

Jahrgang 33. Nummer 4

INFOBLATT

VOLENDAM

April 2025



VOLENDAM Ltda.
COOPERATIVA DE PRODUCCIÓN,
CONSUMO Y SERVICIOS



**ASOCIACIÓN
COLONIA VOLENDAM**

EDITORIAL

Liebe Leser unseres Infoblattes!

Wir durften in diesem Monat Ostern feiern, ein Grund zu danken.

Zudem gab es in den vergangenen Wochen so manche Veranstaltungen, wie das Hallenfußball-Turnier in Sommerfeld, Fortbildungen und Vorträge, über welche wir kurz berichten. Auch der Oberschulze richtet wieder einige Worte an die Bürger.

Es gibt eine Kindergeschichte, ein Rezept und auch die Fortsetzung der touristischen Attraktionen in den verschiedenen Departementen unseres Landes.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre!

Das Infoblatt-Team

Herausgeber

Die Verwaltung der Kolonie Volendam

Mitarbeiter

Caren Loewen

Natasha Gostomelsky

Celia Klassen

Doris Bärig

Einsendeschluss

12. des jeweiligen Monats

Erscheint

Jeden Monat

Druck

Zamphiropolos S. A. - Asunción

Online zugänglich unter

www.volendam.com.py

INHALT

Worte des Oberschulzen	3
Flugplatz Volendam	4
ENA 2025	5
Forstwirtschaft	7
Bodenprobenanalyse	9
RRHH	10
Reise Friesland+Volendam	10
Brigada de emergencia	13
Storytime	14
VSV	17
Sozialdienst	18
Kuriose Feiertage	20
Tourismus in Py	21
Besinnung	22
Rezept	23
Fotoecke	24

Beiträge

- Per Post:

Volendam Info - Colonia Volendam
c.d.c. 166 Asunción, Paraguay.

Tel.: 0451 320 130

- oder e-mail:

volendaminfo@gmail.com

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesendete Artikel und Bilder wird keine Haftung übernommen. Die Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion oder der Verwaltung wieder. Die Redaktion behält sich das Recht auf redaktionelle Änderungen und Kürzungen vor.

Werte Bürger der Kolonie Volendam

Als Verwaltungsrat sind wir dabei, gemeinsam die verschiedenen Arbeitsgebiete anzuschauen, um dann Entscheidungen zu treffen, die wir als notwendig ansehen.

Einen kurzen Überblick, wer wo verantwortlich ist.

Norman Koop: Stellvertreter vom Oberschulzen, Kontokommission, Nachbarschaftshilfe in Cuatro Vientos, Schule.

Ralf Harms: Sekretär, Erziehungskomitee, ARP. (Asociación Rural del Paraguay), interne Sicherheit. Wilfried Rempel: Wegebau, Viehstation, VSV, Nautica Cardenal.

Manfred Martens: Silos, Hafen, "Semillería", Nachbarschaftshilfe Cocuera und Escalera.

René Weichselberger: VKK, Waisenamt, Seniorenheim

Berthold Baerg: Schatzmeister, Sozialkomitee, Ordnungskommission, Die neuen Komitees sind dabei, sich zu organisieren und mit der Arbeit loszulegen. Später werden wir dann die Mitglieder der Komitees vorstellen.

Eine der ersten Entscheidungen der neuen Verwaltung war, die alte Tränke bei der Viehstation neu zu machen. Bevor wir damit anfangen konnten, regnete es aber.

Artesanía Verkauf bei Palmas:

Die Indianer wollen gerne ihre angefertigten Sachen verkaufen. So ist man sich mit ihnen einig geworden, dass sie ein eigenes Haus in der Nähe der Asphaltstraße haben. Die Kolonie hat dazu ein Landstück zur Verfügung gestellt. Ansonsten haben wir damit keine Unkosten. Das Haus wurde schon gebaut, gegenüber dem Gebäude, welches wir auf Palmas haben.

Manfred Klassen hat trotz schwerem Krebsleiden sein Bestes bis zuletzt gegeben. Als Kooperative sind wir dabei, jemanden zu suchen, der die Arbeit jetzt weitermacht.

Ernst Redekop
Oberschulze



Flugplatz Volendam

Unser Flugplatz im Zentrum der Kolonie ist ein legal eingeschriebener Flughafen und gehört der Kooperative Volendam. Die Dinac ist die staatliche Institution, die den Flugverkehr und die Flughäfen/-plätze in Paraguay regelt. Unsere Zulassung bei der Dinac war im November 2024 abgelaufen. Herr Neufeld in Asunción hat sich gleich darum gekümmert und die Erneuerung der Zulassung eingereicht. Da gab es dieses Mal einige Schwierigkeiten. Die Landebahn ist zu nahe an Strom- und Telefonleitungen, an Wege, Bäume und Häuser dran. Diese Hindernisse wurden von der Dinac beanstandet. Darauf hin wurden die Pfosten zum Südende zur Probe rot-weiß angefarbt, die Bäume wurden beseitigt und die Kooperative musste sich schriftlich für mögliche Unfälle wegen dieser Hindernisse verantwortlich machen. Zudem musste auf der Landebahn entlang beider Seiten und am Ende eine Markierung von weißen Streifen angebracht werden. Diese Markierungen sind vorübergehend

mit Blech gemacht worden, werden in Zukunft aber von Beton sein. Auf diesen Streifen ist es übrigens verboten, schwarze Markierungen mit dem Motorradreifen zu machen. Die restlichen Strompfosten werden auch noch mit rot-weißer Farbe gestrichen werden. Denn nur mit diesen Veränderungen und dem Kompromiss der Kooperative wurde die Zulassung dann letztendlich ausgestellt. Unser Flugplatz ist bis Februar 2030 wieder zugelassen. Die Zahl der „Hindernisse“ hat eine steigende Tendenz in der Nähe des Flugplatzes. Wir müssen uns daher Gedanken machen, ob nicht ein außerhalb des Zentrums gelegener Platz geeigneter oder sicherer wäre, auch wenn es praktisch ist, wenn Patienten mit dem Flugzeug transportiert werden müssen. Diese Gedanken werden spätestens im Februar 2030 wieder aufgewirbelt werden. Bis dahin: Guten Flug!!

Arnold Ens
Gerente General



Encuesta Nacional Agropecuaria 2025

"Die nationale landwirtschaftliche Umfrage (Encuesta Nacional Agropecuaria (ENA)) bringt wichtige Vorteile für die Entwicklung der Landwirtschaft in Paraguay.

Mit der Unterstützung der internationalen Entwicklungsbank BID führte das Ministerium für Landwirtschaft und Viehzucht über die DCEA und die DINCAP 2022 die landwirtschaftliche Zählung (Censo Agropecuario (CAN)) ein. Die nationale landwirtschaftliche Umfrage führt diesen Prozess weiter. In ihrer ersten Einführung in diesem Jahr 2025 hat sie als Ziel, aktuelle Informationen einzuholen, indem sie sich auf eine repräsentative Stichprobe aus dem Agrarsektor in den 14 Departementen der östlichen Region stützt." Ende März und Anfang April dieses Jahres führten wir mit den für die ENA 2025 autorisierten Personen diese Umfrage durch. Dieses Jahr wurden Besatzungen nach dem Zufallsprinzip innerhalb des Gebiets der östlichen Region ausgewählt; 7 davon trafen unsere Kolonie Volendam. Insgesamt befanden sich innerhalb dieser ausgewählten Gebiete 30 Immobilien unserer Mitglieder, sowie auch von der Vereinigung und der Kooperative.

Die Umfragen wurden in den Einrichtungen der Kooperative gemacht, um allen Beteiligten Bequemlichkeit zu bieten. Mit guter Koordinierung und einer ausgezeichneten Teilnahme konnten wir die Umfrage erfolgreich abwickeln.

Was will man mit der genannten Umfrage erreichen, die eine Aktualisierung der nationalen landwirtschaftlichen Zählung ist:

Schlüsselinformationen: Sie hilft männlichen und weiblichen Landwirten, Unternehmen und der Regierung, bessere Entscheidungen darüber zu treffen, was, wann und wo zu produzieren ist.

Höhere Produktivität: Sie ermöglicht die Identifizierung von Bereichen zur Verbesserung der Produktivität und Effizienz; sie entwickelt Programme zur Förderung besserer Praktiken und des Einsatzes effizienterer Technologien.

Weniger Risiken: Sie erkennt Schwachstellen und entwickelt Strategien zur Risikominderung.



Sie zieht Investitionen an: Sie schafft Vertrauen in Personen, die im landwirtschaftlichen Bereich in Paraguay investieren wollen.

Eine bessere Politik: Sie ermöglicht die Überwachung der Auswirkungen umgesetzter öffentlicher Richtlinien und hilft dabei, die Strategien anzupassen und sicherzustellen, dass die Ziele erreicht werden.

Einführung in Märkte: Sie erleichtert den Zugang zu nationalen, regionalen und internationalen Märkten.

Autor: Ralf Baerg
Übersetzung Norma Quiring



Bericht über eine Schulung zur Bewirtschaftung von Forstplantagen

Am 14. März 2025 wurde die vom Agrartechnologiezentrum (CETAPAR) organisierte Schulung zur Bewirtschaftung von Forstplantagen mit 30 Teilnehmern durchgeführt. Man sprach über die Techniken und Strategien, die zur Pflege der gepflanzten Bäume angewendet werden. Dazu gehören die Planung, Pflanzung und Pflege von Bäumen.

Der Redner der Schulung war der Forstingenieur Norbert Weichselberger; er sprach über die Etappen in der Forstwirtschaft und auch über die Bewirtschaftung von einheimischen Wäldern und Wald – Weide – Systemen.

Bedeutende Punkte waren:

·Planung:

Es werden die Tätigkeiten festgelegt, die durchgeführt werden sollen, wie die Auswahl des Ortes, die Sorte, die Zeit für das Pflanzen, die Arten der Reihen und die Dichte.

·Ausführung:

Die geplanten Tätigkeiten werden ausgeführt, wie beschneiden, ausdünnen, jäten, düngen, die Pflanzenschutzkontrolle und die Ameisenkontrolle.

·Kontrolle:

Ziele der Forstwirtschaft

- Ein stärkeres Wachstum der Bäume erreichen.
- Die Holzqualität verbessern.
- Höhere Einkommen für den Produzenten erreichen.
- Die erhaltenen Produkte legal vermarkten.
- Die Bodenbeschaffenheit, das Klima, die Lichtstärke und den Widerstand gegen Dürre oder Kälte in Betracht ziehen.
- Die unerwünschte Vegetation ausrotten, wie Unkraut und Kräuter.





Nach dem Vortrag wurde mit den Teilnehmern der praktische Teil auf dem Feld gemacht; hier wurden die Höhe und der Durchmesser der Bäume gemessen. Weiter wurden auch Eukalyptus gepflanzt und einige Punkte wiederholt, wie Ameisenkontrolle und neue Pflanztechniken.

Daniel Rojas
Übersetzung Norma Quiring



Die Bedeutung der Bodenprobenahme

Die Bodenanalyse ist eine Untersuchung, welche die chemischen, physikalischen und biologischen Eigenschaften des Bodens misst. Sie ist ein Werkzeug, das eingesetzt wird, um den Zustand des Bodens zu diagnostizieren. In diesem Fall benutzen wir die chemische Analyse, um die Menge an Elementen zu bestimmen, die sich im Boden befinden.

2024 wurden 40 Bodenprobenahmen gemacht, die über die technische Abteilung gingen; von diesen zeigen 24 Probenahmen die Tiefe von 0 bis 20 cm, wie man in der Grafik beobachten kann.

Die Grafik zeigt den Wert der insgesamt entnommenen Bodenproben bei einem pH - (w) Wert von 100% der Proben; 40% liegen in der Mitte und 60% entsprechen dem Höhepunkt. Beim pH -Wert (CaCl) liegen 20% im Tiefpunkt, 55% im Mittelwert und der Rest im Hochpunkt.

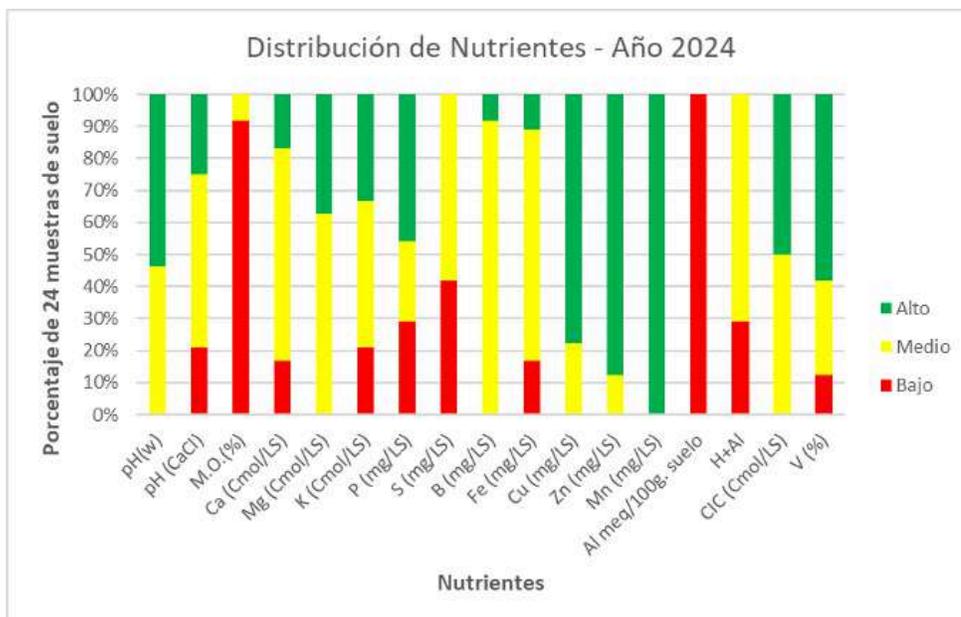
Wie auch im Fall der organischen Materie (MO), befinden sich 92% der entnommenen

Proben im Tiefpunkt, während 8% im Mittelwert liegen. Gefolgt von den anderen Mikro – und Makronährstoffen.

Es ist erwähnenswert, dass die Durchführung von Bodenproben von größter Bedeutung ist, da wir dadurch unter anderem zur Korrektur übergehen und so die Produktion optimieren. Außerdem könnte bei der Durchführung von Bodenproben diese Grafik angepasst werden, um so noch bedeutsamere Daten zu erhalten.

Die Laboranalysen laufen über die Abteilung des technischen Hilfsdienstes (SAT – Servicio de Asistencia Técnica), ebenso werden die Proben durch die SAT – Techniker gemacht. Es bleibt auch zu betonen, dass für SAT – Dienste außer dem Versand und dem Laborergebnis keine Kosten anfallen.

Autor; Víctor Patiño
Übersetzung Norma Quiring



Recursos Humanos (Personalabteilung)

Hallo, werte Leser und Leserinnen! Ich werde manchmal gefragt: Was macht denn jemand beim *Recursos Humanos* (Personalabteilung) so? Nun, die kurze Erklärung wäre wohl, dass ich mit Menschen arbeite. Aber ganz so einfach ist das jedoch auch wieder nicht!

Natürlich dreht sich meine Arbeit rund um die Mitarbeiter und um Verträge usw. Doch was ist der Zweck einer Personalabteilung? Im Grunde genommen ist eine der Hauptaufgaben unserer Abteilung, dazu beizutragen, dass der Arbeitsplatz harmonisch bleibt. Das bedeutet, bei Fragen der Kollegen zu versuchen, die richtigen Antworten zu finden; bei Uneinigkeiten zwischen Kollegen zu vermitteln oder auch einfach den Kontakt zwischen Arbeitern und der Führungsebene herzustellen.

Da werden manche jetzt vielleicht denken,

das schafft doch keiner alleine, bei all den Abteilungen. Dem kann ich nur zustimmen! Damit Harmonie auf dem Arbeitsplatz herrscht, muss jeder etwas dazu beitragen. Zu meinen Aufgaben zählt auch die Personalsuche und auch Bewerbungen entgegenzunehmen. In den Vorstellungsgesprächen kann man sehr gut die sich bewerbende Person kennenlernen und auch sehen, welche ihre Erwartungen an die Arbeitsstelle sind.

Unter anderem helfen wir als Kooperative auch sehr gerne unseren Mitgliedern bei der Redaktion von Verträgen mit ihren Arbeitern.

Zusammenfassend würde ich sagen, dass die „Personalabteilung“ irgendwie überall ein bisschen mit drinnen steckt.

Rafael Ens

Gemeinsame Reise von Friesland und Volendam zum Besuch von Sägewerken und Häfen in Argentinien und Uruguay

Vom 27. bis zum 30. Januar 2025 machten wir eine Reise nach Argentinien als Delegation der Kooperativen Friesland und Volendam. Seit einiger Zeit denken wir darüber nach, gemeinsam ein Projekt für ein Sägewerk zwischen den beiden Kolonien durchzuführen.

Aus Volendam reisten folgende Personen: Arnold Ens, Berhold Baerg und Mark D. Warkentin, und aus Friesland Florian Weiss, Arwid Friesen, Egon Rempel und Kevin Pankratz. Außerdem wurden wir von einem Berater begleitet, der uns dabei half, einige industrielle Prozesse zu verstehen und greifbarer zu machen.

Da es sich um einen Gedanken und nicht um einen festen Plan handelt, hatten wir beschlossen, eine Reise nach Argentinien zu machen, genauer gesagt nach Colón und Concordia in der Provinz Entre Ríos, wo sich die meisten Sägewerke in Argentinien befinden. Außerdem haben wir eines in Uruguay (Paysandú) besucht, da es sich um eine Empfehlung des Beraters handelte. Am Montag, den 27. fuhren wir zunächst zum HAMBIS-Sägewerk. Dies Sägewerk ist im Allgemeinen auf den Sägeprozess von Eukalyptus, Urugrandis und Grandis spezialisiert und führt anschließend den Trocknungsprozess in seinen eigenen Öfen durch. Zur Produktion gehört unter anderem auch die Herstellung von keilgezinkten Brettern (finger joint), mehrschichtigen Balken und DecoMuro. Sie erzählten uns auch, dass sie über eigene Teams für mechanisierte Ernte und Logistik verfügen.

Am nächsten Tag, früh am Morgen, überquerten wir die Grenze zur uruguayischen Seite. Dieses Sägewerk macht Schnittprodukte wie z.B. CLT-Bretter (Bretter, die aus Schichten von Schnittholz bestehen, die senkrecht zueinander mit Klebstoff für strukturelle Zwecke verklebt sind), keilgezinkte Bretter (finger joint) und Paletten. Beim Betrieb war der Markenführer Giancomelli auch anwesend und hat uns alles gezeigt. Im Holzpolter (gesammeltes und sortiertes Rundholz, das nach der Holzernte auf einem Sammelplatz zur Abfuhr bereitliegt), befanden sich hauptsächlich Kiefernstämme (Pino) sowie auch Pappelholz (Alamo).

Bei keilgezinktem Vollholz handelt es sich um sortiertes, technisch getrocknetes und gehobeltes Vollholz, das mittels Keilzinkung in beliebiger Länge hergestellt werden kann.

DecoMuro: Eine hölzerne Wandverkleidung aus Eukalyptusbrettern. Sie ist leicht zu montieren und kann gestrichen werden, um ihr einen persönlichen Ton zu verleihen



Montag, 27. Januar, HAMBIS-Sägewerk

Am Nachmittag des 28. besuchten wir das Sägewerk FRACALOSI in Concordia, Entre Ríos, dessen Produkte von hoher Qualität sind und zu 100 % aus Eukalyptus bestehen. Sie stellen trockengesägtes Holz her, auch Holz für Verpackungen, Paletten (Verpackung im Allgemeinen), Zimmerei im Allgemeinen, Laminat für den Bau, laminierte Eukalyptusbalken für den Bau (vigas y machimbres), CLT-Bretter, Lattenbretter (Keilzinkenverbindung bis zu 20 mm dick).



Dienstag, 28. Januar, Giancomelli (Uruguay Paysandu)



Dienstag, 28. Januar 2025, Concordia, Entre Rios. Sägewerk – Fracalossi

Am letzten Tag besuchten wir den Hafen in Ibicuy, in dem das Unternehmen UROCEL Forestry & Logistics tätig ist. Das Unternehmen arbeitet mit Ladungen von Kiefern- und Eukalyptusholz, die mit dem Zug oder LKW, meist etwa 50.000 Tonnen im Monat, zu einem nahe gelegenen Punkt kommen, und dort mit Forstlastwagen zu einem Ort in der Nähe des Hafendocks gebracht werden. Hier werden sie auf Schiffe verladen, mit überwiegend asiatischen Reisezielen. Sie haben 200 LKWs und durchschnittlich alle 25 Tage fährt ein Schiff ab.

Kevin Pankratz
(Informationsblatt Friesland)



Mittwoch, 29. Januar 2025, Hafen in Ibicuy, Entre Rios, Arg. UROCEL Forestry & Logistics

Brigada de emergencia Volendam

Feuer ist kein Spielzeug! Gehen wir verantwortungsvoll damit um!

Das Feuer hat die Menschen zu allen Zeiten fasziniert, aber auch geängstigt, denn es ist Gefahr und Lebensspender zugleich. Es kann zerstören, spendet aber auch Wärme. Es vernichtet Leben, macht aber auch Nahrung genießbar. Ohne Feuer gäbe es kein Schmiedeeisen, keine Töpferwaren und keine menschliche Zivilisation.

Die häufigsten Brandursachen sind große Hitze, offenes Feuer und Elektrizität. Viele Brände wären vermeidbar gewesen, wenn die Menschen aufmerksam mit potenziellen Gefahrenquellen umgegangen wären, wie auf Wind und Wetter oder Strom zu achten. Einige Tipps zu richtigem Verhalten im Brandfall:

Zuerst den Brand melden. Oft kann der Laie nur schwer einschätzen, wie groß und gefährlich ein Feuer tatsächlich ist.



Wer einen untauglichen Löschversuch unternimmt, vergeudet unter Umständen wertvolle Zeit oder facht das Feuer sogar an und bringt sich oder andere in Gefahr. Danach in Sicherheit bringen. Wenn die Feuerwehr alarmiert ist, hat Abstand zum Feuer die höchste Priorität. Nur zuletzt einen Löschversuch unternehmen. Wenn augenscheinlich die Lage überschaubar ist, kann ein eigener Löschversuch sinnvoll sein und oft das Feuer schnell eindämmen.

Auch bei geplanten Bränden ist es wichtig, diese im Voraus zu melden, damit die Feuerwehr einsatzbereit ist und weiß, worum es sich handelt. So können Unfälle vorgebeugt werden.

**Brigada de emergencia Volendam
(0974-212-122)**





Mateo und der Frosch

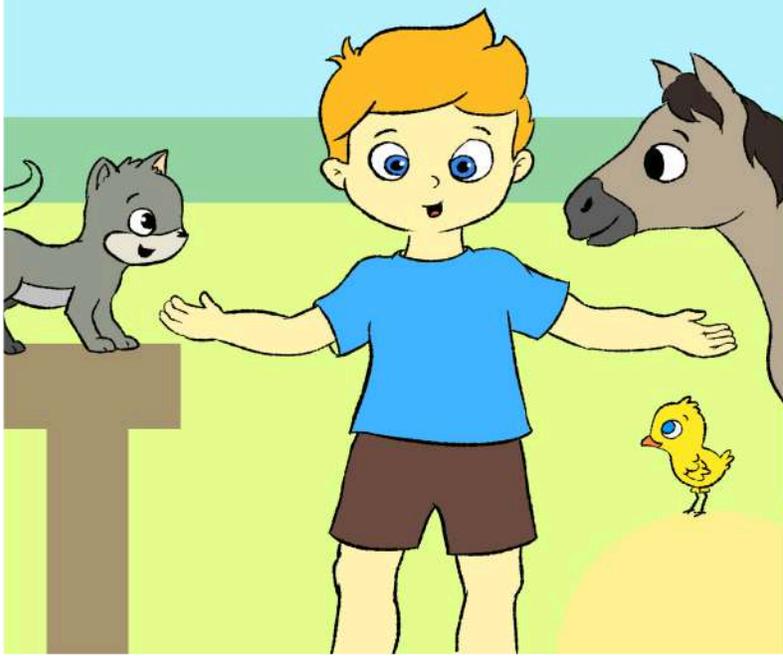


Es war einmal ein kleiner Junge namens Mateo, der auf einem Bauernhof lebte, umgeben von Tieren.

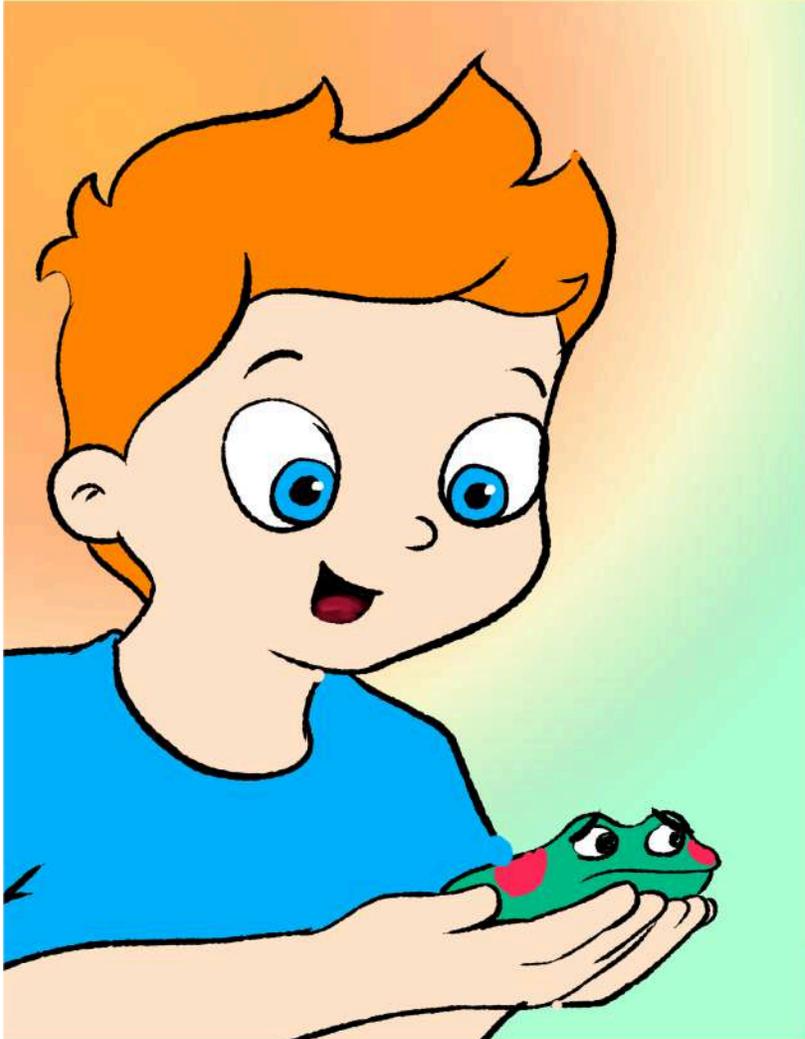


Mateo liebte alle Tiere und verbrachte seine ganze Freizeit damit, mit ihnen zu spielen und sich um sie zu kümmern.

Eines Tages fand Mateo beim Spielen auf dem Feld einen verletzten kleinen Frosch. Der Frosch hatte ein gebrochenes Bein und konnte nicht springen.



Mateo war traurig, als er den verletzten Frosch sah, und beschloss, ihn mit nach Hause zu nehmen, um sich um ihn zu kümmern.



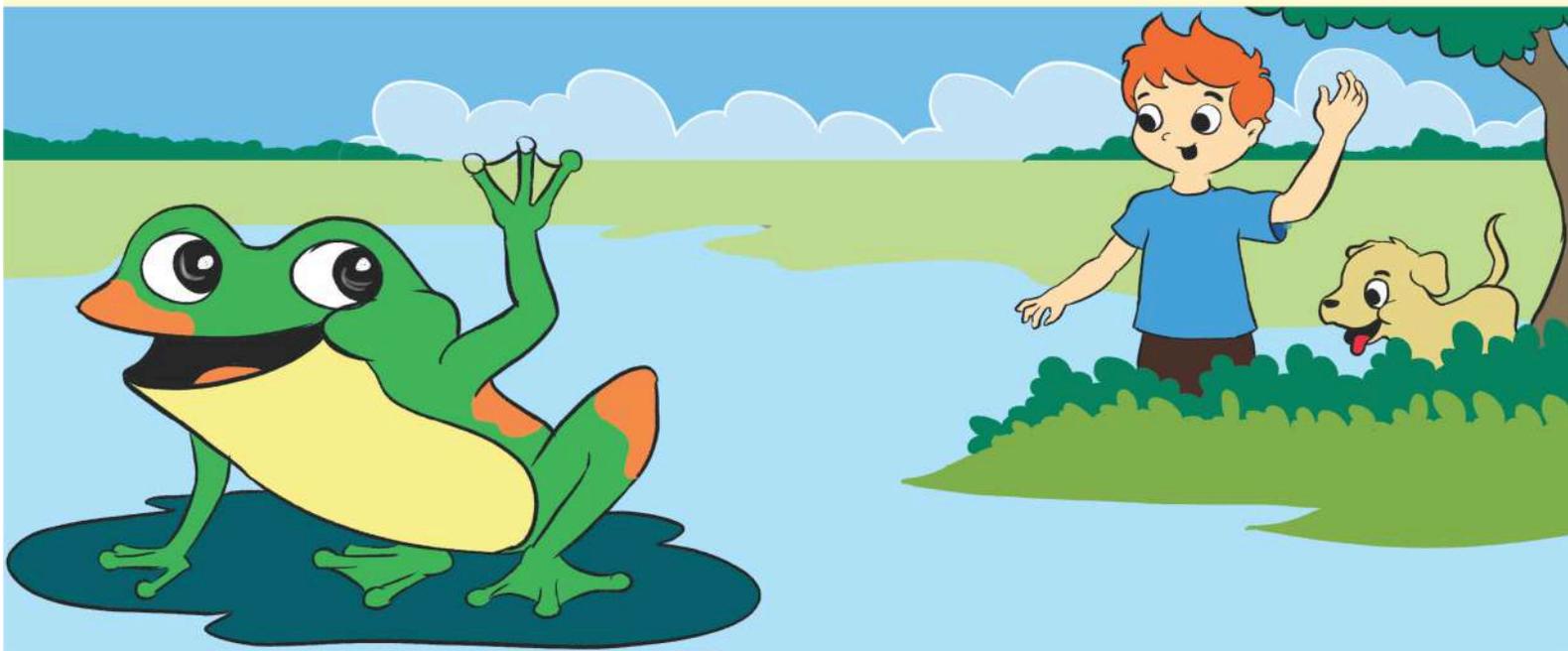
Mateo baute ein kleines Aquarium für den Frosch und fütterte ihn mit Insekten.



Er machte auch einen kleinen Gips für sein gebrochenes Bein. Der Frosch begann langsam zu heilen und konnte bald wieder hüpfen.



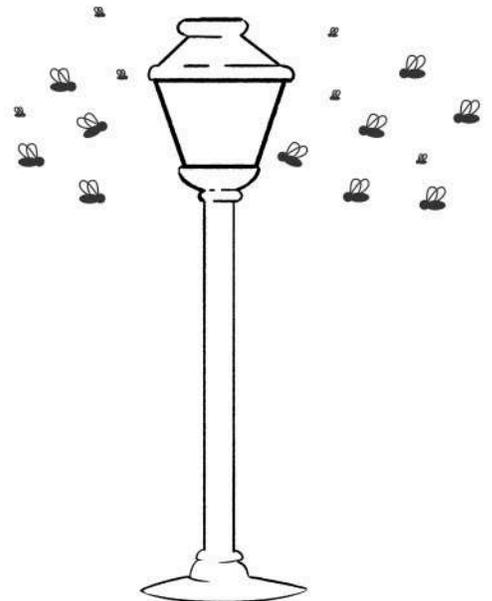
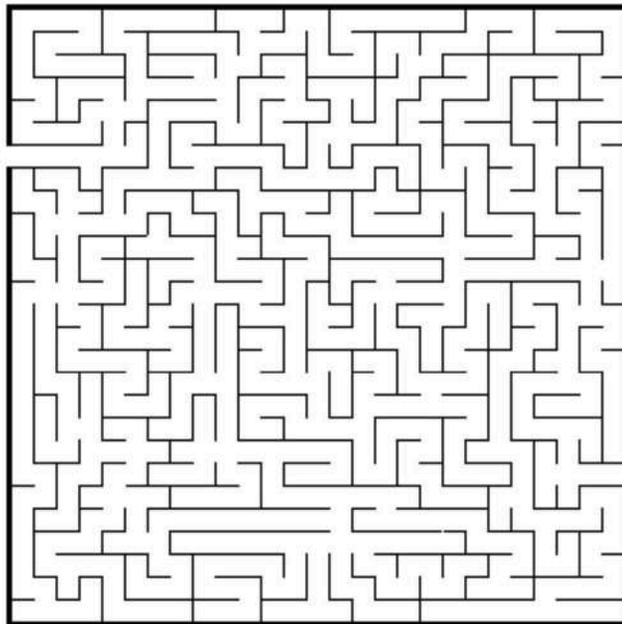
Mateo war sehr glücklich, dem Frosch geholfen zu haben und ließ ihn wieder frei. Er erkannte, dass alle Lebewesen es verdienen, gepflegt und geliebt zu werden, unabhängig von ihrer Größe oder ihren Fähigkeiten.



LASS UNS SPIELEN



Unser Fröschlein, klein und rund,
hat ganz großen Hunger – und das ist gesund!
Hilf ihm zur Laterne, Schritt für Schritt,
denn dort gibt's viele Käfer mit.
Und wenn du Lust hast, sei ganz bunt –
mal die Bilder kunterbunt!



Hallenfußball-Turnier 2025

Auch in diesem Jahr fand das Hallenfußball-Turnier statt. Hierfür durften wir am 21. und 22. März nach Sommerfeld fahren, wo der VSV von unserer Mannschaft vertreten wurde. Das Training begann Mitte Januar und eine große Anzahl an Spielern beteiligte sich daran. Die Trainer waren: Daniel Pätkau, Hans J. Reimer, Luis Alder und Arwid Löwen. Es wurden einige Freundschaftsspiele beim VSV ausgetragen.

Dann war es schließlich so weit. Der VSV nahm am Turnier teil. In Sommerfeld durften wir beobachten, dass wir eine gute Anzahl von unseren Leuten als Publikum dort sehen konnten. Wir sind immer wieder sehr froh, so eine Unterstützung zu sehen. Am Ende des Turniers erreichte der Volendamer

Sportverein den 6. Platz.

Die kompletten Endpositionen sahen wie folgt aus:

	Mannschaft	Punkte	PG	PE	PP	GF	GC	Diferenz
1. Platz	Tres Palmas	11	5	1	0	35	14	21
2. Platz	Sommerfeld	11	5	1	0	28	10	18
3. Platz	Concordia	6	3	0	3	14	16	-2
4. Platz	Independencia	4	2	0	4	15	15	0
5. Platz	Friesland	4	2	0	4	13	24	-11
6. Platz	Volendam	4	2	0	4	16	32	-16
7. Platz	Bergthal	2	1	0	5	15	25	-10

Leider können wir dieses Mal nicht sagen, dass alle heil zurückkommen konnten, denn einige unserer Spieler wurden während des Turniers verletzt. Trotzdem sind wir dankbar für den Schutz und die Bewahrung während der Hin- und Rückreise.

VSV Komitee



Anorexie, Bulimie, Gefräßigkeit

Anorexia nervosa, Bulimie

Die zwei Krankheiten sind Essstörungen, die miteinander in Verbindung stehen und die gleiche Ursache haben. Häufig schwanken die Betroffenen zwischen diesen beiden Polen: Magersüchtige entwickeln Bulimie oder umgekehrt. Diese beiden Krankheiten äußern sich ganz unterschiedlich.

Beschwerden

Anorexia nervosa

Die Magersüchtigen empfinden die folgenden Anzeichen nicht als Beschwerden. Aufmerksame Eltern allerdings können diese als ein Zeichen dafür nehmen, dass der Wunsch ihres Kindes, schlank sein zu wollen, sich in eine Sucht verwandelt hat.

- Eine zwanghafte und süchtig machende Aufmerksamkeit für Lebensmittel; eine übermäßige Menge an psychischer und geistiger Energie wird dafür verwendet, Kalorien zu zählen und zu berechnen. Es dauert ihnen Stunden, ihren Einkauf zu erledigen, da sie die Mengen an Fett und Zucker vergleichen, einen Joghurt vorbereiten oder einen Apfel in Portionen teilen.
- Ihr Denken ist vollständig vom Thema Lebensmittel besessen. Die Gedanken kreisen ständig darum, wie sie sich das Essen entziehen könnten.
- Manchmal verbindet sich diese Sucht mit übertriebenen sportlichen Aktivitäten (eine Marathondistanz laufen, stundenlang Treppen hoch und runter gehen) oder mit dem Gebrauch von Abführmitteln oder Appetitzüglern.
- Viele Magersüchtige erleben „Antriebe“, wo sie ohne Kontrolle jegliche Menge an Lebensmitteln verschlingen. Sie selber erleben diese Hungerattacken als eine Niederlage. Normalerweise versuchen sie, dieses Essen durch Erbrechen wieder loszuwerden. Da geschieht für viele der Übergang zur Bulimie. Familienmitglieder bemerken diese Angriffe, eine große Menge an Essen zu verschlingen, wenn sie merken, dass ihr Kühlschrank plötzlich auf unerklärliche Weise leer ist.
- Die Selbstwahrnehmung ist gestört. Obwohl die Betroffenen schon dünn sind, fühlen und empfinden sie sich selbst noch als dick. Oft leben sie tagelang mit nicht mehr als 200 Kalorien pro Tag.

Die Tatsache, dass sie sich in ein Skelett verwandeln, sehen sie nicht als etwas Krankhaftes an.

Bulimie

-Auf impulsive und suchthafte Art und Weise verschlingen sie riesige Mengen an Lebensmitteln, bis zu 30.000 Kalorien am Tag.

-Die Momente, wenn sie essen, sind in ihrem Leben die einzigen Ruhezeiten. Die Gedanken kreisen ständig um das Essen, ebenso wie bei den Magersüchtigen: Wann kaufe ich ein und was kaufe ich?

-Eine große Menge Geld, um Essen zu kaufen.

-Die übermäßige Aufnahme wird sofort beseitigt.

Dieser Prozess zwischen Essen und Beseitigen ist mit viel Scham verbunden. Das Streben nach Essen und das provozierte Erbrechen halten sie normalerweise geheim.

-Die Betroffenen haben meistens ein normales Gewicht und kennen ihre Krankheit. Die anderen merken kaum etwas von der Essstörung.

Ursachen

Essstörungen haben ihren Ursprung in frühen Familienerlebnissen und beginnen meistens in der Pubertät. Diese Phase ist besonders schwierig für die Mädchen, denen man nicht erlaubt, selbstständig zu sein. Sie müssen sich von ihrer Familie lösen und gleichzeitig ihre weibliche Identität finden. Häufig orientieren sie sich an den idealisierten Bildern unserer Zeit und verursachen damit diese Krankheit. Magersüchtige Frauen versuchen unbewusst, sich vom „Frau sein“ abzugrenzen. Weibliche Formen wie Brüste, Gesäß, Hüften oder Beine werden durch die Anorexie zerstört. Das Ausbleiben der Menstruation ist eine weitere „Leistung“.

Bei magersüchtigen Jungen ist es nicht so sehr die Besorgnis um ihre männliche Identität, sondern die Abgrenzung.

Magersüchtige Frauen kämpfen auch um ihre weibliche Identität und um ihr Selbstbewusstsein. Aber sie leiden an zwanghaften Anfällen und Abführungen und haben keinen Gewinn aus ihrer Krankheit. Im Gegenteil: Sie erleben sich selbst als eine andauernde Niederlage.

Das Risiko, krank zu werden

Man rechnet, dass zwei von 100 Mädchen im Alter zwischen 15 und 18 Jahren von der Anorexie betroffen sind. Bei der Bulimie sind es vier bis sechs von hundert.

Essstörungen sind eine soziale Krankheit

·Sie treten als massives Phänomen nur in einer Situation des Überflusses auf (Hunger vor üppigen Mahlzeiten). Dies bedeutet, dass diese Krankheit in der Umgebung einer armen Gesellschaft nicht auftritt.

·Sie stehen in tiefer Verbindung mit dem Ideal einer weiblichen Körpersilhouette.

·Meistens sind die Betroffenen Mädchen aus der Mittelschicht der Gesellschaft, die aus Familien kommen, wo viel Erfolg und hohe Leistung gefordert werden.

Das Risiko, krank zu werden, nimmt vor allem dann zu, wenn sie in der Pubertät Erfahrungen machen mit Diäten oder der völligen Verweigerung von Nahrungsaufnahme.

Vorsorge

Je weniger Druck es gibt, eine bestimmte Sorte und Menge an Nahrung essen zu müssen, desto kleiner ist das Risiko, dass ein Kind das Essen vollständig verweigert oder dass die Diäten zu einer Sucht werden.

Mögliche Folgen und Komplikationen:***Anorexie***

- Veränderungen im Stoffwechsel und hormonelle Veränderungen, Ausbleiben des Eisprungs und der Menstruation.
- Übertriebenes Abnehmen und Dehydrierung mit Schwäche des ganzen Körpers, Herzscheiden, Nierenprobleme und Schwellungen.
- Ein völliges Ungleichgewicht des Stoffwechsels und Elektrolytstörungen durch provozierten Hunger.
- Psychotische Zustände.
- Ungefähr 10 % der Magersüchtigen sterben.
- Ungefähr 20% der Betroffenen bleiben in einem Risiko und schwanken über Jahre zwischen Kliniken, künstlicher Ernährung und Phasen des normalen Lebens hin und her.
- Ungefähr 30% haben in ihrem ganzen Leben Ernährungsprobleme. Aber sie schaffen es, so stabil zu werden, dass sie nicht mehr interniert werden müssen.
- Bei ungefähr 30% der Betroffenen verschwindet die Magersucht in der Pubertät.

Bulimie

- Das häufige Erbrechen kann die Speicherung von Wasser und Elektrolyten stören.
- Es können chronische Infektionen im Magen und in der Speiseröhre entstehen.
- Bei der Bulimie besteht keine Todesgefahr.

Soziale Folgen

Sie sind bei beiden Krankheiten dramatisch:

- Die Magersüchtigen haben fast keine sozialen Kontakte, ohne Beziehungen, ohne Sexualität. Sie leben sehr abgesondert.
- Frauen mit Bulimie haben meistens soziale Beziehungen, sie arbeiten und leben mit ihrem Partner. Sie befinden sich in finanzieller Gefahr, da sie große Mengen an Lebensmitteln kaufen müssen. Wenn das Geld nicht mehr reicht, können sie stehlen und in der Verschuldung enden.

Wann sollte man Hilfe suchen?

Bei der Anorexie so schnell und so regelmäßig wie möglich, damit der Arzt den körperlichen und psychischen Zustand überwachen kann.

Personen mit Bulimie brauchen die Unterstützung eines Arztes normalerweise nicht, da ihr körperlicher Zustand dies meistens nicht benötigt.

Aber für die beiden ist Beratung und Psychotherapie unbedingt notwendig.

Gefräßigkeit

Die Gefräßigkeit ist eine Essstörung, die selten auftaucht und sich darin zeigt, dass jemand chronisch Essen gierig frisst, Zwangsanfälle hat, als einen sehnlichen Wunsch und eine Sucht. Auch in der Gefräßigkeit kreisen die Gedanken ständig um das Essen. Bei der Gefräßigkeit wird das aufgenommene Essen im Gegensatz zur Bulimie nicht erbrochen; sie werden extrem dick und müssen sich der körperlichen Risiken bewusst sein, welche direkt mit dem Übergewicht in Verbindung stehen: Herz- und Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselprobleme, Gelenkprobleme und Arthrose. Die Lebenserwartung ist drastisch reduziert. Die Ursachen dieser Essstörung sind noch wenig untersucht worden. Aus diesem Grund ist die Behandlung sehr kompliziert. Aber nicht unumgänglich.

Informationen aus einem Traktat des Sanatorio Eirene.

Fuer naechere Infos oder Fragen darf man sich gerne an den Sozialdienst (0982-968-789) oder direkt ans Sanatorio Eirene (0986-899-978) wenden.

Sozialdienst Volendam

Übersetzung: Norma Quiring

Welttag des Buches und des Urheberrechts – Weltbuchtage

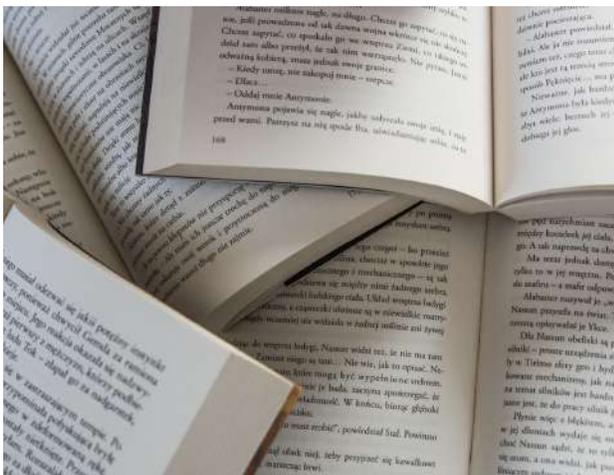
Der 23. April steht ganz im Zeichen des Buches und des Lesens. Denn dieses Datum feiert man seit 1995 weltweit als Welttag des Buches und des Urheberrechts oder auch nur kurz Weltbuchtage.

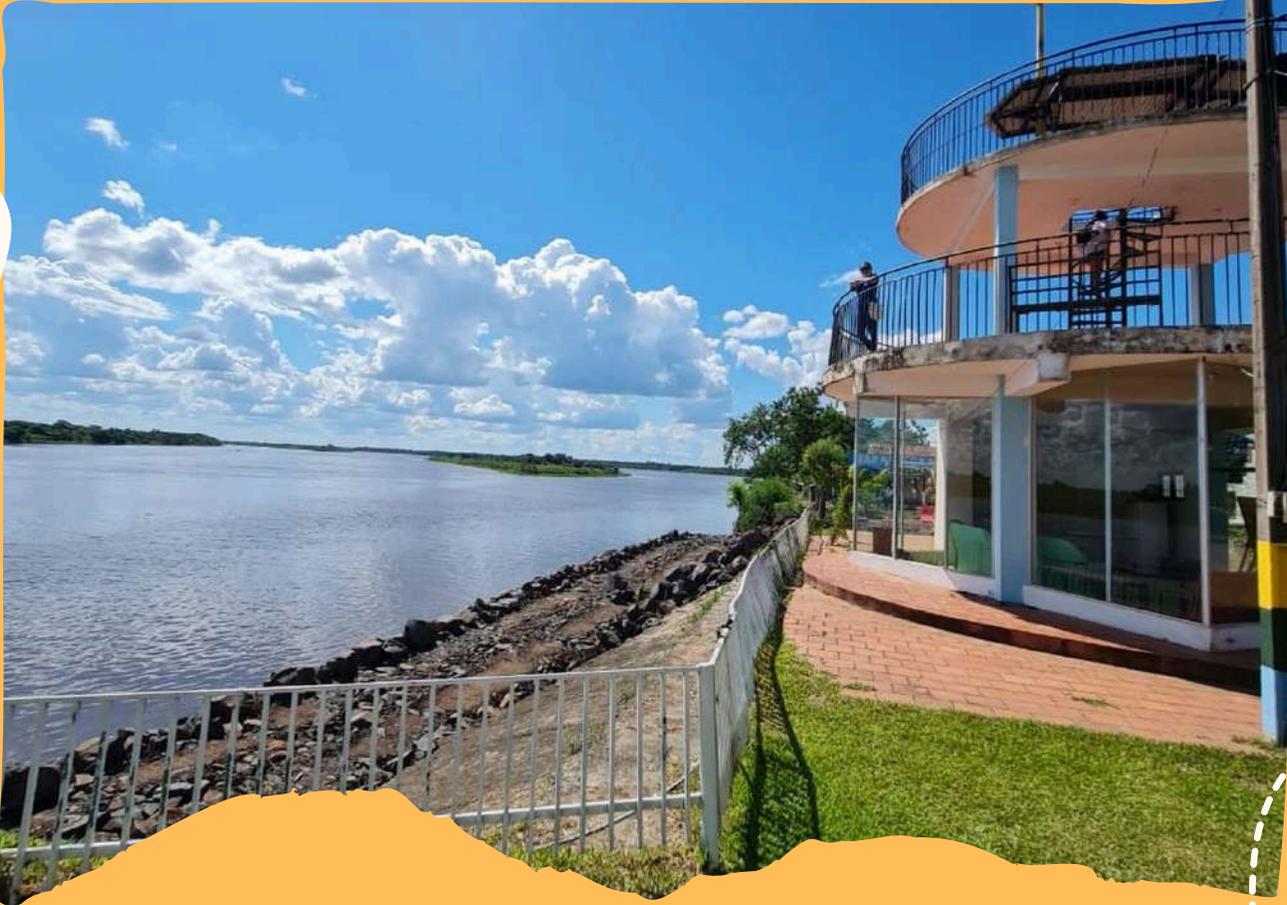
Initiiert wurde der Welttag des Buches und des Urheberrechts von der UNESCO und erstmals am 23. April 1995 gefeiert. Laut den Initiatoren ist die Wahl des 23. April als Datum für den Weltbuchtage eine historische Referenz an William Shakespeare. Denn der 23. April steht für das hypothetische Geburts- und Todesdatum des großen englischen Dichters. Der 23. April steht weiterhin auch für die Todestage des spanischen Nationaldichters und Erfinders von Don Quijote, Miguel de Cervantes Saavedra (1547 – 1616) und des katalanischen Autors und Journalisten Josep Pla (1897 – 1981). Nicht zu vergessen, auch für den Geburtstag des isländischen Literaturnobelpreisträgers Halldór Laxness (1902 – 1998).

Ziele und Intention des Weltbuchtages:
Weshalb ein Feiertag für Bücher und das Urheberrecht?

Bücher und Lesen sind wichtige Bestandteile einer lebendigen Schriftkultur und Wissensvermittlung. Ohne den Schutz der Rechte von Autoren ist dies aber nur schwerlich aufrechtzuerhalten, und genau auf diese Verbindung zielt der Weltbuchtage und die damit verbundenen weltweiten Aktionen auch ab. Kurzum geht es darum, das Medium Buch, egal ob in gedruckter oder digitaler Form, als ein zentrales und unverzichtbares Instrument zur Bewahrung bzw. Verbreitung von Wissen und der Fähigkeit zu lesen zu fördern. In diesem Sinne euch allen einen schönen Welttag des Buches und viel Spaß beim Lesen und Schmökern! 😊

-kuriose-feiertage.de





TOURISMUS IN PARAGUAY

2. Departement: San Pedro

San Pedro ist ein Departement, das reich an kulturellem Erbe ist.

Seine Hauptstadt San Pedro del Ycuamandyyú beherbergt eine der ältesten Kathedralen des Landes, die Catedral de San Pedro, die 2006 zum nationalen Kulturerbe erklärt wurde.

Außerdem befinden sich hier das Historische Museum Francisco Resquicio und die Casa de la Cultura.

Eine weitere interessante Stadt, die es zu entdecken gilt, ist Antequera, wo eine der wichtigsten touristischen Aktivitäten der Fischfang ist.

Sie ist bekannt für ihre schönen Landschaften und die gute Qualität der Fische und wird von den Fischern häufig besucht.

Die Stadt verfügt auch über zwei große Lagunen: Laguna Verá und Laguna Brillante sowie den berühmten Aussichtspunkt Rio Paraguay, von dem aus man das Flussbett beobachten kann, das an dieser Stelle des Landes einen Knick bildet.

Eine interessante Tatsache ist, dass die Einheimischen behaupten, ein Meteorit sei vor Tausenden von Jahren an dieser Stelle eingeschlagen, denn wenn man sich die Karte aus der Satellitenperspektive ansieht, kann man zahlreiche runde Spuren auf dem Boden erkennen.

Übersetzt mit DeepL.com (kostenlose Version)



Friedensgebet

Gib Frieden, Herr, gib Frieden,
Du milder Liebeshort!
Einst bist du abgeschieden
Mit süßem Freudenwort:
Ich geb' euch meinen Frieden,
Wie ihn die Welt nicht gibt,
Verheißen und beschieden
Dem, der mich glaubt und liebt.

Gib Frieden, Herr, gib Frieden!
Die Welt will Streit und Krieg,
Der Stille wird gemieden,
Der Wilde hat den Sieg,

Und Unruh' herrscht auf Erden
Und Lug und Trug und List –
Ach! Lass es stille werden,
Du stiller Jesus Christ!

Gib Frieden, Herr, gib Frieden,
Du milder Liebeshort!
Dann wird es schon hienieden
Ein Paradiesesort,

Und Sorgen fliehn und Schmerzen
Aus jeder schweren Brust,
In Freuden glühn die Herzen,
In Lieb' und Himmelslust.

-Ernst Moritz Arndt



Apfel Crumble



Zutaten für die Äpfel:

- 6 Äpfel
- Zitronensaft
- Zimtpulver
- 100 g Rosinen oder Rumrosinen, nach Belieben

Zutaten für die Streusel:

- 110 g Mehl
- 100 g Zucker
- 90 g Butter
- 100 g Mandeln, gemahlene
- ½ TL Zimtpulver

Zubereitung:

(Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.)

Äpfel schälen und in Spalten schneiden, diese mit Zitronensaft beträufeln und nach Belieben mit Zimtpulver und Rosinen vermischen.

Das Ganze in eine flache Auflaufform geben.

Aus Mehl, Zucker, Butter, Mandeln und Zimt einen krümeligen Teig zubereiten und über die Äpfel geben, sodass alles bedeckt ist.

Das Ganze 25 - 30 Minuten im Backofen backen, kurz auskühlen lassen und mit Vanilleeis und Schlagsahne servieren. Gut schmeckt auch eine Vanillesoße dazu.

-Chefkoch.de

ALLGEMEINE VOLLVERSAMMLUNG

Der Cooperativa Volendam Ltda und
der Asociación Colonia Volendam.
März 2025

