



Isabel Lück

Die App-Trilogie für mehr Gesundheit

Apps für Schwangere und junge Familien gibt es in Hülle und Fülle. Hier stellen wir drei Angebote vor, die Frauen mit Kinderwunsch, Schwangeren, Stillenden und jungen Eltern wirklich helfen, sich über ausgewogene Ernährung und Bewegung zu informieren – für die Gesundheit der ganzen Familie.

Empfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

Die drei Apps enthalten alle wichtigen Informationen rund um einen gesunden Lebensstil in Schwangerschaft, Stillzeit, Baby- und Kleinkindalter. Das Besondere daran: Die Inhalte sind aktuell, wissenschaftlich geprüft, unabhängig und somit seriös. Von der Konzeption bis zum 3. Lebensjahr des Kindes haben Eltern einen hilfreichen digitalen Begleiter bei vielen Fragen.

Konzipiert wurden die Apps vom KErn – Kompetenzzentrum für Ernährung, vom aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V. (heute Bundeszentrum für Ernährung) und von der Stiftung Kindergesundheit.

Die drei Apps bauen aufeinander auf, sie sind übersichtlich strukturiert, benutzerfreundlich, sicher, frei von Werbung und kostenfrei. Sie bieten viele interaktive Funktionen, mit denen ein gesunder Lebensstil im Alltag Spaß macht.

App 1: Schwanger & Essen

40 Wochen lang erfahren die werdenden Eltern jeden Tag alles, was sie wissen sollten: Darf ich Sushi und Salami essen? Ist ein Schlückchen Alkohol okay? Wie viel soll ich zunehmen? Wie viel Sport ist gut fürs Baby? Die App beinhaltet das aktuelle Wissen anerkannter Psychologen, Ernährungsmediziner, Hebammen und Bewegungsexperten. Wissenschaftlich fundierte Fakten zu Vorsorge-

untersuchungen, richtige Ernährung und Pränataldiagnostik werden ergänzt durch Checklisten (z.B. Klinikauswahl, Packliste fürs Krankenhaus, Erstausrüstung) sowie Arzt-/Hebammen- und Kurssuche nach Postleitzahl. Darüber hinaus gibt es Sportvideos zum Nachmachen, eine Zeitleiste der Schwangerschaftswochen, ein Fototagebuch mit Daumenkino und einen Rubbelkalender, bei dem man täglich interessante Kurzinformationen mit dem Finger „freiwischen“ kann – Features, die wirklich praktisch weiterhelfen und noch dazu Spaß bereiten.

App 2: Baby & Essen

Mit dieser alltagstauglichen App kommen Eltern und Baby gesund und kinderleicht durch die ersten 12 Monate. Neben Ernährungs- und Bewegungs-Tipps und Infos rund um Muttermilch und Flaschennahrung sowie Erklärungen zu den Entwicklungsschritten des Babys bietet die App fundiertes Hintergrundwissen zu Allergievorbeugung und Beikost, Rezepte für Kleinkinder und Babys und vieles mehr. Mit dem interaktiven Breikalkulator kann man ganz leicht selbst (vor)kochen: einfach die passende bzw. gewünschte Sorte von Gemüse, Fleisch und Getreide sowie die Anzahl der Portionen wählen – und schon berechnet die App automatisch ein individuelles Rezept. Viele Funktionen unterstützen junge

Eltern im Alltag und geben ihnen Sicherheit in der gesamten Babyzeit!

App 3: Kind & Essen

Die App bietet jungen Familien mit Kleinkindern im Alter von 1-3 Jahren Informationen und Tipps rund um Ernährung, Bewegung und Kindergesundheit. Wichtige Themen in diesem Alter sind Impfen, Allergien, Infektionen, Erste Hilfe, Töpfchentraining, Zahngesundheit, Betreuung, Erziehung und die einzelnen Entwicklungsschritte des Kindes. Alle Inhalte wurden von Experten entwickelt und entsprechen dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Jeden Tag können Eltern die Entwicklung ihres Kindes mit Kalender, Sprachmemo, Fototagebuch, Gewichts-Check und Ernährungstagebuch festhalten. Mit Rezepten für Kleinkinder und Erinnerung an Vorsorgeuntersuchungen und weiteren interaktiven Funktionen erleichtert diese Anwendung das Leben der Eltern und unterstützt das gesunde Aufwachsen der Kinder.

Alle Apps sind kostenlos im Google Playstore sowie im App-Store erhältlich.

Gefördert wird das Angebot durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, das Bundesministerium für Landwirtschaft sowie „in form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Quellen:

Homepage App-Trilogie:
<https://www.familie-gesund-ernaehrt.de/>

Stiftung Kindergesundheit:
<https://www.kindergesundheit.de/aufgaben/service-und-tools/app-trilogie/>

KErn – Kompetenzzentrum für Ernährung: <http://www.kern.bayern.de/wissenschaft/119016/>

Netzwerk Gesund ins Leben: <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/apps-fuer-eltern-29409.html>



Personalmeldungen (Dezember 2018 bis März 2019)

Neueinstellungen

Ina Weiß	LRA Hohenlohekreis	Martin Rieker	LRA Esslingen
----------	--------------------	---------------	---------------

Versetzungen

Dr. Jana Kleen	LRA Zollernalbkreis	Getraud Lohrmann	LRA Schwarzwald-Baar-Kreis
Frank Schied	RP Stuttgart	Melanie Fuchs	MLR

Eintritt in den Ruhestand

Jürgen Neumaier	LRA Ortenaukreis	Franz Keßler	LRA Zollernalbkreis
Gerold Stark	RP Stuttgart	Herbert Meister	LRA Sigmaringen

Rezensionen

Faustzahlen für die Landwirtschaft

KTBL 2018 (15. Auflage); ISBN 978-3-945088-59-3; 1.386 Seiten, Preis: 30,- €

Nach nunmehr neun Jahren hat das KTBL die „Faustzahlen für die Landwirtschaft“ neu aufgelegt. Das Werk stellt sich damit den Trend, Druckerzeugnisse zugunsten von Internetangeboten auslaufen zu lassen. Davon profitieren Menschen, denen das Haptische an dem kompakten Nachschlagewerk entgegen kommt. Auf knapp 1.400 Seiten drängt sich eine Unmenge an unterschiedlichsten Informationen, Kenndaten und Planungsgrößen aus den verschiedensten Bereichen in und um die Landwirtschaft.

Mit diesem Buch im Büro können sich Leser manche zeitraubende Recherche im Internet mit unsicherer Quellenlage sparen. Die Autorinnen und Autoren stehen für Praxisbezug und Verlässlichkeit. Auch zu weniger verbreiteten Produktionsverfahren lassen sich hier interessante Zahlen finden. Bis hin zur Verarbeitung und Diversifizierung fächert sich das Spektrum der Faustzahlen auf. So wird das Buch mit seinem durch den Seitenumfang ungewöhnlichen Format trotz der nüchternen Präsentationsform zu einem Schmöker, der auch mal zum Abschweifen einlädt. ■

<https://www.ktbl.de/inhalte/themen/ueber-uns/projekte0/faustzahlen0/>

Betriebsplanung Landwirtschaft 2018/19

KTBL-Datensammlung; ISBN 978-3-945088-62-3; 776 Seiten, Preis: 26,- €

Die KTBL-Datensammlung „Betriebsplanung Landwirtschaft“ stellt das Standardwerk für die Betriebsplanung in der Landwirtschaft dar. Sie stellt sich auch in ihrer mittlerweile 26. Auflage erfolgreich der Herausforderung, die Vielfalt der Produktionsverfahren in Pflanzenbau und Tierhaltung in eine möglichst kompakte und lesbare Form zu bringen. Dabei werden die bewährte Gliederung und Systematik der vergangenen Ausgaben beibehalten. Die Erläuterungen der jeweiligen Grund-

lagen für erfolgt in knapper, aber ausreichender Form und ermöglicht eine gute Orientierung in den umfangreichen Tabellen.

Mit seinen grundlegenden Kenndaten der Arbeitsverfahren ermöglicht die Datensammlung die Planungsarbeit für Betriebe, in Lehre und Beratung. Für die neutrale Bewertung von betriebs- und arbeitswirtschaftlichen Konzepten landwirtschaftlicher Unternehmen und andere Expertisen bleibt sie das unverzichtbare Grundlagenwerk. Der immer weitergehenden Vielfalt an neuen Verfahren und Varianten begegnet das KTBL mit Online-Rechnern, die das KTBL kostenlos über seine Internetseite www.ktbl.de zur Verfügung stellt. Auch dadurch wurde in der aktuellen Datensammlung eine Erweiterung des bisherigen Umfangs vermieden. ■

KTBL-Datensammlung „Weihnachtsbaumanbau“

Kuratorium für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft e.V. 2019; 26,- €; www.ktbl.de; ISBN 978-3-945088-64-7

Betriebswirtschaftliche und produktionstechnische Kalkulationen

Der Anbau von Weihnachtsbäumen und Schnittgrün beschränkt sich schon lange nicht mehr nur auf wenige Restflächen. Durchforstung als Lieferant für Weihnachtsbäume spielt auf dem heutigen Markt keine Rolle mehr. Seit dem Jahr 2000 haben die Flächen mit Weihnachtsbaumkulturen in Baden-Württemberg um rund 900 auf 2.400 Hektar zugenommen, liegen damit aber immer noch unter fünf Prozent der gesamten deutschen Anbaufläche. Die Schwerpunkte finden sich in durchaus unterschiedlich strukturierten Regionen wie dem Neckar-Odenwald-Kreis, der Ortenau und der Ostalb.

Der Anbau von Weihnachtsbäumen spielt jedenfalls auch in Baden-Württemberg für einige Betriebe eine wichtige Rolle. Entsprechend sorgfältig sind der Einstieg in diesen Betriebszweig und die Weiterentwicklung zu planen und zu kalkulieren.

Das KTBL hat jetzt die Datensammlung „Weihnachtsbaumanbau“ herausgegeben. Sie



umfasst sowohl produktionstechnische als auch betriebswirtschaftliche Kalkulationsdaten, die für die individuelle Planung fundiert Hilfestellung leisten. Zwar beschränkt sich die Auswahl der Baumarten auf die Nordmanntanne und die Blaufichte. Dafür werden insgesamt 13 unterschiedliche Planungsbeispiele vorgestellt. Sie ermöglichen einen guten Einblick in die Ansprüche den Anbau von Weihnachtsbaumkulturen. Die individuelle Anpassung auf die eigenen Betriebsverhältnisse ersetzen sie jedoch nicht. Diese ermöglichen dann aber die Excel-Anwendung, die über die Homepage des KTBL (=> Online-Anwendungen) zur Verfügung gestellt wird.

Zusammen mit der Excel-Anwendung ergibt sich aus der Datensammlung und ein wichtiges Planungstool für Neueinsteiger, aber auch für erfahrene Weihnachtsbaumanbauer. ■

am Neuen Landwirten der Einstieg in Social Media gelingt.

Die Autoren vermitteln alles Wissenswerte über die tägliche Online-Praxis, rechtliche Grundlagen und technische Tricks. Social Media in der Landwirtschaft muss sich nicht auf die öffentliche Wirkung beschränken. Messengerdienste wie WhatsApp unterstützen die Koordination von Mitarbeitern oder Zulieferern und die Vernetzung mit Nachbarn im Sinne eines guten Miteinanders. In ausführlichen Interviews berichten Landwirtinnen und Landwirte, die schon länger in den sozialen Medien aktiv und erfolgreich sind, von ihren Erfahrungen.

Das Buch bietet Direktvermarkten und Anbietern von Ferien auf dem Bauernhof eine wertvolle Hilfe bei der Bewerbung ihrer Angebote und hilft ihnen Fallen im Dschungel des Urheberrechts zu vermeiden. ■



Social media für Landwirte

Jutta Zeisset, Thomas Fabry: Social Media für Landwirte. Facebook, Snapchat und Co. 144 S. | 40 Farbfotos | EUR [D] 19,95 | EUR [A] 20,60 | CHF ca. 26,90; Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer, 2018 ISBN 978-3-8186-0383-0

Der Hof schreibt die schönsten Geschichten

Die Digitalisierung ist in der Landwirtschaft längst angekommen und die Nutzung von Social Media bietet Landwirten gute Chancen, sich in der Öffentlichkeit positiv zu repräsentieren, das eigene Fachwissen zu vermitteln und in politischen Diskussionen als Beteiligte vertreten zu sein. Niemand anderes kann so authentisch über die Leistung dieses wichtigen Wirtschaftszweigs berichten als die Landwirte selbst. Auf Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Pinterest, Snapchat & Co können Landwirte die emotionalen Geschichten aus ihrem Alltag erzählen, mit ihren Verbrauchern in Kontakt treten, ihre Produkte erklären und neue Kunden gewinnen.

Die Autoren Jutta Zeisset und Thomas Fabry sind selbst erfolgreiche Landwirte und bekannte Social-Media-Manager. In ihrem Buch Social Media für Landwirte. Facebook, Snapchat und Co. (Verlag Eugen Ulmer) zeigen sie verständlich und schrittweise, wie mit einer ordentlichen Portion Enthusiasmus und Spaß

Wenn uns die Zielgruppe nicht versteht, dann ist sie nicht unsere Zielgruppe.

(Markus Kutter)

Frühere Generationen haben ihr Leben den Medien angepasst – meine Generation erwartet, dass sich die Medien ihnen anpassen.

(Philipp Riederle)

Niemand, der sich nicht selbst überzeugt, wird von dir überzeugt werden.

(August Graf von Platen)

Selbst der liebe Gott hat es nötig, daß für ihn die Glocken geläutet werden.

(Aus Frankreich)

„Wenn Sie einen Dollar in Ihr Unternehmen stecken wollen, so müssen Sie einen weiteren bereithalten, um das bekanntzumachen.“

(Henry Ford)