Unterstützung, die sie durch die Sendungen erhalten, während andere auch kritische Reaktionen äußern. So berichtet der Essener Pfarrer Gereon Alter von Morddrohungen nach einem AfD-kritischen Beitrag.





Prüfen ist anstrengend und braucht Zeit. Zeit, die wir nicht haben – so jedenfalls empfinden es viele. Dennoch lohnt es sich, sich manchmal Zeit zu lassen.

Schwerwiegende Entscheidungen sollten gut überlegt sein. Nicht nur für Partnerschaften gilt der Rat „darum prüfe, wer sich ewig bindet“. Auch wenn Ehen oder Verpartnerungen heute oft nicht lebenslang halten – auf Dauer angelegt sind sie schon. Die meisten von uns haben wohl erlebt, dass erste Verliebtheit den Niederungen des Alltags oft nicht standhält. Auf den Prüfstand gehören also nicht nur Autos und (landwirtschaftliche) Maschinen beim TÜV, sondern immer wieder auch wichtige Lebensentscheidungen. Welche Schule oder Schulart ist die richtige? Welcher Beruf oder Ausbildung passt zu mir? Was kann und will ich glauben? ... Für alles gibt es eine riesige Auswahl. Und unsere Entscheidung bedeutet eine Weichenstellung für viele Jahre.

Darum lohnt es sich, sorgfältig abzuwägen was zu mir, meiner Lebenssituation und dieser Zeit passt. Leider lässt sich nicht alles überall sofort umsetzen. Äußere Umstände begünstigen oder hemmen. Kann und will ich sie so verändern, dass sie meine Wunschentscheidung ermöglichen? Oder muss ich mich – vielleicht nur vorerst – damit abfinden und anders orientieren? Was ist das Gute? Nicht nur für mich persönlich, sondern auch für mein engstes Umfeld, Kinder, Eltern, Partner/innen? Was ist das Gute für den Ortsverband oder die Kirchengemeinde? Für unser Dorf/Stadt, Land, die ganze Welt?

„Prüfet alles und behaltet das Gute“ rät der 1. Brief an die Thessalonicher seinen Adressaten. Was heißt das konkret? Die junge Gemeinde damals war wohl ähnlich ratlos wie wir heute. Auch in ihrer Welt konkurrierten verschiedenste Religionen und Weltanschauungen miteinander. Es war nicht leicht, den Glauben zu leben – so wie heute. Was sollte die Gemeinde festhalten? Wie ihren Glauben immer neu bewahren?

Hilfreich ist die Frage „wie hätte Jesus in dieser oder jener Situation gehandelt oder entschieden?“. Ich denke, auf jeden Fall mit liebevollem Blick für jeden einzelnen Menschen. Und im Sinne der Gerechtigkeit für



Jahreslosung 2025
Prüfet alles und behaltet das Gute.
1 Thess.5,21

Quelle: Adobe/Stock

alle. Was das aber im Einzelnen sein könnte, gilt es jeweils selbst herauszufinden. Anstrengend. Und sehr verantwortungsvoll. Geht es nicht auch einfacher? So einfach, wie Werbung, Influencerinnen und Mainstream uns verheißen? Nein, das geht es nicht! Der schmale Weg führt zum Ziel, nicht der ausgetretene breite, sagt Jesus. Tröstlich dabei ist: wir sind nicht alleine unterwegs!

Denn Jesus hat uns seinen Geist zugesagt – nicht nur den Jünger/innen einst zu Pfingsten, sondern allen, die in seinem Sinn zu leben und ihm nachzufolgen versuchen. Und wir alle haben auch einen inneren Kompass, der uns die Richtung weisen kann. Möglicherweise wirkt Gottes Geistkraft auch durch ihn in uns.

Darum lohnt es sich, sein Leben immer wieder zu überprüfen: Die Einstellungen, Lebensentscheidungen und Ausrichtung zu hinterfragen, auch unsere Hobbies und unseren Alltag. Passt all das (noch) zu mir? Passt es zu dem, wozu Gott mich berufen und befähigt hat? Zu meinen Begabungen und Fähigkeiten? Das steht dann wie beim TÜV auf dem Prüfstand. Dort erweist es sich dann als gut, verbesserungsbedürftig, reparaturbedürftig oder als untauglich. Eine Berufsentscheidung z.B. ist veränderbar. Man kann sich umorientieren und neu starten, auch im fortgeschrittenen Alter. Im Glauben kann ein neuer Blick alles verändern, meine Sicht sich weiten, ich kann Gott und mich selbst neu entdecken. Vielleicht sehe ich jetzt im Abstand zu schweren Zeiten, dass Gott mich damals bewahrt hatte, in und trotz allem Schlimmen. Vielleicht darf ich nun wahrnehmen, dass Gott mich durch die düstersten Zeiten durchgetragen hatte, ohne dass ich das damals so empfunden hätte.

Aus solcher Erkenntnis kann Hoffnung wachsen, wo wir nur Verlust sehen. Hoffnung, die uns hilft, künftig Schweres leichter zu ertragen. Hoffnung, die Halt gibt in aller Unsicherheit. Hoffnung, die uns im neuen Jahr begleiten kann – was immer es uns auch bringen wird.

Sabine Ost, Pfrin i.R.



Der Deutsche Evangelische Frauenbund sucht weitere Unterstützerinnen!

Falls Sie unsere Arbeit, unsere Angebote und unser Engagement unterstützen möchten, freuen wir uns über jede Spende. Selbstverständlich erhalten Sie darüber eine Spendenbescheinigung.

Hier unser Spendenkonto:
Evangelische Bank
IBAN: DE19 5206 0410 0003 5080 56 | BIC: GENODEF1EK1

ANTRAG AUF MITGLIEDSCHAFT im Deutschen Evangelischen Frauenbund, Landesverband Bayern e.V.

Ich möchte dem DEF Bayern gerne beitreten:

- als Einzelmitglied
 - als Mitglied im Ortsverband *)
- *) Wir leiten Ihren Mitgliedsantrag gerne an den Ortsverband Ihres Wohnortes weiter bzw. nennen Ihnen einen Ortsverband in Ihrer Nähe.

Bitte nehmen Sie mich in die

- Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien auf. (Keine Zusatzbeiträge)

Bitte nehmen Sie mich auch in die

- Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte (AEH) auf. Der Förderkreisbeitrag beträgt 15,- Euro jährlich.

Name

Adresse

Tel.

eMail

*Wir freuen uns, dass Sie in unseren Frauenverband eintreten wollen.
Wir nehmen baldigst Kontakt mit Ihnen auf.*

Bitte senden Sie den Antrag an die:
DEF-Geschäftsstelle
Kufsteiner Platz 1, 81679 München
eMail: info@def-bayern.de, Fax. 089 9810 57-89



IMPRESSUM

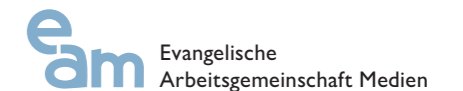
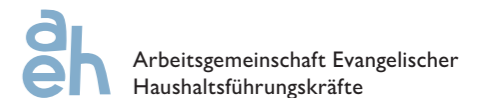
Verantwortlich für den Inhalt:
Katharina Geiger
Redaktion: Katharina Geiger, Eva Schmidt
Gestaltung: www.anjagrote-designkultur.de
Bildrechte:
Titel: pixabay.com
Wenn nicht anders angegeben – privat.

Herausgeber:
Deutscher Evangelischer Frauenbund,
Landesverband Bayern e.V.
Kufsteiner Platz 1, 81679 München
Tel. 089 9810 57-88
eMail info@def-bayern.de



Aktuelle Informationen sowie alle Artikel des „def aktuell“ finden Sie auf unserer Homepage. Nutzen Sie auch unser Archiv.

Gerne nehmen wir Ihre Leserbriefe per eMail an.





IMPRESSIONEN

