

Pflege in Salzhausen aktuell

Kostenlos

Nr. 3 - 2016

Jubiläum

20 Jahre

Pflege zu Haus

Im Portrait

Malene Schröder

Historie

So entstand der
Name Salzhausen



Mit Sicherheit zu Hause



- Für alle Haushalte in und um Salzhausen (Umkreis von ca. 20 km - nach Absprache)
- Knopfdruck genügt und Hilfe wird organisiert
- 24 Stunden an 365 Tagen
- Funksender ist klein wie eine Armbanduhr

Kontakt: 04172 / 98 20 10
e.rolle@pflegeinsalzhausen.de



Der Sender: Als Kettenanhänger
oder Armreif jederzeit griffbereit

Die Kosten sind geringer als Sie vielleicht vermuten und werden ab Pflegestufe I teilweise von den Pflegekassen übernommen. Ansprechpartnerin: Elsabe Rolle (Dipl. Sozialpädagogin).

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe von Pflege in Salzhausen *aktuell*. Wir könnten sie sogar Jubiläumsausgabe nennen, denn wir sind vor genau einem Jahr erstmals erschienen, aber das wäre nach drei Heften vielleicht doch etwas übertrieben. So ein richtiges Jubiläum dagegen feiern wir in diesem Jahr mit unserem ambulanten Dienst *Pflege zu Haus*. Seit 20 Jahren sind die Mitarbeiterinnen schon vor Ort aktiv, um pflegebedürftige Menschen zu betreuen. Ob in der *Tagespflege Salzhausen*, dem *Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof*, dem *Betreuten Wohnen* oder eben *Pflege zu Haus*, immer geht es um Menschen, die für andere da sind. Daher möchten wir auch in dieser Ausgabe versuchen, einigen von diesen ein klein wenig näher zu kommen. Bei einer dieser Begegnungen hat uns Margot Wittke, Bewohnerin im Heidmarkhof (siehe Seite 13), einige notierte Gedanken mitgegeben. Da sie so voller Lebensfreude leuchten, möchten wir Ihnen einige Auszüge daraus wiedergeben:

„... Ich will leben! Das heißt Freude mit allen Sinnen, die ich habe, zu empfinden und Schmerz bis in alle Tiefen zu erleiden. Wenn meine Fähigkeit zu leiden gestört ist, ist es die zur Freude ebenfalls und mein Leben plätschert nur an der Oberfläche so dahin.“

Wie reich der Mensch, der mit Menschen mit-leiden und sich mit ihnen freuen kann, als wären es sein Leid und seine Freude. Er hat die Chance viele Leben zu leben und nicht nur sein kleines eigenes. Wer das lernt, dem wachsen sensible Fühler für viele kleine Freuden, die sich in Lebensfreude ausdrücken.

Haben Sie es schon mal erlebt, wenn das graue regnerische Wetter die Welt trostlos erscheinen lässt, und plötzlich ein besonders strahlendes Lächeln eines Anderen die Sonne ersetzt? Wenn Sie Sorgen haben und nicht weiterwissen, eine kleine Blume, die Ihnen ein freundlicher Mitmensch schenkt, in diesem Moment wie ein Lotogewinn erscheint?.... Heute weiß ich, wenn der Kummer mich niederdrücken will, morgen oder übermorgen wird mich irgendetwas erfreuen, ich muss mich nur bereithalten und die Augen öffnen.“

In diesem Sinne: schauen Sie hin!!

Ihre Teams der Pflege in Salzhausen



Ein Team (v. l.): Sabine Frano (Heimleitung *Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof*), Reiner Schäfer (Geschäftsführung), Renate Becker (Pflegedienstleitung *Pflege zu Haus*), Elsabe Rolle (Leitung *Betreutes Wohnen*), Ulrich Magdeburg (Geschäftsführung) und Martina Mackenstein (Pflegedienstleitung *Tagespflege Salzhausen*)



In diesem Heft

Nr. 3 2016

Aus den Einrichtungen

- 4 *Pflege zu Haus* wird 20
- 6 Neue MitarbeiterInnen und 20jährige Jubiläen
- 8 Die Haustechniker der Einrichtungen

Menschen

- 14 Malene Schröder: Vorsitzende des Kirchenvorstandes der St. Johannis Kirche

Aus der Region

- 12 Plattdeutsche Geschichte
- 18 Historie: Salzhausen

Tipps

- 10 Der Pflegetipp
- 11 Das Rezept
- 13 Buchempfehlungen

Rubriken

- 16 Humor/Rätsel
- 20 Von uns gegangen
- 21 Das geistliche Wort
- 22 Geburtstage/Termine
- 22 Impressum



Pflege zu Haus ist nun erwachsen!



Vor *20* Jahren startete *Pflege zu Haus* ihren ambulanten Pflegedienst in Salzhausen. Renate Becker war von Anfang an dabei und hat natürlich viel zu erzählen.

Die Entscheidung fiel damals schnell und pragmatisch. Nachdem 1996 sich der DRK Pflegedienst aus Salzhausen zurückzog, beschloss der damalige Krankenhausvorstand, es selbst zu versuchen. Dabei erinnerte man sich einer jungen Schwesternhelferin, die nebenbei regelmäßig bei dem DRK-Pflegedienst ausgeholfen

hatte. Diese Mitarbeiterin war Renate Becker und leitet heute eben diesen ambulanten Pflegedienst *Pflege zu Haus*.

„Wir hatten damals ohne viel Kalkulationen oder Prognosen einfach angefangen, unser Angebot zu bewerben.“ Aus einem Raum im ehemaligen Schwesternwohnheim am

Bahnhof Salzhausen wurde das Projekt gestartet.

Erstaunlicherweise kam die erste Anfrage nicht aus Salzhausen, sondern aus Westergellersen und die zweite aus Egestorf. Inzwischen sind die Einsatzorte jedoch ziemlich gleich in einem Umkreis von ca. 15 Kilometern rund um Salzhausen verteilt.

„Wir hatten am Anfang sogar eine Klientin – da sind wir mit dem Hund Gassi gegangen“, erinnert sich Becker, dafür hätten die Kolleginnen heute allerdings keine Zeit mehr.

Nicht nur körperliche Pflege

Dennoch sind die Aufgaben von *Pflege zu Haus* nicht nur auf die Körperpflege und medizinische Anwendungen beschränkt. Je nach Erfordernis wird auch eine hauswirtschaftliche Unterstützung oder Betreuung geleistet, wie z. B. Spazierengehen, Einkäufe erledigen oder bei Sorgen einfach einmal zuhören.

Der Standort von *Pflege zu Haus* wechselte im Laufe der Zeit viermal: von der Baracke am Bahnhof in die Räume der Tagespflege Salzhausen im Maschensfeld und nach ca. 10 Jahren in das Verwaltungsgebäude vom Krankenhaus Salzhausen; schon deutlich präsenter war man an der Bahnhofstraße 8a, um schließlich im vergangenen Jahr in die modernen Räume an der Hauptstraße 6b neben der Kreissparkasse zu ziehen.

„Hier gibt es endlich genug Platz, um mit allen zusammenkommen zu können und gleichzeitig Besuch zu empfangen“, freut sich Becker, denn der Mitarbeiterstamm ist mittlerweile auf 15 gewachsen und soll noch weiter steigen.

Baby-Laufgitter im Büro

Dennoch ist genug Platz für ein Laufgitter. So kann Tochter Pia, die in der Einrichtung für die Administ-

ration und das Qualitätsmanagement zuständig ist, die kleine Enkelin Finja zwischenzeitlich mal ablegen. Aber irgendwie ist dieses Laufgitter auch ein Symbol: es steht für die Familienfreundlichkeit bzw. Kollegialität, die unter allen Mitarbeiterinnen herrscht.

Denn offenbar gelingt es, die verschiedenen Wünsche, gerade hinsichtlich einer jungen Familie, ausreichend zu berücksichtigen. „Ein idealer Halbtagsjob“ finden denn auch einige Kolleginnen.

Vermutlich hat aber auch die Krisenzeit vor drei Jahren die Mitarbeiterinnen von *Pflege zu Haus* noch enger zusammenwachsen lassen. Als Abteilung des Krankenhauses Salzhausen war für alle Angestellten nicht klar, wie und ob es weitergehen sollte. Dass nicht eine Kollegin von *Pflege zu Haus* in dieser Zeit gegangen ist, obwohl es andere Arbeitsmöglichkeiten gegeben hatte, spricht hinsichtlich des Arbeitsklimas eine eindeutige Sprache.

„Das war eine psychisch sehr harte Zeit“, entsinnt sich Becker, „trotzdem waren alle an Bord, keine hat sich krankschreiben lassen.“

In enger Kooperation mit den drei anderen Einrichtungen

Seit Februar 2014 ist *Pflege zu Haus* neben dem *Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof*, der *Tagespflege Salzhausen* und dem *Betreuten Wohnen* nun ein Betrieb der Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH. Und die Zusammenarbeit mit den anderen drei Einrichtungen bringt natür-

lich für alle Vorteile. Die Mitarbeiter können sich austauschen und weiterentwickeln. Außerdem ermöglicht es den Mitarbeiterinnen, ihren Klienten immer das passende Pflegekonzept anzubieten.

Pflege zu Haus auf Wachstumskurs

Diese Verzahnung schafft für den zu pflegenden Menschen ein vertrautes Umfeld und Orientierung für fast jeden Pflegebedarf. Ein breites Ange-



Große helle Büroräume an der Hauptstraße 6B neben der Kreissparkasse Salzhausen

bot ermöglicht es schließlich den Klienten zusammen mit den Angehörigen in einem Ort und bei einer Organisation das Passende herauszusuchen.

„Vor dem Hintergrund dieser starken Gemeinschaft wollen wir auch noch weiter wachsen“, schaut Becker in die Zukunft. „Daher suchen wir noch weitere, motivierte Mitarbeiter.“ Übrigens habe man gute Erfahrungen mit Quereinsteigern gemacht. Auch männliche Pflegekräfte seien herzlich willkommen. „Wer möchte, kann uns gerne einmal besuchen, um sich einen unverbindlichen Eindruck zu verschaffen.“

Aber Vorsicht, wer einmal dabei ist, kommt so schnell nicht wieder davon los....



Niemand ist so eng mit *Pflege zu Haus* verwoben, wie Renate Becker. Nicht nur, dass sie von Anfang an dabei ist, sondern hier vollzog sich ihre berufliche Entwicklung und hier haben Ihre beiden Töchter einen Teil ihrer Kindheit verbracht. Begonnen als Schwesternhelferin, legte sie nach der berufsbegleitenden Ausbildung 2004 das Examen zur Altenpflegerin ab. In Abendseminaren absolvierte sie schließlich eine Weiterbildung zur Pflegedienstleiterin. Aber ihre Kinder waren oft mit dabei und fühlten sich im Büro fast heimisch. Die ältere der beiden ist sogar geblieben: Sie gehört heute mit zum Team und hat auch ihr Kind schon an die neuen Räume gewöhnt. Das nennen wir Kontinuität und Zukunftsplanung!!

Neue und Bewährte

Ein paar sind zurückgekehrt, einige sind ganz neu in den Teams und manche gehören schon lange dazu. Die neuen MitarbeiterInnen und die, die jetzt 20 Jahre dabei sind, baten wir zum Fototermin.



Birgit Tasche

Die gelernte Krankenschwester kommt ursprünglich von Plau am See. Ihr Faible fürs Wasser ist daher allzu verständlich. Der Beruf ihres Ehemannes zog sie und die drei Kinder nach Garstedt. Den Wiedereinstieg in den Pflegebereich startet sie in der Küche vom *Heidmarkhof* - mal sehen, wo es sie noch hinführt...



Martina Salvors

Seit April ist sie neue Pflegedienstleiterin im *Heidmarkhof*. Die Mutter von fünf erwachsenen Kindern hat in dieser Zeit ein tolles Team kennengelernt, welches hungrig auf Veränderungen ist. Ihr Credo für die Betreuung der Bewohner: "Menschen, die nicht gebraucht werden, werden krank." Ihre ausgebildete Berner Sennhündin hilft ihr dabei.

Felix Toschek

Nach Abschluss der Höheren Handelsschule absolviert der Eyendorfer ein Freiwilliges Soziales Jahr im *Heidmarkhof*. Bislang gefällt ihm die Arbeit überraschend gut. Die Freundlichkeit der Kollegen und die Dankbarkeit der Bewohner geben ihm ein gutes Gefühl. Was sind dagegen virtuelle Erfolge beim Computerspiel?



Britta Bendler

Die Ahlenerin kam der Liebe wegen nach Salzhausen. Nun ist die Mutter zweier erwachsener Töchter die neue Pflegeassistentin im *Heidmarkhof* und begeistert von der familiären Atmosphäre. „Die Leitung hat immer ein offenes Ohr und das Team ist super,“ freut sie sich und drückt ihre betagte Leni, eine Shih Tzu-Hündin, noch fester an sich.

Svenja Maaser

Sie wollte im *Heidmarkhof* nur ein schulisches Praktikum absolvieren. Es gefiel ihr aber so gut, dass sie die Schule abbrach und sofort die Ausbildung zur Pflegefachkraft absolvierte. Jetzt ist die Brackelerin Altenpflegerin und hat auch noch Zeit für die geliebte japanische Malkunst.



Mandy Böckmann

Die gebürtige und überzeugte Rostockerin hat ursprünglich Flouristik gelernt und kam mit ihrem Mann über Hamburg nach Tangendorf. Sie hat zwei fast erwachsene Kinder, mit denen sie auch heute noch gerne Gesellschaftsspiele spielt, und ist seit Mai Hauswirtschaftlerin bei *Pflege zu Haus*.



Rainer Auen

Als Unternehmer fuhr er 26 Jahre täglich durch den Elbtunnel nach Langenhorn - lediglich unterbrochen durch einen längeren Krankenhausaufenthalt, in dem er seine jetzige Ehefrau als Schwesternschülerin kennenlernte. Heute pflegt der dreifache Vater die Außenanlagen und liest gern historische Literatur.



Annett Klatt

Vanessa Kollat

Beide hatten vorher beruflich etwas anderes ausprobiert. Annett Klatt absolvierte eine Lehre im Gastgewerbe und Vanessa Kollat begann ein Archilogiestudium. Jetzt sind sie Auszubildende im *Heidmarkhof* und haben den Schritt nie bereut. Annett liebt rote Sonnenblumen und Vanessa die Verkleidungskunst Cosplay.

Ilona Raschke

Eigentlich war die Altenpflegerin und Gerontopsychiatrische Fachkraft schon immer (2002) im *Heidmarkhof*. Ca. 3 Jahre war sie in einer anderen Einrichtung um zu erkennen, dass Pflege und Team hier einfach super sind. Die Handelsherrin bekennt sich außerdem zu ihrem Pferd, ihrem Freund und der Lust auf Süßes.



Christina Goth Hartwig Niebuhr

Die beiden Neuen in der *Tagespflege Salzhausen*. Die Mutter dreier Kinder ist gelernte Rechtsanwaltsgehilfin, liebt ihre Haustiere und die Musik der 70'er und ist nach entsprechender Ausbildung jetzt Betreuerin. Er war LKW-Fahrer, ist als Fahrer seiner Berufung treu geblieben und hat für sich das Kochen entdeckt.

Florian Seydler

Der überzeugte Hamburger ist des Freundes wegen in unserem Landkreis und ist nach einem Jahr als Pflegehelfer nun in der Ausbildung zum Pflegeassistenten im *Heidmarkhof*. In seiner Freizeit spielt er gern Tennis oder er frisiert seine oder anderer Leute Haare. Die Bewohner können sich schon mal vorfreuen.



Sonja Doose

Seit August ist sie wieder zum *Heidmarkhof* als Altenpflegerin zurückgekehrt. Sie stammt aus Putensen und lebt mit ihrem 12-jährigen Sohn in Eyendorf. Sie schätzt vor allem den freundschaftlichen und kollegialen Umgang im Team. Sie fährt gerne Fahrrad, aber das passte dann doch nicht mit aufs Foto.



Ebenfalls 20 Jahre dabei aber nicht auf diesem Foto: Renate Becker (Pflegedienstleiterin Pflege zu Haus - siehe Seite 4) und Burkhard Knoop (siehe Seite 6)

20-jähriges Jubiläum

Alle vier Mitarbeiterinnen begannen im Krankenhaus Salzhausen und feiern jetzt ihr 20-jähriges (v. l.): **Monika Rehr**, zunächst Krankenschwester (Chirurgie) ist heute im *Heidmarkhof* angehende Altentherapeutin. **Kirsten Dekarz** begann als Stationshilfe und ist heute Altenpflegerin und gewählte Personalsprecherin im *Heidmarkhof*. Ebenfalls im *Heidmarkhof* arbeitet **Tanja Kroll** als Pflegeassistentin, sie startete als Praktikantin in der Inneren. Die erste Station von **Marlene v. Komorski** war die Aufnahme im Krankenhaus. Heute ist sie in der *Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH* für die Personalangelegenheiten zuständig.

Die Zwei



Dass es in den Fluren der
Anlage des Betreuten
Wohnens so blitzblank
sauber ist, kommt nicht von
ungefähr....

für Technikfragen

Haus- und Informationstechnik sind die Aufgabengebiete von Burkhard Knoop und Fred Krebs. Das hat gefühlt nun so gar nichts mit Pflege und Betreuung von Menschen zu tun. Dass diese Funktionen jedoch nicht nur notwendig sind sondern auch Menschlichkeit erfordern, konnten wir bei ihnen gut beobachten.

Fred Krebs ist überzeugter Salzhäuser. Hier ist er im elterlichen Haus zusammen mit seiner Schwester groß geworden und zur Schule gegangen. Und in Salzhausen fühlt er sich immer noch wohl. Nur in seinem Personalausweis steht als Geburtsort Winsen, Kreissaal Krankenhaus Winsen wäre hier allerdings präziser gewesen.

Auch die Lehre konnte er in „Fahrradnähe“ absolvieren, als Maschinenbaumechaniker beim ehemaligen Handwerksbetrieb Behnke in Gödenstorf. Dass er anschließend bei Salmatec als Mechaniker anheuerte, war im wahrsten Sinne des Wortes auch naheliegend.

Von KFZ bis IT

Für das Technische konnte sich Krebs schon immer begeistern. So war das Reparieren von Autos über viele Jahre ein leidenschaftliches Hobby. Um dafür mehr Platz zu haben, mietete er sich in Putensen eine kleine Werkstatt und schraubte gern auch für Freunde und Bekannte deren automobiler Probleme weg. Dieses sprach sich allerdings in solchem Maße herum, dass es „deutlich zu stressig“ wurde.

Außerdem verlagerte sich sein Interesse mittlerweile auf die deutlich grazilere Computertechnik. Seine Begeisterung war derart groß, dass er mit drei weiteren Spezialisten einige Zeit ein IT-Service-Unternehmen betrieb.

Seit sechs Jahren ist der Vater von zwei Kindern nun für das Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof und die Gebäude der Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH an der

Hauptstraße für alles zuständig „was irgendwie mit Technik zu tun hat“. Dabei machen ihm das selbstständige Arbeiten und der Umgang mit den Senioren sehr viel Freude.

Die Zusammenarbeit mit den meist weiblichen Pflegekräften empfindet er auch als sehr angenehm, aber fühlt sich nicht als „Hahn im Korb“. „Ich bin da eher der Fuchs, den man nicht so sieht.“ Sein Büro im Kellergeschoss und viel unterwegs in den verschiedenen Gebäuden, arbeitet er oft im Verborgenen. „Man bemerkt mich erst, wenn ich mal nicht da bin“.

Für die Bewohner wohl etwas präsenter ist Burkhard Knoop, denn er ist für die Immobilien des Betreuten Wohnens im Maschensfeld und der Tagespflege Salzhausen eher in der Rolle des klassischen Hausmeisters.

Neben den technischen Problemen sind die große



Wahrscheinlich kein Zufall: auch Ehefrau Sabrina Krebs ist Kollegin im Heidmarkhof

Gartenanlage und die Pflege der Gebäude Kern seiner Arbeit.

Natürlich ist er dabei auch Ansprechpartner für die Bewohner und zwar nicht nur wenn eine Birne auszuwechseln ist. „Irgendwie ist man auch so eine Art Beichtvater“, erzählt Knoop, „aber der Umgang mit Menschen ist dabei ja auch das reizvolle an der Aufgabe,“ die er nun seit genau 20 Jahren „wirklich gerne“ erfüllt.

Handwerker und Motorsportfan

Geboren und aufgewachsen in ländlicher Umgebung nahe Hermannsburg, war er schon immer handwerklich orientiert. Nach der KFZ-Lehre zog er der Liebe wegen nach Lüneburg und leitete dort verschiedene Tankstellen mit angeschlossenen Werkstätten. Später sattelte er auf Elektrotechnik um und war u. a. für die Elektroinstallationen der entstehenden Wohnanlage im Maschensfeld Salzhausen zuständig. Dort suchte man einen Hausmeister. Nun wissen wir also wie Knoop nach Salzhausen kam.

Seit November 1996 ist er nicht nur für die Anlage zuständig, sondern auch mit seiner Familie darin zu Hause. Zwar sind die drei Kinder mittlerweile weggezogen, aber glücklicherweise nicht all zu weit, so dass er und seine Frau sich auf regelmäßige Besuche freuen können. Dabei sind die drei kleinen Enkelkinder für ihn die größte Freude.

Von ihnen – aber auch nur von ihnen – würde sich Knoop sogar bei der Übertragung eines Formel-1-Rennens stören lassen.

Essen sie ruhig - aber richtig!

Welche Regeln sind zu beachten, wollen wir uns gesund ernähren?
Hier einige Hinweise, die übrigens auch für Diabetiker gelten.

Lebensmittel enthalten viele verschiedene wichtige Nährstoffe in unterschiedlicher Konzentration. Die wichtigsten Grundnährstoffe sind Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß (Protein). Daneben stecken noch fett- und wasserlösliche Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente), sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und natürlich Wasser in unseren Lebensmitteln. Die Grundnährstoffe versorgen unseren Körper vor allem mit Energie (Kalorien), Baustoffmaterial für unsere Zellen und bilden wichtige Reserven.

Die Aufnahme der richtigen Menge dieser Nährstoffe ist Grundvoraussetzung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt daher eine Empfehlung heraus: 50-55% entfallen auf die Kohlenhydrate, ca. 30-35% der Tagesenergie sollte durch Eiweiße bereitgestellt werden und lediglich 10-15% in Form von Fetten. Dieses gilt auch für Menschen mit Diabetes.

Kohlenhydrate sind unsere Hauptenergieversorger, rund 50 % der benötigten Tagesenergie sollte durch sie bereitgestellt werden. Daher ist es kein Wunder, dass sie die

Grundlage fast jeder Mahlzeit bilden und auch die Ernährung bei Diabetes stark

beeinflussen. Kohlenhydrate sind aber nicht gleich Kohlenhydrate: Man unterscheidet u. a. in Einfachzucker (z. B. Fruchtzucker), Zweifachzucker (z. B. Milchzucker) und Mehrfachzucker (Stärke). Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind neben Kohlenhydratlieferanten auch wichtige Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelement-Quellen,

zudem haben sie eine stark sättigende Wirkung durch beinhaltenen Ballaststoffe.

- Verteilen Sie die Kohlenhydrataufnahme auf mehrere Mahlzeiten,
- Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit Ballaststoffen, so sättigen Mahlzeiten langfristig (z. B. Möhren, Lauch, Spargel, Nüsse, etc.),
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke,
- Kohlenhydrate aus Milch, Joghurt, Vollkorngetreide und Kartoffeln werden sehr langsam aufgenommen und erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam,
- Bei Weißmehlprodukten und Süßigkeiten schnellst der Blutzuckerspiegel sofort in die Höhe.

Fette liefern von allen Nährstoffen die meiste Energie. Dick wird man von ihnen nur, wenn der Körper langfristig mehr Kalorien aufnimmt als er tatsächlich benötigt. Da Fette weniger sättigend wirken und gleichzeitig aber sehr kalorienreich sind, ist ein sparsamer Verzehr empfehlenswert (maximal 35% der täglichen Nahrung). Fette sind dennoch lebenswichtig und der komplette Verzicht ist ungesund. Zahlreiche Vitamine und Fettsäuren, als Baustoff der Zellen, können ohne Fette nicht aufgenommen werden (man spricht von essentiellen Fettsäuren).

Ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-Fettsäuren sind vor allem in Ölen wie beispielsweise Leinöl, Rapsöl oder Olivenöl enthalten, schützen Gefäße vor Arteriosklerose und sind gut für das Herz-Kreislaufsystem.

- Verwenden Sie einfach ungesättigte Fettsäuren wie Oliven-,

Raps- oder Maiskeimöl,

- Wenig salzige oder süße Snacks sowie Fertiggerichte, sie enthalten ungesunde Transfettsäuren,
- Ob beim Kochen oder Broten belegen – nehmen Sie einfach so wenig Fett wie möglich,
- Essen Sie 2-Mal wöchentlich Fisch: Makrele o. Seelachs sind besonders reichhaltig an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Eiweiße, die auch Proteine genannt werden, sind lebenswichtige Grundnährstoffe. Sie sind besonders wichtig für den Aufbau von Muskulatur, Hormonen (z. B. Insulin) und Enzymen. Diabetiker haben keinen erhöhten Eiweißbedarf. Besonders für aktive Menschen, die sich viel bewegen, ist es wichtig, ausreichend Proteine zu sich zu nehmen. Damit nicht während einer Gewichtsreduktionsphase Muskel- statt Fettmasse abgebaut wird, müssen ausreichend Proteine zugeführt werden. Jedoch Vorsicht! Ein Übermaß an eiweißreichen Lebensmitteln ist ungünstig, da sie häufig auch einen hohen Fett-, Cholesterin- und Energiegehalt aufweisen.

- Reduzieren Sie ihren Fleischkonsum auf 2-3 Mahlzeiten pro Woche, besser sind pflanzliche Eiweißträger (z. B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Dinkel oder Roggen),
- Wählen Sie mageres Fleisch und Milchprodukte, wie Käse und Quark mit reduziertem Fettanteil,
- Eier sind gesund, aber bitte nur alle zwei Tage,
- Fisch anstatt Fleisch: Hochwertiges Eiweiß, wertvolles Jod und gesunde Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin D für eine gesunde Ernährung.



Es darf auch mal etwas Süßes sein...

Eine ausgewogene Ernährung schließt eine Süßigkeit natürlich nicht grundsätzlich aus, wenn sie denn in Maßen genossen wird. So haben wir uns also auf die Suche gemacht nach einem Dessert, welches nicht nur lecker ist sondern auch einfach zubereitet werden kann. Beim Chefkoch von Rüter's Hotel und Restaurant sind wir fündig geworden. Sein Name: Stefan Heidemann. Sein Rezept: Schokoküchlein mit flüssigem Kern. Sein Versprechen: Das gelingt jedem.

Den Beweis

sern. „Gerade haben wir ein Rind in Toppenstedt gekauft, welches bis zur Schlachtung dort weidet,“ erzählt Heidemann. „Das ist zwar oft ein wenig teurer, aber es lohnt sich.“

Experimentierfreude treibt ihn immer wieder zu neuen Kreationen, wohl wissend, dass die Klassiker ein Abo auf der Speisekarte besitzen.

Nun bringt einer seiner sechs Mitarbeiter das Schokoküchlein, perfekt arrangiert,

- Nacheinander die Eier und das Eigelb, den Zucker und den Heidehonig aufschlagen.
- Die Schokolade und die Butter über einem Wasserbad schmelzen.
- Beides zusammenrühren. Anschließend das Mehl unter die Masse heben und in die Tassen abfüllen.



auf den Tisch.

Nur noch eine Kugel Vanilleeis und das Versprechen ist eingelöst: einfach und lecker!

- Backzeit: 13 Minuten bei vorgeheiztem Ofen, Temperatur: 180° (Umluft 160°).
- Nach dem Backen die Tassen stürzen und gleich servieren. Und genießen.

erbringt Heidemann so ganz nebenbei während des Fototermins. In der Zeit, die es braucht, das Fotolicht in Stellung zu bringen, hat der gebürtige Rostocker mal eben das Dessert zubereitet und in den Ofen gestellt.

Nun ist dieses Rezept außergewöhnlich leicht, aber auch bei anderen Gerichten ist seine Philosophie: so einfach wie möglich – aber auf den Punkt.... Und: auf alle Fälle lecker! Dabei stützt er sich auf frische und saisonale Zutaten. Außerdem, so es denn irgend geht, besorgt er die Zutaten aus der Region. Von Omas Äpfeln, Eiern aus Egestorf, Wild von befreundeten Jägern bis zu den Forellen aus den Nachbargewäs-

Schokoküchlein mit flüssigem Kern

Zutaten für 4 Küchlein:

- * 2 Vollei
- * 2 Eigelb
- * Prise Salz
- * 45 g Zucker (ca. 3 Esslöffel)
- * 35 g Heidehonig (ca. 1,5 Esslöffel)
- * 100 g Zartbitterschokolade (60 % Kakaoanteil; besser Kuvertüre – auch weiße)
- * 100 g Butter
- * 90 g Mehl
- * etwas Paniermehl

Zubereitung:

- Vier Tassen mit Butter innen einfetten und mit Paniermehl austreuen.

Chefkoch
Stefan Heidemann



Dazu passt z. B. eine Kugel Eis und Heidelbeeren

Dat wüür Till Ulenspegel toveel

Vertellt vun Walter Marquardt

Till Ulenspegel, de al to sien Leevdag in uns Heimat wegen sien Spijööck överall bekannt wüür, is op sien Weg von Braunschweig no Mölln mol dörch de Heid bi Wäsel lopen. He harr foken al mol wat över de Heidschnucken höört un harr nu doch to giern mol 'n Schnuckenheerd to sehn kregen.

He keek sik üm, man dor wullen sik keen Schnucken wiesen. Ulenspegel wüür över dat 'n lütt beten vergrellt. Dor seh he in de Heid bi Wäsel 'n olen Plaggenhauer bi de Arbeit. De wüür flietig mit de Twick bi sien swore Arbeit togangen. Ulenspegel güng op em to. „Ik dach, bi jo giffst dat so veele Schoop?“, snack he den Plaggenhauer 'n beten wat gnatterig an. „Ik kiek un kiek – kann ober bi'n besten Willen keen Schoop sehn! Ik wull fragen, wat du mi nich 'n Schaapheerd wiesen kannst?“

„Oh, jewoll“, hett de ool Plaggenhauer seggt, „dat schull möglich ween!“ Fuurts harr de Plaggenhauer markt, dat de ool Spoßvigel Ulenspegel nich sien besten Dag harr. „Man, Ulenspegel, dat schullst du eigentlich weten, wi hebbt in de Heid keen Schoop“, meen he. „Wi hebbt Schnucken. Dat sünd ober keen Schoop. De seht anners ut. In düsse Gegend bi Wäsel, Meenern, Tunnhoff un Wählen* giffst dat 'n Masse dorvon.“

Ulenspegel hett dat jo nu gornich passt, dat de Plaggenhauer em nu bobento uk noch belehren dee. Mid-dewiel harr de ool Plaggenhauer vun de Eerd 'n lütte, swatte Kugel opnahmen. De harrn de Heidschnucken dor fallen loten. De Lüüd in de Heid nööm't de lütten swatten Kugeln spoßwies „Rosinen“.

„Süh, Ulenspegel“, see de Plaggenhauer un hool Ulenspegel dat lütt swatte Ding dicht ünner de Näs. „Kiek di dat hier an. Disse lütte swatte Kugel stammt von de Schnucken af. Foot ehr man geern an“. He drück Ulenspegel dat lütt Stück Schiet in de Hand.

„Na, wat is? De is koolt, wat? Süh, du hest dat uk al markt. Dat kann een jo uk flink föhlen. Un wat bedüüd dat nu, wenn de Kugel koolt is? Ja, süh, dor kiekst du nu! Dat is

en Wissenschaft för sik! Pass op! Goh nu in disse Spoor wieder.“ De Plaggenhauer wies Ulenspegel en lütten Padd dörch de Heid, de de Schnucken jümmers langs lopen deen. „Kiek, Ulenspegel. Überall liggt de lütten Kugeln op'n Weg. Foot alle poor Meter de Rosinen an

un prüöv, wat se warm sünd oder koolt. Wenn du marken deist, dat de Kugeln 'n beten wat warmer ward, denn büst du nich wiet af von de Schnuckenheerd. Denn kriggst du jüm uk flink to sehn!“

Ulenspegel, de nu wiss nich op dat Muul föllen wüür, hett den Plaggenhauer verdattert ankeken, hett nix miehr seggt, hett sik ümdreht un is ohn to gröten in de anner Richt afdreht. Nich en Kugel hett he opböört!

Disse Geschicht hett de ool Plaggenhauer foken in Unnel** bi'n Kröger vertellt un sik dorbi jümmers düchdig amüseert.

Wat Ulenspegel nu noch Schnucken funnen hett, wüss de Plaggenhauer nich to vertellen. Op jeden Fall is Ulenspegel nich wedder in de Lümborger Heid sehn worrn. De Plaggenhauer hett denn olen Spoßvigel ut Mölln woll düchdig vergrellt. Dat dor so'n ool Mannsmensch in de Heid utgerekent em för'n Narren holen hett – nee, dat wüür toveel för Till Ulenspegel.

*Ortsnamen: Wesel, Meningen, Thonhof, Wehlen,

**Undeloh

(Walter Marquardt, aus: Sagen, Märkens un Vertellen ut den Kreis Horborg un ümto, Band 1, Erfurt 2008.)



Walter Marquardt ist Gründungsmitglied im Harburger Vereins „För Platt“, Leiter der ausschließlich plattddeutsch singenden Frauengruppe „Imbecker Heckenrosen“ und in anderen Vereinigungen aktiv, die sich für den Erhalt der plattdutschen Sprache einsetzen. Der ehemalige Schulleiter des Tostedter Gymnasiums hält Vorträge und Lesungen „op Platt“ und ist häufiger Gast bei Heimatvereinen und anderen Gruppen, bei denen das Plattdeutsche gern gehört wird.

„Diese Bücher haben mir viel gegeben.“

Literaturempfehlungen von Margot Wittke, Bewohnerin im Heidmarkhof

Evelyn Sanders gelingt es, ein heiteres Buch über eine absolut nicht heitere Zeit zu schreiben. Sie erzählt von Kriegs- und Nachkriegszeiten aus der Sicht

eines Kindes, für das Geburtstag bei Kartoffelkuchen und Kinderlandverschickung nach Ostpreußen der ganz normale Alltag war. Und danach? Mathe-Aufgaben bei Kerzenlicht, Christbaumklau im Grunewald, Chewing-Gum und „Backfisch-Party“ bei Musik von Glenn-Miller.

In diesem Buch ist Zeitgeschichte sehr menschlich geschildert worden - zu Grunde liegen tatsächliche Geschehnisse.

Evelyn Sanders Knaur Taschenbuch, 416 Seiten, 7,95 €



Mailka Maja Nowak erzählt vom russischen Dorf Lipowka. Dort lebt sie mit den Bauern abgeschnitten von der Welt ein einfaches Leben. Sie erfährt hier Liebe und Nähe von sehr alten, einfachen Menschen. Nach und nach findet sich ein Hunderudel bei ihr ein. Zuerst Wanja der Leithund und dann weitere Hunde. Genau wie die alten Bauern erobern auch die Hunde ihr Herz und werden Lehrmeister für ihr weiteres Leben. Von Wanjas Art das Rudel zu führen ist Maike Maja Nowak so

fasziniert, dass sie beginnt, sich in die Kunst der Hundeführung einzufühlen. Die Natur des Hundes definiert sich dabei für sie ganz neu. Zu beeindruckenden Bildern und Geschichten beschreibt sie warmherzig und humorvoll das Zusammenleben von Hunden und Menschen an jenem Ort.

Seit 2007 leitet Maike Maja Nowak das Dog-Institut in Berlin. Ihr einfacher und wirkungsvoller Ansatz im Umgang mit Hunden

lief auch ab 2013 als Serie mit dem Titel „Die Hundeflüsterin“ im deutschen Fernsehen.

Mailka Maja Nowak Goldmann, 352 Seiten, 9,99 €



Der Autor erzählt hier seine eigene Geschichte. Nach einer bewegten Vergangenheit als Krimineller stellte ihn der Millionär Pozzo di Borgo als Pfleger ein. Di Borgo ist ab dem Hals total gelähmt; er ist ein gebildeter, kultivierter Mann. Abdel

Sellou dagegen hat nicht einmal einen Hauptschulabschluss. Es beginnt eine große Freundschaft, die die beiden Männer bis heute verbindet. Dieses Buch macht Mut, das eigene Leben zu überdenken. Die Geschichte der Beiden war Vorlage für den erfolgreichen Film „Ziemlich beste Freunde“.

Abdel Sellou „Einfach Freunde“, Ullstein Taschenbuch 256 Seiten, 9,99 €



Margot Wittke war schon immer mit Büchern eng verbunden. Bereits in frühester Kindheit hatte ihr Vater vorgelesen und so das Interesse an Literatur nachhaltig geweckt. „Mein Vater war Diakon im Rauhen Haus und später Pastor in Hamburg-Rissen und hat mich auch in meinem

undogmatischen christlichen Glauben sehr geprägt.“ Besonderen Schwerpunkt legt Margot Wittke, die 24 Jahre als Schwesternhelferin im Krankenhaus Salzhausen tätig war, auf Bücher über die jüngere Deutsche Geschichte.

Aber auch Biografien

liest sie gerne. Die „leichtere“ Literatur dient ihr dann zwischendurch als Entspannung. Seit vielen Jahren lebte sie zusammen mit ihrem Mann im Betreuten Wohnen in Maschensfeld. Seit einiger Zeit wohnt sie im Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof. Davon profitieren übrigens auch einige Mitbewohner, denn oftmals verschenkt sie ihre gelesenen Bücher.



Margot Wittke vor einem von ihr gemalten Ölbild



Als sie beide 1994 in den Kirchenvorstand gewählt wurden, waren sie gleichzeitig hoch schwanger. Seitdem sind Katharina Albers und Malene Schröder Freundinnen. Katharina Albers sitzt für den KV im Friedhofs- und Gemeindeausschuss. Die Physiotherapeutin ist zweifache Mutter und lebt mit ihrem Ehemann in Eyendorf.

Malene Schröder, (Jg. '63), ist Mutter von fünf Kindern - „bei jeder Einschulung hatte ich ein Baby im Arm...“ - und lebt in Gödenstorf. Ihre Aufgabe als Vorsitzende des Kirchenvorstandes sieht sie besonders in der Stärkung einer gemeinschaftlichen Ausrichtung der Vorstandsarbeit.

„Gott hat mich da hinein geschubst.“

Malene Schröder ist seit 22 Jahren im Kirchenvorstand von St. Johannis und musste aus ganz anderen Gründen zur Löwin werden.

Ich fand die Frage völlig schräg!“ erinnert sich Malene Schröder nachdem Pastor Heiner Frank sie 1994 fragte, ob sie sich nicht zum Kirchenvorstand wählen lassen wolle. „Ich, das Mädchen vom Lande? Management oder ähnliches hatte ich doch gar nicht gelernt.“ Sie hatte es dann doch gemacht, damals, vor 22 Jahren mit schwangerem Bauch, denn ihr dritter Sohn Hauke war unterwegs. Also wieder eine neue Herausforderung, die sie schließlich vom Mäuslein zur Löwin werden ließ. Aber der Reihe nach...

Malene Schröder wuchs heran als älteste von drei Geschwistern auf dem elterlichen Bauernhof in Bunde, dem nördlichsten Grenzzort zu Holland. „Ich liebe das Meer. Aber sonst war die Landschaft dort nur flach und trist. Deshalb finde ich es hier in der Nordheide mit den Hügeln und Wäldern auch so unheimlich schön.“

„Ich musste früh erwachsen werden“

Wie damals und besonders in der Landwirtschaft üblich, mussten die Kinder im Alltag kräftig mit anpacken. „Das hat mich mit geprägt. Gerade als ältestes Kind war ich gefordert. Ich bin früh erwachsen geworden.“ Bei der Hausarbeit hatte sie übrigens den ersten, wenn auch indirekten Kontakt mit ihrem späteren Ehemann: Zu Übungszwecken bügelte sie die Hemden von ihrem damaligen Nachbarn, einem Zollbeamten aus Gödenstorf. Mit siebzehn ist sie mit ihm dann in die Nordheide gezogen und bereits mit neunzehn haben sie geheiratet.

„Ich war wie eine kleine Maus“

Nach der einjährigen Hauswirtschaftsschule in Winsen folgte eine Ausbildung zur Arzthelferin im Krankenhaus Salzhausen in der internistischen Ambulanz bei Dr. Kurt. „Ich war wie eine kleine Maus, hatte kaum Kontakte. Schon bei zwei weiteren Menschen in einem Raum war ich im Prinzip nicht sichtbar.“

Das änderte sich allerdings nach der Geburt ihres ersten Sohnes Steffen nachhaltig, denn er kam mit einem Down-Syndrom zur Welt. Das war damals, Mitte der achtziger Jahre und auf dem Lande, gewiss nicht unproblematisch. „Ich hatte schnell gemerkt, wenn ich etwas für das Kind erreichen will, muss ich dafür kämpfen!“ Und mit dem Abstand von 30 Jahren sagt sie heute: „Gott hat mich da hinein geschubst.“

Sie realisierte, dass das Leben eines Menschen mit Down-Syndrom nicht bei jedem gleich geschätzt wird. Auch bei verschiedenen ärztlichen Beratungen hinsichtlich des diagnostizierten Herzfehlers, der glücklicherweise in Hannover erfolgreich operiert werden konnte, war dies spürbar.

Aber anstatt mit dem Schicksal zu hadern, ging sie im Gegenteil von nun an offensiv mit der Situation um. Auch nachdem ihr zweiter Sohn geboren wurde, knüpfte sie Kontakte zu anderen Müttern und gründete zusammen mit ihnen den Verein „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen.“ Aus dieser Initiative entstand schließlich der Integrative Kindergarten Toppenstedt. Und nicht zuletzt auch durch das Engagement von Malene

Schröder wurde die erste Integrationsklasse an der Grundschule Salzhausen ins Leben gerufen.

Obwohl die Eltern sehr aufgeschlossen dem Thema gegenüber waren, stand der Aspekt der ausreichenden Förderung der nichtbehinderten Kinder im Raum. „Einige fragten, ob sich die Kinder sprachlich überhaupt verständigen könnten. Nachher haben die Kinder sogar Englisch miteinander gesprochen.“

Miteinander von Vorstand und Gemeinde

Und dieses Gefühl etwas bewirken zu können, hat sie schließlich dazu bewogen, Mitglied im Kirchenvorstand zu werden und seit 2012 dort sogar den Vorsitz zu übernehmen. Ihr Augenmerk richtet sie dabei wesentlich auf ein konstruktives Zusammenwirken von Gesamtvorstand und Kirchengemeinde. Besonders gern arbeitet sie übrigens im Bauausschuss: „Das ist meins. Ich handwerke auch gern bei mir zu Haus. Wenn ich konkret eine fassbare Aufgabe vor mir habe, fühle ich mich wohl. Wenn es die Seele berührt, ist es schwieriger.“

Allerdings genau so eine eher unsichtbare Hürde stellte sich ihr vor einiger Zeit in den Weg, denn sie musste sich erneut einer Krebsbehandlung stellen. Und ja, sie war schon nahe am Verzweifeln und hatte mit Gott „geschimpft“. Nun hat sie auch dieses Hindernis gemeistert, aber letztlich ist sie sich im Klaren: „Da komme ich nur mit Glauben und Gott durch.“ Und lächelnd fügt sie hinzu: „Ich weiß nicht was kommt - aber bis dahin wird gelebt!“

Warum beißen die Sportler in ihre Goldmedaillen?



Nachdem Sie im 10 Meter Luftgewehrschießen noch knapp an der Medaille vorbeischrammte, gewann Barbara Engleder im KK-Gewehr Dreistellungskampf in Rio de Janeiro die ersehnte Goldmedaille. Wie viele andere auch beißt sie auf dem Siegerfoto in das eben errungene Kleinod. Warum tun das die Athleten? Es ist nicht geklärt, wann das erste Mal in Medaillen gebissen wurde. Aber inzwischen ist es nach jeder Siegerehrung - nicht nur bei Olympia - längst ein normaler Reflex. Dieser Biss soll natürlich die Prüfung der Echtheit des Edelmetalls symbolisieren. Diesen Bisstest hat man in früherer Zeit, als Gold noch ein Zahlungsmittel war, bei entsprechenden Münzen auch durchgeführt. Der Grund war die Angst vor Betrügereien. Gold ist zwar besonders schwer und damit relativ „fälschungssi-

Heutzutage ist der Bisstest auf dem olympischen Treppchen natürlich völlig überflüssig. Denn die letzten Goldmedaillen aus purem Gold wurden im Jahr 1912 verliehen. Der Biss ist nur eine Pose für die Fotografen.

cher“, ein vergoldetes Bleistück ist allerdings ähnlich schwer. Blei ist aber deutlich weicher als Gold. Wenn sich also das Goldstück als nicht bissfest zeigte, flog der Schwindel auf.

Übrigens: Nach den olympischen Regeln besteht eine Goldmedaille zu 92,5 Prozent aus Silber; nur sechs Gramm Gold werden für die Beschichtung des Silbers verwendet. Hier hätte also schon ein zahnschonender Gewichtstest ausgereicht.



Neulich in Ostfriesland

Der Ostfrieser kauft eine Motorsäge. Der Verkäufer erzählt: „Mit dem Modell können Sie mindestens 30 Bäume am Tag fällen.“ Der Ostfrieser geht in den Wald. Am ersten Tag schafft er drei Bäume, am zweiten fünf, am dritten sogar sieben. Trotzdem ist er nicht zufrieden und geht in den Laden zurück. Schaut der Verkäufer: „Sprit ist drin, Zündkerzen sind auch okay. Ich verstehe nicht, wieso Sie damit Probleme haben. Probieren wir sie doch einmal aus.“ Also wirft er die Säge an. Sagt der Ostfrieser: „Hey, was ist das denn für ein Lärm?“

Waren die Schüler immer schon so frech?

„Moritz, Du hast die gleichen sechs Fehler im Diktat wie Dein Tischnachbar. Wie erklärt sich das wohl?“ Moritz: „Ganz einfach. Wir haben denselben Lehrer!“

*

Der Lehrer fragt: „Wo wurde der Friedensvertrag von 1918 unterschrieben?“ Nach längerem Nachdenken meint Fritzchen: „Unten rechts.“

*

"Wer kennt eine Bauernregel?", will der Lehrer von seinen Schülern wissen. Meldet sich die kleine Katharina: "Sind die Hühner platt wie Teller war der Traktor wieder schneller."

Un noch een up platt...

Steiht een lüdde Deern mit ehr niege Mountainbike an een Ampel. Kumm op Polizist op Peerd anreden und frocht: „Na, mien Deern, hest du dat Fohrrad vunne Wiernachsmann kregen?“ Secht de Deern: „Ja, dat heff ick!“ Secht de Polizist: „Deit mi leed, aver ick mutt di leider 20 € afnehmen. Seck de Wiernachsmann nächstet Johr, he sall di een Rad mit Reflektoren vörbibringen, okay?“ Frogt de Deern: „Hast du dat Peerd uck vunne Wiernachsmann?“ De Polizist överlegt gau und seggt denn „Jo“. Meent de Deern: „Na, denn sech em man nächstet Johr, dat Morsloch kumm achten ran, und nich boben op!“



Auch in diesem Jahr haben die Mitarbeiter der Tagespflege Salzhausen wieder den Eingangsbereich liebevoll jahreszeitlich geschmückt. Damit Sie auch ganz genau hinsehen müssen, haben wir auf dem rechten Foto 10 Fehler eingebaut...



Was ist gemeint?

Der Schmerzenslaut am Meeresgrund

Die erste ist ein Schmerzenslaut

Die zweite man am Himmel schaut

Das Ganze von dem Meeresgrund

Steckt der Genießer in den Mund

Ausrechnen oder probieren

Zwei Karawanen treffen in der Wüste aufeinander. Da sagt der eine Karawanenführer zum anderen: „Wenn Du mir ein Kamel abgibst, dann haben wir gleichviele.“ Da erwidert der andere: „Wenn Du mir ein Kamel abgibst, dann habe ich doppelt so viele, wie Du.“



Wie viele Kamele haben die beiden Karawanen?

Mittelschwer

Sudoku

Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass jede Ziffer in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem Block (3×3-Unterquadrat) genau einmal vorkommt.

		3		5			7	9
2			6			1	5	
	8	9		2	1			
1				7	8	9		6
9		8	2					5
	2			4		8		
8		5		6	2		9	
	9		5		7	6		1
7			4				8	

Schwierig

					5			7
5		6	2					3
1				3				
		7	3		1			8
6						7		1
8	1	2		7	9			6
7			9			8	6	
	6				3			2
2			7					

Auf dem Hintergrund der Kurhannoversche Landesaufnahme des 18. Jahrhunderts („Geographische Lage sämtlicher Teutscher Länder Sr. Königl. Majestät v. Großbrit.“), dessen Original sich heute im Tower of London befindet, sind die Gebäude so einzeichnet, wie sie wahrscheinlich um 900 angeordnet waren.

- **Vollhof**
- **Köthner**

Köthner waren Nachkommen der Höfner, die meist auf dem elterlichen Grundstück eine Kote (Karte = kleines Haus) bezogen und sich als Handwerker verdingten (Nebenerwerbslandwirte).

nach Toppenstedt

nach Oelstorf

Pfarrhaus

nach Eyendorf

Verdener Officium
(Kirchliche Verwaltung)

nach Lüneburg

Ein für allemal:

Salzhausen hat nichts mit Salz zu tun!

Auf der Suche nach der Herkunft des Ortsnamens und damit den Ursprüngen von Salzhausen haben wir mit dem Mann gesprochen, der es wissen muss: Dr. Friedrich Wilhelm Reineke, Ortshistoriker und über 25 Jahre Leiter der damaligen Volkshochschule in Salzhausen.

Es geht einfach nicht aus den Köpfen heraus“, schüttelt Friedrich Wilhelm Reineke den Kopf. „Über Generationen wurde in den hiesigen Schulen gelehrt, der Name Salzhausen käme von Salz und die Kirche wäre das große Salzlager gewesen.“ Aber wie war es nun wirklich, wie kam es nun zu dem Namen Salzhausen?

Um das zu ergründen, beginnt Reineke, müssen wir uns ganz weit an den Anfang von Salzhausen begeben, so um die Zeit von 800 v. Chr.: Denn es war Karl der Große, der im ganzen Reich die Christianisierung durchzusetzen befohl. Um nun endlich auch die nördlichen Reichsgebiete zu missionieren, beauftragte er Mönche aus dem Kloster Amorbach (bei Würzburg), die daraufhin von der damaligen Missionszentrale Bardowick aus ihre „Überzeugungsarbeit“, starteten. Aber die Einwohner in der Nordheide zeigten sich einigermaßen resistent. Sie zogen es weiterhin vor, einen martialischen Donar (Donar ist bis heute im Donner oder Donnerstag sprachlich gegenwärtig) als Gottheit zu verehren, als das zarte Christuskind.

Mit einem Trick wurde die Bevölkerung christianisiert

Um die christliche Religion dennoch durchzusetzen, wurde kurzerhand einfach ein Teil der Bevölkerung ausgetauscht. Ein Drittel der Einwohner wurde in den südlichen Teil des

Reiches deportiert. In die frei gewordenen Siedlungsräume wurden dann Christen aus der Eifel und den Ardennen angesiedelt, die die Endung „husen“ für die Siedlungen mitbrachten. Noch heute können wir an den Ortsnamen die betroffenen Dörfer erkennen: z. B. Gellersen (= Gelderdes-husen), Putensen (= Puten-husen) oder Winsen (Win- bzw. Wiesen-husen) und natürlich Salzhausen (husen = hausen). Die Dörfer, die nicht betroffen waren, blieben namentlich unverändert: z. B. Garlstorf, Egestorf oder Lübber-, Toppen- und Garstedt.

In den Lippsspringer Beschlüssen (779-780) Karls des Großen wurden u. a. bestimmt, dass auf alle 120 Familien (sind ca. 1.200 Menschen) eine Kirche zu bauen und ein Pastor samt Knecht und Markt zu unterhalten sei.

Dort, wo heute die Salzhäuser Kirche steht, gab es von alters her eine regional bedeutende Gebets- und Opferstätte in einer niederen Eichenwaldlichtung (= Bruch) nahe eines Edelinghofes (Edeling = adlig). Nicht zuletzt aus symbolischen Gründen wurde also die zu bauende Taufkirche genau an diesem Ort errichtet („dann wussten die Leute wenigstens, wo sie hin mussten“). Ebenfalls ein Zeichen der Bekenntnis war der Kirchennamen St. Johannis. Denn der Namensstag des Johannes ist der 24. Juni und vereinnahmt damit den Mittsommer, einen wichtigen Tag in der Donar-Verehrung.

Eine zusätzliche Bedeutung bekam Salzhausen, in dem es der Sitz eines der vier Archidiakonate im Bardengau (ca. das heutige nordöstliche Niedersachsen) wurde. Das Salzhäuser Archidiakonat des Bistums Verden umfasste 27 Kirchen und reichte von Schneverdingen bis nach Garlstorf bei Hittbergen an der Elbe. Die drei anderen Archidiakonate waren das heutige Lüneburg, Bevensen und Uelzen.

Der Archidiakon kam zweimal pro Jahr zur Visitation nach

Salzhausen. Auf einem bestimmten Stuhl (Levitenstuhl) – vorne rechts im Kirchenchor an der Südseite (Süden ist die „höhere“ Seite) sitzend hielt das sog. Sendgericht, d. h. er ermahnte bzw. richtete in kirchlichen Angelegenheiten: Moral, Eheangelegenheiten, etc. Er las der Gemeinde die Leviten.

Parallel zum religiösen war Salzhausen auch Zentrum der weltlichen Gerichtsbarkeit, denn hier war das Gohgericht ansässig, dass 2-3 mal pro Jahr auf dem damaligen Friedhof

neben der St. Johannis Kirche tagte (siehe unterer Kasten). Diese nach altem germanischen Recht stattfindende Gerichtsversammlung hieß im Altnordischen „Thing“.

Setzen wir nun also „Sol“, die altdutsche Bezeichnung für „Bruch“, „Thing“ (Gerichtsstätte) und „hausen“ („husen“ = Siedlung) zusammen, ergibt sich Soltinghusen, der ursprüngliche Ortsname, der im Laufe der Zeit über Soltzeneshusen und Soltzhusen zu Salzhausen mutierte.



Dass Dr. Friedrich Wilhelm Reineke seit 60 Jahren in Salzhausen lebt, ist eigentlich ein Missverständnis. Und dass er genauso lange mit seiner Frau Christa verheiratet ist, gehört irgendwie auch zu dem Versehen dazu. Denn als er 1955 neben

seinem Veterinärstudium in Hannover Praktikumsplätze und Vertretungen für vakante Stellen in Tierarztpraxen vermittelte, hatte er einem Tierarzt in Salzhausen eine Aushilfe versprochen, die auf Grund eines Missverständnisses gar nicht zur Verfügung stand. In dieser Not bot er sich nun selber als Aushilfe an. Als er bereits nach einer Woche gefragt wurde, ob er bleiben wolle, sagte er nur unter der Bedin-

gung zu, dass man ihm innerhalb von 24 Stunden ein Haus organisieren müsse, denn er wolle endlich heiraten. Wie man ahnt, wurde ein Haus gefunden und er ist seitdem verheiratet. Bis 1985 wirkte er als Tierarzt in der Region Salzhausen.

Sein großes Interesse an Geschichte war schon immer vorhanden, wurde allerdings vollends geweckt, als ihm das „Gegjammer“ einiger Landwirte derart auf die Nerven ging, dass er beschloss: „Ich werde beweisen, dass es mindestens zehn Vorfahren von jedem von Euch schlechter ging als heute.“

Inzwischen ist der Vater von zwei Söhnen, einer leider bereits verstorbenen Tochter und stolzer Großvater von sechs Enkeln, die Kompetenz schlechthin, wenn es um regionale Dorfgeschichte geht. Auch als Neunzigjähriger brennt bei ihm das Forscherfeuer und nur Ignoranten lassen sich nicht von ihm anstecken.

Das Gohgericht von Salzhausen

Der Zuständigkeitsbereich des Gohgerichts Salzhausen erstreckte sich in etwa auf das Gebiet des damaligen Archidiakonats. Dreimal im Jahr kamen aus den 37 Dörfern die ca. 280 Familienvorstände nach Salzhausen. Dort wurde unter einer Gerichtslinde auf einem Platz am Rande des Kirchhofs von St. Johannis Gericht gehalten. Und das lief dann folgendermaßen ab: Mit einer im Rund gespannten weißen Schnur wurde ein Kreis markiert (Einfriedung). Innerhalb durfte nicht gescholten, geschlagen oder unaufgefordert gesprochen werden. Dann wurden 12 Schöffen gewählt. Unter der Leitung des adligen Grot-Goherrn (Gerichtsherrn), der keinen direkten Einfluss nehmen durfte, tagte das Gohgericht sobald die Sonne aufging. Nach Sonnenuntergang war Schluss.

Grundlage der Rechtsprechung war das althergebrachte, ungeschriebene sächsische Bauernrecht. Es gab einen Verteidiger (Fürsprake) und einen Ankläger (Wrogemann; Wroge = Tadel). Nachdem das Gebiet wortreich beschrieben wurde, für das das Gericht zuständig war, wurden die Fälle abgearbeitet, die eher einen notariellen Charakter hatten, wie. z.B. die Übertragung eines Hofes an den Nachkommen. Zivil- und strafrechtliche Dinge waren natürlich ungleich komplizierter. Indizienprozesse gab es nicht. Pflug- und Pferdediebstahl sowie Raub kirchlicher Gegenstände wurde grundsätzlich mit dem Tode bestraft. Wobei die Hürden hoch gelegt waren. Der Täter musste seine Tat zugeben (ohne „Pein“ = Folter) und der Eid eines unbescholtenen Mannes galt mehr als 12 Zeugen.

Nach der Befragung zogen sich die Schöffen in die Schöffenuhle zurück, um sich zu beraten. Das verkündete Urteil bedurfte noch der Zustimmung des „Umstandes“ (die „drumherum standen“). Bei einem „Ja“ wurde das Messer in die Erde gerammt. Bei einem „Nein“ erschallte ein „Buuuh“. Es gab keine Revision oder ähnliches; die Urteile wurden noch am selben Tag vollstreckt. Zum Tode verurteilte wurden auf dem Schinderkarren zum „Galler-Berg“ (Galgenberg) gefahren; verheiratete wurden „begnadigt“, indem sie (weniger unehrenhaft) geköpft wurden und daher beerdigt werden durften.

Aber meist waren es weniger blutige Strafen, die mit Talern beglichen werden konnten. Übrigens wurden die Geldbußen zu einem Drittel anschließend auf dem Gerichtsschmaus verzehrt („vergessen und versoffen“) – schließlich sollte das Dorfleben ja in Frieden weitergehen.



Ein „Gauthing“ (Gohgericht) in der Heide, nachempfunden von Ferdinand Brütt 1922

Höret

*Es gibt nichts Totes auf der Welt,
hat alles sein' Verstand,
es lebt das öde Felsenriff,
es lebt der dürre Strand.*

*Lass deine Augen offen sein,
geschlossen deinen Mund
und wandle still, so werden dir
geheime Dinge kund.*

*Dann weißt du, was der Rabe ruft
und was die Eule singt,
aus jedes Wesens Stimme, dir
ein lieber Gruß erklingt.*

Hermann Löns
(1866 - 1914)

Vor 150 Jahren wurde Herman Löns als erstes von 14 Kindern im Westpreußischen Culm bei Bromberg geboren. Um die Jahrhundertwende galt er als einer der bedeutendsten deutschen Schriftsteller seiner Zeit.

Löns war ein kritischer Journalist und zugleich Naturschützer und Jäger, der sich schon damals für seltene Pflanzen und Tierarten und den Naturschutz engagierte. Mit einer Fülle von Gedichten aus seiner Jugendzeit, Tier- und Jagdgeschichten und Romanen zeichnete er immer wieder die bisher als trist verrufene Heide- und Moor-Landschaften zu einem „wunderschönen Land“ und zu seinem persönlichen Landschaftsideal.

Hermann Löns war aber immer auch ein strittiger Zeitgenosse, der die Industrialisierung Deutschlands verabscheute und die Elendsschilderungen über die Menschen in den Großstädten als Symptom des Verfalls eines Volkes befand. Löns zog es wohl deshalb als dichtenden Poeten stets in die Natur, in der er alles fand, was er für seine Seele brauchte.

Er gilt insgesamt als eine sehr widersprüchliche Persönlichkeit, die sich auch auf Grund seiner Alkoholsucht oft selber im Wege stand. Vielleicht aus Flucht vor persönlichen Problemen oder aus der damals verbreiteten Kriegsbegeisterung meldete er sich trotz seiner 48 Jahre und ange-



Hermann Löns war erfolgreicher Journalist, Buchautor, Dichter sowie als Naturliebhaber und Heidedichter bekannt, galt aber wegen seiner weißen Anzüge auch als Dandy.

schlagenen Gesundheit als Kriegsfreiwilliger an die französische Front, an der er kurz darauf umkam.

Seine 1918 angeblich gefundenen Gebeine wurden von den Nazis, die Löns für sich vereinnahmten, nach einigem Hin und Her und mit viel „Trara“ in Tietlingen bei Walsrode unter einem Findling beigesetzt. Hätte man ihn allerdings ernst genommen, wäre es wohl nicht zu diesem Begräbnis gekommen, denn in einem Gedicht schreibt Löns: „Auf meinem Grabe soll stehen kein Stein, kein Hügel soll dort geschüttet sein. Kein Kranz soll liegen, da, wo ich starb, keine Träne fallen, wo ich verdarb.“

Wir nahmen Abschied

Senioren-und Pflegeheim Heidmarkhof

Inge Murschel
Wilma Glatzel
Katharin (Katja) Gennen

Betreutes Wohnen

Inge Baden
Friedrich Quint
Christa Tietgen
Renate Deppenmeier



Geborgen auch über den Tod hinaus

Von Pastor Michael Danne

„Der Herr, unser Gott, sei mit uns, wie er mit unsern Vätern war. Er verlasse uns nicht und verstoße uns nicht.“

1. Könige 8, 57

Dieses vertrauensvolle Wort möge uns in Zeiten begleiten, die von manchen Unsicherheiten geprägt sind. Was sympathisch in dem Wort des Königs Salomo anklingt, ist sein Wunsch, dass Gott unsere Wege begleiten und segnen möge, so, wie er das einst

wenn sie mir aus der Bibel erzählte und in vielen Gesprächen, die wir führten. So wird die Erfahrung des Segens von einer Generation an die nächste weitergegeben

Das Segenswort des Salomo spricht den Wunsch aus, dass Gott seine Hand nicht vom Volk Israel abziehe. Die Hand Gottes ist im Alten Testament ein Symbol der Geborgenheit. Diese Bilder tauchen immer wieder auf. Ich denke da an ein Bild, wo ein Kind sich wohl und geborgen fühlt in einer geöffneten Hand. Die Hand Gottes, die Bewahrung und Behütung ausspricht, möge ein Segen sein, um das Leben gelingen zu lassen. Ich empfinde es als sehr tröstlich, diese segnende und geöffnete Hand in meinem Leben zu erfahren.

Es gehört ebenfalls zu meinem Glauben, dass ich nach meinem irdischen Leben von der einen Hand in die andere Hand Gottes wechseln darf. Auch in der anderen Hand Gottes werde ich getragen, gehalten und geborgen sein. Auch diese Erkenntnis habe ich von meiner Patentante vermittelt bekommen. Schade ist, dass heute zwischen den Generationen über solche Erfahrungen des Glaubens immer weniger gesprochen wird. Ich möchte daher Eltern, Großeltern und Paten Mut machen, dass, was wir selbst erfahren haben, auch an Kinder und Enkelkinder weiterzugeben. Im Frühkonfirmandenunterricht erleben Kinder die Weitergabe des Glaubens durch ihre Eltern. Kinder benötigen eine Hand, die führt. Hier dürfen wir selbst Hand Gottes sein, um Kindern eine Grundlage zu geben.

Das Segenswort des Königs Salomo führt uns zurück in die weite Geschichte Israels, wo die Väter, Menschen wie Abraham, auszogen, um Gott in ein verheißenes Land zu folgen. Dabei machten sie die Erfahrung: Gott ist mit uns. Gott ist aber nicht nur in der Vergangenheit bei uns, sondern auch in der Gegenwart und Zukunft.

Am Ende des Matthäusevangeliums spricht Jesus in seinen Abschiedsworten diese Verheißung aus: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Welt.“ Aus dieser Verheißung leben wir heute noch. Diese Worte geben heute immer noch Kraft und Mut, in den Unebenheiten des eigenen Lebens einen guten Weg zu finden. Was wäre unser Leben und unser Glaube, gäbe es das Segenswort des Königs Salomo und das Verheißungswort Jesu Christi nicht? Wir leben aus solchen Verheißungen, denn diese ermöglichen unsere Gegenwart und machen Mut, getrost und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen – und sei es auch dann, wenn wir von der einen Hand in die andere Hand Gottes wechseln.



bei unseren Vätern und Müttern im Glauben getan hat. Ihre Erfahrungen im Glauben haben sie von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

Bei mir war es meine Patentante, die besonders intensiv dafür sorgte, dass der Glaube unserer Väter und Mütter auch in mir heranwuchs. So hat sie mir als Kind vieles aus dem Reichtum ihres Glaubens erzählt. Das hat mich als Kind geprägt. Sie hat mir erzählt, dass Gott sie in ihrem Leben begleitet hat. Da galt es schwere Wegstrecken zu durchschreiten. Zwei Weltkriege hatte sie miterlebt; das waren Zeiten voll Not und Sorgen. Die Bewahrung in diesen Zeiten hat ihr Vertrauen auf die Geborgenheit durch Gott gestärkt. So ist in ihr ein Schatz des Glaubens herangewachsen. An ihrem Schatz hat sie mich gerne teilhaben lassen,



Michael Danne, gebürtig in Hameln, ist seit 1999 Pastor an der St. Johannis Kirche in Salzhausen. Seine erste Pfarrstelle bekleidete er in Lüchow. Anschließend war er Militärseelsorger, zunächst in Munster und anschließend fünf Jahre in Washington DC. Der leidenschaftliche Reiter ist seit 35 Jahren verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Besondere Geburtstage

85 Jahre

Ingrid Springer am 11.02.2017
Elisabeth Knitsch am 30.03.2017

90 Jahre

Irma Düver am 11.10.2016
Marta Dziallas am 12.11.2016

91 Jahre

Helga Studtmann am 24.11.2016
Lieselotte Leck am 19.12.2016

92 Jahre

Erich Dammann am 20.11.2016
Friedrich-Wilhelm Hornbostel am 04.03.2017

93 Jahre

Hieronymus Vollgold am 30.01.2017
Hans-Jürgen Lühr am 04.02.2017



Impressum

Herausgeber

Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH
Barmbeker Str. 2, 22303 Hamburg
Verantwortlich: R. Schäfer, U. Magdeburg
www.pflegeinsalzhausen.de
Auflage 5.700 Exemplare
Erscheinungsweise: halbjährlich

Redaktion

Text: Frithjof Plautz
Fotos: Frithjof Plautz, Shutterstock (S. 9 unten, 11, 20 oben), Fotolia (S. 16, 21)

Konzept und Gestaltung

plamacom, Frithjof Plautz
Ahornbogen 37, 21376 Salzhausen
T.: 04172 / 987 2144, M.: 0170 579 3410
plautz@plamacom.de

Druck

Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG
Venloer Straße 1271, 50829 Köln

Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH ist Mitglied im Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe und im Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V.



Termine

Erzählcafé

Kommen Sie zum Erinnern und Erzählen!

Christiane Laußat und Doris Bündgens (Ltg.)

- 14-tgl. donnerstags, 9.30 -11.00 Uhr
- „Heidmarkhof“ - Betreutes Wohnen in „Uns Kaffeestuv“, Salzhausen, Hauptstr. 6 B
- 20 Std., 10 Termine, 65,00 € (für Bewohner/innen des Betreuten Wohnens kostenfrei)

Qi Gong für Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong werden im Sitzen ausgeführt. Bequeme Kleidung mitbringen.

Bettina Krys, Beratung: 04173 / 6390

- wöchentlich montags, 16.30 – 18.00 Uhr
- „Heidmarkhof“ – Betreutes Wohnen im „Kaminzimmer“, Salzhausen, Hauptstr. 6 B
- 22 Std., 11 Termine, 59,00 € (für Bewohner/innen des Betreuten Wohnens kostenfrei)

Evangelische Andachten: *

19. Oktober, 23. November, 14. Dezember

Herbstfest am 6. Oktober 2016 *

Weihnachtsfeier am 15. Dezember 2016 *

* In den Räumen des Senioren- und Pflegeheims Heidmarkhof

Lösungen:



- Gemeint sind die Austern.
- Der eine hat 5, der andere 7 Kamele.

Leicht

6	1	3	8	5	4	2	7	9
2	4	7	6	9	3	1	5	8
5	8	9	7	2	1	4	6	3
1	5	4	3	7	8	9	2	6
9	7	8	2	1	6	3	4	5
3	2	6	9	4	5	8	1	7
8	3	5	1	6	2	7	9	4
4	9	2	5	8	7	6	3	1
7	6	1	4	3	9	5	8	2

Schwieriger

3	2	8	4	9	5	6	1	7
5	9	6	2	1	7	4	8	3
1	7	4	6	3	8	2	5	9
9	4	7	3	6	1	5	2	8
6	5	3	8	2	4	7	9	1
8	1	2	5	7	9	3	4	6
7	3	1	9	5	2	8	6	4
4	6	5	1	8	3	9	7	2
2	8	9	7	4	6	1	3	5

Kontakt

Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof, Sabine Frano, T.: 04172 / 900 10
Pflege zu Haus, Renate Becker, T.: 04172 / 900 121
Tagespflege Salzhausen, Martina Mackenstein, T.: 04172 / 982 040
Betreutes Wohnen, Elsabe Rolle, T.: 04172 / 982 010
www.pflegeinsalzhausen.de



Die Auszubildenden
Annett Klatt und
Vanessa Kollat
sowie der FSJ'ler
Felix Toschek sind
ganz neu dabei.

Pflege: Beruf nah am Menschen

Du gehst gern mit Menschen um und interessierst Dich für die Vielfalt der Altenpflege?

Du suchst einen verantwortungsvollen und abwechslungsreichen Beruf im Gesundheitswesen?

Dann ist ein Pflegeberuf genau das Richtige für Dich!

Lerne Pflege bei uns.

Wir bilden Dich aus zur
Examinierten Pflegefachkraft

Du kannst uns gerne besuchen und Dir ein eigenes Bild machen.
Wir freuen uns auf Dich!



Bewirb Dich oder ruf' einfach an:

Ulrich Magdeburg, Geschäftsführung
Hauptstraße 6 B, 21376 Salzhausen
Tel.: 04172 / 900 10
www.pflegeinsalzhausen.de

Tagespflege Salzhausen



Die Tagespflege in häuslicher Atmosphäre

- ✓ In kleiner Gruppe
- ✓ Nach persönlichen Bedürfnissen
- ✓ Kurzweilig und abwechslungsreich
(Ausflüge und vieles mehr)
- ✓ Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder nach Hause



Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns!

Tel.: 04172 / 982 040

21376 Salzhausen, Maschensfeld 5

Martina Mackenstein, Pflegedienstleitung

Fachkraft Gerontopsychiatrie

m.mackenstein@pflegeinsalzhausen.de