


## Wie leben und arbeiten wir nach der Pandemie?



„Die mit der Corona-Pandemie verbundenen Eindämmungsmaßnahmen und ihre Folgen bedeuten für viele Menschen eine erhebliche psychische Belastung. Deshalb wollen wir die Öffentlichkeit verstärkt über mögliche psychische Folgen der Corona-Pandemie informieren und sie dafür sensibilisieren.“

– Klaus Holetschek, Staatsminister, MdL



...und dann ????

mit **Lebenstreude** und **Selbstwirksamkeit im eigenen Zuhause!**

## Hauswirtschaft

### ist wichtig für die Lebensqualität !

*Ein gemütliches Zuhause bietet uns die Gewähr, dass unsere Bedürfnisse gedeckt werden, und ist die Voraussetzung für Sicherheit, Erholung und Entfaltung*



**Wir fordern:**

→ **Vorrang für die Bedürfnisse von Familien!**

- **Wohnen muss bezahlbar bleiben und Gesundheit fördern**
- **Gesunde Nahrung – regional und saisonal**
- **Erreichbarkeit von Unterstützungsangeboten –**  
für haushaltsnahe Dienstleistungen, aber auch bei Gesundheitsproblemen und psychischen Störungen

**17** PARTNER-SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



[sdg-portal.de/de](http://sdg-portal.de/de)



**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

[/www.fitkid-aktion.de/startseite/](http://www.fitkid-aktion.de/startseite/)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

**3** GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



## Veranstaltungen November 2021

DHB Erlangen

### Vorbereitungslehrgang

#### „Geprüfte/r Fachhauswirtschafter/in“

Start: 11. November 2021

alle Informationen bei [beratung@dhb-erlangen.de](mailto:beratung@dhb-erlangen.de)  
oder bei [hauswirtschaft@werner-praxis.de](mailto:hauswirtschaft@werner-praxis.de)

und vieles andere mehr im neuen Programm...



Wann? Bitte aktuelle Infos erfragen!

Aktuelles auch unter

Folge uns



## Rezept des Monats

### Herzhafte Kürbis-Muffins

1 kleiner Kürbis (Butternut)  
1 große Kartoffel  
Frühlingszwiebeln  
Knoblauchzehe  
Chilischote  
150 g Mehl (Dinkel)  
1 TL Backpulver  
50 g Haferflocken  
Olivenöl

Pfeffer + Muskat, evtl. Salz  
Kürbiskerne

Kürbis und Kartoffel schälen, waschen, fein würfeln oder raspeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote fein schneiden, alles in Olivenöl andünsten. Abschmecken.

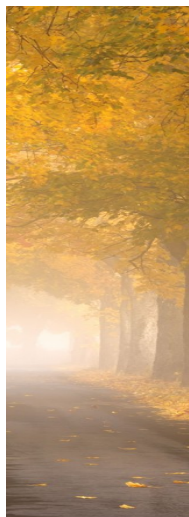
Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen, unter das Gemüse heben, evtl. mit 1 Ei binden.

Den Teig in Muffin-Förmchen (geölt oder mit Papierförmchen ausgelegt) geben, mit Kürbiskernen bestreuen und bei 180 (vorheizen, Umluft) ca. 25 min backen.



## Zum Nachdenken

*„Es wird Zeit zu gehen“,  
spricht das Jahr.  
Es kennt nur noch  
die tieferen Strahlen.  
Sehr still senkt sich  
grauer Frühnebel herab  
und überdeckt nach und nach  
wie eine müde Tarnkappe  
Fluren, Gärten, Häuser.  
Schon sehnen sich  
die Grünflächen  
nach einem  
nächsten  
Frühling.*



Hans Hartmut Karg 2017 Kaltnebeltage

## Haushaltstipps

kindergesundheit-info.de

### Familienalltag in Corona-Zeiten gestalten

Versuchen Sie als Eltern alltägliche Routinen und Rituale mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern aufrecht zu erhalten.

Diese geben Ihnen und den Kindern Halt und Sicherheit:



Richten Sie für sich und für Ihr Kind eine Tagesstruktur ein. Legen Sie Zeiten fest, wann sie aufstehen, spielen, lernen, essen, nach draußen und schlafen gehen.

Begrenzen Sie Medienzeiten.

Binden Sie die Kinder in Haushaltsaufgaben ein! Zusammen kochen, im Garten arbeiten, die Wohnung aufräumen ...

Bewegen Sie sich viel – besonders bei Tageslicht gemeinsam an der frischen Luft stärkt das Immunsystem! mehr unter [www.kindergesundheit-info.de/](http://www.kindergesundheit-info.de/)

## In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem **Newsletter!**

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

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

Der DHB Netzwerk Haushalt Landesverband Bayern e.V. ist auch nach der Auflösung des Bundesverbandes zum Jahresende weiter in gewohnter Weise für Sie da.



*Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern eine gute „Vorweihnachtszeit“!*

## Impressum

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

Telefon 0821 / 30223

Telefax 0821/ 150852

Internet: [www.dhb-bayern.de](http://www.dhb-bayern.de)

eMail: [dhb-bayern@gmx.de](mailto:dhb-bayern@gmx.de)

Rosemarie Weber, Landesvorsitzende

Layout: Elvira Werner

Fotos: Elvira Werner / und angegebene Quellen

