

*Jahrgang 32. Nummer 9*

# INFOBLATT

# VOLENDAM

*September 2024*



**VOLENDAM Ltda.**  
COOPERATIVA DE PRODUCCIÓN,  
CONSUMO Y SERVICIOS



**ASOCIACIÓN  
COLONIA VOLENDAM**

*Foto: Roswitha Fast*

# EDITORIAL

---

Liebe Leser des Infoblattes,  
der Frühling hat begonnen und überall sieht man langsam neues Leben hervorsprossen. Der Frühling steht sinnbildlich für den Neuanfang. In dieser Ausgabe findet man passend zur Jahreszeit viele bunte Bilder. Der Sinn des Infoblattes ist, die Gesellschaft über die wichtigsten Dinge, die sich in der Kolonie und Kooperative abspielen, auf dem Laufenden zu halten. Deshalb lesen Sie wieder Berichte, erhalten unterschiedliche Informationen, aber auch Anregungen, um sich im persönlichen Bereich weiterzuentwickeln und zu wachsen. Wir bedanken uns für die gute Mitarbeit bis hierher und wünschen allen Lesern einen schönen Frühlingsanfang.

## Herausgeber

Die Verwaltung der Kolonie Volendam

## Mitarbeiter

Caren Loewen

Natasha Gostomelsky

Celia Klassen

Doris Bärig

## Einsendeschluss

10. des jeweiligen Monats

## Erscheint

Jeden Monat

## Druck

Zamphiropoulos S. A. - Asunción

## Online zugänglich unter

[www.volendam.com.py](http://www.volendam.com.py)

# INHALT

Besinnung	3
Angepasste Leiterschaft	4
Führungsworkshops	5
Neuer Mitarbeiter	6
Tag des Kindes	7
Fotografiekurs	7
Storytime	10
Ordnungsamt	13
Nikotin	14
Die Welt der Medikamente	16
Batalla de Boquerón	17
Rezept	18
Natur in Paraguay	18
Fotoecke	20

---

## Beiträge

- Per Post:

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

Tel.: 0451 320 130

- oder e-mail:

[volendaminfo@gmail.com](mailto: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.



# Frühlingsbeginn

Neues Leben, langsam, zart und vorsichtig bricht hervor. Zeichen von Hoffnung, dass nach jedem Winter der Frühling anbricht.

Von der Schöpfung, dem Wechsel der Jahreszeiten können wir Geduld, Vertrauen und Gelassenheit lernen, dass nach jeder Brachzeit neues Leben entstehen kann.

„Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.

Jeder Tag hat genug an seiner eigenen

Plage.“ (Mt 6, 34) Viele biblische Geschichten erzählen von Hoffnung und dem Vertrauen in Gott, dass in diesem Spannungsfeld von Scheitern und Gelingen, von Unsicherheit und Halt, von Angst und Zuversicht - den Brachzeiten des Lebens - Gottes Verheißung greift: Ich schaffe neues Leben.

Dabei kann sich unser Augenmerk besonders auf die Hoffnung richten, dass im Unscheinbaren, Alltäglichen, den kleinen Dingen das Große und Wunderbare liegt.

Ich wünsche uns allen, dass wir zum Frühlingsbeginn die kleinen Botschaften und Zeichen des neuen Lebens suchen: in der erwachenden Natur, dem Lauschen des

Vogelgesangs, einem Sonnenstrahl, der vertrauten Stimme am Telefon, einem Lied, das unsere inneren Saiten zum Klingen bringt, einem Bild, das Geschichten erzählt, Gedanken, die aufrichten, einem Gebet, das unser Vertrauen in Gott tiefer werden lässt.

Bernadette Molzberger

# Angepasste Leiterschaft

Am 11. Juni dieses Jahres begannen wir mit dem ersten von vier Modulen, die uns Herr Carlos Rönebeck über das Thema „Leiterschaft“ gebracht hat. An diesem ersten Tag lautete das Thema „Angepasste Leiterschaft“.

Angepasste Leiterschaft ist eine Art praktische Leiterschaft. Leiterschaft, die geübt und ausgeübt wird, die nicht nur gelesen wird. Es basiert auf der Abkürzung „APRAS“, welche Folgendes zusammenfasst:

- **Aufschreiben (Anotar):** Notieren Sie alles Notwendige, um es nicht zu vergessen.
- **Fragen (Preguntar):** Schaffen Sie eine Umgebung, in der die Person selbstbewusst, freundlich und respektvoll fragt, und bestätigen Sie diese Aktion.
- **Antworten (Responder):** Es ist wichtig, auf Fragen zu antworten, die Ihren Bereich betreffen, und Dinge, die nicht zu Ihrem Bereich gehören, wegzulassen und dies höflich zu tun.
- **Benachrichtigen (Avisar):** Benachrichtigen Sie alle Beteiligten über jede Änderung der Pläne oder neue Pläne.
- **Begrüßung (Saludar):** Höflichkeit nimmt nicht den Mut. Ein Lächeln am Morgen für jeden Mitarbeiter hilft, den Tag gut zu beginnen.

Dieser Mechanismus gilt sowohl für den Leiter als auch für das gesamte Team. Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass die Hauptaufgabe des Chefs/Leiters darin besteht, das Team „nicht zu demotivieren“.

Es besteht nicht darin, ein Umfeld zu schaffen, in dem es uns nur gut oder nur schlecht geht, vielmehr muss man die Balance zwischen beiden Extremen finden. Ein sehr wichtiger Punkt, damit dieses Umfeld geschaffen werden kann, ist die EMT-Kommunikation (spezifisch - Específico, gemessen - Medida und pünktlich - a Tiempo) wichtig. Diese Kommunikation zwingt uns zur Verantwortung. Denn wo klare Informationen fehlen, ist Fantasie im Überfluss vorhanden.

Darüber hinaus erzählte Herr Rönebeck uns von kompetenzbasierter Leiterschaft. Eine einfache Art, das Wort „Fähigkeit“ zu definieren, könnte sein: Es ist etwas, das eine Person tun kann, was eine andere nicht erledigen kann oder nur schwer. Oder wir können es auch so definieren: Es geht darum, eine Handlung effektiv ausführen zu können.

Es gibt drei Hauptkomponenten der Fähigkeit: Wissen, Können und Einstellung. Einige Fähigkeiten, die für einen Chef/Leiter benannt wurden, sind unter anderem: Respekt, Toleranz, Korrekturfähigkeit, Dienertum und Diskretion.

Zum Abschluss des Moduls stellte der Redner zwei Säulen der angepassten Leiterschaft vor:

1. Dass wir danach streben, das zu sein, was der Ort von uns benötigt.
2. Dass wir wissen, wie wir entsprechend den Bedürfnissen unseres Teams arbeiten und kommunizieren müssen.

Aus meiner Sicht war es ein sehr interessanter Vortrag und ich bin der Kooperative dankbar, dass sie uns die

Möglichkeit gegeben hat, zu lernen und uns in diesem Bereich weiterzubilden.

Luca Serrati



## Führungsworkshops

Die Abteilungsleiter der Kooperative und der Asociación Volendam nehmen an einem Seminar zum Thema Führung/Leiterschaft mit Carlos Rönebeck teil. Insgesamt sind es vier Tage mit je drei Stunden. Es nahmen 16 Führungskräfte an dem zweiten Modul teil.

Es wurde hauptsächlich über das Thema Führungskraft gesprochen. Ein zentraler Aspekt war die Frage, wie man als Führungskraft effektiv mit seinen Mitarbeitern kommuniziert.

Einige Ansätze, wie ich andere führen kann, sind:

- Autokratische Führung: (Ich sage, wo es lang geht.)

- Demokratische Führung: (Verstehen zu fragen, die Mitarbeiter mit einbeziehen.)
- „Laissez faire“-Führung: (Der Begriff stammt aus dem Französischen und bedeutet, die Dinge einfach passieren lassen.)

Es gibt verschiedene Formen der Kommunikation:

- Auditive Kommunikation
- Visuelle Kommunikation
- Schriftliche Kommunikation
- Kinästhetische Kommunikation (Körpersprache)

Wesentliche Schlüsselwörter in einer Kommunikation sind: „Ja“, „Nein“, „Ich weiß es nicht“.

Zudem gibt es unterschiedliche Arten der Kommunikation:

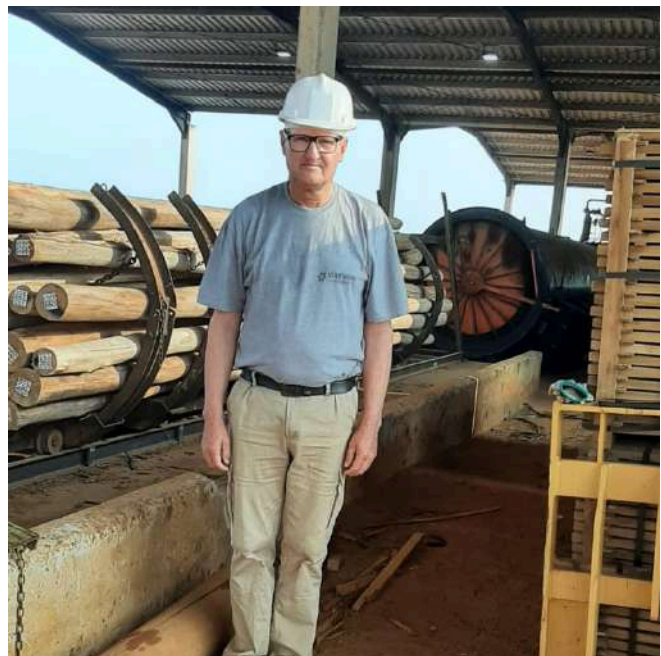
- **Direkte Kommunikation:** Menschen, die direkt kommunizieren, versuchen, so genau wie möglich zum Ausdruck zu bringen, was sie denken.
- **Relationale Kommunikation:** Beziehungskommunikation wird häufig in Situationen eingesetzt, in denen das Ziel darin besteht, Vertrauen, Beziehung oder Intimität mit einer anderen Person aufzubauen.
- **Analytische Kommunikation:** Vorliebe für Daten und Objektivität.
- **Ausdrucksvolle Kommunikation:** Egal, ob im Studium oder im Beruf; Erfolgreiches Schreiben, Verhandeln oder Diskutieren setzt eine klare und deutliche Sprache voraus.
- **Reflektierende Kommunikation:** Hierbei geht es darum, Inhalte so zu kommunizieren, dass Empathie deutlich wird und der andere sich verstanden fühlt.

Randy Loewen

## Neuer Mitarbeiter

Ich bin Walter Baerg und arbeite seit Anfang April dieses Jahres in der Impregnadora Volendam. Bevor ich meine Arbeit hier antrat, war ich im landwirtschaftlichen und administrativen Bereich tätig und habe viele Erfahrungen gesammelt. Jetzt bin ich froh, dass diese mir in meinem Arbeitsumfeld auf dem Hof der Imprägnierungsanlage und mit den Mitarbeitern eine Hilfe sind. Ich bemühe mich, meine Arbeit verantwortungsvoll zu machen und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit.

Walter Baerg



## Tag des Kindes

Wie schon in den vorherigen Jahren hat die Asociación Colonia Volendam etwas zum Tag des Kindes für die verschiedenen Institutionen der umliegenden Ortschaften vorbereitet. In diesem Jahr hat man Würstchen, Brot und Schokomilch für etwa 1.500 Kinder gespendet.

Diese Pakete wurden an die Schulen in Escalera, San José, Choré, Cocuera, General Aquino, Norte Poty, Puerto Rosario, Potrero Pucú und Costa Pucú geliefert.

Mit dieser Geste beabsichtigt die Kolonie Volendam, ihr Engagement gegenüber den Nachbarn, insbesondere den Kindern, zu zeigen und somit aktiv zur positiven Gestaltung der gesellschaftlichen Zukunft beizutragen.

CEC



## Fotografiekurs über Natur



Die Fotografin Leonor de Blas präsentierte uns am 31. August einen Fotokurs, der sich besonders auf die Natur konzentrierte. Zu Beginn erzählte sie uns kurz, wie ihre Leidenschaft für die Fotografie entstand und was sie bis heute begeistert. Da die Natur einer ihrer Schwerpunkte ist, erklärte sie uns einige Details, die beim Fotografieren der Natur besonders zu berücksichtigen sind. Zur Einführung in das Thema und um es auf eine kreative Art und Weise zu lernen, führten wir eine kurze Übung durch. Jeder der Teilnehmer erhielt ein Bild und wir mussten mit einem Wort beschreiben, was das Bild zeigte oder was es für eine Bedeutung hatte. Mit ein paar einfachen Fragen zu jedem Bild erklärte uns Frau Blas, welche Details zu berücksichtigen sind, z. B. die Lichter und Schatten, die in einem Foto erzeugt werden, und wie man sie nutzen kann. Darüber hinaus zeigte sie uns einige Konfigurationen für Handys, damit wir wissen, wie wir dieses nützliche Werkzeug, das wir jeden Tag bei uns tragen, nutzen können und welches uns dabei helfen kann, die Momente, Details oder Landschaften festzuhalten, die uns so gut gefallen.

Nach dem theoretischen Teil hatten wir die Gelegenheit, alles Gelernte anzuwenden und es in der wunderschönen Natur beim „Sendero Ka'i“ in die Praxis umzusetzen. Zusammen mit der gesamten Gruppe forderte uns Profe Leo dazu auf, unsere Umgebung und die Natur, die uns umgibt, genau zu beobachten. Mit der Mission, ein gutes Foto zu kriegen, machten wir uns auf



die Suche. Mit viel Geduld, entspannender Stille, Kreativität und vielen Kameras und Handys sind uns einige wirklich schöne Aufnahmen gelungen. Ich denke, im Namen der gesamten Gruppe kann ich sagen, dass wir auf sehr unterhaltsame Weise etwas Neues gelernt haben.

An dieser Stelle möchte ich der Kooperative Volendam dafür danken, dass sie eine leidenschaftliche Fotografin engagiert hat, die uns liebevoll unterrichtet und ihr Handwerk weitergegeben hat.

Cindy Ens, Teilnehmerin des Kurses.

Die Teilnehmer des Kurses veröffentlichen ihre 3 besten Bilder in dieser und den kommenden Ausgaben des Infoblattes.

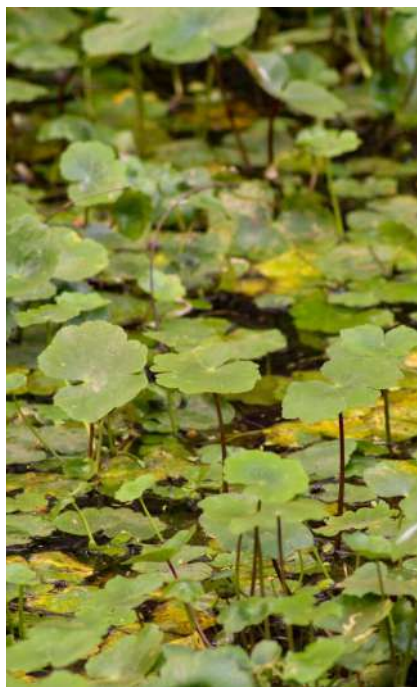




Fotos:  
Ruth Martinez



Fotos:  
Jorge Blanco



Fotos:  
Fatima Alonso

# Der kleine Sonnenstrahl und die Wolke

„Hey, Wolke! Geh mir  
aus dem Weg!“  
(Sonnenstrahl)

„Heute ist ein  
Wolkentag.“  
(Wolke)



„Ohne Licht und Wärme  
können die Blumen und  
Bäume nicht wachsen und die  
Menschen und Tiere frieren.“  
(Sonnenstrahl)

„Ohne meine Regentropfen  
können sie auch nicht leben,  
verdurstet würden sie.“  
(Wolke)

„Das ist aber dumm!  
Was machen wir nur?“  
(Sonnenstrahl)

„Uns abwechseln!  
Ein paar Tage gehört der  
Himmel uns Wolken,  
dann bist du an der Reihe.  
So sind alle zufrieden.“  
(Wolke)



„Ihr bedeckt den Himmel  
aber schon seit sieben  
Tagen.“  
(Sonnenstrahl)

„Unser Job ist es, Regen auf  
die Erde zu bringen. Heute,  
morgen und übermorgen.“  
(Wolke)



„Was? So lange noch?  
Das ist nicht fair.“  
(Sonnenstrahl)

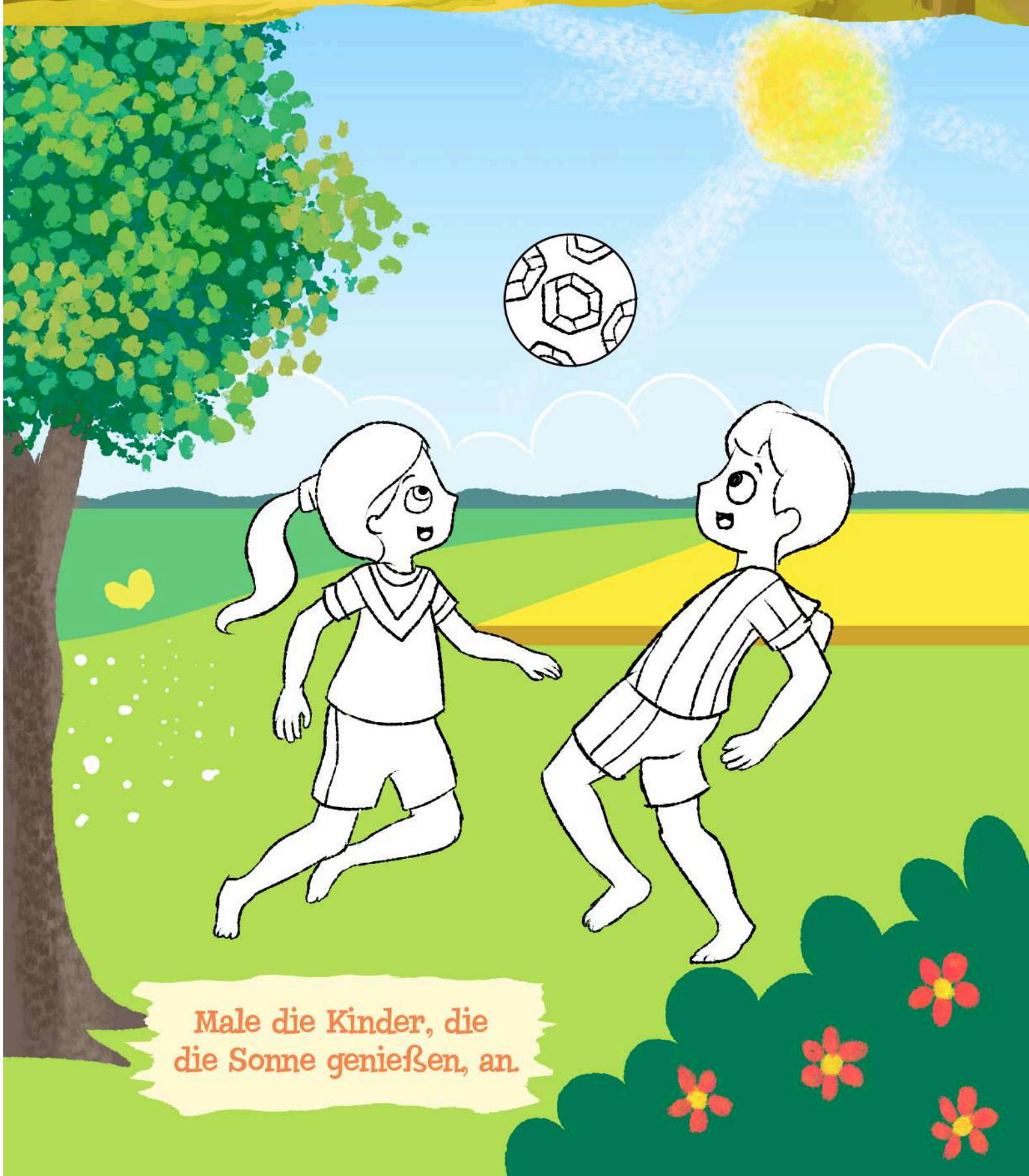
„Hm. Was schlägst  
du vor?“  
(Wolke)

„Einen Wolkensonntag!  
Mach viele kleine Wölkchen  
aus dir. So bleibt Platz,  
Sonnenstrahlen aus den  
Wolkenlücken zu den  
Menschen zu schicken.“  
(Sonnenstrahl)  
Die Wolke nickte gnädig.  
„Einverstanden.  
Für ein fröhliches Kinderlachen  
soll es mir recht sein.“  
(Wolke)



→ Fortsetzung

Und flugs teilte sie sich in viele kleine Wölkchen auf und die Sonnenstrahlen konnten ihr Licht zur Erde schicken. „Danke, Wolke!“, freute sich der kleine Sonnenstrahl. Die Menschen waren froh und auch die Blüten öffneten sogleich ihre Kelche und zwinkerten dem kleinen Sonnenstrahl zu.



Male die Kinder, die  
die Sonne genießen, an.

# Ordnungsamt

Vom Ordnungsamt wollen wir einige Informationen mitteilen.

Da es oft zu Missverständnissen gekommen ist, wollen wir einmal klären:

- In den Dörfern mit Fernlicht fahren,
  - das Fahrzeug verlassen, während der Motor läuft, und
  - mit zu lautem Auspuff fahren
- gehören zu den leichten Verstößen. Es ist jedoch wichtig, diese Regelungen einzuhalten, um Unfälle und Störungen vorzubeugen.

Da es in Volendam immer wieder mal Besucher mit Kindern gibt, die auch gerne Motorrad fahren möchten, wollen wir betonen, dass auch für diese Kinder die gleichen Regeln gelten. Ab 13 ist es erlaubt, Motorrad zu fahren und ab 17 Auto, aber die Straßenregeln müssen eingehalten werden. Verantwortlich für solche Gastfahrer sind die Gastgeber der jeweiligen Personen.

Vielen Dank an all die Bürger, die sich bemühen, die Regeln auf den Straßen einzuhalten und somit zu einem sichereren Miteinander beitragen!

Das Ordnungsamt



# Nikotin - die schwerwiegende Sucht

(Zusammenfassung und Infos aus Traktaten vom Sanatorium Eirene.)

## **Tabakkonsum**

Der Konsum von Tabak, meist in Form von Zigaretten, ist eine weltweit verbreitete Gewohnheit. Es ist bewiesen, dass Tabakkonsum eine gesundheitsschädigende Wirkung hat und psychisch wie auch körperlich abhängig macht.

## **Gift und Schadstoffe im Tabakrauch**

Nikotin ist das bekannteste, süchtig machende und starke Nervengift. Es enthält außerdem mehr als 40 andere Elemente wie krebserregende Stoffe, Schleimhaut reizende Substanzen sowie Gase, die die Sauerstoffaufnahme und -transport vermindern.

## **Auswirkungen des Tabakrauchens auf Psyche und Körper**

Mit jedem Zug an der Zigarette wird mit dem Tabakrauch auch das darin enthaltene Nikotin eingeatmet, das über die Atemwege in das Blut und in wenigen Sekunden ins Gehirn gelangt. Im Gehirn entfaltet das Nikotin seine spezifische Wirkung, welche die Raucher als beruhigend oder belebend empfinden. Weil diese Droge sowohl eine anregende wie auch beruhigende Wirkung auf die Psyche hat, ist es für Raucher so schwer, sich von diesem Suchtmittel zu entfernen.

Körperliche Wirkungen von Nikotin  
Das Inhalieren von Nikotin führt auch zu direkten Auswirkungen auf die Körperorgane.

– Der Herzschlag beschleunigt sich.

– Die Blutgefäße verengen sich und der Blutdruck steigt.

– Die Durchblutung der Haut nimmt ab und die Temperatur sinkt.

– Die Atmung wird schneller, aber flacher.

– Atembeschwerden treten auf.

– Der Schließmuskel der Speiseröhre erschlafft.

Man hat Sodbrennen.

– Ein erhöhter Energieumsatz.

– Der Appetit sinkt und Hungergefühle werden vertieben.

– Niedriges Körpergewicht.

Rauchen bedeutet Selbstmord in Raten!

Raucher gefährden nicht nur sich, sondern auch andere.

## **A. Rauchende Mütter:**

– Kinder im Mutterleib rauchen mit.

– Untergewicht bei Neugeborenen

– Risikokinder.

»Nikotin geht auch in die Muttermilch über.«

All dieses macht das Kind ebenfalls abhängig.

## **B. Rauchende Väter:**

– Kann zu schweren Missbildungen bei Kindern führen, z. B. Hasenscharte.

– Tod durch Frühgeburt.

Wenn der Vater raucht, rauchen Mutter und Kinder unfreiwillig mit.

## **C. Alle Raucher:**

– Schädigung der Zellatmung mit Folge von Kindesmissbildungen und Fehlgeburten.

– Chronische Vergiftungserscheinung bei Organen sowie chronische

Lungenerkrankungen (Reizhusten) usw.  
 – Herzinfarkt oder Gehirnschlag.  
 – Durchblutungsstörungen der Herzgefäße  
 – Durchblutungsstörungen der Unterschenkelarterien (Raucherbein).  
 – Krebserkrankungen, besonders Lunge, Lippen, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Nieren, Gebärmutterhals usw.  
 – Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre.  
 – Fehlfunktionen der Geschlechtsorgane  
 – Negative Beeinträchtigung des Nervensystems, des Seh- und Hörvermögens und der Geschmacksempfindung.

***Die einzige gesunde Zigarette ist die, die nicht geraucht wird.***

#### **Rauchen: Eine Missachtung des Gebots der Nächstenliebe!**

Wenn ein Raucher in geschlossenen Räumen oder in der Nähe anderer seine Rauchwolken in die Luft bläst, belästigt und gefährdet er die Menschen in seinem Umfeld, da sie dazu gezwungen sind, die verunreinigte Luft einzuatmen und somit ungewollt zu Passivrauchern werden.

***Bei 20 Zigaretten am Tag werden in 20 Jahren 2 kg Teer in den Lungen abgesetzt! 20 Zigaretten täglich vermindern das Leben durchschnittlich um mehr als 8 Jahre!***

Typische Entzugserscheinungen bei Rauchern sind: Unruhe, emotionale Verstimmung und erhöhte Reizbarkeit.

***Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen Schluss zu machen!***

**Wo gibt es Hilfe?** Wenn jemand mehr Informationen wünscht, darf er sich gerne an den Sozialdienst Volendam oder direkt ans Sanatorium Eirene (0986-899-978) wenden.

***Das Vergnügen von heute kann das Leiden von Morgen sein! Liebe dich selbst und deinen Nächsten!***

***Lass das Rauchen und fang endlich an zu leben!***

#### **Bekenntnis eines „Glimmstängel-Süchtigen“**

Du (Zigarette) warst mir näher als irgendein Geschöpf.

Du ruhest in meiner Tasche nahe an meinem Herzen.

Mit meinen Lippen liebteste ich dich mehr als meine eigene Familie.

Wenn ich erwachte, gingen meine Gedanken nach dir aus und blieben bei dir den ganzen Tag hindurch.

Ich betete dich an und brachte dir Brandopfer auf deinem Altar.

Während meiner Arbeit ging das Feuer auf deinem Altar nur selten aus.

Deinen Weihrauch zwang ich allen auf, mit denen ich in Berührung kam.

Ich rief dich mehr zur Hilfe an als meinen Schöpfer, und ich bezahlte für deinen Trost mehr, als ich für die Kirche und Wohltätigkeit bezahlte.

Ich legte mein Leben für dich auf die Waagschale.

Wenn ich stark rauchte, setzte ich mich der Gefahr aus, Krebs zu bekommen und verdoppelte die Gefahr des Todes durch einen Herzinfarkt.

Für Gott und Gottesdienst hätte ich ein solches Risiko nicht auf mich genommen.

Auf meinem Körper waren Kennzeichen meiner Hingabe an das Nikotin zu sehen: Meine Fingerspitzen und Zähne waren gefärbt.

Wenn ich transpirierte, empfanden viele den Geruch meines Körpers als widerlich.

Ich war ein Sklave!

Für dich demonstrierte ich vor jedem, dass mein Wille schwach und mein Gewissen abgestumpft war.

Heute ist das anders, weil Jesus Christus mich von dir befreit hat!

(Aus „Rauchen lassen, wollen oder müssen“, von J. Niggemann)

Sozialdienst Volendam

# Die Welt der Medikamente

Immer wieder kommt es vor, dass wir ein mulmiges Gefühl bekommen, wenn wir über gewisse Themen sprechen oder davon hören. Ich kann mir gut vorstellen, dass es auch dann passiert, wenn man über Krebstherapie spricht. Es gibt so viele verschiedene Fälle dieser Erkrankung, und noch mehr Arten zu versuchen, sie zu behandeln, dass so manch einer schon nur bei dem Gedanken verzweifelt, dass es eines Tages bei ihm so weit sein könnte.

In den nächsten Ausgaben möchte ich versuchen zu erklären, wie die verschiedenen Arten von Therapien im Körper funktionieren.

Eine der meist bekannten Therapien ist natürlich die Chemotherapie, die generell mit Haarausfall verbunden wird. Hierzu werden zytostatische (kýtos=Gefäß/Zelle und stásis=Zustand) Medikamente angewendet, d. h. Medikamente, die das Zellwachstum stören und die unkontrollierte Zellteilung (=Zellvermehrung) vermindern.

Ist eine Körperzelle bereit, sich zu teilen und zu vermehren, durchgeht sie mehrere Stufen, um sich schließlich in 2 neue Tochterzellen aufzuteilen (siehe Bild).

Zuerst die Interphase, wo sich die Zelle darauf vorbereitet, dass genügend „Material“ für eine neue Zelle zur Verfügung steht. Es wird mehr Flüssigkeit aufgenommen, die Zelle produziert mehr Zellorgane. Von der DNA wird eine identische Kopie gemacht, sodass jede neue Zelle die gleiche DNA-Information bekommt.

Danach kommt die Prophase, in der sich die DNA zusammenrollt und Chromosome formt. Man kann diesen Prozess mit einem Strick vergleichen, den man nach dem Gebrauch ordentlich zusammenrollt. Dann nimmt er nicht so viel Platz ein und ist besser zu handhaben. Und damit beide Zellen später die selbe DNA

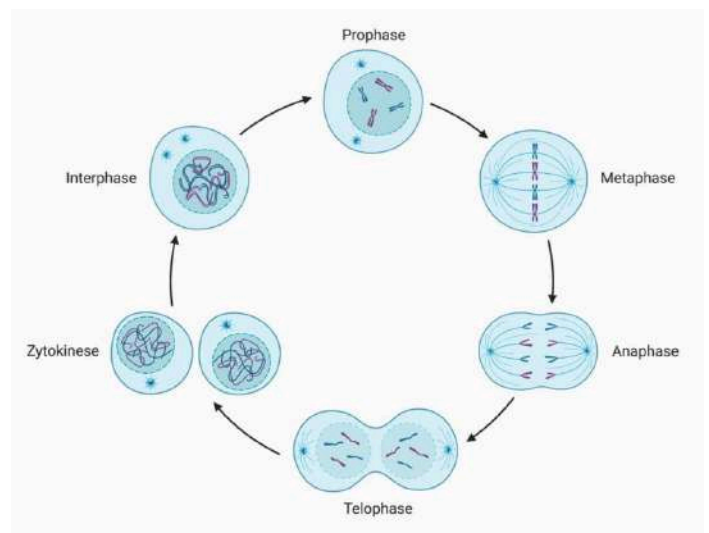
haben, wird ein identischer Strick dazugeholt und auch aufgerollt. 2 Zentrosome (Zellorgane, die später die aufgerollten Stricke sortieren) wandern je zu der gegenüberliegenden Zellwand. Danach löst sich die Zellkernwand auf.

In der Metaphase ordnen sich die Chromosome (zusammengerollte Stricke) wie ein Äquator durch die Zelle und werden mit einem der beiden Zentrosomen verbunden.

Die Anaphase tritt an und die zwei Kopien in den Chromosomen, die bis jetzt aneinandergebunden waren, trennen sich und je eine der beiden wird zu den gegenüberliegenden Zentrosomen gezogen (jeder bekommt einen Strick).

In der darauffolgenden Telophase werden die Stricke wieder ausgerollt und es formt sich für jede neue Zelle auch eine neue Zellkernwand um die jetzt vorhandene DNA.

Letztendlich werden in der Zytokinese alle anderen Bestandteile auch noch auf die Zellen eingeteilt und die große Zelle mit doppeltem Inhalt wird auf der Mitte durchgeschnürt und es entstehen 2 identische Tochterzellen.





Dieser ganze Prozess läuft in der Regel ordentlich und in einem programmierten Zeitabschnitt ab, kann aber durch irgendeine Fehlfunktion des Körpers gestört werden und die Zellen fangen an, sich ungehindert und unkontrolliert zu vermehren. Diese neuen Zellen sind die kranken Krebszellen.

Sind die Krebszellen zu sehr im Körper verteilt oder auch mit dem anliegenden gesunden Gewebe vermischt, ist eine Operation zur Entfernung meist nicht möglich. In diesen Fällen kann es dann zur Chemotherapie kommen.

Die eingesetzten Zytostatika verhindern auf verschiedene Arten, dass der oben genannte Prozess der Zellteilung durchgeführt wird und in Folge dessen die Verbreitung der kranken Zellen gestoppt wird. So kann z. B. ein Schaden in der DNA hervorgerufen werden oder die Struktur zur Ordnung der Chromosome gestört werden, worauf die Zellen sich nicht teilen können.

Da das Medikament in einer der Phasen der

Zellteilung eingreift, werden hauptsächlich auch die Zellen angegriffen, die sich am meisten teilen: Krebszellen, die sich unkontrolliert vermehren. Dabei kann es aber auch dazu kommen, dass gesunde Zellen, die sich auf Grund ihrer Aufgabe auch oft teilen müssen, wie z. B. Haarzellen, blutbildende Zellen, Zellen der Schleimhäute und im Verdauungstrakt, auch von dem Medikament angegriffen werden. Folgen davon können Haarausfall, Blutarmut, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sein.

Zur Gruppe der Zytostatika gehören sehr viele verschiedene Medikamente, die auf verschiedene Etappen der Zellteilung einwirken. Auch die Menge und Häufigkeit der Medikamente variieren stark und müssen je nach Patient, Krebsart, Fortschritt der Krankheit, Antwort des Körpers auf das Medikament und vielen anderen Faktoren eingestellt werden.

Q. F. Frank Norman Ens

## Was geschah im September 1932 in Boquerón?

Die "Batalla de Boquerón" war der erste Kampf der bekannten "Guerra del Chaco" zwischen Bolivien und Paraguay. Diese Auseinandersetzung ereignete sich zwischen dem 9. und 29. September 1932 in der Umgebung des Fortín Boquerón in einer Zone, etwa vom Fortín Ramírez bis zum Fortín Yujra. Dieser Kampf endete damit, dass das paraguayische Militär den Fortín zurückeroberte. Auch erreichten sie den Fall der gegnerischen Bunker in der Umgebung sowie den Rückzug des bolivianischen

Stützpunktes in der Nähe, wo die gegnerischen Soldaten mit Ausrüstung versorgt wurden. Dieser Einsatz geht in die Geschichte Paraguays ein, weil er, trotz vieler Verluste auf Seiten Paraguays, einen großen Sieg darstellt, da zusätzlich zu der schwierigen strategischen Lage auch noch die Wasserknappheit eine große Herausforderung darstellte. Deshalb erinnert man sich jedes Jahr am 29. September an dieses außergewöhnliche Ereignis.





# Montaña Russa



Zutaten:

3 Eier

½ Tasse Öl

½ Tasse Milch

2 Tassen Tapiocamehl (Almidón)

Salz

Käse

Alles zusammen mischen (außer dem Käse), dann kneten und ausrollen. Vor dem Backen mit Käse bestreuen.

Guten Appetit!

-Cornelia Janzen



## NATUR IN PARAGUAY

Der Paratodo Baum, lateinischer Name „Tabebuia aurea“, gehört zu den Trompetenbaumgewächsen. Er ist in Mittel- und Südamerika beheimatet und ist ein relativ anspruchsloser Baum, bis auf seine Unverträglichkeit gegenüber Frost. Als „Paratodo“-Baum ist er besonders in Argentinien und Paraguay bekannt.

Der Baum ist beliebt aufgrund seiner gelben Blütenpracht, die meist nach dem Winter zum Vorschein kommt, und des dunklen Stamms, der diese so gut zur Geltung bringt. Seine Samen findet man in den langen, dünnen Früchten, die in seinen Ästen hängen.

Entnommen aus:

Wikipedia und paraguay-info.net





„Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel. So jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht. So jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagtheit. Solange die Botschaften der Schönheit, Freude, Kühnheit und Größe dein Herz erreichen, solange bist du jung.“ -Albert Schweitzer



„Wie lange der Winter auch sein mag, der Frühling kommt bestimmt.“  
-Englisches Sprichwort



„Betrachtet das Erwachen des Frühlings und das Erscheinen der Morgenröte! Die Schönheit offenbart sich denjenigen, die betrachten.“ -Khalil Gibran

In der Jugend lernt, im Alter versteht man.“ -Marie von Ebner-Eschebach