



Informationen

Nummer 83 (Februar 2011)

Freunde

Stell dir vor -

Ein Freund, der durch dich blickt

und dir tut es gut.

Stell dir vor -

Ein Freund, der immer dort ist,

wo du ihn brauchst.

Stell dir vor -

Ein Freund, der dich hält,

wenn alles wankt.

Stell dir vor -

Ein Freund, der auf dich wartet,

wenn der Abschied kommt.

Stell dir vor -

So ist Gott.

*Aus "Freunde sind so kostbar"
Claudia Filker, Johannis-Verlag*

Liebe Leserinnen und Leser unseres AEH-Infoblattes,

haben Sie Freunde oder Freundinnen? Die Frage ist doch:

Wer zählt zu meinen Freunden, bin ich selber ein guter Freund? Ein gutes Fundament für meine Freundschaftsfähigkeit ist, dass ich mich selber mag, mir selber Wertschätzung entgegenbringe, mich achte und meine Stärken und Schwächen kenne. Denn wer sich selber mag, den mögen auch andere.

Menschen, die mir freundlich sind, zähle ich nicht gleich zu meinen Freunden. Wie viele zufällige Begegnungen entstehen bei Tagungen, Seminaren, bei der Arbeit, im Urlaub oder bei Festen, die meist enden mit dem Satz: „Vielleicht sehen wir uns bald wieder“. Meistens war es dann auch damit gewesen.

Wunderbare Begegnungen erlebe ich mit Frauen bei den AEH-Seminaren. Viele tiefe Gespräche und fröhliche Stunden haben hier Freundschaften entstehen lassen. Wie genieße ich die Nähe und Vertrautheit der Teilnehmer und sehe hier das Glück von wunderbaren Freundschaften.

Diese Freundschaften sollten gepflegt werden, denn sie sollten keine Zweckbeziehungen sein.

Ich lade Sie ein, einmal zu prüfen: wie genieße ich Freundschaften, wie erleben mich andere als Freundin, wen nenne ich eigentlich Freund?

In herzlicher Verbundenheit grüße ich Sie
Ihre

Lydia Klein

Vorsitzende AEH-Förderkreis in Bayern

Wir müssen auch mal über den Tellerrand schauen!

Die Nachricht hat mich erschüttert – wieder einmal:

Eine Milliarde Menschen leiden Hunger.

Dabei hatten wir reiche Länder doch noch vor wenigen Jahren versprochen, die Zahl der Hungernden zu halbieren.

Aber die Wirtschafts- und Finanzkrise hat alle Versprechen weggewischt – in der Not ist man sich selbst halt der Nächste.

Und auch bei uns steigt die Zahl derer, die unter die Räder kommen und tiefer in wirtschaftliche Not geraten.

Schon in der Bibel steht: Die Armen werden niemals ganz aus dem Land verschwinden. Arme gibt es immer - in jedem Land. Weil ja Armut auch immer relativ ist. Ein Armer in Deutschland ist etwas ganz anderes als ein Armer in Afrika oder Asien. Arme haben wir immer bei uns.

Die Bibel sagt auch: Du sollst deinem Not leidenden Bruder, der in deinem Land lebt, deine Hand öffnen.

In Zeiten der Globalisierung, in denen unser Reichtum von der Armut anderer Völker bezahlt wird, dürfen wir dieses „in deinem Land“ nicht zu eng auslegen.

Die Armen sind immer die Aufgabe derer, die keinen Hunger, keinen Mangel und auch keine Verfolgung leiden.

Und keiner kann sich diesem Auftrag Gottes entziehen.

Der Gott, der uns die Lebensgrundlagen ermöglicht, nimmt uns in die Pflicht: Öffne deine Hand für deine notleidenden Schwestern und Brüder.

In Afrika. Und gleich um die Ecke.

Diese Gedanken sind Auszug einer Predigt von Pfarrer A. Funke, die einem zum Nachdenken anregen. Dazu fand ich auch ein Gedicht, das ein Vater eines Menschen mit Behinderung in unserer Einrichtung einmal verfasst hat:

Mensch

**Einen Namen hat jede Frau und jeder Mann
und jedes Kind, jeder Arbeiter und Lehrling,
jeder Mensch.**

Nicht bloß Nummer! Unvertauschbar!

Nicht vom Fließband! Ganz einmalig.

**Einen Namen hat er, weil er ein Mensch ist,
gerufen von Gott.**

**Ansehen braucht jede Frau und jeder Mann
und jedes Kind, jeder Müllmann, jeder Zivi,
jeder Mensch.**

**Nicht bloß Luft sein, übersehen,
nicht verachtet, keine Null sein!
Er braucht Ansehen, weil er ein Mensch ist,
weil Gott ihn anschaut wie mich.**

**Würde hat jede Frau, jeder Mann, jedes Kind,
jeder Ausländer und Kranke,
jeder Mensch.**

**Nicht weil er Geld hat oder Titel.
Er hat Würde, weil er Mensch ist,
von Gott geschaffen wie ich.**

Herrmann Josef Coenen

Nachgedacht von Lydia Klein

Bäume als Klimahelden unserer Zeit

Der deutsche Wald speichert aktuell 1,23 Milliarden Tonnen Kohlenstoff in der Biomasse seiner Bäume. Das ist aber noch nicht alles: In den Holzprodukten, die wir in Deutschland nutzen, sind noch einmal etwa 1,2 Milliarden Tonnen Kohlendioxid gebunden, davon alleine 800 Millionen Tonnen in Holz und Holzwerkstoffen, die in Gebäuden verbaut sind. Das Prinzip dahinter ist denkbar einfach: Mit der Photosynthese entziehen die Bäume der umgebenden Atmosphäre Kohlendioxid. Der darin enthaltene Kohlenstoff wird organisch gebunden und im Holz dauerhaft gespeichert (etwa 50 Prozent der Holzmasse). Bäume und Wälder spielen damit eine wichtige Rolle im globalen Kohlenstoffkreislauf. Jeder Baum ist also eine kleine Kohlendioxid-Senke - in ihm "verschwindet" Kohlendioxid. Stirbt der Baum ab, so wird bei der Zersetzung des Holzes dieses Kohlendioxid wieder freigesetzt. Wird das Holz aber genutzt, bleibt seine Wirkung als Kohlenstoff-Speicher weiter erhalten. Holznutzung hat aber noch weitere Pluspunkte: Holzprodukte lassen sich in der Regel mit relativ geringem Energieaufwand herstellen. Ein Gebäude in moderner Holzbauweise benötigt kaum die Hälfte des Energieeinsatzes wie ein Gebäude in traditioneller Massivbauweise.

aus www.aid.de vom 9.02.2011

Was ist eigentlich Corporate Identity?

Auch als „Unternehmerpersönlichkeit“ bezeichnet, ist die „Corporate Identity“ das Selbstbild, das ein Unternehmen –

ausgehend von einer einheitlichen Unternehmensphilosophie – in der Öffentlichkeit repräsentieren will. Eine Folge von Corporate Identity ist dann das Image, das ein Unternehmen in der Öffentlichkeit bekommt. Zur Corporate Identity gehört das Corporate Design, mit dem in der Öffentlichkeit eine der angestrebten Unternehmenspersönlichkeit entsprechende Wahrnehmung erreicht werden soll, etwa durch bestimmte Labels, Zeichen oder Musik.

Lydia Klein

Startschuss für die Deutsche Stiftung

Verbraucherschutz

Die Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hat Ende 2010 die Deutsche Stiftung Verbraucherschutz vorgestellt. Mit der Stiftung entstehe eine neue Architektur für den Verbraucherschutz, die es Verbänden, Vereinen aber auch Privatpersonen und öffentlichen Institutionen ermögliche, die unabhängige Verbraucherarbeit in Deutschland zu unterstützen, so Bundesverbraucherschutzministerin Ilse Aigner.

Gerd Billen, Vorstand der vzbv, sieht in der Stiftung „eine neue Chance für die Verbraucherarbeit in Deutschland, den wachsenden Beratungsbedarf zu befriedigen und neue Aufgaben angehen zu können.“ Ziel der Stiftung sei es, die Stellung der Verbraucher in der sozialen Marktwirtschaft zu stärken.

Weitere Informationen und Hintergrundpapier:

www.vzbv.de/mediapics/deutsche_stiftung_verbraucherschutz_2010.pdf

Aus: Presseinfo vzbv am 16.12.2010

Rote Bete – das Aschenputtel unter den Gemüsen

Grau und unscheinbar liegt sie in der Kiste und macht wenig Appetit. Wenn man sie dann gart und gehäutet auf dem Teller hat, ist ein kleines Wunder geschehen: Aus dem hässlichen Rübchen ist eine purpurrote Samtkugel geworden. Betanin sei Dank. Das ist der Stoff, der in ihr im Übermaß vorkommt und auch dafür sorgt, dass sie so gesund ist. Schon in der Antike wussten die Menschen das und setzen die grauen Kontrollen bei Schwachzuständen, zur Stärkung der Abwehr und gegen entzündliche Hautkrankheiten ein; heute gilt Rote Rüben Saft auch als bewährtes Hausmittel bei Bluthochdruck.

Die meisten Menschen kennen Rote Bete oder Rander und Ranne wie sie auch genannt wird, leider nur als säuerliche Scheibe aus dem Glas, dabei ist ihr ursprünglicher Geschmack erdig süß. Mit ein wenig Meerrettich, Zitronensaft oder Ingwer und in Butter geschwenkt wird sie zur köstlichen Beilage. In der modernen Küche zaubert man aus Roten Beten jetzt immer öfter Ravioli, Suppen, Chutneys, Eintöpfe, Aufläufe und Salate und holt die kleine graue Knolle aus ihrem Aschenputteldasein heraus.

Warenkunde: Die Rote Bete (*Beta vulgaris*) gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Sie enthält sehr viel Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure.

Auszug aus dem Wochenendjournal vom 15. Januar 2011 NR. 11., Augsburg Allgemeine Zeitung

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

5 rote Rüben, vier Scheiben Ziegenweichkäse, einen Beutel Rucola, etwas Ahornsirup oder Honig und ein paar Pinienkerne, Salz und frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:

1. Die roten Rüben ca. 45 Min. in Wasser kochen oder im Dampfeinsatz des Schnellkochtopfes Dämpfen, dann erst die Schale abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Wer weniger Zeit hat, kann auch bereits vorgekochte Rüben kaufen.
2. Die Rüben in eine Auflaufform schichten und den Ziegenkäse darauf setzen. Käse mit Ahornsirup oder Honig beträufeln und ein paar Pinienkerne darauf verteilen.
3. Etwa 20 Min. bei 170° C im Ofen backen. Das Gratin anschließend portionsweise auf dem Rucola anrichten.

Zeitfressern auf der Spur:

1.) Den Einkauf managen

Planlose Kurzeinkäufe gehören zu den größten Zeitfressern. Abhilfe schafft ein wöchentlicher Großeinkauf. Auch zeigen Studien, dass ein Einkauf in einem uns fremden Supermarkt doppelt so lange dauert wie ein Einkauf in vertrauten Gefilden. Wenn Sie unorganisiert einkaufen, verlieren Sie Zeit und Geld: Zeit durch das Hin- und Herlaufen im Geschäft, Geld durch den Kauf von Artikeln, die Sie nicht brauchen. Mit einer durchdachten Einkaufslisten, orientiert an der Abfolge, wie die Waren im Laden präsentiert werden, sparen sie bis zu 45 Minuten – pro Einkauf!

2.) Die Küche managen

Halten Sie sich immer wieder vor Augen: Viele Schritte im Alltag machen viele Kilometer im Jahresablauf aus. Entfernen Sie deshalb alles von der Arbeitsfläche, was nicht mehrmals wöchentlich zum Einsatz kommt. Einer Studie zufolge verschwenden wir in der Küche täglich bis zu 30 Minuten mit suchen. Das beste Ordnungsprinzip: Stellen Sie zusammen, was zusammengehört und verstauen Sie Kleinigkeiten in kleinen Körben im Schrank. Auch spart ein Wasserkocher gegenüber dem Elektroherd 50 Prozent Zeit. Wenn Sie etwas kochen, das sich einfrieren lässt, kochen Sie für mehrere Tage und portionieren Sie es für den Tiefkühlschrank. Wenn Sie Altglas, Altpapier, Getränke, Marmeladengläser, Kartoffeln usw. im Keller lagern, deponieren Sie in der Küche einen großen Henkelkorb als Zwischenlager für alles, was in der Keller muss.

3.) Das Haus putzen

Wählen Sie einen Tag zu Ihrem Putztag aus. Der größte Zeitfresser im Haushalt ist nämlich das spontane Erledigen all der Dinge, die einem zwischendurch ins Auge fallen. Eine professionelle Schmutzfangmatte verringert die Putzzeiten, indem sie den Schmutz gar nicht erst ins Haus kommen lässt. Mikrofasertücher sind die schnellsten Reinigungsgeräte im Haushalt. Durch das physikalische Prinzip der Anziehung zwischen geladenen Teilchen putzt man mit ihnen in der halben Zeit wie mit herkömmlichen Putzlappen. Beim Fensterputzen ist die Abziehmethode drei- bis fünfmal schneller als die herkömmliche Methode. Beim Putzen ist Perfektionismus der Zeitkiller schlechthin. In Gegenden mit hartem Leitungswasser endet der Kampf gegen Kalkspuren nie. Es ist viel aufwendiger, Kalkstein einmal die Woche anzugehen, als täglich die ersten Spuren zu beseitigen. Sparen Sie Zeit beim Badputz, indem Sie täglich kurz schrubbeln.

4.) Die Wäsche waschen

Nehmen Sie sich vor, nur einen Washtag einzuhalten. Zum zeitsparenden Waschen brauchen Sie etwa drei Wäschekörbe. Sortieren Sie vor in: 60° weiß, 40° bunt/dunkel, 30° fein oder Wollwäche. Am Washtag werden die Körbe dann nur noch nacheinander in die Maschine entladen. Die trockene, zusammengelegte Wäsche in Körbe legen – für jedes Familienmitglied sortiert. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Hemden, Shirts und

Blusen auf Bügelleichtigkeit – die lassen sich in der halben Zeit glätten. Kleidung mit Elasthan-Anteil muss gar nicht gebügelt werden.

5.) Für Ordnung sorgen

Treffen Sie die Entscheidung, jetzt etwas wegzutun, denn zu viel Trödel stiehlt Zeit im Haushalt. Ein entrümpeltes Zimmer ist schneller geputzt als ein mit Kleinigkeiten vollgestopftes. Nehmen Sie die Kleidungsstücke heraus, die sie in dieser Saison nicht getragen haben. Sie werden Sie auch nicht in der nächsten tragen. Bewahren Sie nur die Bücher auf, die Ihnen wertvoll geworden sind, und werfen Sie Zeitschriften weg, die älter sind als drei Monate. Je weniger Ballast wir horten, desto seltener müssen wir suchen, putzen, waschen. Studien ergaben: Sowie Dachboden und Keller von Krempel befreit sind, entwickeln wir im Alltag neue Energie. Unordnung beginnt, wenn mehr als vier Dinge ohne festen Aufbewahrungsort in einem Zimmer herumliegen. In dem Fall alles in einer Schale sammeln und an einen festen Platz stellen.

6.) Prioritäten setzen

NEIN ist das zeitsparendste Wort, das es gibt. Wir gewinnen täglich Stunden, wenn wir nicht immer für jeden zur Verfügung stehen. Legen Sie in ihren individuellen Hochphasen am Tag das, was Ihnen am wichtigsten ist. Neue Untersuchungen zeigen: Wir können uns nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren. Und weigern Sie sich, Familienmitgliedern hinterherzuräumen, die älter als drei Jahre alt sind. Seien Sie geduldig, aber ausdauernd.

aus: TV hören und sehen 2/11

Impressum:

Hrsg.:

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

Bankverbindung

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

Redaktion

Lydia Klein (verantw.), Katharina Geiger
Redaktionsadresse siehe oben

Redaktionsschluss: 1. Mai 2011