

# KOLPINGKONTAKTE

**Das Kontaktblatt der steirischen Kolphingsfamilien**

Heft 2/2016 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



**Gesunde  
Ernährung**

## Ein Wort dazu



**Clemens Egger**

Bachelor of Education  
(Studium Ernährungspädagogik)  
Bachelor of Science  
(Studium Diätologie)  
Seit Jänner 2016 selbstständig als  
Experte für Ernährung.

[www.tellerrand-ernaehrungswissen.at](http://www.tellerrand-ernaehrungswissen.at)

Müsste ich dieses doch sehr komplexe Thema mit einem Satz beschreiben, würde ich das folgendermaßen tun: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung bedeutet, dass ihr Organismus mit allen notwendigen Nährstoffen dauerhaft versorgt wird, ohne dabei den Energiebedarf langfristig zu unter- oder überschreiten. Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Auf diese Nährstoffe sind wir angewiesen – mit Ausnahme der Kohlehydrate, doch dazu später. Es stellen sich nun folgende Fragen: In welchem Verhältnis sollten wir die Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate zuführen? Wie können wir den Energiebedarf und den Bedarf an Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) decken? Dazu müssen wir wissen, dass nur die Makronährstoffe Energie liefern, Wasser und Mikronährstoffe nicht. Gehen wir von einem Energiebedarf einer Frau mit einer Körpergröße von 170 cm und einer Bürotätigkeit aus, so erreicht diese Dame in etwa einen Energiebedarf von 2000 kcal am Tag. Da nur die

Makronährstoffe Energie liefern, kann sie auch nur mit diesen ihren Energiebedarf decken. Aber wie? Wie sollte die prozentuelle Aufteilung der Makronährstoffe den Empfehlungen nach sein? Lösen wir es auf: Fett 30%, Kohlehydrate 55%, Eiweiß 15%. In Kilokalorien ausgedrückt: Fett: 600 kcal, Kohlehydrate: 1100 kcal, Eiweiß: 300 kcal. Wohl wissend, dass uns 1g Fett 9,3 kcal, 1g Kohlehydrate 4,1 kcal und 1g Eiweiß 4,1 kcal liefert, sollte diese Dame täglich 65g Fett, 73g Eiweiß und 268g Kohlehydrate zu sich nehmen. Einige werden sich jetzt vielleicht fragen, wie man denn überhaupt auf diese Verteilung kommt. Das ist eine durchaus berechtigte Frage. Diese Verteilung der Makronährstoffe hat sich jemand nämlich nicht über Nacht ausgedacht sondern basiert auf unzähligen Studien. Umso interessanter ist es, dass Paläo-Vertreter (ja damals...), Low-Carb-Anhänger (ich esse keine Kohlehydrate, weil Kartoffeln machen dick) oder andere gekonnt mit Halbwissen dagegen arbeiten. Diese Verteilung der Makronährstoffe hat mehrere Gründe. Um nicht den Rahmen zu sprengen, möchte ich Ihnen einen Grund auf Basis eines Nährstoffes erklären, der derzeit sehr in Ungnade gefallen ist: Die Kohlehydrate. Zu Beginn hatte ich angedeutet, dass wir auf Kohlehydrate nicht angewiesen sind. Das ist richtig. Kohlehydrate sind nicht essenziell und das bedeutet, dass unser Organismus aus anderen Stoffen Kohlehydrate aufbauen kann, um zuckerabhängiges Gewebe zu versorgen. Denn Gehirn, Nierenmark, rote Blutkörperchen sind auf Zucker dringend angewiesen. Wer nun aber Kohlehydrate und damit auch kohlehydratreiche Lebensmittel weglässt, riskiert eine Unterversorgung mit Mikronährstoffen. Wieso? Weil es das Supernahrungsmittel nicht gibt, das uns mit allen Nährstoffen versorgt. Jede Lebensmittelgruppe liefert ihr eigenes Paket mit Nähr-

stoffen. Wer also Kohlehydrate aus seiner Ernährung streicht und somit kein Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Obst mehr isst, riskiert einen Mangel an Thiamin, Folsäure, Vitamin C, Calcium, Eisen und Magnesium. Und die langfristige Unterversorgung schon eines einzigen Mikronährstoffes begünstigt die Entstehung von Erkrankungen. Die Crux dabei: die Erkrankung tritt erst nach Wochen oder gar Jahren auf. Es geht somit nicht unbedingt um die Kohlehydrate per se, sondern vor allem um Nährstoffe die in kohlehydratreichen Lebensmitteln enthalten sind. Konsumiert man wenig kohlehydratreiche Lebensmittel, erhöht sich automatisch der Anteil tierischer Quellen und damit auch die Zufuhr von Eiweiß und Fett. Tierische Eiweißquellen beinhalten gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Insofern steigen Cholesterin und LDL-Werte im Blut an. Sind diese Werte über längere Zeit erhöht, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine hohe Zufuhr an tierischem Protein erhöht zudem das Krebsrisiko. Daher: Die Balance zwischen den Makronährstoffen ist wichtig, die Versorgung mit Mikronährstoffen steht an vorderster Front. Die Lebensdauer scheint nach neuesten Erkenntnissen durch kohlehydratreiche, proteinarme Ernährung am längsten zu sein.

2014 gab es in Österreich 20.887 biologisch wirtschaftende Betriebe mit einer landwirtschaftlich genutzten Fläche von 526.000 ha (inkl. Almen). In der INVEKOS-Datenbank waren 20.750 Bio-Betriebe mit einer Fläche von 524.000 ha erfasst. Der Anteil der geförderten Bio-Betriebe an allen INVEKOS-Betrieben stieg weiter auf nunmehr rd. 17,1 % an, die rund 20,0 % der landwirtschaftlich genutzten Flächen bewirtschaften.

Quelle: Grüner Bericht 2015



## 5 Fragen zum Leitthema

an Johanna Maier



**Johanna Maier**

Genießerhotel „Hubertus“, Filzmoos  
vielfache Haubenköchin  
Seit 2010 betreiben Johanna Maier &  
Söhne auch eine Kochschule in  
Filzmoos

**Was bedeutet für Sie persönlich sich gesund zu ernähren oder anders gefragt: Darf man auch ab und zu "sündigen"?**

Ich habe mich mit vielen Ernährungslehren beschäftigt. Die Kneipp'sche Lebensphilosophie und Gesundheitslehre liegt mir persönlich am nächsten. Hier gibt es keine strengen Ge- oder Verbote. „Was der Psyche gut tut, das kann dem Körper nicht schaden“, so der Menschenfreund Sebastian Kneipp. Die Basis sollte auf alle Fälle sein, wieder mehr in sich hineinzuhören und auch etwas Vertrauen in den eigenen Körper zu haben. Nach Kneipp zu essen, bedeutet bewusst, frisch und saisonal zu essen. Aber nicht asketisch. Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier. Sich Zeit nehmen zum Genießen, dabei gut kauen, ausreichend trinken, nicht zu viel und nicht zu spät essen, denn der Darm geht mit den Hühnern schlafen.

**Oft höre ich den Satz von älteren Menschen: "Früher haben wir gesünder gelebt und gegessen." Wie schätzen Sie diese Aussage ein?**

Das Problem aus meiner Sicht ist, dass viele Menschen die Verantwortung für ihre Ernährung der Lebensmittelindustrie überlassen. Das Essverhalten

orientiert sich immer weniger am Lebensmittel, sondern immer mehr an angesagten Wirk- und Nährstoffen. Man isst funktionelle Lebensmittel, Nahrungsergänzungen und industrialisierte Fertigprodukte. Viele Nahrungsmittel sind heute verarbeitete Produkte, denen etwas weggenommen oder zugefügt wird, Geschmäcker werden intensiviert, Haltbarkeiten verlängert. Pure Natur und selbst Gekochtes kommt immer seltener auf den Tisch. Die Klingel des Mikrowellenherds hat den Bratenduft im Haus ersetzt, wie sich ein Brotteig anfühlt und was ihn ausmacht, wie eine sonnengereifte Tomate schmeckt und wann genau sie reift, das wissen nur wenige.

**Können Sie uns Ihre Lieblingspeise in der Kategorie "gesunde Ernährung" verraten?**

Ich mag, was Saison hat, doch das für mich Wichtigste für gesundes, wohl-schmeckendes Kochen sind meine Kräuter, lebendige, frische Kräuter – sie bringen neben Geschmack immer auch Leben und Energie in jede Speise. Sie sind eine kleine grüne Apotheke. Ebenso wichtig sind Gewürze in aller Vielfalt. Ich verwende heute mehr als zwanzig Gewürzmischungen in meiner Küche, die ich alle selbst gemischt und abgestimmt habe. Sie sind Teil meines „Lebenswerks“. Sie wirken entzündungshemmend, unterstützen den Stoffwechsel, beeinflussen den Blutzuckerspiegel positiv, erhöhen den Speichelfluss und fördern die Magensaftproduktion. Viele wirken antioxidativ, antiviral, antibakteriell und pilzbe-kämpfend.

**Welche Trends der Kochkunst sind Ihnen in den letzten Jahren aufgefallen und wo konnten Sie Trends umsetzen?**

Es ist schon auffallend, dass Regionalität und mehr Pflanzenkost wieder mehr gefragt ist. Mir war es allerdings immer schon wichtig, Trends und Strömungen so gut wie möglich mit unseren heimi-

schen Lebensmitteln zu kombinieren und mit unseren Essgewohnheiten in Einklang zu bringen. In Ernährungsfragen ist der Kreislauf der Natur vor der Haustüre immer der beste Ratgeber. Regionales, Saisonales unterstützt die Bedürfnisse des Körpers optimal, spendet Energie und schützt so unsere Gesundheit. Im Frühling wachsen vorwiegend entschlackende, basische Lebensmittel, die den Körper von Stoffwechselrückständen befreien, den Säure-Basen-Haushalt harmonisieren, die Lebensfreude wecken und die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben. Der Sommer bietet uns vorwiegend Kühlendes, der Herbst reichlich Aufbauendes und für den Winter offenbart uns die Natur gut Lagerfähiges, das innerlich wärmt und uns vor Erkältungen schützen soll. Das ist für mich die Magie der Natur. Hinzu kommt, dass jede Jahreszeit ihren eigenen Geschmack, ihre ganz eigenen Farben, Düfte, Aromen und Stimmungen hat. Insofern wirkt unser Essen immer auch auf die Psyche und unsere Sinne.

**Gesunde Ernährung, Heilfasten, Vegetarismus, Veganismus sind einige trendige Schlagworte der modernen westlichen Gesellschaft. Sind diese Strömungen ein Gegensatz zur Tatsache, dass auf der anderen Seite Millionen von Menschen an Hunger leiden bzw. daran sterben?**

Ich glaube nicht, dass jemand vegan isst, um die Welt zu retten. Klimaschutz und Entwicklungshilfe sind viel zu komplex, um sie auf unsere Ernährungsvorlieben zu reduzieren. Es hat sicher mit Körperbewusstsein, Tierliebe und Umweltbewusstsein zu tun. Zudem ist der Mensch in seiner Lebenshaltung informierter, individueller, kritischer und gesundheitsbewusster geworden. Es ist eine ganz persönliche Schlüsselentscheidung, statt industriellen Produkten und Nahrungsmittelimitaten richtige Lebensmittel essen zu wollen, einfach gut essen zu wollen.

# Wieso Bio besser ist und wofür Bio steht

von Mag. Nadia El Daly



Mag. Nadia El Daly

Seit 2005 bei BIO AUSTRIA tätig. Aktuell als Projektmanagerin Redaktion und Werbung unter anderem verantwortlich für zielgerichtete und integrierte Kommunikation inkl. Cross Media.

Obwohl immer mehr Menschen zu Bio-Lebensmitteln greifen, wissen viele nach wie vor nicht genau, wofür die biologische Landwirtschaft eigentlich steht und was das Besondere an Bio-Lebensmitteln ist. Dabei ist das Konzept der Bio-Landwirtschaft nicht nur ein bis heute unübertroffenes in Bezug auf Nachhaltigkeit, es ist auch ein genau definiertes, überprüfbares und durch unabhängige staatlich akkreditierte Stellen kontrolliertes Bewirtschaftungssystem. Genau das unterscheidet es von zahlreichen anderen Modellen, die sich als Trittbrettfahrer Begriffe wie „nachhaltig“ und „naturnah“ auf die Fahnen heften. Bereits die Biobäuerinnen und Biobauern der ersten Stunde haben mit dem Blick aufs Ganze ein Landwirtschaftssystem entwickelt, das multifunktional eine Vielzahl an Leistungen für die gesamte Gesellschaft erbringt. Denn Landwirtschaft kann nicht isoliert

betrachtet werden: Die Art und Weise wie wir wirtschaften, ist nicht nur essenziell für unsere Ernährung – bedenkt man, dass rund 60 Prozent der Erdoberfläche land- und forstwirtschaftlich genutzt werden, wird deutlich, wie sehr sie die Natur und Umwelt, unser aller Gemeingut, prägt.

## Eckpfeiler der Bio-Landwirtschaft

Der Boden gilt in der Bio-Landwirtschaft als das kostbarste Gut. Ihn gilt es durch den Erhalt natürlicher Boden-Kreisläufe zu schützen und beim Aufbau von fruchtbarem Humus zu unterstützen. Schnelllösliche Düngemittel, bei deren Herstellung Unmengen fossiler Brennstoffe benötigt werden, dürfen in der Bio-Landwirtschaft nicht eingesetzt werden. Stattdessen wird durch Kulturpflanzen wie Klee gras und Luzerne zusätzlich Humus aufgebaut, Stallmist und Kompost verbessern die physikalischen Eigenschaften des Bodens und liefern Nährstoffe für die Pflanzen genauso wie Gründüngung die zusätzlich als Erosionsschutz dient. Humusreiche Bio-Böden speichern in ihrem Inneren alleine in Österreich 60.000 Tonnen Kohlenstoff pro Jahr. Damit könnte die CO<sub>2</sub> Bilanz für Konsum und Produktion von Bier für rund eine Million ÖsterreicherInnen ausgeglichen werden!

Beim Pflanzenschutz setzt die biologische Wirtschaftsweise auf Vorbeugung durch standortangepasste, robuste Sorten, Erhaltung und Aufbau gesunder Böden und den Einsatz von Nützlingen gegen Schädlingsbefall. So kommt sie ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel aus, von denen rund 1.350 verschiedene für die konventionelle Landwirt-

schaft zugelassen sind, und mit nur 20 der insgesamt über 270 im österreichischen Pflanzenschutzmittelregister gelisteten Wirkstoffe. Ein Verzicht mit positivem Effekt, nicht nur auf die Umwelt, sondern auch auf die Qualität der Produkte: so schneidet bei unabhängigen Tests auf Pestizidrückstände Bio-Obst und -Gemüse zum Beispiel regelmäßig als einziges sehr gut ab. Dafür enthalten Bio-Lebensmittel mehr positive Inhaltsstoffe wie probiotische Bakterien, sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch Vitamine und Aminosäuren. Auch bei der Tierhaltung setzt die Bio-Landwirtschaft immer wieder neue Impulse in Richtung Tierwohl. Zum Beispiel haben Bio-Tiere mehr Platz im Stall und Auslauf ins Freie. Zudem müssen entsprechende Vorkehrungen getroffen werden, damit sie ihren natürlichen Bedürfnissen nachkommen können, wie zum Beispiel Sandbadeplätze und Scharrflächen für Hühner oder Suhlmöglichkeiten für Schweine. Um Krankheiten vorzubeugen werden robuste, stressresistente Rassen ausgewählt. Erkrankt ein Tier dennoch einmal, greifen Biobäuerinnen und -bauern zuerst zu homöopathischen Mitteln, erst wenn diese nicht helfen zur Schulmedizin. In Zeiten zunehmender Antibiotikaresistenzen eine nicht zu unterschätzende Maßnahme. Bis zur Schlachtung wird zudem nach einer Antibiotikagabe doppelt so lange gewartet wie bei konventionellen Tieren vorgeschrieben. Verfüttert werden hochwertige, biologische Futtermittel die ohne Einsatz von Gentechnik produziert wurden – im Sinne der Kreislaufwirtschaft bei BIO AUSTRIA vom eigenen



Hof. Haltung und Fütterung finden auch bei den tierischen Produkten Niederschlag in der Qualität. So haben erst kürzlich im British Journal of Nutrition veröffentlichte Studien belegt, dass Bio-Fleisch und -Milch unter anderem bessere Fettsäuremuster aufweisen als konventionelle Produkte.

### Bio-Lebensmittel nur auf den ersten Blick teurer

Reine Ertragsmaximierung ist nicht das Ziel der Bio-Landwirtschaft. So verzichtet sie etwa bewusst auf Hochleistungs-Turbokühe und auf Erträge, die nur durch den massiven Einsatz von künstlichen Düngemitteln und Pestiziden erzielt werden können. Das geht einher mit höheren Kosten für den Biobauern, die Bio-bäuerin, bedingt durch längere Reifezeiten bei Pflanzen und natürliches, langsames Wachstum bei Tieren, durch höhere Kosten für hochwertige Bio-Futtermittel, durch höhere Investitionen in artgerechte Haltungssysteme, aber auch durch geringere Erntemengen. Abgegolten werden diese die durch Umweltschutzmaßnahmen und Mehraufwand entstehenden Kosten durch Förderungen und den höheren Lebensmittel-Preis. Würde man allerdings auch die externen Kosten bei der Produktion von Lebensmitteln mit einrechnen, sähe es ganz anders aus. SteuerzahlerInnen kostet die Beseitigung der von der konventionelle Intensivlandwirtschaft verursachten Schäden Unsummen: Verunreinigtes Wasser muss wieder aufbereitet werden, Wetterextreme nehmen zu und weder Dürre noch Starkregenfälle können von kaputten Böden abgefangen werden. Jährlich geht alleine durch Erosion Ackerland im Wert von 420 Milliarden Euro verloren. Bei Kostenwahrheit wären Bio-Lebensmittel mit einem Schlag deutlich billiger als konventionelle.

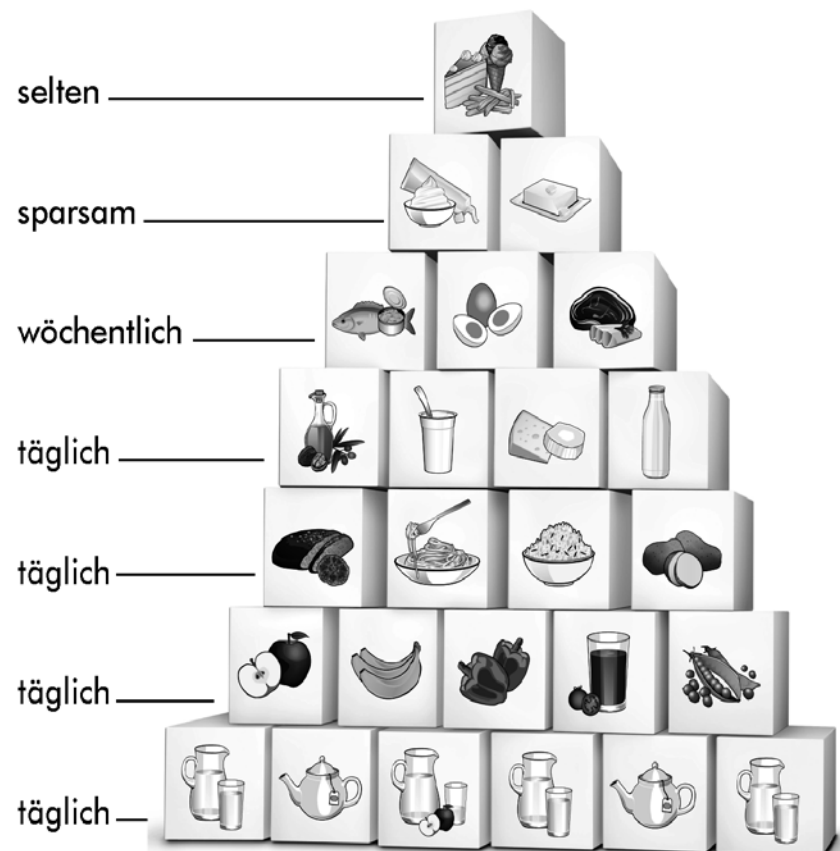
### Wo Bio draufsteht ist Bio drin

Bio-Lebensmittel sind die am besten kontrollierten Nahrungsmittel. Zusätzlich zu den üblichen Kontrollen wird der Warenfluss bei Bio-Produkten von der bäuerlichen Urproduktion über die gewerbliche Verarbeitung bis hin zum Handel genau auf Einhaltung der Bio-Kriterien kontrolliert. Definiert werden diese Kriterien in der EU-Bio-Verordnung, der alle in Europa hergestellten und nach Europa importierten Bio-Produkte entsprechen müssen. Verbände wie BIO AUSTRIA oder Demeter verlangen zudem die Einhaltung ihrer darüber hinausgehenden strengeren Verbandsrichtlinien.

Die einzelnen Betriebe werden mindestens einmal im Jahr von unabhängigen, staatlich autorisierten und akkreditierten Kontrollstellen überprüft und bekommen ein Prüfsertifikat mit einem Jahr Gültigkeit. Zu erkennen sind Bio-Produkte am verpflichtend anzubringenden EU-Bio-Logo plus Kontrollstellencode und Herkunftshinweis. Optional können Gütezeichen wie das AMA-Bio-Gütesiegel oder Verbandslogos wie das BIO AUSTRIA Logo angebracht werden. So können KonsumentInnen sicher sein, dass sie Lebensmittel höchster Qualität erwerben, die ihren Preis wert sind, weil sie biologisch erzeugt wurden.

## Ernährungspyramide

Die ideale Dosis.



Quelle und Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

## Meinungen zum Leitthema



Gesunde Ernährung ein viel diskutiertes Thema, ein wichtiges Thema. Wenn man versucht sich als Laie und Konsument in die Thematik einzulesen - weiß man nicht so recht welchem Ratgeber man seine Aufmerksamkeit schenken soll. Seine ganz persönlichen Essgewohnheiten einmal zu durchleuchten und sich zu fragen wo und wie man täglich seine Lebensmittel zu sich nimmt und vor allem was man isst, ist der erste Weg zum gesünderen Essverhalten. Sich dessen bewusst zu sein, dass all unsere Energie aus den Bestandteilen unserer Nahrung entspringt, dass diese Makro- und Mikronährstoffe uns gesund, schön und leistungsfähig halten ist schon ein faszinierender Gedanke und es ist auch wert ihn weiter zu verfolgen. Je natürlicher, je biologischer, je frischer, das ist meiner Meinung nach wichtig bei der Zubereitung der Speisen für täglich 1400 Kindergartenkinder, SchülerInnen, StudentInnen und Tagesgäste der Mensa im Augustinum in Graz. Ausgezeichnet mit dem „Grünen Teller“ sind wir bemüht diesen essentiellen Anforderungen täglich aufs Neue gerecht zu werden, und das mit Freude. Essen Sie gesund, nehmen Sie sich Zeit für die schönen Dinge im Leben und haben Sie Spaß, so wird ihr Körper ihr Ratgeber durch die Aufmerksamkeit die Sie ihm schenken.

*Elke Traguth, Küchenleiterin im Augustinum Graz*



Ich bin seit 25 Jahren Vegetarier. Davon lebe ich seit zehn Jahren vegan. Der Grund für meine Umstellung auf vegan war ein zu hoher Cholesterinwert, der sich nach ein paar Monaten wieder normalisierte. Außerdem hatte ich sofort ein besseres Lebensgefühl und mir war klar, dass ich vegan bleibe. Nach mehreren Jobs in der vegetarischen Szene machte ich mich vor 5 Jahren mit dem veganen Restaurant Max-Pett in München selbstständig. Vegetarische Ernährung ist dem Fleischkonsum vorzuziehen da das Eiweiß im Körper nicht gut abgebaut werden kann und sich in Schalken, in Gelenken und Zellen ablagert. Es kommt daher zu vielen Zivilisationskrankheiten. Auch Milchprodukte verursachen Krankheiten, weil die Milch des Menschen anders zusammengesetzt ist als tierische Milch. Neben den Gesundheitsgründen gibt es noch ethische Gründe keine tierische Nahrung zu sich zu nehmen. Auch die Aufzucht und

Ernährung von Tieren spielt hier eine Rolle. Es gibt also meiner Meinung nach viele Gründe für eine vegane Ernährung, worüber man sich in der Literatur informieren kann.

*Peter Ludik, Geschäftsführer und Chefkoch eines veganen Lokals in München*



### Hör auf Deinen Bauch

Der Bauch mitsamt dem ganzen Verdauungstrakt wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Mitte bezeichnet. Die chinesische Bezeichnung „Der Weg der Mitte“ – auf Steirisch „Der g’sunde Mittelweg“ ist das Bild für eine Lebensweise, die individuelle und persönliche Bedürfnisse berücksichtigt. Es gibt daher also nicht „DIE Gesunde Ernährung“, die sich auf jede/n überstülpen lässt. Und das ist gut so. In der modernen westlichen Ernährungslehre werden Nahrungsmittel nach ihrem Gehalt an Kalorien, Kohlehydraten, Fetten, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen quantifiziert, aber sowohl die Qualität der Speisen als auch die individuellen Lebensumstände bleiben relativ unberücksichtigt. In der Chinesischen Ernährungslehre werden Nahrungsmittel gemäß Ihrem Qi – also der Lebensenergie, die sie für uns bereithalten, bewertet und danach, inwieweit sie für die Einzelperson mit ihrer jeweiligen Konstitution Alter, Lebensweise etc. dienlich sind. Ein Baby braucht etwas anderes als der vielbeschäftigte Manager in der Chefetage. Das sagt uns schon mal unser Hausverstand, da müssen wir nicht viel von Ernährungslehre oder Diätetik verstehen. Das Wort Diät leitet sich vom griechischen „diaita“ ab und heißt übersetzt nichts anderes als „Lebensform“. Also sind wir grundsätzlich immer alle auf Diät, denn jeder Mensch hat seine eigene Lebensform. In der TCM gibt es sehr wohl diese Rücksichtnahme auf verschiedene Lebensformen, aber es gibt z.B. kein Fasten im Sinne von Nahrungsverzicht. Nein – da hält man sich lieber an Lebensmittel, die für die jeweilige Lebensform eben etwas geeigneter erscheinen als andere. Das bedeutet aber auch, dass das, was für den einen lebensnotwendig sein mag, für den anderen sogar schädlich sein kann. Was aber schon seit der Steinzeit (und auf diesem Niveau ist unser Stoffwechsel trotz modernster Erfindungen der Lebensmittelindustrie noch immer) gilt:

Bevorzuge natürliche, biologische, frische, möglichst unverarbeitete, heimische Nahrungsmittel.

Wähle nährnde Lebensmittel, die in der Natur vorkommen: Getreide (gekocht – kein Brot!), Obst + Gemüse, Hülsenfrüchte, Kerne + Samen, hochwertige kaltgepresste Öle, Butter + Ghee (Butterschmalz), etwas Fleisch + Fisch, reichlich Kräuter + Gewürze + zum Trinken: Wasser.

*Monika Ploder, Dipl. Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin*



„In der Gegenwart muss unser Wirken  
die Zukunft im Auge behalten.“

„Adolph Kolping



## RUMÄNIEN

### Zehn Jahre Kolpinghaus Kronstadt / Brasov

Das Kolpingwerk in Rumänien beschreitet mit seinen zwei Kolping-Ausbildungshotels neue, innovative Wege. Belohnt wurde die Arbeit der letzten 10 Jahre mit zahlreichen Preisen, Auszeichnungen und Pilotprojekten. Über 500 Jugendliche und Erwachsene haben in den letzten 10 Jahren eine Ausbildung, Umschulung oder ein Praktikum in den Kolpinghäusern in Brasov und Caransebes im Hotelgewerbe absolviert. Diese erfolgreiche Bilanz zieht das Kolpingwerk Rumänien anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Kolpinghauses in Brasov. Drei Jahre später wurde das Kolpinghotel in Caransebes eröffnet; mittlerweile gibt es 28 Angestellte. Im letzten Jahr kam ein weiteres Pilotprojekt hinzu: In Zusammenarbeit mit einer staatlichen Berufsschule hat Kolping Rumänien eine dreijährige duale Ausbildung zur

Servicekraft und Koch ins Leben gerufen. 2015 wurde ein Umsatz von umgerechnet rund 670.000 Euro (3 Millionen Lei) verzeichnet mit 7.000 Übernachtungsgästen. Für ihre innovativen Ideen wurde die Kolping Concept GmbH, die die Häuser verwaltet, im Laufe der Jahre mehrmals mit Preisen der Industrie- und Handelskammer Brasov ausgezeichnet. Im Firmen-Ranking im Bereich „kleine Firmen und Bildungskonzepte“ belegte die

Kolping Concept GmbH im letzten Jahr erneut den ersten Platz.

Das 3-Sterne-Hotel in Brasov nimmt an dem EU-Projekt „Intelligente Energie - Europa“ (IEE) teil, da es seinen Energieverbrauch um 40% und die CO2-Emission um 60% senken konnte.

Der Nationalpräsident von Kolping Rumänien, Gödri Istvan, gratulierte allen Angestellten zu den vollbrachten Leistungen und ermutigte sie, weiterhin ihr Bestes zu geben.



## ÖSTERREICH

### Kontinentalversammlung

Für ein Wochenende war Wien der Nabel Europas – zumindest aus Kolping-Sicht: Rund 45 Delegierte aus fast 20 Mitgliedsstaaten des Europäischen Kolpingwerkes hielten von 20. - 22. Mai hier ihre jährliche Kontinentalversammlung ab. Neben den Berichten der Europavorsitzenden und des Europapräsidenten und der Befassung mit Struktur- und Statutenfragen befassten sich die Delegierten in einem Bildungs-

teil mit dem Thema „Generationen in Gemeinschaft“. Die Frage des Alterwerdens und der Vereinsamung im Alter stellt in praktisch allen Ländern Europas eine große Herausforderung dar, der sich der Kolpingverband mit unterschiedlichen Ansätzen stellt, von Vereinssangeboten und Besuchsdiensten über die „Pflege daheim“ bis hin zu speziellen Einrichtungen für ältere Menschen. Kolping Österreich präsentierte bei dieser Gelegenheit das Konzept der beiden Kolpinghäuser „Gemeinsam leben“ in Wien, in denen pflegebedürftige Menschen und Mütter mit Kindern unter einem Dach zusammenleben.

Einen Nachmittag lang konnten die Gäste aus Europa das Betreuungskonzept aus nächster Nähe miterleben, indem sie in verschiedenen „Aktivgruppen“ mitmachten, zum Beispiel in der Gartengruppe, einer Singgruppe oder bei einem Match in der Sportart „Sitzfußball“, bei dem die meisten Mitspieler im Rollstuhl agieren.

Außerdem befassten sich die Delegierten von Kolping Europa mit der aktuellen Flüchtlingskrise – eine Herausforderung, die, so Europapräsident Josef Holtkotte, nur gemeinsam zu bewältigen sei. Statt Furcht vor den Flüchtenden sollte der Wille im Vordergrund stehen, sie ihrer

Würde entsprechend zu behandeln; als Beispiel nannte er die biblischer Figur des Barmherzigen Samariters. Im Rahmen der Tagung wurden auch zwei österreichische Europa-Politiker geehrt, die das Miteinander auf dem Kontinent über Jahre mit-gestaltet haben: Othmar Karas, Abgeordneter und Vizepräsident a.D. des Europäischen Parlaments, und der ehemalige Generalsekretär des Europarats Walter Schwimmer. Karas zitierte in seinen Dankesworten den Gründer des Kolpingverbandes, Adolph Kolping: „Tue jeder an seinem Platz das Beste, bald wird es in der ganzen Welt besser werden!“ und beeindruckte mit einer ebenso knappen wie sprechenden Definition des in der Katholischen Soziallehre verankerten Subsidiaritätsprinzips: **„Wir lassen niemanden allein, der sich allein nicht helfen kann.“** In Zeiten wie diesen ein Grundsatz mit Sprengstoff.



Personen v.l.n.r. Kolping-Europasprecher Anton Salesny; Europapräses Josef Holtkotte, Vizepräsident des Europäischen Parlaments a. D.; Mitglied des Europäischen Parlaments Othmar Karas; ehemaliger Generalsekretär des Europarates Walter Schwimmer; Margrit Unternährer, Vorsitzende Kolpingwerk Europa.

Foto: Kolping Österreich



# KOLPING ÖSTERREICH

## Besuch aus Köln

Zu einem zweitägigen Besuch konnte Kolping Österreich den Generalsekretär des Internationalen Kolpingwerks Dr. Markus Demele begrüßen. Im Zentrum des Reise-programms standen die Teilnahme an einer Sitzung des Bundespräsidiums, Arbeitsgespräche mit Präsidentin Christine Leopold und Bundessekretär Wolfgang Engelmaier über die Schwerpunkte der Zusammenarbeit zwischen Kolping Österreich und Kolping International sowie Besuche in unterschiedlichen Kolping-Einrichtungen in Niederösterreich und Wien. Im Kolpinghaus „Gemeinsam leben“ Wien-Leopoldstadt konnte Demele zunächst einen Eindruck von der Generationen verbindenden Arbeit unseres Verbandes gewin-



Bundespräses Gerald Gump, Kolping-Präsidentin Christine Leopold und Generalsekretär Markus Demele im Bundessekretariat (vlnr)

nen, in Mistelbach/NÖ wurde der Generalsekretär des IKW in gleich vier Kolping-Einrichtungen willkommen geheißen: im örtlichen Frauenhaus, in unserer Einrichtung (Wohnhaus und Werkstätte) für Menschen mit Behinderungen sowie im Kolpinghaus Mistelbach, das sich der „klassischen“ Kolping-Aufgabe, der Unterbringung von Jugendlichen, widmet, ebenso ist dort eine Einrichtung für Kinder aus schwierigen sozialen Verhältnissen untergebracht. „Kolping Österreich

versteht es, als Sozialorganisation Profil zu zeigen und gleichzeitig viel Augenmerk auf die Stärkung des Vereins zu legen“, zeigte sich der Generalsekretär beeindruckt von der Umsetzung der Kolping-Idee in Österreich, gleichzeitig bekräftigte er die Bedeutung der Zusammenarbeit im Rahmen des Int. Kolpingwerkes.

Zur Person: Dr. Markus Demele, 1978 in Lüneburg geboren, absolvierte ein Studium der Betriebswirtschaft sowie der Kath. Theologie, und wurde 2012 für zehn Jahre zum Generalsekretär des Int. Kolpingwerkes gewählt. In dieser Funktion kooperiert er eng mit Generalpräses Msgr. Ottmar Dillenburger und ist verantwortlich für die Förderung der Solidarität innerhalb des Verbandes, der derzeit rund 450.000 Mitglieder, der derzeit rund 450.000 Mitglieder in 61 Ländern zählt





## Voller Engagement und Elan

Vor zehn Jahren ist sie angetreten, den Kolpingverband an den „Bruchstellen unserer Gesellschaft“ zu positionieren – ein Ziel, das Kolping-Präsidentin Christine Leopold (51) seither mit viel Elan verfolgt hat.

Zu den Höhepunkten ihrer beiden bisherigen, jeweils fünfjährigen Amtszeiten gehört die Eröffnung mehrerer neuer Kolpinghäuser und Sozialeinrichtungen, zum Beispiel der Kolping-Jugendwohnhäuser in Hallein (Sbg.) und Ferlach (Ktn.), des Kolpinghauses für „Leistbares Wohnen“ in Wien-Floridsdorf, des Kolpinghauses „Gemeinsam leben“ für SeniorInnen und junge AlleinerzieherInnen in Wien-Leopoldstadt sowie die Erweiterung der Kolping-Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen in Mistelbach und Waidhofen an der Thaya (NÖ). Auf diese Weise wurden in den Jugendwohnhäusern und Sozialeinrichtungen des Bundesverbandes seit 2006 rund 300 zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen. Ihre Karriere bei Kolping Österreich hat Christine Leopold als Assistentin der Geschäftsführung des Kolping-Sozialreferats im Jahr 1990 gestartet. Neun Jahre später, nach berufsbegleitendem Abschluss eines Studiums der Soziologie, übernahm sie leitende Verantwortung als Bundessekretärin. Am 20. Mai 2006 wurde Christine Leopold von den Delegierten der Bundeskonferenz zur neuen Präsidentin von Kolping Österreich gewählt und folgte damit dem im Vorjahr verstorbenen langjährigen Bundespräsidenten Ludwig Zack im Amt. Bis dahin war Kolping Österreich mehr als 150 Jahre lang ausschließlich von Priestern geleitet worden. Als Kern ihrer Aufgabe definiert die Kolping-Präsidentin das Engagement für Menschen in schwierigen Lebenssituationen: „Dass sie es mit unserer Hilfe schaffen, ein selbständiges Leben

zu führen.“ Möglich sei dies nur durch den guten Zusammenhalt aller Kräfte bei Kolping, so Leopold: „Es gilt, die guten Kräfte bündeln, um das ursprüngliche Anliegen Adolph Kolpings zu erfüllen – die Schwächeren zu stärken und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten.“ Ein weiterer Schwerpunkt ihres Wirkens liegt auf der Sicherung der Qualität der Kolpingarbeit: sowohl in den Häusern und Einrichtungen des Verbandes als auch im Verein, der die Basis aller Aktivitäten bildet. Diesem Ziel dien-

ten u.a. die Implementierung von Qualitätssicherungssystemen in den Mehr-Generationenhäusern des Kolpingverbandes sowie in den Kolping-Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen, sowie die Durchführung eines umfassenden „Kolping-Entwicklungsprozesses“ zur Qualitätssicherung der Arbeit in den Kolpingsfamilien und zur Unterstützung der ehrenamtlichen FunktionärInnen.

Wir gratulieren herzlich und wünschen unserer Präsidentin weiterhin alles Gute und viel Erfolg!



Christine Leopold beim Papstbesuch 2010 in Wien ...



... und mit dem Präsidenten von Kolping Slowenien Ivan Gacnik 2015 in Paldau

# KOLPING STEIERMARK



## Treffen mit dem Nationalvorstand von Kolping Slowenien

Ende April gab es ein Treffen in Mettersdorf am Saßbach mit dem neuen Vorstand von Kolping Slowenien. Es wurde vereinbart die bisher schon gute Zusammenarbeit zwischen Kolping Slowenien und Kolping Steiermark weiter zu intensivieren und auszubauen und neue Akzente vor allem im sportlichen Bereich (Fußballturnier) zu setzen. Vor Allem wünschen sich unsere slowenischen Kolpingfreunde einen engeren Kontakt zu den südoststeirischen Kolpingsfamilien.



v.r.n.l. August Hericko, Präsident Kolping Slowenien, Zdenko Silc, Vorstandsmitglied, Joze Povh, Nationalpräses Kolping Slowenien, Josef Pucher, Vorsitzender Kolping Steiermark und Pfarrer KR Wolfgang Koschat, Landespräses Kolping Steiermark

## Landesversammlung

Bei der Landesversammlung von Kolping Steiermark am 4. Juni d.J. in Jagerberg wurden Josef Pucher als Vorsitzender und Pfarrer KR Mag. Wolfgang Koschat als Landespräses für weitere fünf Jahre gewählt. Auch die Vorstandsmitglieder Mag. Peter Hasenleithner als Leiter der Gruppe Kolping, Ludwig Freiberger als Kassier, Mag. Edith Allmer als Schriftführerin, Stefan Salcher als Landessekretär, Johannes Sudy und Klaus Haslinger als Rechnungsprüfer wurden bestätigt bzw. wiedergewählt.



## GRAZ

### Gesunde Ernährung

Anfang April hielt die Diätologin Kerstin Höfler, BSc, einen Vortrag über „40plus – Gesunde Ernährung in der Lebensmitte & Nahrungsmittelunverträglichkeiten“. Anhand der Nahrungsmittelpyramide erklärte sie verständlich was und wieviel man wovon essen sollte. Sie lieferte auch passende Mengenvergleiche wie etwa „eine Handvoll“ oder „einen Handteller groß“. Vor allem

aber empfahl sie saisonale und regionale Produkte in der Küche zu verwenden! Im 2. Teil ihres Vortra-



ges informierte sie über Fruktose-, Laktose- und Histaminintoleranzen. Zunächst muss durch einen Test eine Intoleranz abgeklärt, dann die Ernährung umgestellt werden. Eine Intoleranz bedeutet aber nicht, dass man alles Unverträgliche aus der Ernährung verbannt, sondern die Menge auf ein erträgliches Maß reduziert. Nach einer Karenzzeit von ca. 4 Wochen für die Darmerholung kann man nach und nach testen, welche Nahrungsmittel dennoch vertragen werden und diese wieder in die Ernährung „einschleichen“.



## Besichtigung des Styria Media Center

Am 4. Mai besuchte die Gruppe Kolping Graz das neue Styria Media Center (SMCG). Schon die Fakten belegen, dass mit dem SMCG ein herausragendes Stück Architektur entstanden ist. Ein Büroturm mit 60 m Höhe und 4 Fahrstühlen, ein multimedialer Newsroom auf 2700 m<sup>2</sup>, Arbeitsplätze für 1200 Personen, ein Foyer für Veranstaltungen mit bis zu 240 Besuchern. Das Sockelgeschoß mit seiner glatten Glasfassade ist die Basis des Gebäudes: Hier ist im Obergeschoß der integrierte Newsroom der Kleinen Zeitung und Antenne Steiermark untergebracht. Redakteure beider Medienunternehmen gestalten auf rund 240 Arbeitsplätzen Nachrichten und Beiträge für Print und

Online bzw. machen Radioprogramm.

Darunter im Erdgeschoß befindet sich der Eingangsbereich mit einer Empfangstheke, dem Kleinen Zeitung-Shop und einem Foyer, das auch für Events, Buchpräsentationen oder den Kleinen Zeitung Salon genutzt werden kann. Das Foyer ist mit einer riesigen digitalen Media Wall getäfelt, man kann an einer elektronischen Litfaßsäule die E-Paper-Ausgaben der Styria-Zeitungen lesen und mit einem elektronischen History Book in historischen Ausgaben blättern. Der Büroturm, der sich über dem Sockelgeschoß erhebt, ist nicht einfach nur ein Turm. Seine horizontal gegliederte, geschwungene Form lässt ihn wie ein Segel wirken. Mit seiner Fassade aus Stahl, Aluminium und Glas ist er die perfekte



Erinnerungsfoto auf der Terrasse mit dem Blick über Graz

Ergänzung und gleichzeitig gelungener Kontrast zum markanten Sockel. In dem Bauwerk mit seinen 60 m Höhe sind elf Bürogeschoße untergebracht. Ein Highlight befindet sich schließlich auf dem Dach-

geschoß: Die Skylobby, ein Besprechungs- bzw. Veranstaltungsraum mit einer Bar und einer Terrasse, von wo aus man einen herrlichen Blick über ganz Graz hat.

[www.styria.com](http://www.styria.com)

## Herzlichen Dank unseren Spendern!

**Die Redaktion sagt allen, die den Druck und den Versand der „KOLPING-KONTAKTE“ mit ihrer Spende mittragen, ein herzliches Vergelt's Gott!**

Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Dr. Karl Archan, St. Johann/Hohenburg. Msgr. Mag. Franz Tropper, Graz. Gottfried Stoff, Graz. Diözesanpräses Dr. Rudolf Schweinberger, Schlierbach. Dipl.Ing. Fridrun Hussa, Graz. Luise Eder, Graz. Johann Ferchner, Weißkirchen. Peter Pfaffenthaler, Knittelfeld. Johann Kurz, Scheifling. Ing. Mag. Franz Rinner, Graz. Helmut Leitner, Fohnsdorf. Anton Schrei, Puch bei Weiz. Klaus Holzer, Graz. Ludwig Freiburger, Graz. Georg Seidl, St. Lambrecht. Anton Schermaier, Kremsmünster. Pater Bernhard Menzel OSB, Wildalpen. Berndt Moser, Knittelfeld. Dipl.Ing. Gerhard Buchgraber, Puch bei Weiz. Ing. Alois Gerlitz, Knittelfeld. Walther Korrack, Klagenfurt. Präses Mag. Horst Michael Rauter, Klagenfurt. Johanna Hasler, Graz. Familie Dr. Annemarie u. DI Dr. Lukas Behmel, Graz. Andreas Baumann, Jagerberg. Familie Margarete u. Andreas Proprentner, Klagenfurt. Franz Handler, Studenzen. Mag. Wolfgang Retzl, Fohnsdorf. Heinrich Nowotny, Wien. Friedrich Dostal, Hartkirchen. Familie Dr. Oskar und Elisabeth Fleischer, Graz. DI Evangelos Athanasiadis, Bruck/Mur. Kommerzialrat Franz Rattenegger, Knittelfeld. Anton Wagist, Jagerberg. Simon Eiletz, Knittelfeld. Dr. Erhard Weilharter, Graz. Willibald Friedl, Knittelfeld. Dr. Ernst Lasnik, Voitsberg. Ing. Rudolf Breitler, Kapfenberg. Johann Fussi, St. Georgen ob Murau. Anna Maria Hummer, Edelsbach. Familie Johann und Irmgard Demmel, St. Margarethen/Knittelfeld. Dr. Maria Paschdeker-Pfundner, Eisenberg. Familie Erich und Josefine Gogl, Fohnsdorf. Dr. Franz Mittermüller, Rettenegg.

**Spenden können Sie mit beiliegendem Zahlschein oder direkt auf unser Konto bei der Raiffeisenlandesbank Steiermark IBAN: AT36380000004425906, BIC: RZSTAT2G einzahlen.**

**Ein herzliches Vergelt's Gott auch allen anonymen Spendern**

# Herzlichen Glückwunsch

**Zum 85. Geburtstag**

Josef Herk, KF Knittelfeld  
Heinrich Vollmann, KF Knittelfeld

**Zum 80. Geburtstag**

Wolfgang Egger, KF Graz  
Georg Seidl, KF Graz

**Zum 75. Geburtstag**

Rainer Zierer, KF Graz  
Karl Sundl, KF Jagerberg  
Adi Prügger, KF Paldau

**Zum 70. Geburtstag**

Manfred Zipper, KF Graz  
Rudolf Schwab, KF Graz  
Elfriede Kemza, KF Knittelfeld  
Heinz Galler, KF Knittelfeld  
Anna Zach, KF Jagerberg

**Zum 65. Geburtstag**

Karl Kopenetz, KF Knittelfeld  
Lotte Stadler, KF Weiz  
Christine Seidel, KF Knittelfeld  
Johannes Sudy, KF Jagerberg

**Zur Vermählung:**

Mag. Sabrina Pucher, Kolping Graz und Stefan Leitner  
haben den Bund der Ehe geschlossen.

Wir wünschen alles Gute und Gottes Segen für  
den gemeinsamen Lebensweg!

**Zum 60. Geburtstag**

DI Dr. Ulrich Bauer, KF Graz  
Gabriele Wolf, KF Jagerberg  
Franz Monschein, KF Graz  
Theresia Rossmann, KF Paldau  
Maria Schabler, Alfred Schabler, beide KF Jagerberg  
Albert Eder, KF Graz  
Christa Riedl, KF St. Stefan i.R.

**Zum 55. Geburtstag**

Johann Koller, KF Jagerberg  
Eveline Moser, KF Knittelfeld  
Irmgard Griesbacher, KF Paldau  
Franz Rattenegger, KF Knittelfeld

**Zum 50. Geburtstag**

Ewald Goldmann, KF Graz  
Christine Kaufmann, KF Jagerberg

**Zum 45. Geburtstag**

Sonja Hasenburger, KF Paldau  
Sonja Trummer, KF Paldau

**Zum 20. Geburtstag**

Anna Schabler, KF Jagerberg  
Verena Paunzer, KF Graz  
Matthias Kaufmann, KF Jagerberg



Foto: Katrin Schindler, pixelio.de

## Termine und Veranstaltungen

**10. September 2016**

**Internationale Kolping-Dreiländerwallfahrt** nach St. Andrä im Lavanttal  
10:00 Uhr Ankunft der Busse am Parkplatz östlich der Basilika  
10:45 Uhr Begrüßung der Gäste und Festzug zur Kirche  
11:00 Uhr Feierlicher zweisprachiger Gottesdienst in der Basilika Maria Loreto  
Anschließend Mittagessen und gemütliches Beisammensein im Dominikanerkloster.

**30. September 2016**

**Landeskonzferenz Kolping Steiermark** im Kolpinghaus Graz, Beginn 19:00 Uhr

Bei Unzustellbarkeit retour an: Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz

## KOLPING KONTAKTE

Herausgeber und Medieninhaber: Landesverband Kolping Steiermark, Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz. - Schriftleitung: Landesvorsitzender Josef Pucher.  
Redaktion: Günter Bärnthaler, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Michael Holzer, Britta Bresler, Yasmin Gogl, Albert Obenauf, Werner Salzger.  
Erscheint vierteljährlich; Für Mitglieder, Freunde und Förderer des Kolpingwerkes kostenlos!  
Offenlegung, Mediengesetz vom 1. Jänner 1982. Blattabsicht: Förderung der statutarischen Ziele des Kolpingwerkes. Blattlinie: katholisch-sozial.  
Vereinsvorstand: Josef Pucher, Wolfgang Koschat, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Ludwig Freiberger, Edith Allmer.  
Namentlich gezeichnete Artikel müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.  
Verlagspostamt: 8010 Graz Erscheinungspostamt: Graz  
Pb.b. - GZ 02Z031518 M