

## EIN GESUNDES NEUES JAHR 2020



**- nur mit Hauswirtschaft!**

**Gesundheit umfassend fördern - nicht ohne kompetente Hauswirtschaft**

- **Gesunde Wohnung - hell, freundlich, sauber in einer Umgebung ohne Schadstoffbelastung, ohne Dauer-Lärm und Gefährdungen**
- **Erholsamer Schlaf in guten Betten**
- **Gute Ernährung mit Lebensmitteln von hoher Qualität**
- **Gemeinschaft und Zusammenhalt durch Geselligkeit und Unterstützungsangeboten für den Krisenfall**

**Wir fordern:**

- ◆ die **Verankerung von Fachkraftanforderungen in den rechtlichen Rahmenbedingungen** von Kindertagesstätten, Schulmensen, sozialen Einrichtungen und Diensten der Altenpflege, Behindertenhilfe und Krankenhäusern
- ◆ Förderung von Aus- und Fortbildungsangeboten für hauswirtschaftliche Berufe sowie leistungsgerechte Entlohnung
- ◆ Unterstützungsstrukturen für hauswirtschaftliche Versorgung im Krisenfall
- ◆ Mehr Beachtung für die hauswirtschaftlichen Grundkompetenzen bereits im Vorschul - und Grundschulbereich



**Ein glückliches neues Jahr wünscht Ihnen Ihr DHB Netzwerk Haushalt Landesverband Bayern e.V.**

**3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN**



**"Jede Bürgerin und jeder Bürger kann einen Beitrag zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil leisten. Dazu gehören ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, Meidung von Nikotin, maßvoller Alkoholkonsum sowie ausreichend Ruhe und Stressregulierung."**

mehr unter [www.bundesregierung.de/bregde/themen/nachhaltigkeitspolitik/gesundheit-und-wohlergehen](http://www.bundesregierung.de/bregde/themen/nachhaltigkeitspolitik/gesundheit-und-wohlergehen)

## Veranstaltungen Januar - Februar 2020

**DHB Netzwerk Haushalt - OV Augsburg e.V.**  
Zeugplatz 3, 86150 Augsburg

Kochabend

### Auf kulinarischen Spuren historischer Persönlichkeiten aus Augsburg

Freitag, 31.01.20, 17:30 - 21:00 Uhr

Kursleitung: **Petra Kraft**, Slow-Food Leiterin,  
Stadtführerin **Kursgebühr: 28,00 €**

**DHB Netzwerk Haushalt -  
OV Erlangen e.V.**  
Hauptstr. 55, 91054 Erlangen

**Folge uns**



## Lehrgang

### "Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin"

Lehrgangsleitung: Jutta Hartmann, MdH

Unterricht ab 13.1.2020 montags von 16.30 bis 21:15 Uhr

### Vorbereitungslehrgang

### zum/zur Geprüften Fachwirtschafter/in

Unterricht ab 9.1.2020 donnerstags von 16.30 - 21.15 Uhr

Lehrgangsleitung: **Elvira Werner**, Dipl. Psychogerontologin  
Info und Kontakt: hauswirtschaft@werner-praxis.de

## Rezept des Monats

### Möhrencreme-Suppe

Zutaten für 4 Personen

400 g Möhren

10 g Butter

40 g fein gemahlener Naturreis

1 l Gemüsebrühe

4 EL Petersilie, Salz, Pfeffer,

Muskat

50 g Sahne

Möhren waschen, putzen und mittelgrob raspeln.  
Die Butter zerlassen, die Möhrenraspeln dazu geben  
und etwa 2 Minuten andünsten. Das Reismehl  
unterrühren und die Brühe dazu gießen.

Die Suppe bei schwacher Hitze 10 Minuten leise  
köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Mit den Gewürzen abschmecken und fein pürieren,  
die Sahne zugeben und mit Petersilie bestreuen.

mehr unter <https://www.kneippbund.de/>



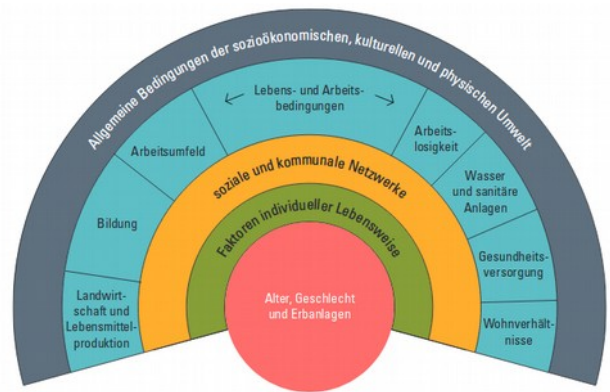
## Zum Nachdenken

**Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für  
seine Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages  
sehr viel Zeit für  
die Krankheit  
opfern.**



Sebastian Kneipp

## Haushaltstipps



**Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters  
gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern**

### Gute Vorsätze für jeden Tag:

- ➔ Bewegen Sie sich täglich 20 Minuten bei Tageslicht im Freien (spazieren - auch zum Einkaufen, Radfahren, Gartenarbeit ...)
- ➔ Essen Sie abwechslungsreich, vor allem frisch geerntetes Obst und Gemüse aus der Region
- ➔ Sorgen Sie für Entspannung und guten Schlaf
- ➔ Genießen Sie maßvoll
- ➔ Pflegen Sie soziale Kontakte

Diese 5 Maßnahmen für ein gesundheitsförderliches Verhalten sind in bisherigen Studien zur Erhaltung der Gesundheit (Immunstärkung und Prävention) am besten belegt, sogar bei chronischen Erkrankungen kann damit die Lebensqualität deutlich verbessert werden.

*mehr lesen:*  
[www.bayern.de](http://www.bayern.de) Bayerischer Präventionsbericht 2019

## In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem **Newsletter!**  
Über Feedback sowie Beiträge und Anregungen freuen wir uns sehr - ebenso über die Weiterverbreitung des Newsletters.

Ihre e-Mail-Adresse verwenden wir ausschließlich zum Versand des Newsletters. Sie können die Löschung jederzeit beantragen.

**DHB = Dein Haushalt bringt's!**

## Impressum

DHB - Netzwerk Haushalt  
Landesverband Bayern e.V.  
Zeugplatz 3, 86150 Augsburg

Telefon 0821 / 30223

Telefax 0821/ 150852

Internet: [www.dhb-bayern.de](http://www.dhb-bayern.de)  
eMail: [dhb-bayern@gmx.de](mailto:dhb-bayern@gmx.de)  
**Rosemarie Weber, Landesvorsitzende**

Layout: Elvira Werner

Fotos: Elvira Werner / Egli-Figuren von B. Kölbl  
[www.bayern.de /](http://www.bayern.de/)

