



## DHB - Jahresthema 2018:

### REST (E) LOS GLÜCKLICH

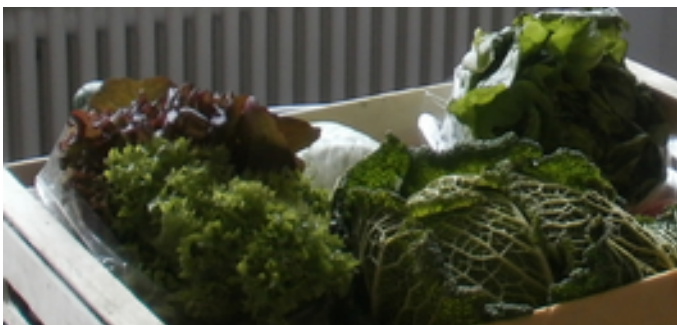
**Ca. 455 kg Haushaltsabfälle "produziert" jeder Bundesbürger im Jahr, das ist jeden Tag 1,25 kg Abfall. Die damit verbundenen Lasten - enorme Kosten, Lager- und Transportkapazitäten mit entsprechendem Schadstoffausstoß und Energieverbrauch - sind eine schwere Hypothek für unser Öko - wie unser Wirtschaftssystem.**

**Dessen Grundlage sind die privaten Haushalte - packen wir's also an!**

**Was können wir tun?**

**Ideen - Projekte - Initiativen gesucht!**

**Das kommende Jahr soll an möglichst vielen Orten Aktivitäten zum Thema starten, um das bewusste Haushalten und hauswirtschaftliche Kompetenz zu fördern. Machen Sie mit!**

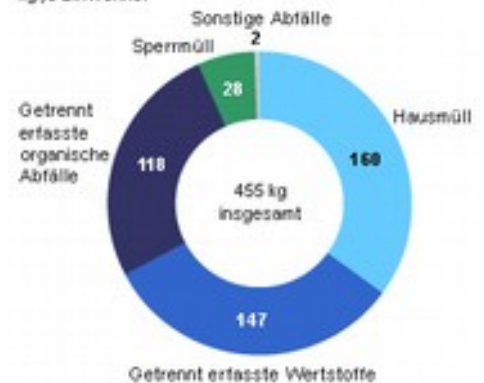


**Wir fordern:**

**deutliche öffentliche Anerkennung für die Grundlagenbedeutung der Hauswirtschaft!**

Informationen zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie bei den Ortsverbänden des DHB - Netzwerk Haushalt e.V. in Augsburg, Bayreuth, Erlangen, Nürnberg, Regensburg, Veitsbronn und Weißenburg ([www.dhb-bayern.de/ortsverbaende-2](http://www.dhb-bayern.de/ortsverbaende-2)) sowie unter

Haushaltsabfälle (ohne Elektrogeräte) 2015  
kg je Einwohner



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2017

Hauswirtschaftliche Kompetenzen  
zum Ressourcen schonenden

Arbeiten:

- richtig planen
- Vorratshaltung
- Reste verwerten
- regional - saisonal einkaufen und kochen
- Qualität hält länger
- Waschen und Putzen mit System
- "Up-Cycling" =

"aus alt mach neu"

- uvam.



## Veranstaltungen im Herbst 2017

DHB Netzwerk Haushalt - OV Erlangen e.V.  
Hauptstr. 55, 91054 Erlangen  
**Neuer Vorbereitungslehrgang zum/zur  
Geprüften Fachhauswirtschafter/in**  
Beginn: November 2017  
Information und Anmeldung (bis 1.10.2017)  
bei Elvira Werner, Lehrgangleitung  
Tel. 09131-205726 [elvira@werner-praxis.de](mailto:elvira@werner-praxis.de)



## Haushaltstipps

### Guter Start ins neue Schuljahr



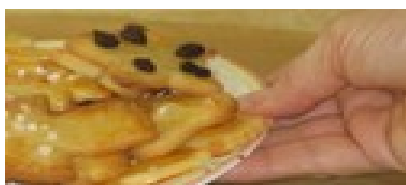
Um optimal denken und lernen zu können, ist für das Gehirn eine ausreichende Energiezufuhr wichtig. Kinder kommen am frühen Morgen oft nur schwer "in die Gänge". Ein Start in den Tag am Frühstückstisch ist dabei sehr hilfreich: mit Milch oder Joghurt, Müsli oder Flocken - lieber mit Honig als mit Zucker gesüßt, wird eine gute Grundlage gelegt. Wenn dann noch positiv auf den Tag eingestimmt wird, ist das eine sehr gut investierte Viertelstunde!

Mit leckeren Pausensnacks kann der Tag dann gut weitergehen.

Lesen Sie mehr unter <http://www.weltschulmilchtag.de/>

## Zum Nachdenken

*Geteiltes Leid ist halbes Leid -*



*geteilte Freude  
ist  
doppelte Freude  
Sprichwort*

## Rezepte

### Leckere Pausensnacks

z.B.

2 geschälte Karotten  
1 Apfel (am besten in Viertel)  
1 Scheibe Brot belegt mit  
Käse oder Wurst, dazwischen 1 Blatt Salat (hält frisch!)



- alles in die Lieblingsbox packen, dazu an besonderen Tagen eine kleine Überraschung, z.B. ein Muffin mit Früchten o.ä.

Grundschulkinder sind begeistert dabei, die Box zu füllen - das kann man schon am Vorabend machen (Brot dazu in Papier einschlagen, die Apfelspalten wieder zusammensetzen, um das Braunwerden zu verhindern, die gefüllte Box in den Kühlschrank stellen - morgens nicht vergessen!)

Wichtig: ein Getränk mitgeben - *Zuckergehalt beachten!*

- für Abwechslung sorgen
- die Box täglich reinigen

## In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Newsletter, für Feedback und Ideen, und vor allem für Beiträge!

>> *nächstes Thema: Energieverbrauch*

Bitte verbreiten Sie - bei Gefallen - den Newsletter weiter, bei Kritik und Anregungen lassen Sie uns diese wissen - danke im Voraus!

***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 / Weltschulmilchtag