

Ausgabe Nr. 70  
April 2014

# HeraNews

Zeitschrift der Österreichischen Hausfrauen-Union



Bild Luci Gossler

- Thema Arbeitswelt und Stress      Seiten 4 und 5
- Hildegard-Tipps      Seiten 6 und 7      Kultur      Seiten 10 und 11
- Frankreichs Mütter wehren sich!      Seite 12
- Buchtipps      Seite 14      Wofür wir stehen...      Seite 15

Gefördert durch



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt



### **Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder!**

Während mir die derzeitige Arbeitsmarktsituation eher düster vorkam und ich sie auch so beschrieben habe, zeichnen Artikel in der *Zeit* und der *Huffington Post* für die Zukunft ein anderes, hoffnungsvolles Bild. Dort setzt man ganz auf die heute 20- bis 35-Jährigen und traut ihnen einen Umbruch zu. Sie werden den Arbeitsmarkt revolutionieren, weil sie die Welt mit anderen Augen sehen. Während es für die Generation X noch oft eher um leicht kontrollierbare Anwesenheit als um effektive, aber schwer von außen beurteilbare Leistung ging und geht, das Diktat der Stempeluhr herrscht und Dienstwagen und tolle Büros Statussymbole sind, werden diese ersetzt durch Selbstbestimmung und Zufriedenheit. Man will sinnstiftend arbeiten. Eine angemessene Bezahlung ist zwar wichtig, aber, wie die Kinder der jetzt Arbeitenden deutlich sehen, offenbar nicht seligmachend.

Die "Generation Y" (auch so genannt nach dem englischen Fragewort „why“) sind natürlich nicht alle nach 1980 Geborenen, sondern hauptsächlich der behütet und relativ begütert aufgewachsene Teil davon, der über einen Hochschulabschluss oder eine gute Berufsausbildung verfügt. Diese „Y“s werden nicht einfach folgen und gehorchen, sondern nachfragen und überlegen. Und das wird sich auf den Arbeitsmarkt auswirken.

Der Generation Y wurde schon vorgeworfen, sie wollte gar nicht Karriere machen – das stimmt aber so nicht. Allerdings wird Karriere neu definiert, sie hat auch mit der Verwirklichung persönlicher Vorstellungen zu tun, mit Beruf UND Privatleben, weil das zufrieden macht. Auch eine Festanstellung ist kein Köder für die Bereitschaft, sich bis zum Burn-out durchzufrusten. Als Eltern wollen sie Familie und Beruf tatsächlich vereinbaren, sie wollen ihr Privatleben nicht in der Rush hour ihres Lebens hintanstellen für eine Karriere, die ihnen hinterher vielleicht gar nicht mehr so großartig vorkommt. Auch damit werden die Unternehmen leben müssen. Schon die Bewerbungsgespräche werden in Zukunft anders verlaufen. Aus demogra-

phischen Gründen droht ein Fachkräftemangel, das lässt Berufsanwärter mutiger auftreten, es wird zu einer Machtverschiebung in Richtung Arbeitnehmer beitragen.

Die gerade erst mühsam erdachte Forderung nach einer Work-Life-Balance wird ersetzt durch das „Work-Life-Blend“, also das Ineinanderfließen von Arbeit und Privatleben. Die neuen Mitarbeiter werden kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie im Büro mit ihren Eltern telefonieren oder am Abend früher weggehen um ihre Kinder zu betreuen, sondern die Arbeit nachholen. Am Abend zu Hause Dienst-Mails zu checken oder an einem Projekt weiterzuarbeiten bedeutet Freiheit am Nachmittag und zeigt Engagement am Abend.

Die Chefs der nahen Zukunft müssen ihre Mitarbeiter auch stärker wertschätzen, das alte Motto: „Nicht geschimpft ist genug gelobt“ hat ebenso ausgedient wie das Diktat der Stempeluhr. Vertrauensarbeitszeit heißt die Forderung, die letztlich auch den Unternehmen nützt. Die neueste Shellstudie bestätigt Deutschlands Jugend die höchste Leistungsbereitschaft, die je unter 12- bis 25-Jährigen gemessen wurde.

In Zukunft reicht es auch nicht mehr, dass es eine Firma einfach gibt. Die Unternehmen müssen sich attraktiv präsentieren, dabei aber nicht anbiedern, die Bewerber müssen mit Authentizität gelockt werden, nicht mit geschönten Fakten. Die jungen Leute sind aufmerksam und kritisch, sie prüfen sofort im Netz nach, was andere über den Job oder die Firma berichten.

Dieses oben beschriebene Szenario darf uns hoffen lassen. Unsere Kinder werden es schaffen! Sie werden gute Arbeit leisten und sich zum Leben holen was sie brauchen. Jetzt fehlt nur noch, dass sie selbst Kinder bekommen und die neuen Ziele und Errungenschaften auch für deren Wohl einsetzen. Den Grundstein dafür, dass sie liebende und glücksfähige Erwachsene werden, haben wir hoffentlich rechtzeitig gelegt.

**Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU**

**Liebe Hera-Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser der „Hera-News“**

In jeder Ausgabe unserer Zeitung fällt es uns schwer, aus der Fülle von Informationen, die es zu den Themen Frauen und Familie gibt, auf 16 Seiten eine interessante Auswahl zu treffen. Umso mehr möchten wir darauf **hinweisen, dass Sie in unserem Newsletter von ÖHU/Hera, den Sie auf unserer Website [www.hausfrauenunion.at](http://www.hausfrauenunion.at) bestellen können, noch mehr Infos, Fakten und Links zu Artikeln und Interviews finden. Ältere Ausgaben sind im Archiv nachzulesen.**

Unser Verein „Hera – Frauen für Familie“ ist guten Mutes, dass wir auch heuer wieder eine **Förderung des Landes Steiermark für unser neues Vortragsprogramm** erhalten werden. Unser Erfolg hängt aber wesentlich davon ab, dass Sie dieses auch nutzen und die Termine nach Möglichkeit an andere InteressentInnen weitersagen. Vielen Dank!

**Unser Vortragsprogramm für 2014 beschäftigt sich mit dem Thema  
„Weibliche Lebensrealitäten“**

Es umfasst den beliebten **Beckenboden- bzw. Wirbelsäulengymnastik-Kurs**, Vorträge zu unterschiedlichsten gesundheitlichen Themen, eine **Hörberatung** mit Herrn Neuhold, Infos zu **Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht** und diverse **Gratis-Angebote**. Für Herbst sind überdies **Gesprächsrunden** geplant, in welchen Seniorinnen aus ihrem – nicht immer leichten – Leben erzählen wollen, nach dem Motto: **„So war’s zu meiner Zeit...“**.

**In der Literaturreihe stellt Frau Mag. Slepcevic weiterhin bekannte Autorinnen oder Werke vor, die sich mit „weiblicher“ Lebensrealität befassen. Die Geschlechterreihe wird Herr DDr. Hofer ab Herbst mit Informationen über Grazer Straßennamen bereichern.** Wie präsent sind hier Frauen neben den vielen Herren der Schöpfung? Sicher fallen Ihnen gleich die **Annenstraße** (benannt nach Anna Maria, der Gattin von Kaiser Ferdinand) oder die **Elisabethstraße** (nach Kaiserin „Sisi“) ein. Das sind die rühmlichen Ausnahmen... aber kennen Sie die PratoGasse, die Mela Spira Straße, den Elise Steininger-Weg oder die Aigner-Rollett-Allee? Wer waren diese Frauen? Und warum liegen die nach ihnen benannten Straßen und Wege eher in der Peripherie oder enden gar als Sackgasse? Diesen und anderen Fragen werden wir nachgehen...

**Vortragsreihe: „Gesundheit und innere Ruhe kann man essen!“**

1. Biophysikalische Tatsachen über die sofortige Wirkung des Essens – was ist das Ziel?
2. Grundsätze gesunder und ungesunder Ernährung. Wie begegne ich der Indoktrination durch Wirtschaft, Wissenschaft und Politik?
3. Wie ändere ich meinen Ess-Stil durch richtige Ernährung und Rahmenbedingungen?

Diese und noch mehr Fragen beantwortet Ihnen

**Manfred Grössler**

Gründer des 1. Ernährungsberatungsinstituts und der 1. Bio-Kochschule Österreichs, Sänger und Entertainer, Koch, Coach, Ex-Bodybuilder und Dressman, engagierter Vater.

**1. Vortrag am Montag, 30. Juni um 16.30 Uhr**

bei „Hera – Frauen für Familie“

Schmiedgasse 21/1, 8010 Graz

6 Euro pro Vortrag bzw. 4 Euro für Hera-Mitglieder

Die Vorträge 2 und 3 werden im September und Oktober stattfinden

## Schöne neue Arbeitswelt – Teil 2

Nachdem im ersten Teil in der letzten Ausgabe an einigen durchaus besorgniserregenden Beispielen aus der Arbeitswelt zu sehen war, dass heute keineswegs alles besser ist als früher, möchte ich den Fokus nun passend zum Leitartikel auf jene Dinge legen, die Hoffnung schöpfen lassen. Denn trotz aller Missstände unserer Zeit gibt es durchaus auch einige Lichtblicke.

Obwohl gute Arbeitsbedingungen offenbar leider nicht die Norm sind, gibt es doch Unternehmen, die ihren Angestellten Möglichkeiten eröffnen, zu denen sie nicht verpflichtet wären.

So kann zum Beispiel ein junger Informatiker in einem größeren Unternehmen sein berufsbegleitendes FH-Studium zügig absolvieren, weil sein Chef ihm nicht nur zugesteht, jeden Freitag vor Ende der Kern-Arbeitszeit Richtung Fachhochschule aufzubrechen, sondern auch während der Arbeitszeit zu lernen, wenn es die Auslastung seiner Abteilung zulässt.

Ein Grazer Call-Center lässt alle Mitarbeiter pro voller Stunde 10 Minuten Pause machen, obwohl das nirgends vorgeschrieben ist. – Der ehemalige „Tätigkeitswechsel“ zum Schutz der Augen aus der Zeit der Röhrenbildschirme wurde auch nach dem Umstieg auf neueres Equipment beibehalten. Das bringt für jeden Vollzeit-Angestellten immerhin 1 zusätzliche Stunde Pausenzeit pro Tag, außerhalb der Mittagspause.

In einem international tätigen Verein startete ein neuer Mitarbeiter seine Anstellung mit einigen Wochen Urlaub – damit die zeitliche Überschneidung mit seiner fast abgeschlossenen Ausbildung kein Problem darstellt.

Ein Facharzt in Ausbildung handelte mit seiner Klinik spezielle Arbeitszeiten aus: Um seine Freundin, die etwa 6 Autostunden von ihm entfernt lebt, regelmäßig sehen zu können, arbeitet er immer drei Wochen lang

deutlich länger um dann in der vierten Woche 5-6 Tage am Stück mit ihr verbringen zu können.

Junge Leute wollen heute zwar Verantwortung übernehmen, aber nicht mehr unbedingt führen. Viele sind an der Sache interessiert, aber nicht so sehr an Macht. Sie wollen sich weiterhin als Experten in eine Materie vertiefen, statt als Manager nur noch in Meetings zu sitzen. Manche Unternehmen reagieren bereits darauf. Ein deutscher Versicherungskonzern und ein großer Automobilzulieferer etwa bieten neben der klassischen Führungskarriere auch gleichwertige Projekt- und Expertenlaufbahnen an – mit den gleichen Gehaltsstufen und der Möglichkeit, zwischen den Karrierewegen zu wechseln.

Eine renommierte Autofirma will Mitarbeitern Arbeitsstunden außerhalb des Büros künftig gutschreiben und sie dafür an anderen Tagen früher nach Hause schicken.

Diese Liste von „Gefallen“, die Arbeitgeber Angestellten neuerdings tun, ließe sich noch beträchtlich erweitern. Dabei stellt sich die Frage: Warum machen sie das? Oder: Wenn es einen guten Grund dafür gibt, warum tun es dann nicht alle? Die Antwort ist mehrschichtig. Selbstverständlich können sich einige Unternehmen mehr Großzügigkeit leisten als andere, doch Mitarbeiterzufriedenheit wirkt sich immer positiv auf die Bilanz aus, bringen doch zufriedene Mitarbeiter zufriedene Kunden.

Da Unternehmen nur in seltenen Fällen nach den Prinzipien der Nächstenliebe agieren sondern sich mehr nach roten und schwarzen Zahlen richten, sehen sie sich nicht veranlasst, etwas zu ändern, solange sie genug Beschäftigte haben und der Profit stimmt. Sehr wohl allerdings sind jene Firmen um besonders gute Arbeitsbedingungen bemüht, die rare Fachkräfte beschäftigen. Ist das Angebot an benötigten Mitarbeitern geringer als die Nachfrage am Markt, werben Firmen so um Personal. Und genau diese Knappheit an Arbeitskräften ist es, die auf Dauer das Potential hat, die Bedingungen für alle zu verbessern.

**ego**

## Stress – wie wird man ihn los?

Nachdem wir bereits einen Blick auf die Situation des „Burnout“ geworfen haben, soll nun kurz beleuchtet werden, was schon zum geflügelten Wort geworden wurde: „**Ich bin im Stress...**“. Doch was ist eigentlich „Stress“ (englisch für: „Anspannung“)? Der Ausdruck wurde 1936 von **Hans Selye** geprägt, einem Mediziner, der chronische körperliche Belastungen untersuchte, die zu Organschäden führten. Emotionale, neuronale und hormonelle Vorgänge lösen dabei einen fatalen Kreislauf aus. Unser autonomes (willentlich nicht beeinflussbares) Nervensystem besteht aus einem sympathischen (erregenden) und einem parasympathischen (beruhigenden) Anteil. Signalisiert der **Sympathikus** Gefahr, reagieren wir spontan mit Wachheit, Aggression, Flucht oder Starre. Ist die Bedrohung vorbei, sorgt der **Parasympathikus** wieder für Erholung. Das Nervensystem unterscheidet allerdings nicht zwischen tatsächlicher und vorgestellter Gefahr. Daher erzeugen auch Ängste, Sorgen oder Kummer, sofern sie nicht durch Bewegung und Entspannung abgebaut werden, auf Dauer körperliche Schäden (Blutdruckerhöhung, Sodbrennen, Herzklopfen, Schmerzen). Auch die Seele leidet und reagiert mit dem besagten Burnout, mit Depressionen oder Angstattacken. „Stress“ kann positiv im Sinne von erfreulicher Spannung sein: das ist „**Eustress**“, Negatives und davon zuviel ist „**Distress**“, wobei die Reaktion darauf von der Persönlichkeit abhängt. **A-Typen** reagieren schnell mit Wut, Feindseligkeit und Aggression, **B-Typen** bleiben zwar äußerlich ruhig, leiden aber nach innen – beides schadet gleichermaßen. Für unsere Vorfahren gab es immer längere stresslose Phasen, heute gilt das nicht mehr – nicht zuletzt dank Handy- und Online-Wahn, E-Smog und Strahlenbelastung, die dem Körper schaden.

Stress ist schon in frühester Kindheit wirksam. Das wird erkennbar am so genannten **cephalic shock** von Babys. Diese versteifen bei existenzbedrohlichen Ängsten ihren Nacken so sehr, dass diese Anspannung oft lebenslang erhalten bleibt! Es entwickelt sich eine Stresspersönlichkeit, die diese Panik und innere Leere nie mehr ganz überwindet. Schon daran zeigt sich, was es bedeuten kann, Kleinstkinder der körperlich-seelischen Belastung eines Krippenalltags auszusetzen. Bei Gewalt oder Missbrauch reagiert der Körper oft mit einem **posttraumatischen Belastungssyndrom**. Die

Situation wird wieder und wieder erlebt oder gänzlich verdrängt und durch Ängste, eine unheilbar scheinende Depression oder körperliche Krankheiten überlagert. Traumata sind sehr schwierig zu heilen.

### Was Sie tun können...

Durch Körperübungen ohne übermäßige Belastung die Muskulatur öfter dehnen, kräftigen und entspannen. Sehr gut ist rasches Gehen in der Natur bei guter Luft und ohne Lärm.

Durch achtsames Atmen Belastungen erspüren und den Stress bewusst „ausatmen“.

Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse akzeptieren und lernen, diese anzunehmen sowie üben, ihnen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

### Fragen Sie sich: Was „stresst“ mich wirklich - was tut mir weh?

Vielleicht schmerzt Ihr Rücken oder der Kopf. Lassen Sie die Frage langsam in sich absinken, bis sie das Herz erreicht und Sie Zugang bekommen zu Ihren emotionalen Verletzungen: Traurigkeit, Hass, Hilflosigkeit, Unzufriedenheit, Schwäche, das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden oder was auch immer. Lassen Sie das Gefühl zu, bis Sie ganz davon erfüllt sind. Begrüßen Sie es freundlich. Sie müssen es nicht länger verdrängen.

Das schmerzhafteste Gefühl, das uns erfüllt, scheint aus dem Nichts zu kommen, wie ein unerwarteter Gast. Doch wenn Sie mit Ihrem Besuch sprechen, wird er Ihnen eine längere Geschichte erzählen: „Ich bin so zornig, weil mein Partner/meine Partnerin...“ „Ich bin so traurig, weil die anderen...“ Aber stimmt das immer? **Oder gibt es vielleicht eine bessere Geschichte?**

Erzählen Sie alles einmal anders herum: Dann ist es nicht Ihr Partner/Ihre Partnerin, die Ihnen keinen Platz lassen, sondern Sie sind es selbst, der sich einschränkt. Dann sind es nicht die anderen, sondern Sie selbst, der Sie nur nach Ihrer Leistung etc. beurteilt. Enthält das nicht auch sehr viel Wahrheit? Meistens ist diese gegenteilige Geschichte nicht nur wahr, sondern auch hilfreicher, weil Sie dadurch vom Opfer zum Handelnden werden. Dann beginnt Heilung.

**Das bedeutet: Wir sollten nicht ständig versuchen, die anderen zu ändern, sondern immer zuerst uns selber! Genau deshalb heißt es auch: „Liebe deinen Nächsten – WIE DICH SELBST.“**

© Gabriele Feyerer

(Quellen: "simplify aktuell: einfach glücklich", „Ursache & Wirkung“ Nr. 74/2010, [www.ursache.at](http://www.ursache.at))

## Hildegard von Bingen

Mystikerin, Seherin und Heilkundige  
(1098–1179)

Die Hildegard-Medizin erlebt derzeit eine wundersame Wiederentdeckung. Nach Jahrhunderten des Vergessens ist diese frühe Klosterheilkunde, sind diese einfachen Gesundheitstipps ein Weg der Rückbesinnung auf alte europäische Wurzeln. Vielfach wird die Hildegard-Heilkunde als Basis der TEM (Traditionell Europäische Medizin) interpretiert und bildet so einen Kontrapunkt zur verbreiteten TCM (Traditionell Chinesische Medizin). Wenn man bedenkt, dass in der Hildegard-Medizin ebenfalls von Wärme- und Kälte-Typen, feuchten und trockenen Eigenschaften und unterschiedlichen Körpersäften die Rede ist, so kann man diese so früh bei uns bereits bekannte Analogie zur Chinesischen Medizin nicht übersehen.

Die Hildegard-Medizin gliedert sich in die allgemeinen Lebensregeln, die Ernährungslehre und die medizinischen Ratschläge und Anwendungen.

Die Hildegard-Lebensregeln umfassen drei wichtige Aspekte, sie sollen die Kraft der Seele fördern, d.h. der Seele Ruhe und Besinnung gönnen und die „Geschwindigkeit des Alltags“ drosseln, die Leibeskräfte stärken, durch maßvolles Essen und regelmäßiges Entgiften und die Sinne schärfen, also „sinnvoll“ leben und dem Geist Nahrung bieten.

Die Hildegard-Ernährungslehre qualifiziert die Lebensmittel als Heilmittel, dabei sind aber nicht Vitamin- und Nährstoffgehalt von Bedeutung, sondern wärmende oder kühlende Eigenschaften, verschleimender oder austrocknender Charakter.

Eine grobe Übersicht ergibt so als gesunde Lebensmittel: auf Sträuchern wachsende Beeren, Bier, Äpfel und Birnen (nur gekocht), Blattsalat, Bohnen, Butter, Datteln, Dinkel und Dinkelkaffee, Edelkastanien, Fenchel, Fruchtsäfte (von „guten Obstarten“,

aber nur verdünnt), Honig, Karotten, Kichererbsen, Kräutertees, Kren, Kürbis, Mandeln, Maulbeeren, Mispeln, Pflanzenöle, Quitten, Rettich, Salbei, Schlehe, Sellerie, Steinsalz, Trauben, Wein und Weinessig, Ziegenmilch, Zwiebeln (gedünstet), ferner alle ihr Futter frei suchenden Tiere (Schafe, Ziegen, Wild, in Maßen Rind) sowie Fische.

Besondere Beachtung finden bei Hildegard die Gewürze: Galgant und Bertram als heilsamer Pfefferersatz, Beifuß zur Verdauungserleichterung, Diptam zur Magenstärkung, Fenchel als Stimmungsaufheller, Muskat, Nelke und Zimt zur Nervenstärkung, Salbei und Ysop zur Entgiftung, Minze, Quendel und Süßholzwurzel zur inneren Reinigung und als Verdauungshilfe.

Negativ und als „Küchengifte“ benannt werden von Hildegard: Aal, Erbsen, Erdbeeren, Gurken, Heidelbeeren, Karpfen, Kohl, alle Laucharten, Mastgans, Oliven und Olivenöl, Pfirsiche, Zuchthuhn, Pilze, Schweinefleisch, Weizenprodukte, Zucker und Zwetschken.

Zur insgesamt gesunden Lebensführung nach Hildegard nehme der Gesunde die erste Mahlzeit möglichst spät ein, eventuell erst zu Mittag. Dabei sei das Essen warm (also weder zu heiß noch zu kalt), man meide Rohkost (diese ist im Übermaß ungesund, weil schwer verdaulich), trinke in Maßen, und zwar Tees, verdünnte Säfte oder Wein, ein Zuviel führe zur „Überschwemmung der Körpersäfte“.

Ein- bis zweimal jährlich 6 bis 12-tägiges Fasten (morgens Fencheltee, mittags Dinkelsuppe, abends 1-2 Nervenkekse) sowie 2 Fasttage pro Woche gehören ebenso dazu wie der jährliche Aderlass, eine Maikur mit Wermutwein zur Entgiftung und eine Bärwurz-Birnhonigkur zur Darm- und Leberentlastung.

**Hildegards ultimativer Rat:** „Deine Lebensführung sei geprägt durch sobrietas (Mäßigkeit) und discretio (Unterscheidungsvermögen)“.

**Von den vielen Hildegard-Rezepten habe ich drei für Sie ausgewählt:**

**Hildegard-Nervenkekse** (ca. 40 Stück)

Zutaten:

500 g Dinkelmehl

50g Milch

200g Butter

4 Eier

125g geriebene Mandeln

Je 1 gestrichener TL Zimt, Muskat, Nelkenpulver (besser Fertigmischung aus dem Hildegardladen)

Verkneten Sie die Zutaten rasch zu einem Mürbteig und lassen Sie ihn kalt rasten. Nach dem Auswalken Kekse ausstechen und bei 180° C 15 Min hell backen.

Bitte beachten Sie: Wenn die Kekse dunkel werden, schmecken sie bitter!

Anmerkung: Vor nicht allzu langer Zeit entbrannte eine Diskussion darüber, ob Hildegard Kekse wegen der enthaltenen Muskatnuss „gefährlich“ wären. Muskat gilt als Halluzinogen und ist deshalb mit Vorsicht zu genießen. In den 80er Jahren wurde es auf dem Land zusammen mit Milch und Rum bisweilen bewusst eingesetzt, um Halluzinationen mit einer intensiven Veränderung des Zeit- und Raumempfindens und dem Gefühl des Schwebens hervorzurufen. Wer zu viel davon einnahm, musste mit großem Durst und Übelkeit rechnen, wer 12 Stunden nach dem Muskatgenuss in Tiefschlaf verfiel, hatte definitiv zu viel erwischt und trug in der Folge eine Aversion gegen Muskatgeschmack davon.

Jedenfalls sollte man Muskat nicht zu hoch dosieren. Hildegard von Bingen selbst führte überhaupt keine Mengenangaben für ihre Nervenkekse an, das Zitat lautet: "Pulverisierte Muskatnuss und zu gleichen Teilen Zimt und etwas Gewürznelke und backe mit Dinkelfeinemehl und etwas Wasser Kekse (...)". Ganz im Sinne der Äbtissin, die mit ihrem umfangreichen theologischen, naturkundlichen, musikalischen und medizinischen Werk leider auch zu einer Galionsfigur der Esoterikbewegung wurde, sollte man bei diesen Keksen die von ihr geforderte discretio

beachten. Da man sie gleichsam als „Arzneimittel“ bei Konzentrationsschwäche und Durchblutungsstörungen ansehen könnte, dürfen sie nicht im Übermaß gegessen werden. Die empfohlene Dosis sind pro Tag vier bis fünf Stück, Kindern sollte man nicht mehr als drei geben.

**Dinkel-Habermus** (das warme Frühstück)

Zutaten:

50 g Dinkelschrot

1 Apfel

1 EL Mandeln

1 EL Honig

Zimt

Zuerst den Apfel raspeln oder in kleine Stücke schneiden, 150 ml Wasser aufkochen, den Dinkelschrot einschütten und gleich umrühren. Topf von der Platte ziehen und den Apfel dazugeben. Kurz dünsten lassen. Je nach Geschmack kann man mit Zimt und Honig und etwas gehackten Mandeln den Habermus verfeinern und ihn mit Hildegardgewürzen (Galgant, Bertram, Flohsamen) abschmecken.

**Hildegard- Bärwurz-Birnhonig**

8 Birnen geschält und entkernt weichgekocht (Kochwasser wegschütten!), mit 8 EL Honig und 100g Bärwurz-Birnhonigmischpulver aus dem Reformhaus aufkochen und das ausgekühlte Mus in Gläsern gut verschlossen kühl lagern. Morgens nüchtern 1 TL, mittags 2 TL und abends 3 TL zur Darm- und Leberreinigung einnehmen, die letzten 3 TL direkt vor dem Schlafengehen.

**Mag. pharm. Helga Hasso**

**Hildegard-Zitate:**

**Der Mensch weiß wohl um das Gute, auch wenn er es nicht tut.**

**Die Liebe vernichtet alles Böse und macht frei von aller Angst.**

**Manche Männer sind, wenn sie ohne Frauen bleiben, ruhmlos wie ein Tag, der keine Sonne hatte.**

Unser Vortragsangebot richtet sich ebenso an Nicht-Mitglieder und kann, mit wenigen Ausnahmen (Fahrten, Kurse) ohne Anmeldung besucht werden!

### April 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Dienstag 8. 4. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	<b>Geschlechterunde: „Frauen und Männer, die die Welt veränderten“</b> <b>„Mahatma Gandhi“</b> mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Mittwoch 23. 4. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	<b>Literaturreunde:</b> <b>„Die Welt mit den Augen einer Frau“</b> <b>Brigitte Hamann: „Elisabeth“</b> mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187	6,00 bzw. 4,00
Dienstag 29. 4. 2014	Treffpunkt Graz Hauptbahnhof – Haupthalle an der Rolltreppe 9.30 Uhr Dauer bis etwa 15 Uhr	<b>Bahnhofsführung</b> (Besichtigung Railjet, Info-Point, VIP-Lounge etc.) <b>danach Schnupperfahrt nach Frohnleiten</b> mit Erna Spreizer, ÖBB-Senioren-Mobilitätsberaterin Mittagessen im Volkshaus Frohnleiten möglich, Anmeldung bitte unter 0664-61 73 507 oder 03135-57093	<b>Gratis inkl. Fahrt</b>  <b>Service-Leistung der ÖBB</b>
Mittwoch 30. 4. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 17.30 Uhr	<b>Wann und wozu brauche ich eine Patientenverfügung?</b> Vortrag mit Dr. Tanja Scheucher, Juristin Info: 03135-57 093 oder 0650-67 13 128 (Ersatztermin für den 25. März)	6,00 bzw. 4,00

### Mai 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Dienstag 6. 5. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	<b>Geschlechterunde: „Frauen und Männer, die die Welt veränderten“</b> <b>„Mutter Teresa“</b> mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Donnerstag 15. 5. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 10.00 Uhr	<b>„Sei gut zu deinen Ohren!“</b> <b>Vortrag/Fragestunde über gutes Hören und Hörhilfen</b> <b>Wie finde ich das richtige Hörgerät?</b> mit Hans Neuhold, CI-Träger Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128	<b>Freiw. Spende</b>
Montag 19. 5. 2014	Treffpunkt Graz Hauptbahnhof – Haupthalle an der Rolltreppe 14.30 Uhr	<b>Bahnhofsführung ÖBB „Senior Mobil“, fallw. Erklärung Fahrscheinautomat und viele Tipps zum Reisen per ÖBB</b> mit Erna Spreizer, ÖBB-Senioren-Mobilitätsberaterin Info: 0664-61 73 507 oder 03135-57 093	<b>gratis Service-Leistung der ÖBB</b>

Besuchen Sie auch unsere Homepage: [www.hausfrauenunion.at](http://www.hausfrauenunion.at)

## Mai 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Mittwoch 21. 5. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	Literaturreunde „Die Welt mit den Augen einer Frau“ Stefan Zweig: „Marie Antoinette“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187	6,00 bzw. 4,00
Montag 26. 5. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 16.30 Uhr	„Gesundheit für die Frau in jedem Alter“: „Fit mit Kräutern und Wildpflanzen“ Vortrag mit Gertraud Heschgl Ernährungsberaterin und Kräuterexpertin Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128	6,00 bzw. 4,00

## Juni 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Donnerstag 5. 6. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 17.30 Uhr	„Was ist eine Vorsorgevollmacht, wann und wozu brauche ich sie?“ Vortrag mit Dr. Tanja Scheucher, Juristin Info: 03135-57 093 oder 0650-67 13 128	6,00 bzw. 4,00
Dienstag 17. 6. 2014	Treffpunkt: Busstation „Strassgang“ 9.30 – 11.30 Uhr	Im Rahmen der Geschlechterunde: Exkursion nach Strassgang mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Mittwoch 18. 6. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	Literaturreunde „Die Welt mit den Augen einer Frau“ Luise Rinser: „Miriam“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187	6,00 bzw. 4,00
Montag 23. 6. 2014	Treffpunkt in der HörBibliothek Mariahilferplatz 3 15 Uhr	<b>Besuchen Sie mit uns die Grazer HörBibliothek!</b> Christa Wiener-Pucher informiert uns über das Angebot und warum Bücher-Hören ebenso viel Spaß macht, wie Bücher-Lesen	gratis
Montag 30. 6. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 16.30 Uhr	1. Vortrag der 3-teiligen Reihe: „Gesundheit und innere Ruhe kann man essen“ mit Manfred Grössler Erster ausgeb. Ernährungsberater Österreichs <b>Siehe dazu auf Seite 3!</b> Info: groessler.manfred@inode.at Vortrag 2 und 3 finden im September und Oktober 2014 statt – <a href="http://www.groessler.cc">www.groessler.cc</a>	6,00 bzw. 4,00

SeniorInnen-Kartenrunde: jeweils Dienstag um 14.30 Uhr im Hera-Vortragsraum.

Bürozeiten: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10 bis 13 Uhr, Tel.: 0316-82 90 34 oder  
nach telefonischer Vereinbarung unter 03135-57 093.

In Ferienzeiten findet kein Bürodienst statt – Sie erreichen uns in wichtigen Fällen über  
unsere Homepage [www.hausfrauenunion.at](http://www.hausfrauenunion.at) oder unter [g.fey@tele2.at](mailto:g.fey@tele2.at).

## **Die Steiermark – Land der Hexen und Vampire?**

Es liebten sich einst Graf Johann Friedrich von Herberstein und Agatha Nürnberg. Doch der Grafenmutter war das nicht recht – man ließ Agatha als Hexe anklagen und verbrennen. Noch heute zeugt das „Schwarze Kreuz“ bei Hrastovec/Gutenhaag von dieser Untat...

**Anlässlich des 30. Internationalen Frauentages sprach für den Verein „Österreichisch-Slowenische Freundschaft“ Frau Mag. phil. Lidija Vindis-Roesler über die 200 Jahre dauernde Hexenverfolgung im Herzogtum Steiermark.** Warum glaubte man überhaupt an Hexen und Zauberei, und warum fanden gerade hier, im Raum Marburg und Radkersburg, so viele Hexenprozesse statt? Es waren rund 300 Opfer, darunter viele aus der armen „windischen“ Landbevölkerung, welche die in Deutsch verfassten Anklagen oft nicht einmal verstanden...

Die verbreitete Ansicht, allein die Kirche sei europaweit dafür verantwortlich gewesen, ist ein Fehlschluss. Der Klerus trug zwar durch die Inquisition, das Schüren von Höllenängsten sowie bewusster Herabwürdigung der Frau dazu bei, dass „schadbringende Weiber“ zu bevorzugten Opfern wurden, doch der Hexenwahn an sich entsprang dem Aberglauben des Volkes und wurde durch diesen genährt. **In einer Zeit, da Seuchen, Krieg, Hungersnöte und Unwetter an der Tagesordnung waren, letztere im Weinbaugebiet der Steiermark häufig ganze Ernten vernichteten, brauchte man Sündenböcke. Man fand diese in „Hexen und Zauberern“**, von welchen es aufgrund einer Bibelstelle hieß, man dürfe sie „nicht leben lassen“, denn sie seien mit dem Teufel im Bund. Das Kirchenrecht sah dafür höchstens die Exkommunikation vor, Folter und Todesstrafe mussten jedoch die Richter in weltlichen Prozessen verhängen. Diese waren nicht immer, aber doch allzu oft gewillt, jeder Anzeige wegen „Schadenzauber“ nachzugehen. Dafür war eine Sondergerichtsbarkeit in Rahmen von Massenprozessen nötig. Folterknechte, Henker und Juristen lebten gut vom Hexenwahn, verfeindete Nachbarn übten gerne Rache und nicht wenige Kirchenobere machten sich die Situation zunutze, weil ihre Macht durch die Aufklärung zu schwinden begann. Die Hexenprozesse waren keine Erscheinung des Mittelalters, sondern erreichten ihren Höhepunkt in der Neuzeit. Der **Prozess gegen Anna Göldi** in der Schweiz gilt oft als letzter Hexenprozess, doch ging es hier eigentlich um Giftmord. Der letzte europäische Prozess nach dem „Hexengesetz von 1735“ fand 1944 (!) in England gegen das Medium **Helen Duncan** statt. Sie starb schließlich an einem Schock. – Wie lebendig der Glaube an Hexen, Dämonen und übernatürliche Kräfte von Anbeginn der Zeit war und es bis heute ist, zeigt auch die **Ausstellung „Aberglauben und Aberwissen“ im Grazer Volkskundemuseum** (siehe auf der nächsten Seite).

### **Carmilla, die Vampirin von Schloss Karnstein**

„Carmilla – der Vampir und wir“ heißt es noch bis **31. 10. im Grazer Stadtmuseum**. Wussten Sie, dass Bram Stokers „Dracula“ eigentlich in der fernen „archaisch-düsteren“ Steiermark hätte wohnen sollen? Weil bereits **Sheridon Le Fanu** seine „Carmilla“ auf dem fiktiven Schloss Karnstein in der Steiermark spielen ließ. Da wir aber im 19. Jht. ganz so geheimnisvoll nicht mehr waren, wurde es doch Transylvanien. Die Vorstellung des Vampirismus scheint, wie der Dämonenglaube, in allen Zeiten und Kulturen zu existieren. Auch die Hexen nannte man „Blutsauger“. Es gibt die Ansicht, das Setzen von Grabsteinen hätte ursprünglich die Wiederkehr der Toten verhindern sollen. Bis in die heutige Zeit hat sich nichts an der Faszination des Themas geändert. Vampire stehen neuerdings sogar für familiären Schutz, Fürsorglichkeit und Liebe, wie die „Biss-Bücher“ und der **Film „Twilight“** zeigen, die einen weltweiten Vampir-Hype auslösten. Vampire spiegeln eben auch unseren Wunsch nach Beständigkeit und Überwindung der Todesangst. Im Grazmuseum können Sie noch mehr erfahren und Carmillas Spuren folgen ... von Gruseln bis zum Reizen der Lachmuskeln reicht hier die Gefühlspalette.

**Grazmuseum, Sackstraße 18, Tel.: 0316-872-7600, Mi – Mo 10 – 17 Uhr, [www.grazmuseum.at](http://www.grazmuseum.at)**

## SCHOKohh! und Hotel Global

Zwei neue Ausstellungen im Grazer Kindermuseum laden dazu ein, der Frage nachzugehen, wie eigentlich Schokolade entsteht und wer sie erfunden hat, während man im „Hotel Global“ rasch erkennt, dass heute alles nur noch vernetzt funktioniert. In neuen **Workshops** erleben Kinder die Küche als Chemielabor oder besuchen einen Orientmarkt, wo es Kräuter, Obst und Gewürze zu riechen und zu verkosten gibt.

**FRida & freD**, Friedrichgasse 34, Tel.: 0316-872 7700, Mo, Mi, Do 9 – 17 Uhr, Fr 9 – 19 Uhr, Sa, Sonn-/Feiertag 10 – 17 Uhr  
[fridaundfred@stadt.graz.at](mailto:fridaundfred@stadt.graz.at)  
[www.fridaundfred.at](http://www.fridaundfred.at)

\*\*\*\*\*

## Ganz im Zeichen von GRÜN steht ab 25. April das Diözesanmuseum

**Grün ist die Farbe der Natur und sie wird als erste im Schöpfungsbericht genannt.** Grün steht für Wachstum, Leben, Hoffnung und Glück. Welche religiöse Bedeutung hat Grün, was ist racing green, was Kupfer(II)-acetat, und wofür brauchte man den Grünton RAL 6008? Von Einblicken in den Grazer bischöflichen Hausgarten mit der „Stadtkräuterin“ Christine Lackner (12. Juni) bis zum Kräuterseminar (25. Sept.) gibt es bis 12. Oktober für die ganze Familie jede Menge zu erleben. Erwachsene mit einem eindeutig grünen Kleidungsstück bezahlen den ermäßigten Eintrittspreis!

Bis 8. Juni läuft noch die Sonderschau:  
**„Fastenzeit, Ostern, Pfingsten“ – Liturgie, Kunst und Brauchtum.**

**Diözesanmuseum Graz**, Bürgergasse 2, Tel.: 0316-80 41-890, Di – Fr 9 – 17 Uhr, Sa und So 11 – 17 Uhr, für Gruppen jederzeit nach Vereinbarung, geeignet für Kinderwagen und Rollstuhl!  
[dioezesanmuseum@graz-seckau.at](mailto:dioezesanmuseum@graz-seckau.at)  
[www.dioezesanmuseum.at](http://www.dioezesanmuseum.at)  
**„Das Felix-Eck“: Museumsshop mit vielen speziellen Souvenirs und Geschenkideen!**

## „Aberglauben – Aberwissen“

**Im Grazer Volkskundemuseum können Sie noch bis 30. November am Beispiel von 300 Objekten den Spuren des alten und neuen Aberglaubens folgen und am Ende testen, woran Sie selbst glauben.**

Vom Talisman in der Schultasche bis zum Horoskop in der Zeitung, dem Weglassen des 13. Stockwerks in amerikanischen Hochhäusern oder dem Glücksklee zu Neujahr: was fällt noch unter Tradition, was sehen wir schon als Aberglauben?

Vor allem im Bereich der **Heilkunde** sind bis heute die Grenzen fließend geblieben. Alraunen, Bezoarsteine, Nepomukszungen, Natternwirbelketten oder Antlasseier – zu allen Zeiten versuchte man den Zufall zu negieren und das Schicksal zu betören.

Ob das Schlucken geweihter Palmkätzchen bei Halsweh half, ist nicht bekannt, etwas Öl aus dem Sarkophag der heiligen Walburga oder gesegnete Marienbildchen waren jedenfalls gleichermaßen beliebt.



### Schluckbilder

(Foto: Universalmuseum Joanneum / Presse)

**Volkskundemuseum**, Paulustorgasse 11-13a, Tel.: 0316-8017-9810, Mi – Fr 16 – 20 Uhr, Sa, So, Feiertag 14 – 18 Uhr, Führungen nach Voranmeldung, für Gruppen Mo, Mi – Fr auch außerhalb der Öffnungszeiten,  
[volkskunde@museum-joanneum.at](mailto:volkskunde@museum-joanneum.at)  
[www.museum-joanneum.at](http://www.museum-joanneum.at)

### **Französische Mütter wehren sich!**

Wenn es um die Vereinbarkeit (eigentlich Addition) von Familie und Beruf geht, wird uns immer gerne Frankreich als das Musterland unter die Nase gerieben. Von „ExpertInnen“, die offenbar wenig Ahnung von der Realität haben, denn: Frankreichs Mütter begehren längst auf! **Ein neuer Begriff, die „maternage de proximité – Mütterlichkeit durch Nähe“, hat sich etabliert.** Frauen aller Schichten weigern sich, ihre Kinder, wie üblich, ab dem vierten Lebensmonat in fremde Hände geben, nur um ihren Job zu behalten. Wer beim Nachwuchs bleibt, gilt schnell als arbeitsscheu. Doch immer mehr Mütter versorgen ihre Kinder selbst und das „dürfen“ sie ab dem zweiten Kind auch tatsächlich – theoretisch – gegen rund 400 Euro. Sehr viele nehmen die Nachteile aus Überzeugung in Kauf. **Kaum jemand weiß aber noch, warum ein Charles de Gaulle nach Ende des 2. Weltkriegs das französische Modell einführt: er wollte rasch für mehr Geburten sorgen, aus Furcht vor der deutschen Kriegslust, nicht etwa, um Frauen zu fördern!** Ebenso wie hierzulande Politik und Wirtschaft immer stärker über Familien, Mütter und deren Lebensführung bestimmen möchten, war auch dieser „Feminismus“ in Wahrheit gar keiner. Französische Arbeitgeber kümmern sich bis heute wenig um die Bedürfnisse von Müttern. Schließlich gibt es Krippen und bezahlte „Nounous“ für zu Hause.

**Mit den negativen Folgen zu früher Fremdbetreuung ist der französische Kinderarzt und Psychotherapeut Adrian Serban regelmäßig in seiner Praxis konfrontiert:** Seine Patienten leiden an Depressionen und Angstzuständen, deren Ursachen häufig in der frühesten Kindheit zu suchen seien. Er wundert sich deshalb umso mehr, dass man in Deutschland dem französischen System kritiklos nacheifern will. In Frankreich sei eine Frau während ihrer Schwangerschaft oft primär damit beschäftigt, einen Krippenplatz zu finden, also ihr Kind so schnell wie möglich wieder

los zu werden. (1) Zu Serbans Vorträgen kommen vermehrt junge Eltern, die sich eine andere Beziehung zu Kindern wünschen, als die Gesellschaft es erwartet.

### **Abschied von der Super-Woman**

Sich vom Vollzeitstress von 8 bis 19 Uhr zu verabschieden, sei ein Akt der Emanzipation, so **Marie-Florence Astoin, Redakteurin des Eltern-Magazins „Grandir Autrement („GA“) Anders aufwachsen“**, Mutter von drei Töchtern. „Ich bin keine Superwoman!“, wehrt sie sich gegen ein Gesellschaftsmodell, in dem Frauen alles leisten sollen. Vielleicht könne man alles haben, aber das bestimmt nicht sofort und zugleich. Auch Mütter mit finanziellen Sorgen denken ähnlich. Die alleinerziehende Lehrerin Anne-Claire Ricot, wollte mit zwei Kindern keine Vollzeitstelle mehr. „Dafür bin ich bereit, mit sehr wenig zu leben“, kommentiert sie ihren Entschluss. „Vor 20 Jahren wirkten wir wie Außerirdische mit unseren Thesen über das Stillen. Heute stehen wir ganz oben“, fügt sie hinzu. **Adrian Serban** bezeichnet diese Mütter als „aktive Avantgarde“ einer ständig wachsenden Bewegung. PolitikerInnen scheinen davon hierzulande unbeeindruckt – sie werden, wie so oft, wohl nur durch Schaden klug. Allerdings treffen diese Schäden Eltern und Kinder, nicht etwa die Betreiber oder wahren Verursacher des Krippenwahns.

(Quellen: „Spiegel online“ 26.10.2013: „Mütter in Frankreich“, [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de): Karin Finkenzeller: „Frankreichs Mütter begehren auf“, u. a.) fey

**Zur nicht enden wollenden Schul-Debatte möchten wir Sie außerdem auf das großartige Interview des Göttinger Neurobiologen Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther hinweisen – über die Frage, wie man Kinder und Jugendliche inspirieren und zum selbständigen Lernen anleiten könnte.** Die ideale „Schule“, so Prof. Hüther, wäre eine, die sich als Erzieherin überflüssig macht – weil sich die Kinder ihre aktive Lernbegeisterung erhalten und gelernt haben, sich selbst zu „erziehen“.

<http://www.youtube.com/watch?v=SEa21m5IAKY>

## Vom Baby bis zum Schulkind – Fremdbetreuung als Norm?

Unser Leser Peter T. aus Wien, hat uns folgendes Inserat aus einer Wiener Gratiszeitung zugeschickt, das sehr gut zeigt, wohin der Zug betreffend Kinderbetreuung künftig fahren soll:



Heft 3/2014 "Wien.at"  
Vielleicht sofort von der  
Geburtsklinik dorthin???

Ein weiterer Fund von Herrn T., den er bereits 2001 machte und aufgehoben hatte:

**Inserat Zeitung BAZAR, Nr. 2376 vom 20.9.2001 – Seite 3, Spalte 10 = Au Pair: Suche für meine Tochter, Geburt Anf. Nov.2001, ab Anf. Dez 2001, liebevolle Ganztagsbetreuung in unserem Haus, Wien 21. Bei Bedarf Wohnmöglichkeit vorhanden. Gute Bezahlung. Tel. ...**

### Herr T. dazu:

„So weit geht es jetzt schon, wenn das Kind noch gar nicht geboren war, dass man schon zu diesem Zeitpunkt eine Beaufsichtigung suchte, um anscheinend so früh als möglich dem Mammon zu huldigen?“ ... *Wir erlauben uns anzufügen, dass nach vielfacher Erfahrung dieses Betreuungsmodell auch oft in Kreisen vorkommt, wo die Dame des Hauses gar nicht berufstätig ist, sondern einfach „Zeit*

*für die eigene Selbstverwirklichung“ wünscht bzw. Kinder-Fremdbetreuung in Teilen des „gehobenen Milieus“ bis heute ebenfalls Tradition zu haben scheint...*

\*\*\*\*\*

Zur Frage, ob Kinderlose benedict werden, schrieb **ÖHU-Präsidentin Mag. Gossler** schon vor längerer Zeit an „Die Presse“:

### Zu Ihrem Artikel: „Der Neid der Eltern auf die Kinderlosen vom 06.04.2013“:

Es ist untunlich, die Frage, ob man eine Familie haben möchte oder nicht, danach zu beantworten, wie viel „Spaß“ Kinder machen, das schon deshalb, weil Spaß in verschiedenen Lebensphasen verschieden definiert wird. Außerdem waren alle Eltern früher Kinderlose, die diese Lebensform offenbar als nicht völlig seligmachend empfunden haben. „Diese kurzen Momente, in denen Eltern ein wenig sehnsüchtig in Richtung derer blicken, die keine Kinder haben“ sind nur Ausdruck einer alten Binsenweisheit, nämlich der, dass man eben nicht „ALLES HABEN“ kann. (...) Wenn alles einigermaßen klappt, stehen den vorhin zitierten „Momenten“ Jahre gegenüber, in denen Kinderlose sehnsüchtig in die andere Richtung schauen (...).

Ein Skandal ist das österreichische umlagenfinanzierte Pensionssystem und dass aufgrund dessen die jeweils Erwerbstätigen die Leistungen für die jeweiligen Pensionisten zahlen, während das Geld, das diese selbst einbezahlt haben, größtenteils längst verzockt wurde. Trotzdem wird das Recht auf Pension jedenfalls durch Beitragszahlungen erworben, das heißt in der Praxis, dass nur vernünftig bezahlte Lohnarbeit zu einer vernünftig hohen Pension führt. Und es heißt darüber hinaus, dass alle möglichen leichten Arbeiten inklusive Einsitzen im Gefängnis (!) zum Erhalt einer Pension berechtigen, während eine mehrfache Mutter und Hausfrau, die „nie“ oder nur „kürzer“ „gearbeitet“ hat, deshalb keine oder nur eine sehr kleine Eigenpension bekommt.

**Ein erster Schritt in die richtige Richtung wäre, Erziehungsarbeit als solche zu bewerten und ähnlich zu entlohnen, wie man Tagesmütter und -väter bezahlt: nach Dauer der Versorgung und Anzahl der zu betreuenden Kinder. Dafür sollte es natürlich auch verpflichtende Elternbildung geben...**

(gekürzt).



Rosa Wolff

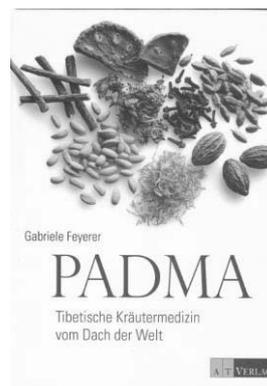
**Arm aber Bio!**

Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen: ein Selbstversuch  
Edition Butterbrot, München 2011  
ISBN 3-9813469-0-9  
[www.armaberbio.de](http://www.armaberbio.de)

Hier erzählt eine Journalistin von ihrem Versuch, sich einen Monat lang von dem Betrag zu ernähren, den der Hartz IV-Satz für Arbeitslose in Deutschland vorsieht. Das sind rund 130 Euro! Und BIO soll es sein. Dass es bei hartem Verzicht wirklich geht, sofern man täglich die Stadt nach Angeboten abgrast, belegt dieser recht amüsante Bericht. Aber wie realistisch ist es? Will man dauernd Müsli und Käsebrot zum Frühstück oder sich tagelang von Karotten ernähren? Richtig ist wohl, dass lappiger Spinat aus dem Bioladen kaum gesünder wäre als Tiefkühlware. Trotz Bio-Siegel ist bekanntlich noch lange nicht alles von erwarteter Qualität, ganz abgesehen von Reformpreisen für schon faule Kartoffeln oder die angeblich so unverzichtbaren Erdbeeren. Außerdem lebt Frau Wolff allein. Und: hat wirklich jeder ein Fahrrad oder Lust auf diese täglichen Einkaufstouren? Wohl kaum.

**Von der Autorin gibt es nun überdies ein gleichnamiges Kochbuch.** Darin finden sich wirklich jede Menge gute, einfache Rezepte mit durchaus leistbaren Zutaten, dazu küchentechnische Tipps und ansprechende Fotos, die sofort Lust aufs Probieren und Nachkochen machen. Mit guter Planung plus überlegtem Einkauf, ist BIO eher möglich. Vor allem, wenn man Brot selber herstellt oder etwa Radieschenblättersuppe in Hinkunft als besondere Delikatesse betrachtet...

fey



Gabriele Feyerer

**Padma – Tibetische Naturmedizin vom Dach der Welt**

AT Verlag, Aarau/München 2013  
ISBN: 978-3-03800-764-7  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Die Autorin erklärt in ihrem Buch Wesen und Inhalt der Tibetischen Medizin, die eine Bereicherung für den europäischen Kulturkreis bedeuten kann. Wesentliche Elemente östlicher Medizin sind im geistigen Bereich die Erlangung von Weisheit und Gleichmut. Großen Wert legt man auf Bewegung und hochwertige Ernährung. Vorgestellt werden hier die tibetischen Kräuterformeln, „Padma“ genannt, was „Lotosblüte“ bedeutet - als Symbol für Reinheit und Schönheit. Sie werden in der Schweiz aus Heilpflanzen hergestellt. Diese Kräuter können Linderung und Heilung bieten. Die überlieferten Arzneiformeln verlangsamen sogar den Alterungsprozess und stärken zugleich das Immunsystem. Fazit: Ein hochinteressantes und anschaulich gestaltetes Buch, das in keinem Haushalt fehlen sollte!

Andreas Gutl

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichische Hausfrauen-Union in Kooperation mit HeRA – Landeszeigverein Steiermark, Schmiedgasse 21, 8010 Graz,  
**Büro: jeden 2. und 4. Do im Monat: 10 - 13 Uhr,**  
**Tel.: 0316 - 82 90 34 oder 0316 - 21 55 98.**  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU; **Redaktion:** Dr. Gabriele Feyerer, Mag. Erika Gossler, Mag. Helga Hasso, Andreas Gutl, [hausfrauenunion@gmx.at](mailto:hausfrauenunion@gmx.at) oder [g.fey@tele2.at](mailto:g.fey@tele2.at),  
Erscheint 4 mal jährlich, **Ab:** 12 Euro, für Mitglieder im Jahresbeitrag (24 Euro) enthalten  
**Druck:** Khil Druckerei GesmbH, Neutorgasse 26, 8010 Graz  
**Blattlinie:** Unabhängige Information für Familien und Eintreten für Wahlfreiheit im Lebensentwurf. [www.hausfrauenunion.at](http://www.hausfrauenunion.at)

## Die Zukunft: Vater Staat als Wertvermittler und Erzieher?

„...Über alle Parteien hinweg ist es Konsens, dass die institutionelle (Ganztags-)Betreuung soziale Ungleichheit abbauen soll. Dabei wendet sich niemand explizit gegen die Familie als solche, die emanzipatorische Radikalkritik an der Familie hat sich überlebt. Ganz im Gegenteil betonen alle politischen Lager ihre Wertschätzung der Familie. Das allgemeine Lob der Familie erweist sich aber, näher betrachtet, als vergiftet: Im Gestus paternalistischer Fürsorglichkeit wird Eltern attestiert, dass sie „im Umgang mit ihren Kindern häufig an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit“ stoßen würden. Nicht wenigen Eltern fehle es, so behauptet ein einschlägiger Regierungsbericht, „an Leitbildern und Zielen, an Wissen und auch an eigener Bildung, die sie ihren Kindern weitervermitteln können oder die sie in die Lage versetzen, die richtigen Beratungs- und Bildungsangebote auszuwählen. Der Staat soll deshalb den Eltern die „richtigen“ Angebote, Wertorientierungen etc. vorgeben, damit ihren Kindern die „Grundwerte unserer Gesellschaft vermittelt“ werden...“

(Quelle: iDAF-Newsletter\_Nachricht Zitat 7/2014 – Auszug – [www.i-daf.org](http://www.i-daf.org))

## Auch Scheidung ist Aggression gegen Kinder!

**Seit mehr als 25 Jahren wird über Gewalt an Kindern gesprochen, wie sie von Vätern und Müttern je auf ihre Weise, aber zu gleichen Teilen ausgeübt wird. Ähnlich verhält es sich mit sexuellen Übergriffen. Der Gedanke aber, dass Scheidungen von Kindern als etwas Zerstörerisches erlebt werden, wurde bislang beschwiegen.** Zwar reden wir mit unseren Kindern über aktuelle Katastrophen, über den 11. September oder den Hunger in Teilen der Welt. Wir versuchen Kinder vor der Verstrahlung durch Atomkraftwerke, vor den Folgen genetisch veränderter Lebensmittel, Risiken des Straßenverkehrs, vor Pädophilie und dem Missbrauch durch Fremde und nahe stehende Menschen zu beschützen. Aber niemand kommt auf den Gedanken, die Scheidungen von Eltern als vergleichbares oder gar schlimmeres Unglück zu benennen, so **Gerhard Amendt** in „Väterlichkeit, Scheidung und Geschlechterkampf“(Politik und Zeitgeschichte – B19/24, S. 22-23).

(Quelle: iDAF-Newsletter\_Nachricht Zitat 4/2014 – 17. Feb. 2014 – [www.i-daf.org](http://www.i-daf.org))

*Endlich findet jemand den Mut, diese „unkorrekte“ Ansicht einmal öffentlich auszusprechen!  
Manche Scheidungen sind unumgänglich, aber das Geschehen ist für fast alle Kinder tief traumatisch – trotz aller vermeintlichen „Hilfen“ oder erzwungener Besuchskontakte!*

ÖHU HeRA  
Frauen für  
Familie

ÖHU  
HeRA  
Frauen  
für  
Familie

## „Hausfrauen“ – das sind wir alle!

Liebe Familienfrauen und Mütter, liebe Familienmänner und Väter,  
Am 3. Mai 2011 veröffentlichte in Brüssel die Delegation "Movement Mondial des Mères – MMM-Europe" die Ergebnisse einer europaweiten Befragung von 11.000 Müttern in 16 Staaten, in welchen sie ihre Wünsche und Nöte bekannt geben konnten. Das Ergebnis kann nicht genug Würdigung erfahren:

### 3 Dinge sind es insbesondere, die sich Mütter in Europa wünschen:

**Zeit:** Frauen und Mütter wollen mehr Zeit für ihre Familien und ihre Kinder, ohne deshalb berufliche und andere Interessen wesentlich einschränken zu müssen. Gefordert wird aber nicht mehr außerhäusliche Betreuung, sondern eine Besserstellung durch effektive Teilzeitarbeit, familienfreundliche Betriebe und eine Verlängerung der finanziell ausreichend abgolgtenen Zeit nach der Geburt eines Kindes. Diese soll auch zwischen Vater und Mutter geteilt werden können. Das provokative Ausspielen „arbeitender“ Mütter gegen „Hausfrauen“ ist kontraproduktiv und obsolet. Hausfrauen bzw. Familienfrauen sind wir alle, zumal immer noch 70 Prozent der Männer im Haushalt nicht regelmäßig helfen!

**Wahlfreiheit:** Gefordert wird mehr gesellschaftliche Anerkennung jener Mütter, die ihre Kinder längere Zeit selbst erziehen und versorgen wollen! Dennoch muss die spätere Rückkehr ins Arbeitsleben gewährleistet sein, ebenso wie pensionsrechtliche Absicherung für Frauen, die sich ganz der Familie widmen. Echte Wahlfreiheit statt Fremdbestimmung ist das Thema!

**Anerkennung:** ausdrücklich betont wird die Wichtigkeit ausreichender Betreuung eines Kindes innerhalb der Familie während seiner ersten drei bis vier Lebensjahre zur Entwicklung seiner sozialen und emotionalen Bindungsfähigkeit! Hierin sind sich Mütter (und wohl auch Väter) von London bis Budapest, von Stockholm bis Madrid laut Umfrage vollkommen einig:

**Familienarbeit hat – auch finanziell – etwas wert zu sein!**

Die österreichische **Hausfrauenunion (ÖHU)** tritt seit jeher **überparteilich und überkonfessionell** für diese Forderungen ein! Helfen auch Sie mit, dem „Frau/Mutter- (und Mann/Vater-) Sein heute“ ein würdiges und zeitgemäßes Gesicht zu geben!

**Der Begriff „HeRA“ steht seit Jahrzehnten für: „Hausfrauen erwerben Recht und Anerkennung“.** Diesem Grundsatz wollen wir weiter treu bleiben, heute aber Frauen bzw. Eltern jeden Alters und jeder beruflichen Orientierung ansprechen und für deren familiäre Anliegen eintreten!

### ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma		
Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszeigverein Steiermark		
IBAN EmpfängerIn		
AT885600020141271033		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		
HYSTAT2G		
EUR	Betrag	Cent
Zahlungsreferenz		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Verwendungszweck		
<input type="radio"/> Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,- <input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende		

### AT HYPO STEIERMARK

### ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma			
Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszeigverein Steiermark			
IBAN EmpfängerIn			
AT885600020141271033			
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.	EUR	Betrag
HYSTAT2G			Cent
Verwendungszweck			
<input type="radio"/> Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,- <input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende			
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
Unterschrift Zeichnungsberechtigter			006
			30+