

ADROYER FÜRS ESSEN

ILSTEIN



ist nicht Milch

ist ein komplexes Nahrungsmittel, deshalb ist die Diskussion über den Nutzen oder Unnutzen von Milch eher eine Frage der Betrachtungsweise. In der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Milch als ein Nahrungsmittel bezeichnet, das die Gesundheit fördert. Andere Experten hingegen warnen, dass Milch bei Allergikern zu Beschwerden führen kann. Die Diskussion über den Nutzen oder Unnutzen von Milch ist also eine Frage der Betrachtungsweise.

kammern, in denen frische Milch binnen kürzester Zeit im Edelstahlbehälter auf 4°C heruntergekühlt wird, der Verlust von Vitaminen, Enzymen, guten Bakterien und Geschmack diesen Prozess rechtfertigen. Traditionelle Milch enthält alle drei Makronährstoffe (Proteine, Fette und Kohlehydrate) im richtigen Verhältnis zueinander. Das in der Milch natürlich vorkommende Fett wird dazu benötigt, die Proteine zu verdauen und gleichzeitig Kalzium aufzunehmen. Im Vergleich zu industriell erzeugter Milch enthält frische Rohmilch wesentlich mehr Omega-3-Fettsäuren, Betakarotin und Antioxidantien.

Es ist klar: Probleme gibt es, wenn Kühe nicht artgerecht gehalten und zu Milch produzierenden Maschinen gemacht werden.

Im Ländle gibt es viele Kleinbauern, die gerne mehr Milch an Direktabnehmer verkaufen würden. Ein Vorteil für Bauer und Kunden, die damit in den Genuss eines günstigen, gesunden und hochwertigen Naturproduktes kommen. Die Anschaffung einer immer wieder verwendbaren Milchkanne würde letztlich auch helfen, die Müllberge etwas zu reduzieren. Mit kleinen Änderungen der Einkaufsgewohnheiten ist große Wirkung erzielbar.

**Andrea Milstein leitet das Kochstudio essküche Götzis. Interessierte können sie telefonisch (Telefon: 0699/13213261) oder per E-Mail (info@esskueche.com) kontaktieren.**



Neue Spielgeräte wurden im Rahmen des Projektes auf dem Gelände des Vorarlberger Kinderdorfes aufgebaut.

PRIVAT



Große und Kleine arbeiteten fest zusammen, das Ergebnis, unter anderem ein neu hergerichteter Spielplatz, kann sich sehen lassen.



Angelegt wurde auch eine BMX-Rad-Strecke.



# Soziale Kompetenzen in der Praxis geschult

Teambuilding- und Sozialkompetenztraining mit Sinn – dem widmeten sich drei Tage die Firmen-Mitarbeiter der Integra und von Werk.Zeit im Vorarlberger Kinderdorf.

Bereits zum zweiten Mal führte die Integra in Zusammenarbeit mit der Firma „EsMachtSinn“ ein Teambuilding- und Sozialkompetenztraining durch. Kernaufgabe der Integra ist es, soziale Kompetenzen zu schulen. Und dies nicht theoretisch in Schulungsräumen, sondern in der Praxis. 20 Langzeitarbeits-

lose, die bei der Integra tätig sind, sowie zehn Jugendliche der Werk.Zeit wirkten deshalb an drei Tagen zusammen, um neue Spielgeräte für das Vorarlberger Kinderdorf aufzubauen, alte Geräte zu sanieren und die Lebensqualität durch Hochbeete und einen Sichtschutz weiter zu verbessern. Eines der Highlights war dabei der Bau einer BMX-Bahn für die Kinder. Gefördert wurde das Training von AMS und Land Vorarlberg.

Das Wetter spielte über alle drei Tage perfekt mit. Somit stand der Umsetzung des Projektes „Pimp my Playground“, welches das soziale Unternehmen „EsMachtSinn“ ins Leben gerufen hat, nichts mehr im Wege. Organisiert und geplant wurde dieses gemeinsam mit Günter Weiskopf vom „Spielraum“ und Wolfgang Greif vom Vorarlberger Kinderdorf.

Nach einem kurzen Frühstück und der Einteilung in Teams wurden diese mit der Erledigung verschiedener Projekte beauftragt und legten sich sofort mit vollem Eifer ins Zeug.

## Bildungsauftrag

„Die Integra hat einen Bildungsauftrag hinsichtlich Team- und Sozialkompetenz. Wir standen vor der Wahl, unsere Mitarbeiter in einem Seminarraum theoretisch über diese Bereiche zu informieren – oder ihnen die Erfahrung zu bieten, als Team zusammenzuarbeiten und daraus zu lernen“, erklärte Integra-Geschäftsführer Stefan Koch.

Kommunikationstrainerin Ina Lockau-Vogel begleitete die Mitarbeitenden, um das Gelernte mit ihnen zu reflektieren, damit sie die während

der drei Tage gemachten Erfahrungen in den zukünftigen Arbeitsalltag mitnehmen können. Die Männer und Frauen meisterten die ihnen gestellten Aufgaben mit Bravour, waren so schnell und motiviert, dass die Organisatoren zusätzliche Arbeiten für sie finden mussten. „Motivation und Stimmung der Leute waren sehr gut. Dadurch konnten wir viele wichtige Vorhaben für das Vorarlberger Kinderdorf erfüllen – das Teambuilding machte so wirklich Sinn“, resümiert Andreas Wassner, Projektleiter von „EsMachtSinn“.

Unkompliziert und tatkräftig unterstützt wurde die Aktion etwa von Unternehmen wie Horner Holz, Kopf Kies, Normbeton und Rauch. Die Spielgeräte wurden über Sponsoren und durch eine großzügige Spende von „Licht ins Dunkel“

finanziert. Günter Weiskopf half ehrenamtlich bei der Planung und wirkte auch vor Ort als Bauleiter mit. „Es ist schön, dass Menschen diese Projekte so toll unterstützen“, meinte Wassner.

## Kinder halfen mit

Das Ergebnis des dreitägigen Einsatzes kann sich sehen lassen – Raum zum Toben, Spielen und ein verschönertes Umfeld. Der Spielplatz sei vorher mit alten Geräten bestückt gewesen, berichtet Christoph Hackspiel, Direktor des Vorarlberger Kinderdorfes.

Die Erneuerung sei der Wunsch der Kinder gewesen. Sie hätten Ideen eingebracht. Und sie haben natürlich auch mitgearbeitet. Schlussendlich wurde das Projekt von Erwachsenen und Kindern gemeinsam umgesetzt.

## In eigener Sache: Der Fehlerteufel schlug zu

SCHWARZACH. In den Beiträgen „In den Fußstapfen der Bergknappen auf Erkundung“ (NEUE, 18. April, Seiten 22/23) ist versehentlich ein falsches Foto hineingeraten: Es zeigt nicht die Barockkirche Bartholomäe, sondern die Kirche von Innerberg. Der aufmerksam lesende Leser hat es sicher bemerkt. Die Redaktion bittet um Entschuldigung.

## Wucher Helicopter investiert in Zell am See

ZELL AM SEE/LUDESCH. Das Ludescher Unternehmen Wucher Helicopter hat in Zusammenarbeit mit den Eignern des Flugplatzes Zell am See einen neuen Hang am Flugplatzgelände Zell am See errichtet. Das Investitionsvolumen beläuft sich auf rund 500.000 Euro.

## Katharina Lins startet in fünfte Amtsperiode

DORNBIRN. Die Vertreter der Vorarlberger Naturschutzorganisationen haben Katharina Lins einstimmig in ihre Funktion als Naturschutzanwältin bestätigt. Somit wird Lins am 1. Mai ihre bereits fünfte Amtsperiode antreten. Nur in Vorarlberg werden Naturschutzanwältinnen und Stellvertreter von Naturschutzorganisationen gewählt, in den anderen Bundesländern werden diese alle vier Jahre von der jeweiligen Landesregierung bestellt.



Katharina Lins erneut im Amt bestätigt. NATURSCHUTZANWÄLTIN