



Informationen

Nummer 87 (April 2012)

Das Leben im Fluss

An den Ufern der Zeit
Alles fließt und treibt
Ändert sich und bleibt
Doch im blauen Schatten
Alter Bäume
An den Ufern sitzen und
Dann und wann einen Kiesel werfen
Und sehen wie er Kreise zieht
Und untergeht
Die Eisernen Klammern aus Konvention
Und Geschichte sprengen
Frei atmen
Und denken
Was verboten ist
Vergnügt den bunten Booten nachsehen
Und den treibenden Kalenderblättern
Die im Strudel sich spielen
Künden von gestern und morgen
Leise verhallt der Glockenschlag
Der Wind wird rauer
Dann Freund sein dürfen unter
Schützendem Dach
An wärmendem Feuer mit
Vertrauten Gesprächen
An blankgescheuertem Tisch
Wein und Brot
Und wissen
Er geht vorbei
Der Engel
Diese Nacht

Liebe Leserinnen und Leser unseres AEH-Infoblattes,

von Herzen wünsche ich, dass Sie nach dem eisigen Winter
die belebende Wärme des Frühlings spüren können.

Das Leben im Fluss.

Wir vertrauen auf den Wandel.

Auf Frosträchte folgt Hitze; nach Regen scheint wieder die
Sonne.

So ist Gottes Plan für unsere Erde.

Das Dunkel des Todes führt in ein helles Licht. (So wissen
wir auch unsere langjährige DEF-Vorsitzende Frau Anke
Geiger in Christi Liebe geborgen.)

In diesem Sinne Ihnen allen ein belebendes Frühjahr und

Frohe Ostern

Ihre

Gertraud Gräbel

Stellvertretende Vorsitzende AEH-Förderkreis in Bayern



Bild: Rainer Sturm in www.pixelio.de

Regional trinken für ´s Klima

Mineralwasser aus der Nachbarschaft

Mineralwasser – Durstlöcher, Genussdrink, Mineralstofflieferant und das beliebteste alkoholfreie Getränk der Deutschen. Über 500 verschiedene Mineralwasser und Heilwässer bieten die deutschen Mineralbrunnen an, jedes einzelne mit seinem eigenen Mineralstoffmix und unverwechselbar im Geschmack.

Entdecken Sie die spannende Welt des Mineralwassers unter **www.mineralwasser.com**

Der Klimawandel fordert uns alle: Auch die Verbraucher können dazu beitragen, den Ausstoß von Klimagasen zu reduzieren. Sich im Restaurant ein Wässerchen aus Italien zum Wein zu bestellen, das mit dem Lastwagen über den Brenner transportiert wurde, trägt definitiv nicht dazu bei. Expertenschätzungen des Heidelberger Institutes für Energie- und Umweltforschung (IFEU) zufolge legt ein solches „internationales Wasser“ im Schnitt 850 Kilometer zurück, bis es in unserer Kehle prickelt. Das gleiche Prickeln erlebt der Verbraucher jedoch auch, wenn er ein deutsches Produkt wählt.

Mit dem Kauf regionalen Wassers könnte der Verbraucher einerseits das Klima schonen und gleichzeitig die Region fördern. Zudem füllten die deutschen Brunnenbetriebe ihr Wasser überwiegend in Mehrwegflaschen ab, die den meisten Studien zufolge ökologische Vorteile hätten, aber im Handel gegen die Einwegprodukte das Rennen verlieren. Über 130 Liter Mineralwasser trinkt jeder Deutsche Verbraucher im Schnitt jedes Jahr. Nach Kaffee und noch vor Bier sei es das zweitbeliebteste Getränk. Leider profitieren die regionalen Brunnen von diesem Trend erst wenig, doch nun setzten einige von ihnen zu offensiven Marketingstrategien an. Was beim Essen bereits gut funktioniert. Geschafft haben es bereits diejenigen Brunnen, die ihrer Marke zu einem Kultstaus verholfen haben.

Suchen Sie kritisch im Regal nach Mineralwasser aus Ihrer Nähe und unterstützen damit Ihre Region.

Auszug eines Artikels von Friedericke Eversheim in www.aid.de

Weitere Informationen über regionale Brunnen:

www.mineralwasser.com/site/Mineralwasser_Mehr/Mineralbrunnen.php

zusammengestellt von Lydia Klein

Natamycin in vielen Käseprodukten

Umstrittener Zusatzstoff oft nur mit E-Nummer gekennzeichnet

Bei einem Marktcheck haben Verbraucherschützer 15 Lebensmittelgeschäfte in Nürnberg aufgesucht und in 54 Käseprodukten den Konservierungsstoff Natamycin in der Zutatenliste gefunden. Nur die Hälfte der Hersteller verwenden den Begriff „Natamycin“, alle anderen geben die E-Nummer 235 an. Dies ist zwar zulässig, doch die meisten Verbraucher wissen nicht, welcher Zusatzstoff sich hinter dieser Zahl verbirgt.

Natamycin wirkt antibiotisch und soll Schimmelbefall auf der Käsoberfläche verhindern. In der Medizin findet der Wirkstoff Verwendung gegen Pilzinfektionen. Wer es zu häufig aufnimmt, riskiert, dass sich gegen Antibiotika resistente Keime im Körper bilden können. Die Verbraucherzentrale Bayern rät, beim Kauf von Käse auf Produkte ohne den Konservierungsstoff Natamycin zu achten. Bei den Stichproben waren alle acht geprüften Raclette-Käse mit Natamycin behandelt. Bei Biokäse darf der Konservierungsstoff nicht eingesetzt werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, die Rinde von mit Natamycin behandeltem Käse bis zu einem halben Zentimeter wegzuschneiden. Vorgeschrieben ist ein entsprechender Warnhinweis nicht. Nur 15 Prozent der geprüften Produkte trugen den Hinweis „Rinde nicht zum Verzehr geeignet“. Häufiger war die Angabe „Kunststoffbezug nicht verzehren“ zu lesen. Um Natamycin-Rückstände zu vermeiden, muss nicht nur der Kunststoffbezug, sondern auch die Rinde entfernt werden. Fragen zu Zusatzstoffen beantwortet die Verbraucherzentrale am Beratungstelefon unter 09001-89229376 (14 Cent/Min. aus dem Festnetz für Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung).

Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale Bayern vom 14.12.2011

Magnesium :

Nahrungsergänzung oft unnötig

Bedarf lässt sich über Nahrung abdecken

Magnesium ist laut „Nationaler Verzehrstudie“ das beliebteste Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland und soll mangelhafte Ernährung ausgleichen und vor Muskelkrämpfen schützen. Doch meist ist die Einnahme von Magnesiumpräparaten in Form von Pulver oder Brausetabletten unnötig. Bei einer ausgewogenen Mischkost lassen sich die empfohlenen Tageszufuhrmengen problemlos erreichen. Nur in wenigen Fällen, beispielsweise bei

intensivem Leistungssport oder bei Komplikationen in der Schwangerschaft, kann eine zusätzliche Gabe von Magnesium sinnvoll sein. Magnesium ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Nüsse, Haferflocken, Bananen, Milchprodukte, Vollkornbrot, Kartoffeln, grünes Gemüse, Fleisch und Fisch sind gute Magnesiumlieferanten. Es ist darauf zu achten, möglichst wenig Mineralstoff bei der Zubereitung der Speisen zu verlieren, indem Kartoffeln mit der Schale gekocht, und Gemüse möglichst schonend gedünstet wird. Getränke tragen ebenfalls zu einer guten Magnesiumversorgung bei. Geeignet sind neben magnesiumreichem Mineralwasser auch hartes Trinkwasser oder alkoholfreies Bier. Im Körper erfüllt Magnesium zahlreiche Aufgaben als Baustein des Knochengerüsts, sorgt für die Funktion vieler Enzyme und hilft bei der Reizübertragung im Muskel.

Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale Bayern vom 19.1.2012

Rezept für Erdbeerpizza:

350 g Mehl, ½ Würfel Hefe, 100g gemahlene Mandeln, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 250 g TK-Erdbeeren, 2 EL Puderzucker, 16 kleine Mozzarella-Kugeln, 4 EL brauner Zucker, 3 EL gehackte Mandeln, 300 g frische Erdbeeren, frisches Basilikum.

- Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen, Mehl, Mandeln, Zucker und Salz zugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig gehen lassen, in 4 Stücke teilen, diese zu Kugeln formen, an einem warmen Ort ruhen lassen.
- TK-Erdbeeren und Puderzucker in einem Topf 10 min. köcheln, pürieren, die Sauce durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen. Käsekugeln halbieren.
- Backofen auf 250 Grad vorheizen. Teigkugeln zu runden flachen Fladen ausrollen, auf Backblech mit Backpapier legen, mit Erdbeersauce bestreichen,, Mozzarellahälften darauf verteilen, mit braunem Zucker und gehackten Mandeln bestreuen, im Ofen 8 min. backen.
- Frische Erdbeeren in dicke Scheiben schneiden, Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.
- Fertige Pizza mit den Erdbeerscheiben belegen, mit Basilikum bestreuen, servieren.

Seriöse Diätprogramme erkennen

Wer mit Hilfe eines Diätprogrammes überflüssige Pfunde loswerden möchte, sollte sich vorher genau informieren.

Dazu empfiehlt die Verbraucherzentrale Bayern anhand einer Checkliste (www.verbraucherzentrale-bayern.de), die Schlankheitsstudios und Abnehmkurse zu prüfen. Ein gutes Abnehmprogramm kommt ohne Schlankheitspräparate und Nahrungsergänzungsmittel aus, wird ärztlich betreut und von qualifizierten Experten geleitet. Entscheidend für den nachhaltigen Erfolg einer Diät sind alltagstaugliche, ausgewogene Speisepläne mit Rezepten, die einfach zuzubereiten sind. Die Energiezufuhr sollte nicht unter 1000 Kilokalorien pro Tag liegen, andernfalls kann es zur Heißhungerattacke kommen, die den Erfolg wieder zunichte machen. Besser ist es, mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung langfristig abzunehmen anstatt auf kurzfristige Ergebnisse zu hoffen. Nach Ende der Diät droht sonst der Jojo-Effekt, also eine rasche Gewichtszunahme, was für viele Betroffene schnell zu Frustrationen führt. Heimische Gärtnereien bieten viele frische Gemüse, Salate und heimische Kräuter an, die den Diätplan bereichern und die Lust am Abnehmen unterstützen.

Auszug aus einer Presseinformation der Verbraucherzentrale Bayern vom 12.1.2012

Papier ist geduldig – die Umwelt nicht

Etwa 150 Liter Kaffee trinkt der Deutsche im Jahr, so der Deutsche Kaffeeverband; rund 40 Prozent davon außer Haus, wie die Wirtschaftswoche recherchiert hat. Das Internetmagazin *Utopia.de* errechnete aus diesen Zahlen den Verbrauch von sechs Milliarden Pappbechern samt Deckeln, die jedes Jahr von uns weggeworfen werden. Umgerechnet entspricht dies 50.000 Tonnen Papier oder einer halben Million Bäume jährlich.

Coffee to go ist nur ein winziger Bestandteil der Wachstumsgeschichte des Papierverbrauchs: Seit 1950 ist er in Deutschland um das Achtfache gestiegen. Auf jeden Einwohner entfielen im Jahr 2009 226 Kilogramm Papier, Pappe und Karton. Als viertgrößter Papierkonsument verbraucht unser Land mehr Papier pro Jahr als Afrika und Südamerika zusammen.

Angesichts dieser Dimensionen leuchtet sofort ein, dass unser Papierverbrauch erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt hat: Der Holzverbrauch mindert die Fähigkeit der Wälder, das Klimagas CO₂ zu binden; der Produktionsprozess ist mit einem hohen Wasserverbrauch und einem hohen Abwasseraufkommen verbunden; umweltschädliche Chemikalien kommen zum Einsatz. Das Ganze erfordert außerdem gewaltige Mengen Energie, deren Produktion

wiederum für den Ausstoß des klimaschädlichen CO₂ verantwortlich ist. Für 1 Kilogramm Papier braucht man 2,3 Kilowattstunden Energie.

Nun sind wir diesen Umwelt- und Klimabelastungen nicht einfach hilflos ausgesetzt. Der Einsatz von Altpapier bei der Papierproduktion mindert sie ganz wesentlich, wie die folgenden Vergleiche zeigen: Die Produktion von 250 Blatt Recyclingpapier spart – im Vergleich zu Frischfaserpapier – so viel Energie, dass man damit eine 11-Watt-Energiesparlampe mehr als 50 Stunden lang betreiben kann. Drei Blätter Recyclingpapier sparen so viel Energie, dass man damit einen Liter Wasser von 20 auf 100 Grad Celsius erhitzen kann.

Das Ergebnis aus alledem:

Wer sich für Umwelt und Klimaschutz einsetzen will, muss dreierlei tun: Papier sparen, die Blaue Tonne für das Altpapierrecycling nutzen und Produkte aus Recyclingpapier kaufen. Die Schöpfung zu bewahren ist manchmal ganz einfach.

Quelle: Umweltmagazin Nr.57, herausgegeben vom Beauftragten für Umwelt- und Klimaverantwortung der evang. Kirche Bayern)

Mut zum Alter – anders alt werden

AEH-Seminar vom 14. bis 16. März 2012 in der LVHS Pappenheim

Nach der obligatorischen Begrüßungs- und Vorstellungsrunde und regem Austausch über das Älterwerden wurde das Bild der Generation 50plus in Werbung und Fernsehen beleuchtet und diskutiert. Am Abend trug ein interessantes biografisches Spiel zur Kommunikation bei. Über das Leben im Alten- und Pflegeheim referierte am 2. Tag professionell und anschaulich unsere 2. AEH-Vorsitzende Gertraud Gräbel. Praktische Übungen für Gedächtnis, Bewegung und Lebenskompetenz, basierend auf der SimA-Studie (Selbständigkeit im Alter) verdeutlichten „wer rastet der rostet“.

Über Hilfe im Seniorenhaushalt durch haushaltsnahe Dienstleistungen informierte eine Hauswirtschaftsmeisterin vom Hauswirtschaftlichen Fachservice. Ein Werkstattgottesdienst zum Thema „Mut zum Altern“ beschloss den 2. Seminartag. Das Aufgabenfeld der Beratung rund um die Pflege und Unterstützung für Angehörige wurde von einer Mitarbeiterin des Pflegestützpunkt Roth vorgestellt. Im Alter aktiv sein – unser Ehrenmitglied Johanna Ittner berichtete über ihre Arbeit in Seniorenvertretungen und ermunterte die Seminarteilnehmer sich zu engagieren.

Erika Fuchs

Qualifizierungslehrgang „Ökonomische Verbraucherbildung“ Finanzen und Versicherungen

Als eine von 45 Teilnehmern konnte Lydia Klein bereits das erste Modul zur „Trainerin für ökonomische Verbraucherbildung“ in München absolvieren. Mit einem Empfang und vielen Persönlichkeiten aus dem Verbraucher- bzw. Justizministerium, Verbraucherzentrale, Verbraucherservice und dem Volkshochschulverband wurden in das Thema eingeführt. Aktuelle Problemlagen der Verbraucherarbeit wurden vorgestellt und Einblick in das Handlungsfeld „Finanzen und Versicherungen“ gewährt. Vorgestellt wurden Verbraucherleitbilder und Informationsquellen der Verbraucherarbeit. Aktuelle Problemlagen des Verbraucherrechts wurden gekonnt mit praktischen Beispielen erklärt und ökonomische Grundlagen übermittelt. Die Fülle von Informationen müssen die Teilnehmenden in den nächsten Tagen und Wochen verarbeiten und einige Hausaufgaben erledigen, bevor Ende März das Thema weiter vertieft wird.

Lydia Klein

Veranstaltungshinweise

30. Mai 2012 in Altdorf bei Nürnberg

Alte Dinge - nützlich und sinnvoll

Alte Rosen – duftend und schön

Kostenfreier AEH-Studientag (*siehe beiliegende Einladung*)

Bitte jetzt schon vormerken!

17. November 2012 in Nürnberg

AEH-Mitgliederversammlung, anschließend

Feier „25 Jahre AEH-Förderkreis in Bayern“

Impressum

Herausgeberin:

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/aeH

Bankverbindung:

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

Redaktion:

Hannelore Täufer (verantw.), Katharina Geiger
Redaktionsadresse siehe oben

Redaktionsschluss: 1. Juni 2012