



## Maskenpflicht

Baden- Württemberg ab 27.04.2020

## Rezepte und Wissenswertes

# Newsletter

Fachbereich Arbeit

3. Ausgabe | April 2020

## Geschichten / Gedichte

## Aktuelle Stellen- angebote

## Ein bisschen Spaß muss sein...

## Gewinnspiel

Machen Sie mit bei unserem tollen Gewinnspiel!

## Maskenpflicht Baden- Württemberg ab 27.04.2020

Wer sich eine **Gesichtsmaske nähen** will, für den haben wir hier eine **Anleitung**:

### **Das wird benötigt:**

- Stück Stoff: 17 cm x 34 cm (aus atemdurchlässigem, kochfestem Baumwollstoff, z.B. ein T-Shirt, Kissenbezug)
- Kopfband: zweimal 90 cm lange Streifen Naht-/Schrägband (alternativ 2 cm breite Stoffstreifen aus kochfester Baumwolle oder ein Gummiband)
- zum Einfassen: zweimal 17 cm lange Streifen Schrägband (oder alternativ wie Kopfband)
- Draht: 10 bis 15 cm

### **Gesichtsmaske nähen – Anleitung:**

1. Stoffstück auf 17 cm x 34 cm zurechtschneiden
2. Stoffstück in der Hälfte falten und bügeln
3. Stoffstück gleichmäßig dritteln und 1,3 cm kleine Falten hinzufügen
4. Falten bügeln (Falten öffnen sich nach unten)
5. Stofftuch oben und unten in das Schrägband einlegen (Achtung: Wer Stoffbänder selbstgemacht hat, sollte diese bügeln und an den Kanten versäubern)
6. Am oberen Rand den Draht in die Kantenverstärkung einlegen
7. Alles außen rum einfassen
8. Bänder falten und vernähen (entweder mit der Nähmaschine oder von Hand – hier ist nur etwas Fingerspitzengefühl gefragt)
9. fertig!

Wichtig ist, dass die selbstgenähte **Gesichtsmaske eng anliegt** und beim Sprechen **Mund und Nase verdeckt**. Wenn die **Maske** durchfeuchtet ist, muss sie ausgewechselt werden (hier nur die Bänder anfassen!). Die **selbstgemachte Maske** sollte nach jedem Tragen gewaschen werden (mindestens 60 Grad mit Waschmittel).

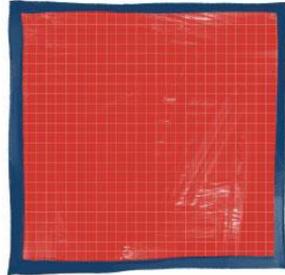
Bitte beachten Sie, dass diese Masken im **Öffentlichen Fern- und Nahverkehr**, sowie in allen **Geschäften** getragen werden muss. Dies ist ab dem 27.04.2020 verpflichtend.

Quelle: <https://www.ovb-online.de/rosenheim/landkreis/atenschutzmaske-selber-naehen-anleitung-video-13612521.html>

# Wiederverwendbarer Mund-Schutz ohne Nähen

## Materialien

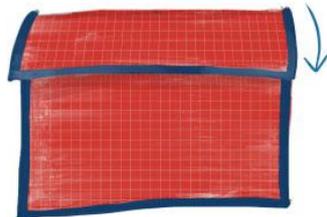
Stofftaschentuch und 2 Haargummis



**Tipp:** Wer keine Haargummis hat, kann auch Socken verwenden

## Anleitung

1 Das obere Viertel in die Mitte falten



2 Das untere Viertel nach oben zur Mitte falten



3 Umdrehen



4 Wieder ein Viertel nach unten zur Mitte falten



5 Und von unten nach oben falten



6 Nochmals umdrehen



7 Die beiden Enden des Tuches durch die Haargummis fädeln



8 Beide Enden übereinander falten



9 Fertig! So sollte die Maske aussehen



Nach Benutzung die Maske vorsichtig ausziehen und Berührung der Außenseite vermeiden. Gründlich Hände waschen

## Reinigung

Gebrauchte Masken heiß in der Waschmaschine waschen

## Rezepte

### Hähnchenspieße vom Grill (alternativ Ofen oder Pfanne)



#### Zutaten | Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
  - Salz und Pfeffer
  - 2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
  - 2 Zucchini
  - 600 g Hähnchenfilet
  - Öl
  - 3-4 EL Öl
  - 12 Holzspieße
1. Für die Spieße Paprika und Zucchini putzen und waschen.
  2. Paprika in große Würfel schneiden. Zucchini z. B. mit einem Sparschäler der Länge
  3. nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Hähnchenfilet abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
  4. Holzspieße leicht ölen. Zucchini-scheiben zieharmonikaförmig falten und im Wechsel mit Paprika und Hähnchenfilet auf die Spieße stecken. Öl mit restlichem Thymian verrühren und die Spieße damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße auf dem vorgeheizten Grill rundherum ca. 10 Minuten grillen. Einen Nudelsalat oder grünen Salat dazu reichen

## Gemüse-Feta-Päckchen (vegetarisch)



### Zutaten | Für 4 Personen

- 2 hellgrüne Spitzpaprika
- 2 Tomaten
- 4 Stiel(e) Thymian und glatte Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin, Pfeffer
- 4 (à 200 g) Stücke Feta
- 2 EL schwarze Oliven (ohne Stein; z. B. Kalamata)
- 4 EL Olivenöl
- Alufolie

Quelle: <https://www.lecker.de/grillen/grillrezepte>

1. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln. Blättchen und Nadeln abzupfen und hacken. Kräuter mit 1 TL Pul biber mischen.
2. Jeweils 1 Stück Feta auf ein großes Stück Folie legen. Feta mit ca. der Hälfte Kräutermischung bestreuen. Tomaten, Paprika und Oliven darauf verteilen. Mit der restlichen Kräutermischung bestreuen und mit Pfeffer würzen.
3. Jeweils 1 EL Öl darüberträufeln. Folie rundherum hochnehmen und zu Päckchen zusammenfalten. Auf dem heißen Grill 10–12 Minuten garen.

### Weitere tolle Rezeptideen für den Frühling

#### Vorschläge und Ideen unserer Projektteilnehmer:

1. Kräuterpfannkuchen mit Spargelgemüse
2. frische Erdbeeren mit Schlagsahne
3. Rhabarberkompott oder Rhabarberkuchen

**Diese Rezepte folgen in unserem nächsten Newsletter!  
Teilen Sie uns gerne Ihre eigenen Lieblingsrezepte dafür mit!**

### Gesunde Ernährung: Viele interessante Tipps

Unter einer gesunden Ernährung wird eine **abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost** verstanden, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte. Hier finden Sie 13 Tipps für eine gesunde Ernährung und erfahren, warum diese wichtig ist.

#### 1. Vielfalt genießen

Lassen Sie Vielfalt in Ihrer Lebensmittelauswahl zu. Je größer und bunter die Auswahl umso besser. Hier hilft es bei Obst und Gemüse das **Ampelprinzip** anzuwenden: zum Beispiel grüner Salat, Bananen und Tomaten.

#### 2. Fünf am Tag

Damit sind **2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse** gemeint. Eine Portion ist immer eine Hand voll. Beim Gemüse am besten eine rohe Komponente, wie beispielsweise Salat, berücksichtigen. Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die der Körper braucht.

#### 3. Getreideprodukte sowie Kartoffeln...

... dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Hierbei überwiegend Getreideprodukte aus **Vollkorn** wählen, da diese viele Ballaststoffe enthalten. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten und ist wichtig für eine funktionierende Verdauung.

#### 4. Tierische Produkte in Maßen genießen

**Milch und Milchprodukte** können Sie täglich verzehren. Wählen Sie die fettarme Variante, um Kalorien einzusparen. Diese versorgen den Körper mit Eiweiß und Calcium. Fisch können Sie ein- bis zweimal in der Woche einplanen. Dieser liefert wertvolle Fettsäuren, die für den Körper unentbehrlich sind. **Fleisch, Wurstwaren sowie Eier** in Maßen genießen. Lieber helles als rotes Fleisch verzehren, denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern.

#### 5. Gesunde Fette

Fett ist nicht per se schlecht. Ganz im Gegenteil! Wichtig ist die Art des Fettes. Leinöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Seefisch liefern **Omega-3-Fettsäuren**, sogenannte ungesättigte Fettsäuren die für den Körper besonders wichtig sind. Omega-6-Fettsäuren zählen ebenfalls zu den ungesättigten Fettsäuren und kommen z. B. in Sonnenblumenöl vor. Allerdings können diese Fettsäuren entzündungsfördernd wirken und sollten deshalb nur sparsam verzehrt werden. Reduzieren Sie außerdem gesättigte Fette aus tierischen Produkten wie Butter und gehärtete Fette, zum Beispiel aus Fertigbackwaren oder Margarine. Fett ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie E, D, K und A.

## 6. Viel trinken

Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter** am Tag. Bei warmen Wetter besser 2 bis 3 Liter. Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Saftschorlen zu verzehren ist okay. Vermeiden Sie Softdrinks und Lightgetränke, denn sie enthalten viel Zucker.

## 7. Möglichst natürliche Produkte essen

In fertig zubereiteten Gerichten sind oft eine Vielzahl an unnötigen Zutaten enthalten. Grundsatz: die **Zutatenliste sollte so kurz wie möglich** und die meisten Zutaten bekannt sein.

## 8. Zucker und Salz in Maßen

Verwenden Sie möglichst **selten Zucker** oder Lebensmittel mit Zucker, denn diese sorgen für einen erhöhten Blutzuckerspiegel, den der Körper mit Insulin im Schach hält. Ist Insulin im Körper aktiv, kann gleichzeitig weniger Fett abgebaut werden und das Gewicht kann langfristig ansteigen.

Verwenden Sie **statt Salz lieber frische Kräuter** zum Würzen. Generell wird in Deutschland zu viel Salz verwendet, was sich im Einzelnen negativ auf den Blutdruck auswirken kann.

## 9. Hunger oder Appetit

Stärken Sie Ihre **Körperwahrnehmung!** Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob Sie wirklich Hunger haben oder einfach nur Lust zu essen. Hinter dem Verlangen nach etwas zwischen den Zähnen steckt meist ein Durstsignal des Körpers, den wir nicht immer als solchen zuordnen können. Wenn es kein Durst ist sondern Süßhunger, dann verschwindet dieser oft von selbst, wenn Sie einen Moment warten. Ganz nebenbei sparen Sie sich auf diese Weise Kalorien. Essen Sie regelmäßig, denn so hat Heißhunger keine Chance. Der Körper neigt sonst dazu, schnell große und oft auch kalorienreiche Mengen aufzunehmen, damit das Gehirn schnell mit neuer Energie versorgt wird.

## 10. Saisonales und Regionalität

Kommt Ihr Essen aus der Region und hat es gerade Saison? Eine Entscheidung für **regionale und saisonale Produkte** verkürzt die Transportwege und schützt so das Klima. Oft beeinflusst ein langer Transportwege auch den Vitamingehalt im Lebensmittel.

## 11. Schonende Zubereitung

Bereiten Sie Ihre Lebensmittel bei **möglichst niedriger Temperatur** zu, um die Nährstoffe zu erhalten. Verwenden Sie dazu nur wenig Fett, um Kalorien zu sparen.

## 12. Genuss

Lassen Sie sich beim Essen Zeit! Genießen Sie ganz **bewusst** und kauen länger: So werden alle Lebensmittel gut zerkleinert und der Darm hat weniger Arbeit. Denn viele Darmprobleme können durch unzureichendes Kauen entstehen.

## 13. Essen ohne Ablenkung

Vermeiden Sie den Fernseher und das Smartphone während des Essens und **genießen Sie ohne Ablenkung** das Essen. Sonst bekommt der Körper gar nicht mit, was er eigentlich gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer. Essen Sie zusammen mit der Familie oder Freunden und genießen gemeinsam ein leckeres Mittag- oder Abendessen.

## Gesunde Alternativen für Chips & Co

Sie sind auf der Suche nach alternativen Lebensmitteln und wollen ungesunde Lebensmittel gegen gesündere Varianten tauschen? In der Tabelle finden Sie einige Tipps.

Besser nicht	Stattdessen
Süßigkeiten und Schokolade	Trockenfrüchte und Nüsse
Sonnenblumenöl, Butterschmalz	Raps- oder Leinöl
Weißmehlprodukte (Brötchen, Kuchen, Nudeln)	Vollkornprodukte
Gezuckertes Obst aus der Konserve, Kompott	frisches Obst
Salz	Kräuter
Fette Wurst, z. B. Salami	Putenbrust, Kassler, vegetarische Brotaufstriche
Rotes Fleisch, z. B. Rindfleisch	Helles Fleisch, z. B. Hähnchen
Chips	Salz- oder Sesamstangen
Limonaden und Säfte	Wasser, Infused Water, Tees, Saftschorlen
Bier, Wein, Cocktails	Alkoholfreies Bier, Fruchtsaftschorle

### Vitamine und Mineralstoffe: Vorkommen und Wirkung

Es wird zwischen wasserlöslichen (B-Vitamine und Vitamin C) und fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) unterschieden. In der Übersicht finden Sie wichtige Vitamine sowie die Lebensmittel, in denen diese in größerer Menge enthalten sind sowie die Aufgaben der Vitamine im Körper.

Vitamin	Da ist es drin	Dafür ist es gut
B1 (Thiamin)	Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte	Nerven
B2 (Riboflavin)	Milch- und Vollkornprodukte	Eiweiß- und Energiestoffwechsel
B3 (Niacin)	Fleisch, Fisch, Innereien, Hefe, Kaffee	verschiedene Stoffwechselvorgänge
B6 (Pyridoxin)	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse	für Nerven und Abwehrkräfte
B7 (Biotin)	Leber, Eigelb, Hefe, Nüsse, Sojabohnen, Haferflocken, Reis	gesunde Haut und Nägel
B12 (Cobalamin)	tierische Lebensmittel	Ab- und Umbau von Fett- und Aminosäuren, Blutbildung
Folsäure	grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Eigelb, Leber	Wachstumsprozesse, Blutbildung, Zellteilung
C	Rote Paprika, Acerola, Johannisbeeren, Sanddorn, Kohl, Zitrusfrüchte	Radikalfänger, Immunsystem, Bindegewebe, Bildung von Botenstoffen und Hormonen, fördert die Aufnahme von Eisen
A	Eigelb, Leber, Milch, Spinat, orangene und rote Obst- und Gemüsesorten	Augen, Haut und Schleimhäute
D	fette Fischarten, wie Aal und Lachs, Pilze. Vitamin D kann vom Körper durch Sonnenlicht selbst hergestellt werden.	Knochen, Muskeln, Herz-Kreislauf-System
E	pflanzliche Öle (v. a. Sonnenblumenöl), Nüsse, Butter, Ei	Radikalfänger
K	Sonnenblumenöl, Fleisch, insbesondere Leber, Getreide, besonders in Weizenkeimen, Kohl, Spinat, Sojabohnen, Erbsen und Pilze.	Blutgerinnung

## Geschichten / Gedichte

### Spuren im Sand

Eines Nachts hatte ich einen Traum:  
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.  
Vor dem dunklen Nachthimmel  
erstrahlten, Streiflichtern gleich,  
Bilder aus meinem Leben.  
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,  
meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen  
vorübergezogen war, blickte ich zurück.  
Ich erschrak, als ich entdeckte,  
dass an vielen Stellen meines Lebensweges  
nur eine Spur zu sehen war.  
Und das waren gerade die schwersten  
Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:  
"Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen,  
da hast du mir versprochen,  
auf allen Wegen bei mir zu sein.  
Aber jetzt entdecke ich,  
dass in den schwersten Zeiten meines Lebens  
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.  
Warum hast du mich allein gelassen,  
als ich dich am meisten brauchte?"

Da antwortete er: "Mein liebes Kind,  
ich liebe dich und werde dich nie allein lassen,  
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur gesehen  
hast,  
da habe ich dich getragen."

*Margaret Fishback Powers*

### Aktuelle Auswahl von derzeit offenen Stellen:

#### **Hausmeister, Hegelmann Express GmbH Güterbeförderung**

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| Ihre Hauptaufgaben:     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Betreuung und Instandhaltung der Unterkünfte</li><li>• Pflege der Grün- und Außenanlagen</li><li>• Störungssuche, Fehlerbehebung und Reparaturen aller Art</li><li>• Allgemeine Hausmeistertätigkeiten</li></ul> |
| Ihr Anforderungsprofil: | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie haben ein handwerkliches Geschick und technisches Verständnis</li><li>• Sie besitzen einen gültigen Führerschein der Klasse B</li><li>• Sie beherrschen die deutsche Sprache</li></ul>                       |
| Arbeitsort              | Heinrich-Blanc-Str. 30, 76646 Bruchsal   |

## **Präsenzkraft (50%), Caritasverband Bruchsal**

Ihre Hauptaufgaben:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestaltung des Alltages und hauswirtschaftliche Unterstützung der Bewohner</li><li>• Organisation von Feiern, Ausflügen etc.</li><li>• Ansprechpartner für Angehörige</li><li>• Enge Zusammenarbeit mit den Pflegekräften der Sozialstation</li></ul>
Ihr Anforderungsprofil:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrung im Führen eines großen Haushaltes oder eines gastronomischen Betriebes wünschenswert</li><li>• Bereitschaft zum Schicht- und Wochenenddienst</li><li>• soziale Kompetenz</li><li>• Geduld und Stabilität</li><li>• Zuverlässigkeit, Engagement und Eigenverantwortung</li><li>• Positive Grundeinstellung zum karitativen Auftrag der katholischen Kirche</li></ul>
Arbeitsort	ambulant betreute Wohngemeinschaft für pflegebedürftige Menschen in Philippsburg

## **Mitarbeiter in der Pack- und Sortierstation, OGA Nordbaden eG**

Ihre Hauptaufgaben:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbereiten des Arbeitsplatzes</li><li>• Bereitstellung von Verpackungsmaterial</li><li>• Durchführen von Pack-, Umpack- und Sortierarbeiten</li><li>• Korrektes Verwiegen der Packware</li><li>• Palettieren von Packware</li><li>• Durchführen von Reinigungsarbeiten an den Packlinien</li><li>• Einhaltung aller Qualitäts-, Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen</li></ul>
Ihr Anforderungsprofil:	<ul style="list-style-type: none"><li>• erste Erfahrung in der Primär-Verpackung (Obst- und Gemüse) von Vorteil</li><li>• Gute Kenntnisse im Hygienebereich</li><li>• Bereitschaft zur Mehrarbeit auch am Wochenende und an Feiertagen</li><li>• Bereitschaft zum Tragen von Schutzkleidung</li><li>• Hohes Verantwortungs- und Qualitätsbewusstsein</li><li>• Deutschkenntnisse in Wort</li></ul>
Arbeitsort	Industriestr. 1-3, 76646 Bruchsal

## **Produktionshelfer/in, Vivelle GmbH**

Ihre Hauptaufgaben:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bestückung und Überwachung der Produktionsmaschinen</li><li>• Kontrolle der Qualität</li><li>• Konfektionierung und Verpackung der produzierten Ware</li><li>• Be- und Entladen von LKWs</li><li>• Mithilfe bei kleineren Instandhaltungsaufgaben</li><li>• Reinigung der Maschinen und Produktion</li></ul>
Ihr Anforderungsprofil:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schriftl</li><li>• Flexibilität sowie Einsatz- und Schichtbereitschaft (2- oder 3-Schicht-System)</li><li>• Sorgfältige und zuverlässige Arbeitsweise</li><li>• PKW-Führerschein erforderlich</li></ul>
Arbeitsort	Weiharer Straße 37, 76707 Hambrücken

**Bei Interesse und Rückfragen wenden Sie sich an:**

**Viktor Freer Tel. 07251 5051915, [viktor.freer@caritas-bruchsal.de](mailto:viktor.freer@caritas-bruchsal.de)**

## Ein bisschen Spaß muss sein...

Anbei ein paar lustige Bilder zum lachen und schmunzeln ☺ Viel Spaß!

### Witz-Alarm:

Was sagt ein Haifisch, wenn er einen Surfer sieht?

"Das ist aber nett serviert, so mit Frühstücksbretchen"

Johanna zum Papa: Ich wünsche mir als Geschenk ein Pony zu Weihnachten.

Papa: Geht in Ordnung.

Johanna: Wirklich, ich liebe dich über alles!

Papa an Heiligabend: So Johanna, dein Friseurtermin steht.

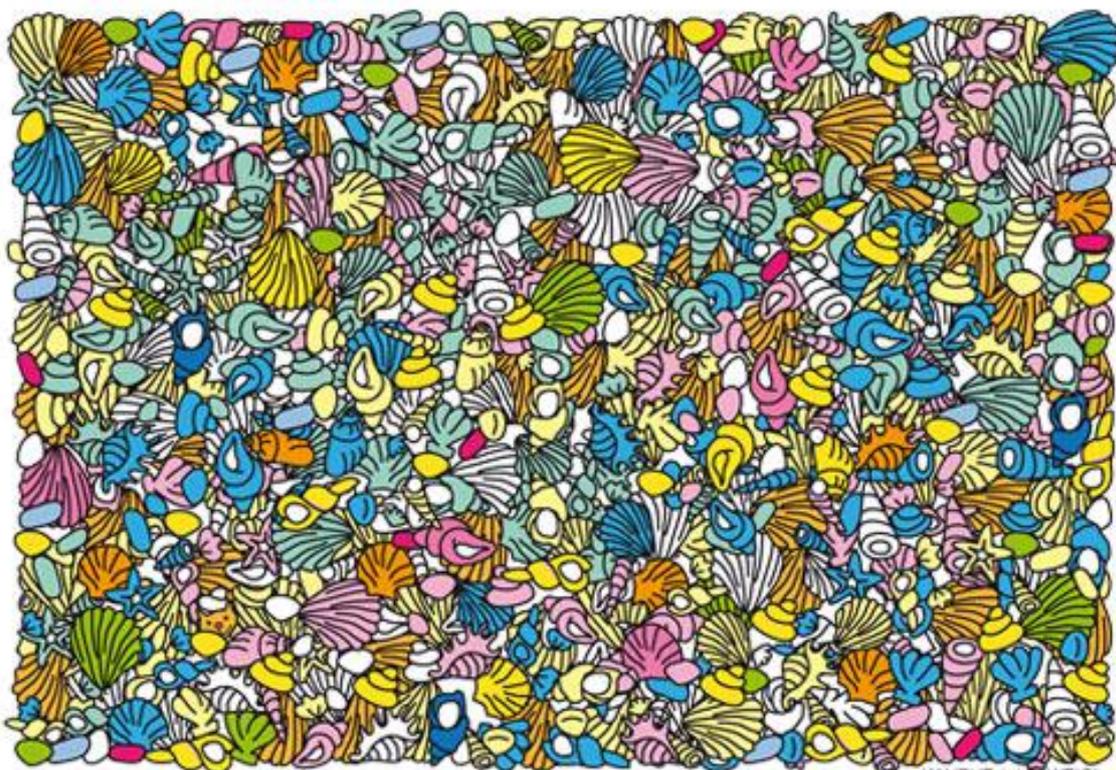


DER ZIVI IN DER ZUKUNFT.

[https://www.stern.de/kultur/humor/-lustige-karikatur-ausstellung-zum-themaalter\\_6522432-6522428.htm](https://www.stern.de/kultur/humor/-lustige-karikatur-ausstellung-zum-themaalter_6522432-6522428.htm) !

## WIMMELBILD

Wo hat sich das kleine Kätzchen versteckt?



KANZLIT.de/ D. WEIGL



Corona ist durch Frauen gemacht....kann nicht anders sein.....

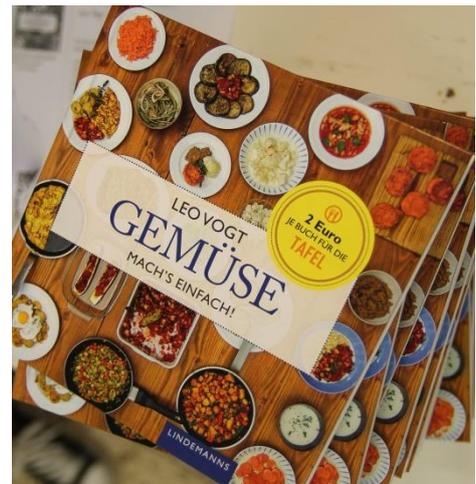
- 1) alle Kneipen zu
- 2) kein Fussball im Fernseher
- 3) 4 Wochen lang alle kleinen Scheißarbeiten machen.
- 4) Sie haben es aussehen lassen wie eine Grippe...die wissen das Männer da sehr empfindlich sind
- 5) Sie haben es nach einer Biersorte genannt.



## Fachbereich Arbeit – Gewinnspiel

Machen Sie mit bei unserem tollen Gewinnspiel!  
Zu gewinnen gibt es ein tolles **Tafel-Kochbuch!**  
Falls Sie mitmachen möchten und die Rätsel lösen konnten, sprechen Sie ihren Fachberater/in in der Telefonberatung darauf an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer/innen!



### 1. Ein Euro mehr

#### Rätsel:

Ludwig und Klaus haben 20 Euro und sollen diese so unter sich aufteilen, dass Ludwig einen Euro mehr bekommt als Klaus.

Wie viel Geld bekommt Ludwig?

### 2. Die Schwiegermutter der Frau seines Bruders

#### Rätsel:

Darf man die Schwiegermutter der Frau seines Bruders heiraten?

### 3. Kugelrund

#### Rätsel:

Es schwebt daher ganz kugelrund,  
durchscheinend, leicht und herrlich bunt. Entstanden ist's durch einen Hauch -  
lang lebt es nicht, bald platzt sein Bauch.

**Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf.**

Herzliche Grüße  
Ihr  
Team vom Fachbereich Arbeit

**FOLLOW US!**  
 &   
Facebook Instagram

@caritasbruchsall