

Pflege in Salzhausen aktuell

Kostenlos

Nr. 18 - 2024

Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH

Wechsel in der Geschäfts- führung

Im Portrait

**Das Interview
mit Buchautor
Michael Thode**

Wissen

**Wie das Alphabet
entstand**





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
a.oehler@pflegeinsalzhausen.de

Die Kosten sind geringer als Sie vielleicht vermuten und werden ab Pflegegrad 1 mit 25,50 € mtl. von den Pflegekassen übernommen. Ansprechpartnerin: Antje Öhler (Dipl. Sozialpädagogin).

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es wird immer schlimmer, die Krisen spitzen sich zu, eine Krise folgt der nächsten, es eskaliert hier und schaukelt sich dort auf, aber noch nie so sehr wie heute. Haben Sie auch den Eindruck? Nehmen Sie auch nur noch diese Extreme wahr? Und die Jugend sowieso, die noch nie so beklagenswert war wie gegenwärtig.

Aber treten wir einen Schritt zurück und erinnern uns an Konrad Adenauer, dem der Satz zugeschrieben wird: „Die Lage war noch nie so ernst.“ Und das war vor 70 Jahren! Mal abgesehen vom Thema Jugend. Das ist so alt wie unsere Schrift (siehe auch Seite 16). „Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe“, das stand schon in Keilschrift geschrieben in Chaldäa (Ost-Türkei) vor 4.000 Jahren.

Dass wir das so empfinden ist natürlich, denn das Morgen kennen wir nicht, und die Jugend von heute ist uns neu und nicht so, wie wir damals waren.

Wir haben Respekt und Furcht vor dem, was uns erwartet, weil wir Angst haben, damit nicht klar zu kommen und zu versagen. Wir trauen der Zukunft nicht und empfinden sie oft als besonders extrem. Dabei vergleichen wir die zukünftigen Probleme mit denen der Vergangenheit und sind der

Ansicht, dass diese im Vergleich bedeutend größer sind als damals.

Wir sollten allerdings bedenken, dass die Zukunftsprobleme uns in den früheren Situationen ebenfalls als besonders schlimm vorkamen. Sie waren aus der damaligen Sicht ebenfalls nie dagewesen und furchterregend. In der Rückbetrachtung erscheinen sie allerdings weit weniger bedeutend, weil wir sie bewältigt haben oder sie nicht mehr neu und gewohnt sind, denn uns macht vor allem die Ungewissheit Angst.

Wir sind widerstands- und anpassungsfähiger, als wir manchmal glauben, aber die Unsicherheit und Unbestimmtheit macht uns schwerer zu schaffen, als mit Situationen und Schwierigkeiten umzugehen, die aber klar und deutlich sind. Eine Hürde, die wir genau erkennen, macht uns weniger Angst, weil wir Strategien entwickeln, diese zu überwinden. Schlaflose Nächte dagegen bereiten uns Ungewissheiten.

Und wenn wir uns dessen bewusst sind, hilft es vielleicht, gelassener auf die Zukunft zuzugehen, denn „in der Ruhe liegt die Kraft“ - wie man so schön sagt. Wichtig aber: Die Kraft sollten wir dann für Taten zur Bewältigung nutzen und nicht für die Verdrängung dieser Herausforderungen!

Ihre Teams der Pflege in Salzhausen



In diesem Heft

Nr. 18 2023

Aus den Einrichtungen

- 4 Abschied von Ulrich Magdeburg
- 6 Neue Mitarbeiter
- 8 Zum 100. Geburtstag von Eva Hoth und Margarete Kaune
- 22 Nachruf auf Ingrid Hecht-Beck

Aus der Region

- 18 Die Lüneburger Heide und ihre Entstehung

Portraits

- 14 Buchautor Michael Thode

Service

- 10 Leistungen der Pflegeversicherung
- 11 Zahngesundheit
- 12 Das internationale Rezept: Aus Marokko

Wissen

- 16 Wie unsere Schrift entstand

Rubriken

- 13 Plattdeutsche Seite
- 21 Das geistliche Wort
- 23 Geburtstage
- 23 Impressum

Time to say good-bye

Ulrich Magdeburg übergibt die Leitung der Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH an Christoph Putensen

Der vergangene März war der Monat der Übergabe und des Abschieds. Denn nach elf Jahren als Geschäftsführer der Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH, die die vier Pflegebetriebe, Pflege zu Haus, Tagespflege Salzhausen, Betreutes Wohnen und Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof beheimatet, geht Ulrich Magdeburg in den Ruhestand. Und eigentlich sind noch sieben Jahre dieser Geschäftsführung hinzuzurechnen, denn schließlich war er auch in der Zeit als Krankenhausdirektor für diese Betriebe leitend zuständig, als sie noch Abteilungen des Krankenhauses waren.

Nachdem das Krankenhaus schließen musste, wurde Ulrich Magdeburg vom Vorstand der Behrens-Stiftung, die sich u. a. mit den Immobilien für das Betreute Wohnen und den Heidmarkhof wesentlich engagiert hatte, beauftragt, diese vier Pflegeeinrichtungen in eine selbstständige GmbH zu überführen und dort die Geschäftsführung zu übernehmen. In den Jahren der Krankenhausgeschäftsführung war seitens der Stiftungsvorstände Jürgen Franzke und Reiner Schäfer das Vertrauen in Ulrich Magdeburg gewachsen, auch in der Erkenntnis, dass nicht wegen, sondern trotz der Geschäftsführung von Magdeburg

das genossenschaftlich geführte Krankenhaus in Salzhausen nicht zu halten war.

Die Stiftung aus Hamburg wurde nicht enttäuscht, und so konnten die Pflegebetriebe 2013 aus der Krankenhausgesellschaft herausgelöst werden und erhalten bleiben, was für die vielen Mitarbeiter Sicherheit für ihre berufliche Zukunft bedeutete.

Nach 51 Jahren Berufstätigkeit u. a. als Gemeindedirektor der Samtgemeinde Salzhausen von 1992 bis 2004 und sieben Jahre als Direktor des Krankenhauses und anschließend elf Jahre als Geschäftsführer der Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH sowie parallel als Referent der Behrens-Stiftung sowie der Geschäftsführung der Neue Wohnung gGmbH in Hamburg hatte sich Ulrich Magdeburg nun entschlossen, das Steuerruder weiterzugeben.

Und auch in dieser Hinsicht hatte er weitsichtig gehandelt, als er Christoph Putensen vor zwei Jahren an Bord holte. Christoph Putensen, aufgewachsen auf dem elterlichen Bauernhof in Westergellersen, hat den Beruf „von der Pike auf“ gelernt. Vor seiner Ausbildung zum Altenpfleger war er übrigens "Jahrespraktikant" im Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof.



Ein letztes Mal erhob Ulrich Magdeburg als Geschäftsführer der Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH sein Glas auf das Glück der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die Abschiedsrede von **Martina Salvers** (Pflegedienstleitung im Heidmarkhof) war auch eine Dankesrede an Ulrich Magdeburg und ein Rückblick in die Vergangenheit. So erinnerte sie an die schwierige Zeit der Krankenhaussolvenz und den anschließenden Wandel der Perspektiven, in dem sie Ulrich Magdeburg attestierte: „Sie haben Rückgrat [...] und Stärke gezeigt und Sympathie geerntet. Aus dem Krankenhausdirektor, der fast nur noch Kalkulationen im Kopf hatte, wurde ein Geschäftsführer im Heidmarkhof, der sich mit Menschen auseinandersetzten musste, die an Demenz und körperlichen Erkrankungen im hohen Alter leiden.“ Dabei bedankte sie sich auch im Namen der Mitarbeiter für die Unterstützung „[...] in allem was Ihnen möglich war“. Insbesondere für die unermüdlichen Verhandlungen, damit „ausreichend Personal gehalten [...] und weiterhin Weihnachtsgeld, Einkaufs- oder Tankgutscheine ausgegeben werden konnten.“ Schließlich hieß sie **Christoph Putensen** willkommen und wünschte



ihm ein gutes Gelingen.

Der wiederum dankte für das ihm entgegengebrachte Vertrauen und ging in kurzen Sätzen auf seinen beruflichen Werdegang ein. Dabei erwähnte er den ersten beruflichen Kontakt im Zuge einer Ausbildung mit dem Heidmarkhof bereits vor über 15 Jahren. Nach Stationen in Pflegeeinrichtungen im Landkreis Lüneburg, wo er parallel die Weiterbildungen zum Pflegedienst- und Heimleiter absolvierte, war er zuletzt Leiter der Tagespflege Salzhausen. Wichtig war ihm die Feststellung, dass – anders als in vielen anderen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen – die Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH wirtschaftlich gesund sei. „Dank Ihnen allen, angefangen bei Herrn Magdeburg über die Leitungskräfte bis hin zu jedem einzelnen Mitarbeiter in unseren vielen verschiedenen Bereichen, sind wir personell und wirtschaftlich gut aufgestellt“, betonte Christoph Putensen und ergänzte, dass sich mit ihm in den Einrichtungen nichts grundlegend ändern werde.





Jetzt auch amtlich: Ulrich Magdeburg ist fit für den Ruhestand!

Sehr zum Amusement der Mitarbeiter musste sich Ulrich Magdeburg einer eingehenden "TÜV-Untersuchung" unterziehen, damit ihm die Bescheinigung zum "fahr"-tauglichen Oldtimer auch zu Teil werden konnte. Sabine Frano und Martina Salvers in der Funktion als "TÜV-Prüferinnen" konnten dabei nach umfangreicher Sichtkontrolle konstatieren, dass sich die Ermüdungserscheinungen am "Karosserie-Rahmen" noch in Grenzen halten und sich die Abnutzungserscheinungen bei Stoßdämpfern und Licht durch entsprechende Maßnahmen beheben ließen. Da auch der Motor noch "einigermaßen" rund zu laufen schien, wurden insgesamt keine gravierenden Mängel festgestellt, sodass die Prüferinnen Ulrich Magdeburg die weitere Betriebserlaubnis bescheinigten und ihm zur bestandenen Hauptuntersuchung gratulierten.

Schaute anfänglich noch skeptisch, ob der Prüfling den Test bestehen würde: "TÜV-Mitarbeiterin" Sabine Frano (Leitung Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof)

Zu recht ausgehändigt: Die "offizielle" Prüfplakette, die die zertifizierte Rüstigkeit bescheinigt.



Martina Salvers (Pflegedienstleitung im Heidmarkhof) sah ganz besonders genau hin.

Nach seiner Berufstätigkeit in Lüneburg, wo er auch seine Frau kennenlernte, mit der er heute zusammen mit den drei Töchtern in Westergellersen lebt, wechselte er in eine Senioreneinrichtung in seinem Heimatort, wo er sich nebenberuflich zum Heimleiter fortbilden ließ. In einem der hierfür notwendigen Praktika hospitierte er auch in der Tagespflege Salzhausen, wo Ulrich Magdeburg auf den aufstrebenden Fachmann aufmerksam wurde.

Im März war es dann soweit, und im Kaminraum vom Heid-

markhof wurde Abschied und Begrüßung gefeiert. Alle Mitarbeiter, denen es möglich war, kamen zusammen, um sich bei Ulrich Magdeburg zu bedanken und Christoph Putensen willkommen zu heißen. Auffallend war die lockere und herzliche Atmosphäre, sicherlich ein Ausdruck der großen Kollegialität, die in den Pflegebetrieben vorherrschend ist. Vielleicht ein Ergebnis der Führung, vor allem aber und ganz bestimmt wegen der vielen hervorragenden Mitarbeiter, die alle zusammen für die gute Gemeinschaft sorgen.





Die Teams vom Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof und der Tagespflege Salzhausen freuen sich auf die **neuen Mitarbeiter.**



Neu in der Tagespflege Salzhausen ist **Monique Düde**. Geboren und aufgewachsen in Bützow, Mecklenburg-Vorpommern, war sie nach der Schulzeit mangels Alternativen und eher aus Verlegenheit in verschiedenen Branchen tätig.

Nach der Trennung von ihrem damaligen Freund vollzog sie einen Bruch und zog nach Hamburg, um auch beruflich neu zu starten. Bereits als Jugendliche hatte sie den Wunsch, in die Altenpflege zu gehen – und das setzte sie jetzt um.

Gleich zwei Ausbildungen, nämlich die zur Pflegeassistentin und danach zur Pflegefachkraft, absolvierte sie und begann in einem Pflegeheim in Hamburg. Warum es ihr Traumberuf ist? „Ich möchte, dass die älteren Menschen den Respekt bekommen, den sie verdienen“, sagt sie, „und wo kann ich das besser umsetzen als in der Altenpflege?“ Ihrem

Naturell entsprechend, sei sie gern behilflich, ergänzt sie, wobei sie von den vielen interessanten Lebensgeschichten und der Dankbarkeit der älteren Menschen auch profitiere.

Auf der Suche nach einem passenden Haus sind sie und ihr Ehemann vor einigen Jahren in Bardowick fündig geworden, und nachdem ihr zweiter Sohn nun drei Jahre alt geworden ist, suchte und fand sie mit der Tagespflege Salzhausen die optimale Arbeitsumgebung, mit der sie Familie und Beruf am besten in Einklang bringen kann.

Hier in der Nordheide hat sie auch die Natur vor der Haustür, die sie so sehr liebt. Ausgiebiges Wandern – gern auch mal allein –, frische Luft und neuerdings Mountainbiking zusammen mit dem Ehemann und den Kindern auf dem Sozius sind ihr privater Ausgleich.

Nicht nur ganz neu im Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof, sondern auch neu im Pflegeberuf ist **Lama Adra**. In Damaskus, Syrien, geboren und aufgewachsen, ist sie zusammen mit ihrer Mutter und den beiden Schwestern

vor zwölf Jahren vor dem Krieg zunächst nach Jordanien und nach zwei Jahren dann weiter nach Deutschland geflohen. Ihr Vater, in der Heimatstadt als Rechtsanwalt tätig, kam erst vor vier Jahren nach zu seiner Familie in Salzhausen.

Da sie damals bereits Englisch- und Französischunterricht hatte, konnte sie schnell die deutsche Sprache erlernen und das Gymnasium in Salzhausen besuchen, wo ihre jüngere Schwester gerade ihre Abiturprüfung ablegt. „Arabisch ist als Sprache dennoch um einiges komplizierter“, ist ihre Erfahrung.

Wegen der Geburt ihres Sohnes Nabil (arab. „stattlich, großmütig“) musste sie ihre schulische Ausbildung unterbrechen, um sie nach einem Jahr an der BBS in Winsen wieder aufzunehmen.

In einem der erforderlichen Praktika hatte sie dann den Pflegeberuf kennengelernt und war gleich sehr angetan. „Die Arbeit am Menschen liegt mir“, weiß sie von sich. Aber auch an der theoretischen Fortbildung ist sie sehr interessiert und liest in ihrer freien Zeit vornehmlich Bücher über Psychologie – allerdings auf Arabisch. Das fällt ihr dann doch noch immer leichter.

So wie **Julien Lipka** damals, geht es sicher vielen Jugendlichen nach Abschluss der Schulzeit: In welche berufliche Richtung möchte ich gehen? Der in Reinbeck geborene und in Lüneburg aufgewachsene Julien Lipka dachte zunächst an Fischwirtschaft, da seine Passion dem Angeln gehört, aber das wäre vom Wohnort zu weit entfernt gewesen.



Während eines Berufsvorbereitungskurses schlug man ihm den Pflegeberuf vor, und er sagte sich: Probieren kann man es ja mal. Und er ist dabei geblieben.

„Was gibt es schöneres, als einem Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern zu können“, sagt er. „Das motiviert mich jeden Tag aufs Neue.“

2014 hatte er seine Ausbildung zum Pflegeassistenten beendet und begann in einem Seniorenheim in Uelzen. Zurück in Lüneburg lernte er seine zukünftige Frau kennen, und beide zogen „aufs Land“ nach Amelinghausen, woher seine „Noch-Freundin“ stammt. Schon bald möchten sie heiraten, im nächsten Jahr auch kirchlich.

Sie war es auch, die ihn zum Fitness gebracht hat. Beide sind bereits den Halbmarathon gelaufen, und nächstes Jahr ist die komplette Strecke das Ziel. Und ein Ausdauertraining ist auch für den Pflegeberuf sicherlich von Vorteil.

Es zeugt von einem entspannten Mutter-Tochter-Verhältnis, wenn **Lara-Marie Tasche** kein Problem dabei



verspürt, unter der Leitung ihrer Mutter in der Küche vom Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof zu arbeiten. „Wir können das gut trennen“, weiß sie bereits nach den ersten Monaten. Und ihr selbstbewusstes Auftreten spiegelt diese Aussage glaubhaft.

In Itzehoe geboren, ist sie in Garstedt zusammen mit ihren Eltern und den beiden älteren Geschwistern aufgewachsen. Zur Schule ging sie in Winsen, wo sie sich anschließend an der inab im Gastronomiebereich bzw. Kochen und Service ausbilden ließ.

„Das Kochen liegt mir, und ich bin gern mit Menschen zusammen“, sagt sie von sich und weiß bereits jetzt im fast noch jugendlichen Alter von 22 Jahren: „Beruflich habe ich meinen Weg gefunden.“

Mittlerweile hat sie eine eigene Wohnung in Garstedt, wo sie sich in aller Ruhe auch ihren Hobbys widmen kann. Denn sie zeichnet gern – realistisch, aber nach eigener Phantasie. Daneben gehört ihre Leidenschaft dem Lesen und der Natur. Für Letzteres ist der Wohnort Garstedt in der Nordheide natürlich die beste Voraussetzung.



Seit Juni ist **Irena Nierzwicki** im Heidmarkhof tätig und damit haben sich gleich zwei Kindheitsträume erfüllt:



Aufgewachsen im ukrainischen Lwiw (ehem. Lemberg), wollte sie von frühester Jugend an irgendwann einen Beruf ergreifen, bei dem sie anderen Menschen helfen könnte. Später hat sie dieses Ziel weiter verfolgt und war glücklich, als sie die Ausbildung zur Krankenschwester

abschließen und danach in verschiedenen Abteilungen im Krankenhaus arbeiten konnte. Anschließend war sie auch ambulant in der Palliativpflege tätig.

Der andere Traum war, einmal nach Deutschland reisen zu können, denn als sich als Kind die Gelegenheit bot, mit der Tanzgruppe u. a. Deutschland zu besuchen, konnte sie diese Fahrt nicht wahrnehmen, weil ihren Eltern das Geld dafür fehlte. Ihre Mutter tröstete sie mit der Zuversicht, irgendwann einmal „wirst Du dieses Land sehen. Denk an meine Worte.“

Dass sich die Worte der Mutter tatsächlich bewahrheiteten, lag daran, dass sie ihren späteren Mann in Polen bei ihrer Schwester kennenlernte. Dieser lebt seit vielen Jahren in Salzhausen. So kam es, dass sie noch vor dem Krieg in der Ukraine nach Salzhausen kam und kurz darauf ihren Marek auch heiratete.

Nach der ersten beruflichen Station in der ambulanten Pflege ist sie nun glücklich, im Heidmarkhof weiter ihre Träume zu leben.

Eva Hoth (sitzend) und Margarete Kaune: Immer irgendwie ein verschmitztes Lächeln im Gesicht. Humor ist offensichtlich ein bewährtes Mittel, um wirklich alt zu werden.



Zweihundert Jahre Leben

Eva Hoth und Margarete Kaune leben im Senioren- und Pflegeheim und beide haben in diesem Jahr die Hundert erreicht. Wir haben sie besucht und erstaunlich vitale und fröhliche Frauen getroffen, die keineswegs des Lebens müde sind.

Wie geht es Ihnen?“ war die erste Frage, die wir an beide Frauen richteten. Die Antworten, die wir bekamen, haben uns in ihrer Klarheit und Nachdrücklichkeit dann doch etwas gewundert. Kein „naja, muss ja“, „ganz gut“ oder „man ist ja alt“ eher verlegen dahingemurmelt, sondern fest uns in die Augen schauend sagt Margarete Kaune: „Mir geht es sehr gut! Ich lebe noch immer gern!“. Eva Hoth antwortet ebenso überzeugend: „Ich bin restlos zufrieden“.

100 Jahre und rundum zufrieden

Und dann gibt es viel zu erzählen, und wer älteren Menschen bereits oft zugehört hat, wird sich nicht wundern, dass die Themen meist Erinnerungen aus der Kinder- und Jugendzeit sind. Dort sind die Erlebnisse besonders stark mit Emotionen gekoppelt, weil erstmals erlebt und daher besonders eindrucklich.



Das Hochzeitsfoto von Eva Hoth mit ihrem Ernst ist das größte an der Wand in ihrem Zimmer im Heidmarkhof.

Eva Hoth oder vielmehr Eva Louise Ida Erna Hoth – sie stammt aus einer Zeit, wo sich noch die Ahnen in den Vornamen versammelten – weiß noch die Straßen und Hausnummern ihres Geburtshauses in Hamburg-Eimsbüttel und der Wohnungen danach, die sie im Zuge der Kriegswirren bezogen hatte.

In den Ferien bei ihrer langjährigen Jugendfreundin in Fredenbeck hatte sie dann ihren Mann („er war so schön“)

beim Tanzen im Nachbarort Schwinge kennengelernt. Und so ist es ihre liebste Lebenserinnerung geblieben „wie er mich durch das Flüsschen Schwinge zog“.

Natürlich sind ihre Gedanken auch bei ihrem Sohn Jan-Peter („dem Seefahrer“) und den Enkeln. Dennoch sind die Zeit des Kennenlernens von ihrem Mann Ernst Willy Gottfried und die Hochzeit im geliehenen Brautkleid, das, was ganz vorn in ihren Erinnerungen präsent ist. Und sie hat sich ihre „Hamburger Schnauze“ und den Humor erhalten.

Ob sie denn viel Sport gemacht habe, um sich körperlich fit zu halten, fragten wir erwartungsvoll nach einem lebensverlängernden Tipp. „Chaise-longue-Sport“ antwortet sie lachend.

Es sind immer die Zeiten der Kindheit und Jugend, die die Erinnerungen dominieren.

Dagegen war Margarete (Marianne) Kaune bis ins höhere Alter regelmäßig Schwimmen. Als Jugendliche war sie auch ziemlich gut in Leichtathletik. Der Dreikampf (Laufen, Springen, Werfen) war ihre Disziplin, in der sie in Winsen nach einem Wettkampf mit einem Lorbeerkrantz ausgezeichnet wurde.

Von ihrem Zuhause im Sudermühler Weg hinter Egestorf bis nach Winsen war für sie damals schon etwas Besonderes. Zu dem mitgebrachten Lorbeerkrantz hatte ihr Vater damals gesagt „Sollen wir damit die Ziege füttern?“ Sicher hatte das ihr Vater damals als Scherz gemeint, aber sie hat es bis heute nicht vergessen. Daher: Man sollte immer darauf acht geben, was man einem Kind sagt!

Ihre Erziehung sei streng, aber gut gewesen, sagt sie. Damals waren die pädagogischen Standards eben noch



Margarete Kaune während der Ausbildungszeit in Hermannsburg

gänzlich andere gewesen.

Nachdem ihr Vater in den Krieg eingezogen wurde, konnte sie ihren Abschluss an der Mittelschule nicht mehr beenden und musste ihrer Mutter helfen, denn es galt einen Tischlereibetrieb mit einigen Angestellten und den kleinen landwirtschaftlichen Betrieb am Laufen zu halten. Später wurde sie in Hermannsburg – wie damals üblich – zur Hauswirtschafterin ausgebildet.

Und wie sie ihren späteren Ehemann kennenlernte, weiß sie noch wie heute: am Würstchenstand beim Egestorfer Marktfest.

1950 wurde geheiratet, und sie lebte fortan mit ihrem Walter auf dem Vollhof seiner Familie in Lübberstedt. Zwei Kinder brachte sie zur Welt. Ihre Tochter starb allerdings als Jugendliche („Das war eine schlimme, schwere Zeit“).

Alles hat seine Zeit

Woran sie sich am liebsten erinnere? An ihre Kindheit und ihre Großeltern, an die Zeit, als sie ihren Mann kennenlernte und die Familie ihre Sohnes Wilhelm. Und da ist die „Hasenschule“, die sie von vorn bis hinten flüssig rezitieren kann und nicht nur dabei begeistert lebensfreudig wirkt.

Es hat eben alles seine Zeit mit einer sich wandelnden Perspektiven und die Erkenntnis macht uns Mut, dass jedes Leben – egal wie alt und eingeschränkt – lebenswert ist und sein wird.

Das steht Ihnen zu!

Alle Leistungen nach dem 11. Sozialgesetzbuch (Stand 2024)

Die Pflegeversicherung in Deutschland, seit 1995 ein Bestandteil des deutschen Sozialsystems, spielt eine entscheidende Rolle in der Absicherung der Bürger gegen das Risiko der Pflegebedürftigkeit. Sie wird finanziert durch Beiträge von Arbeitnehmern und Arbeitgebern, wobei der Beitragssatz regelmäßig angepasst wird. Der aktuelle Satz liegt bei etwa 3,05% des Bruttoeinkommens, wobei kinderlose Versicherte einen zusätzlichen Beitragszuschlag zahlen müssen.

Ein zentrales Element der Pflegeversicherung ist die Einteilung in Pflegegrade, die den individuellen Pflegebedarf eines Menschen widerspiegeln. Diese reichen von Pflegegrad 1 (geringer Unterstützungsbedarf) bis Pflegegrad 5 (schwerste Beeinträchtigungen). Auf Grundlage dieser Einstufung erhalten Betroffene entsprechende Leistungen, die sowohl in Form von Geldleistungen (Pflegegeld) als auch Sachleistungen (häusliche oder stationäre Pflege) erbracht werden können. Diese Flexibilität erlaubt es den Pflegebedürftigen, die für sie optimale Pflegeform zu wählen.

Wir haben einmal die einzelnen Leistungen in einer Tabelle zusammengestellt, um eine erste Orientierung zu schaffen.

Ausführlichere Informationen sind in dem Internetportal von www.pflegeinsalzhausen.de hinterlegt. Für weitergehende Fragen z. B. zur Beantragung eines Pflegegrades wenden Sie sich am besten an Ihre Krankenkasse oder an den Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen in Winsen (Luhe), Tel.: 04171 693-338. Auskünfte gibt Ihnen auch gern Pflege zu Haus (s. S. 23).

Gesetzliche Leistungen	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Pflegeberatung (§ 7a)	✓	✓	✓	✓	✓
Pflegeberatung zu Hause (§ 37.3)	1/2 jährlich	1/2 jährlich	1/2 jährlich	1/4 jährlich	1/4 jährlich
Pflegekurse z.B. für Angehörige (§ 45)	✓	✓	✓	✓	✓
Ambulante Pflegesachleistungen (§ 36) -mtl.-	----	761 €	1.432 €	1.778 €	2.200 €
Umwandlungsanspruch von max. 40% der ambulanten Pflegesachleistungen (§ 45a)	----	304,40 €	572,80 €	711,20 €	880 €
Zusätzl. Leistungen in ambulant betreuten Wohngruppen (§ 38a)	214 €	214 €	214 €	214 €	214 €
Pflegegeld (§ 37.1 und 2.) -mtl.-	----	332 €	573 €	765 €	947 €
Kombination Geld- u. Sachleistungen (§ 38)	----	✓	✓	✓	✓
Entlastungsbetrag (§ 45b) -mtl.-	125 €	125 €	125 €	125 €	125 €
Hausnotruf (§ 40.1) -mtl.-	25,50 €	25,50 €	25,50 €	25,50 €	25,50 €
Pflegeverbrauchsmitel (§ 40.2) -mtl.-	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €
Technische Pflegehilfsmittel (100%; evtl. 10% aber höchstens 25 € Zuzahlung)	✓	✓	✓	✓	✓
Digitale Pflegeanwendungen/ergänzende Leistungen (§§ 40a,b und 39a) -mtl.-	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €
Verbesserung des indiv. Wohnumfeldes (§ 40.4) -pro Maßnahme-	4.000 €	4.000 €	4.000 €	4.000 €	4.000 €
Tagespflege/Nachtpflege (§ 41) -mtl.-	----	689 €	1.298 €	1.612 €	1.995 €
Verhinderungspflege (§ 39) -jähr.- (maximal 6 Wochen)					
- durch nicht nahe Verwandte (§ 39.1)	----	1.612 €	1.612 €	1.612 €	1.612 €
- inkl. Übertrag Kurzzeitpflege (§ 39.2)	----	2.418 €	2.418 €	2.418 €	2.418 €
- durch nahe Verwandte (§ 39.3)	----	498 €	859,50 €	1.147,50 €	1.420,50 €
+ Fahrtkosten/Verdienstausfall ohne Übertrag Kurzzeitpflege	----	1.114 €	752,50 €	464,50 €	191,50 €
+ Fahrtkosten/Verdienstausfall mit Übertrag Kurzzeitpflege	----	1.920 €	1.558,50 €	1.270,50 €	997,50 €
Kurzzeitpflege (§ 42) -jähr.- (maximal 8 Wochen)	----	1.774 €	1.774 €	1.774 €	1.774 €
- inkl. Übertrag Verhinderungspf. (§ 42.2)	----	3.386 €	3.386 €	3.386 €	3.386 €
Soziale Absicherung der Pflegeperson (§ 44)	----	✓	✓	✓	✓
Pflegeunterstützungsgeld für berufstätige Angehörige (max. 10 Tage, 90% Nettoverd., max. 70 % Beitragsbemessungsgrenze)	✓	✓	✓	✓	✓
Vollstationäre Pflege (§ 43)	125 €	770 €	1.262 €	1.775 €	2.005 €
- Leistungszuschlag zum pflegebedingten Eigenanteil im 1. Jahr	----	15 %	15 %	15 %	15 %
- Leistungszuschlag zum pflegebedingten Eigenanteil im 2. Jahr	----	30 %	30 %	30 %	30 %
- Leistungszuschlag zum pflegebedingten Eigenanteil im 3. Jahr	----	50 %	50 %	50 %	50 %
- Leistungszuschlag zum pflegebedingten Eigenanteil ab dem im 4. Jahr	----	75 %	75 %	75 %	75 %
Zusätzliche Betreuung/Aktivierung (§ 43b)	✓	✓	✓	✓	✓

(Für Kinder und Jugendliche sowie Menschen bis 25 Jahren mit Pflegegraden 4 und 5 gelten andere Regelungen)



Der Pflegetipp

Warum gesunde Zähne so wichtig sind

Damit wir morgen noch kräftig zubeißen können“, hieß es damals im Werbespot irgendeiner Zahnpasta-Marke. Dabei sind gesunde Zähne und Zahnfleisch nicht nur für die mechanische Funktion des Beißens und Kauens notwendig, sondern haben auch Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit und das soziale Leben.

Insbesondere die Auswirkungen der Zahngesundheit auf das Herzinfarktrisiko ist ein Thema, das in den letzten Jahren vermehrt wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten hat.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass eine schlechte Mundgesundheit nicht nur lokale Probleme wie Karies und Parodontitis verursachen kann, sondern auch systemische Auswirkungen haben könnte, einschließlich der Erhöhung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE).

Eine der Haupttheorien, die den Zusammenhang zwischen Zahngesundheit und HKE erklären, ist eine chronische Entzündung des Zahnfleisches (Parodontitis), die zur Freisetzung von entzündungsfördernden Substanzen, wie C-reaktivem Protein (CRP) und Interleukinen, führen. Diese Substanzen können über die Blutbahn in den gesamten Körper gelangen und dort Entzündungsprozesse fördern, die zur Atherosklerose und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können.

Eine wegweisende Studie, die im „British Medical Journal“ veröffent-

licht wurde, untersuchte Daten von über 11.000 Erwachsenen und fand heraus, dass Personen mit schlechter Mundhygiene ein um 70 % höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten als diejenigen mit guter Mundhygiene.

Mit zunehmendem Alter kommen weitere Faktoren, wie der natürliche Rückgang der Speichelproduktion (Xerostomie oder Mundtrockenheit genannt), hinzu. Dies kann durch bestimmte Medikamente verstärkt werden, die ältere Menschen häufig einnehmen müssen. Mundtrockenheit jedoch erhöht das Risiko für Karies, Zahnfleischerkrankungen und Mundinfektionen, was nicht nur zur Belastung durch Entzündungen führen kann, sondern die Nahrungsaufnahme erschwert, was wiederum zu Mangelernährung führt.

Eine reduzierte Mundgesundheit behindert möglicherweise auch den sozialen Kontakt. Wer unter Mundgeruch

Die Pflegefachkräfte im Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof sind besonders geschult, mangelnde Mundhygiene zu erkennen und ggfs. im Zusammenwirken mit den Zahnärzten dieser entgegenzuwirken und vorzubeugen.

Der seit letztem Jahr offiziell im Heidmarkhof eingeführte Expertenstandard sieht u. a. vor:

- Aktuelles Wissen zur Identifizierung von Fakten, die ein in-

Das kleine 1x1 der Mundhygiene

- 2 x täglich 2 Minuten Zähneputzen
- Zahnseide verwenden
- (Mundspülungen gegen Mundgeruch und Stärkung des Zahnschmelzes)
- Richtige Ernährung (weniger Zucker, mehr Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte)
- Regelmäßig zum Zahnarzt (Parodontitis-Vorsorge!)
- Zahnprothesen nicht mit Zahncreme reinigen (Wasser mit etwas Spüli)

leidet oder fehlende bzw. angegriffene Zähne hat, traut sich oft nicht, mit anderen Menschen in engeren Kontakt zu treten. Isolation und Probleme bei der Krankheitsbewältigung sind häufig die Folgen.

Aber das Gute ist: Man kann etwas dagegen tun!

dividuelles Risiko der Mundgesundheit darstellen,

- Wissen um den Einsatz geeigneter Hilfsmittel,
- Kenntnisse über Symptome, die zur Verschlechterung der Mundhygiene führen können.
- Umsetzung vieler verschiedener Maßnahmen zur Förderung der Mundgesundheit.

Tajine - was sonst?!

Tajine“ sagen alle drei, ohne zu zögern, mit einer Selbstverständlichkeit, als hätten wir nach ihren Namen gefragt. Wir wollten wissen, was das Traditionsgericht Marokkos wäre. Meryem Boukhamsa stammt aus der Hauptstadt Rabat, Hamza Fri aus der ältesten der drei sagenhaften marokkanischen Königsstädte Fes und Ahmed Sadik aus Casablanca, der größten Stadt in Marokko (richtig: „As Times Goes By“), und für alle ist Tajine DAS Gericht, welches sie mit Ihrer Heimat verbinden. Dabei ist Tajine eigentlich die Bezeichnung für ein traditionelles nordafrikanisches Kochgeschirr. Die Gerichte, die damit zubereitet werden, haben allerdings dann den gleichen Namen.

Die Tajine als Kochgefäß ist ein runder Topf mit einem konischen (trichterförmigen) Deckel, in dem das Gericht ähnlich wie im Römertopf geschmort wird. Diese spezielle Form ermöglicht es, dass der Dampf beim Kochen zirkuliert und die Speisen schonend garen.

Im Gegensatz zum Römertopf wird die Tajine bei niedrigen Temperaturen gebrannt, wodurch sie entschieden unempfindlicher gegen abrupte Temperaturschwankungen ist. Das muss sie auch, denn ihr Arbeitsplatz ist nicht der Ofen, sondern das offene Feuer. Sie stammt ursprünglich aus der Berberküche und ist besonders in Marokko, Algerien und Tunesien weit verbreitet.

Das langsame Garen bei niedriger Hitze sorgt dafür, dass die Aromen sich intensiv entwickeln und die Zutaten zart und saftig bleiben. Die Tajine ist mehr als nur ein Kochgerät; sie symbolisiert die Gastfreundschaft



Gerne haben sie uns das Rezept für das marokkanische Traditionsgericht aufgeschrieben (v. l.): Ahmed Sadik, Meryem Bourkamsa und Hamza Fri.

und Kultur der nordafrikanischen Länder. Beim gemeinsamen Essen einer Tajine kommt man zusammen, teilt Geschichten und genießt die vielfältigen Aromen der Region. Entsprechend gibt es eine Fülle von Rezepten. Tajinegerichte gibt es mit Fleisch wie Lamm, Ziege, Rind, Huhn und Kaninchen. Auch Fisch und Meeresfrüchte gelingen ganz wunderbar in der Tajine, es gibt aber auch viele rein vegetarische und vegane Gemüsetajines und sogar süße Tajinegerichte. Da die marokkanischen Kollegen in einer gemeinsamen Wohnung in Salzhausen leben, gibt es oft Tajine. Dann durchziehen die Düfte die Räume und künden von orientalischen Gewürzen – man möchte selber Gast sein.

Tajine mit Rindfleisch, Pflaumen und Aprikosen

Zutaten für 4 Personen

- 2 El Olivenöl
- 2 El blanchierte Mandeln
- 2 rote Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Prise Safranfäden
- 2 Zimtstangen
- 2 TL Ras El Hanout (Gewürzmischung, die man in vielen Supermärkten findet)
- 500 g Rinder-Gulaschfleisch aus der Keule
- 12 getrocknete Pflaumen (entsteint), 1 Std. eingeweicht
- 6 getrocknete Aprikosen, 1 Std. eingeweicht

- 4 Streifen aus der Schale einer Bio-Orange
- 2 El Honig (flüssig)
- Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Korianderblätter, frisch, fein gehackt

Zubereitung

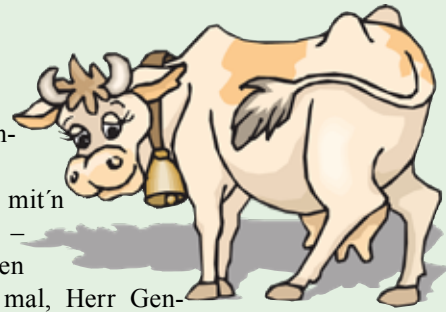
Öl in einer Tajineform (oder Schmortopf) erhitzen, Mandeln darin anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und etwas anbraten. Ingwer, Safran, Zimtstangen und Ras El Hanout untermischen. Fleisch einrühren und ca. 2 Minuten mitbraten. Wasser angießen (gerade bedeckt), aufkochen lassen. Ca. 1 Stunde zugedeckt sanft köcheln lassen.

Pflaumen, Aprikosen und Orangenschale zugeben, nochmal 15–20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten weitergaren. Sauce nicht eindicken lassen, bei Bedarf Wasser zufügen.



Man mutt al scharp hinkieken ...

**Jichtenswo opschnappt un dalschrewen
vun Günther Wagener**



In een lütt Dörp in de Lümborger Heid, nööm't wi dat mol Heidhusen, wöör dat siet Minschen-gedinken so, dat een Kohjung in'n Summer all de Keih vun de Buurn ut Heidhusen heuden dä. Morgens Klock söven pingel he mit sien Glocken dör dat Dörp un all de Buurn leten jüm ehr Keih ut'n Stall un de Kohjung dreev se denn op de Kohweid buten vör Heidhusen. Gegen Abend dreev he jüm wedder in't Dörp un jedeen Koh güng in ehren Stall trüch to'n Melken.

Nu hebbt de Keih dat so an sik, dat se des Morgens, wenn se in'n Gang kaamt, erst mal ehr groot un lütt Geschäft verrichten doot. Un de Keih güngen leever op de Footstiegen, wielsat dor nich so groote Löcker in wern as up de buckelige Dörpstraat. So kööm dat, as dat kamen mutt: De Amtmann leet bekannt maken, dat all de Lüüd in'n Dörp jem ehr Footstiegen bet Klock acht wedder rein to maken harrn. De Gendarm kreeg Order, dat jeden Dag kort na Klock acht to kontruleern. Nah'n Tied klapp dat ok recht gaud, denn de Lüü harn sik dor an wennt, de Kohschie mit'n Schüffel vun'n Footstiege to halen.

Nu giff't dat jo Lüüd, de möögt den „Hüter des Gesetzes“ nich so besünners gern lieden. So een wöör in Heidhusen de Kröger Hein Hansen. He harr mit den Gendarm al fakener Arger hatt, wielsat dat mal to luud west wöör in sien Gaststuv, or he harr de Polizeistunn nich inholen, wenn besünners Dörstige noch een paar Euro bi em versupen deen.

Eenes Daags wöör de Gendarm wedder op sien Kohschie-Inspekschon. Wat müss he dor sehn? Bi den Kröger vör de Döör leeg een grooten brunen Hupen Kohschie. He frei sik al, dat he nu den Kröger mal ordentlich een utwischen künn. De Gendarm spazeer in de Gaststuv rin un rööp na den Kröger. „Hein Hansen, Se hebbt ehren Footstiege nich rein maakt vundaag! Ik mutt Se anzeigen! Un denn maakt se ganz fix den Kohplacken dor weg.“

Hein Hansen bleew ganz „cool“, as man hüüt seggen wöör, un sä to den Gendarm: „Dat kann gor nich angahn. As de Keih hier vörbi gahn sünd, heff ik glieks nakeden, un do wöör dor keen Kohplacken vör mien Gaststuv. Laat Se uns man mal rutgahn un uns de Saak ankieken.“ Dormit schööv he den Gendarm rut na buten.

Man dor vör de Dör leeg een grooten brunen Placken, meist so een as de Kohplacken woll utsehn doot. Up den wiest de Gendarm ok forts hin un seggt: „Un wat is dat hier? Dat is een Kohplacken un Se hebbt em nich weg-maakt!“

De Kröger geiht nu na den Placken hin, kiekt em vun all de Sieten an, rükt dor an un seggt denn to den Gendarm: „Mien lever Mann, dat is keen Kohplacken. Dat mutt uns Jungdeern ut de Schöttel fallen ween, de schüll een groten

Rest Gröönkohl nah'n Naver bringen un dor is ehr bestimmt de Putt utkippt. So een dösige

Deern ok, wat kann't blots angahn!“

Un to'n Bewies straak he mit'n Finger dörch den Klacks – un trock em denn dörch sien Schnut. „Probeern Se ok mal, Herr Gendarm, dat is förwahr gröönen Kohl un keen Kohschie.“

Nu keem de Gendarm jo in de Bedrullje. Wat schüll he maken? Man he wull sik nich blameern, faat all sien Moot tosamen, straak mit'n Finger dörch den Placken un steek sik den in'n Mund.

Du lieve Tied! Wat geev dat för een Speen un een Gedöons! De Gendarm wull sik gor nich wedder inkriegen vör luter Grusen. As denn noch de Kröger Hein Hansen lachend ropen dee: „Goden Appetit ok, Herr Gendarm!“, do wöör dat Maat för den Gendarm full, un he lööp op de Stä nah'n Amtmann hin un möök Meldung vun düssen Vörfall.

De Amtmann wöör temlich gnatterig un leet beide in sien Amtsstuv kamen; man as he den Kröger seeg, dor künn he sik een lütt Grienien nich verkniesen. Mit een ernste Mien sä he to den Kröger:

„Herr Hansen, schaaamt Se sik überhaupt nich, ehren Finger mit Kohschie dörch ehren Mund to trecken?“

„Herr Amtmann“, sä Hein Hansen to em, „de Gendarm döcht nich för sien Amt. He kann gor nich ordentlich kieken, un een Gendarm mutt jo woll scharp kieken können. Seht Se, Herr Amtmann, een Gendarm mutt doch sachts een Klacks Kohschie un Gröönkohl ut'nanner holen können. Un denn is he noch so dösige, un stickt sik den Finger mit Kohschie in sien Muul. Wenn he ordentlich kieken künn't harr, dennso harr he sehn, dat ik mien Zeigefinger dörch den Kohplacken trocken heff un mien Middelfinger in't Muul steken heff! – Süh, so hett sik dat todragen!“



Auf einem Bauernhof im Landkreis Rotenburg/Wümme aufgewachsen, ist für Günther Wagener Plattdeutsch Muttersprache und Hochdeutsch erste „Fremdsprache“.

Nach seinem Studium in Lüneburg war er 40 Jahre im Schuldienst zuletzt als Schulleiter in Bad Bevensen tätig.

Seit Jahrzehnten ist er in Sachen Plattdeutsch aktiv. Unter anderem war er Plattdeutschbeauftragter für die Stadt und den Landkreis Lüneburg, gründete den Verein „LünePlatt e. V.“ und organisierte die „Plattdeutsch Wecken“ in Lüneburg. Er schreibt für Zeitungen und gibt Lesungen (guenther.wagener@t-online.de oder Tel.: 04136-9136290).





Der Salzhäuser Buchautor Michael Thode und

Die Heidemörder

Neben diversen Kurzkrimis, für die er mehrfach ausgezeichnet wurde, sind bereits zwei Kriminalromane erschienen, die in der Lüneburger Heide spielen. Wir haben mit dem Autor Michael Thode gesprochen und konnten ihm auch einige Tipps für das Schreiben von Büchern entlocken.

Einen Live-Termin mit Michael Thode zu organisieren, ist schwieriger als vermutet. Aber dann klappte es doch mit einem Treffen in Salzhausen (beim Bäcker, wo sonst kann man sich am Vormittag treffen?) Und daher auch unsere erste Frage:

Warum sind Sie so selten in Salzhausen?

Ich bin sehr gern in Salzhausen, habe aber bei der Bundeswehr einen Zweitberuf. Ich bin für Projekte im

Personalbereich beim Verteidigungsministerium in Berlin im halbjährlichen Rhythmus tätig. Deshalb die langen Phasen der Abwesenheit.

Sind diese langen Unterbrechungen für einen Buchautor nicht hinderlich?

Für mich ist es, ehrlich gesagt, ein Segen, dass das so ist. Ich bin als Schriftsteller noch nicht in der Lage, von den Honoraren zu leben. Das regelmäßige Engagement bei der Bundeswehr gibt mir die materielle

Sicherheit und die Notwendige Gelassenheit zum Schreiben.

Und wie sind Sie zu dieser Anstellung bei der Bundeswehr gekommen?

Da hat sich, wie so oft, irgendwie ergeben. Ich war nach dem Abitur bei der Bundeswehr. Ich dachte mir damals „wenn schon, denn schon“ und hatte mich auf zwei Jahre verpflichtet. Später, auch während meines Jura-Studiums, war ich aktiver Reserveoffizier.

Sie haben Jura studiert?

Ja, habe aber nach dem ersten Staatsexamen aufgehört. Ich hatte das Ideal eines „Matlock“ (amerikanische Anwalts-Serie aus den 80ern) vor Augen, als ich mit dem Studium begann, und wollte heroisch für Gerechtigkeit kämpfen. Im Studium hatte ich dann aber schnell gemerkt, dass die Realität eine andere ist.

Und dann sind Sie eben einfach mal Schriftsteller geworden?

Nein, noch nicht. Zunächst hatte ich noch ein Aufbaustudium zum Fachjournalisten absolviert, denn Schreiben war schon immer meine Leidenschaft.

Wie kam es zu dieser Leidenschaft?

Die passte eigentlich nun so gar nicht zu der Umgebung, in der ich groß geworden bin, nämlich auf einem Bauernhof in Schleswig-Holstein.

Schon als kleiner Junge wurde deutlich, dass nicht ich, sondern mein zwei Jahre jüngerer Bruder einmal den Hof übernehmen würde, weil er handwerklich begabter ist. Ich war dagegen immer der Tagträumer gewesen und habe meine Eltern damals bestimmt auch manches Mal fast zur Verzweiflung gebracht, wenn ich wie abwesend war.

Ich hatte schon damals eine ausgeprägte Phantasie und hatte Freude, mir Menschen mit ihren Eigenschaften auszudenken und in eine andere Welt einzutauchen. Auch heute ist es für meine Frau wohl manchmal schwierig, wenn ich so in der Gedankenwelt verschwunden bin.

Die meisten Menschen bewundern Buchautoren wegen ihrer Fähigkeit so umfangreiche Werke zu verfassen. Welche Voraussetzungen braucht man als Schriftsteller?

Tatsächlich viel Phantasie, die Liebe zum geschriebenen Wort und deren Anwendung sowie ganz, ganz viel Disziplin.

Wie viel Zeit benötigen Sie für ein Buch?

Für einen Kriminalroman brauche ich ca. ein Jahr. Drei Monate Recherche und acht bis neun Monate konzentriertes Schreiben.

Und wie gehen Sie beim Schreiben konkret vor?

Ich orientiere mich dabei an der „Mododoro-Technik“. Bei mir heißt das 45 Minuten Schreiben und dann 15 Minuten Pause. Dabei bin ich in den Pausen gedanklich nicht komplett raus, sondern ich spiele meist mit dem Yoyo – das entspannt mich.

Außerdem setze ich mir Ziele, wie viele Seiten ich am Tag schaffen will. Dadurch feile ich nicht zu lange an einem einzelnen Satz. Meine Frau hat nämlich herausgefunden: „Wenn Du zu lange an der Formulierung bastelst, wirkt der Text nicht mehr so flüssig.“

Haben Sie Tipps für angehende Autoren?

Vor allem sollte erst die Struktur stehen. Wenn man eine gute Idee hat, nicht gleich los schreiben, denn bevor das erste Wort geschrieben ist, muss man wissen, wie die Geschichte zu

Ende geht, sonst verheddert man sich.

Und noch eine persönliche Erfahrung. Ich dachte damals, ein richtiger Autor muss mit einem Notizbuch herumlaufen, weil es alle so machen. Aber jetzt empfehle ich: Lasst das Notizbuch weg. Ein guter Gedanke, eine witzige Idee bricht sich immer wieder Bahn, und insofern ist die Erinnerung auch ein guter Vorfilter, denn wenn der Gedanke bei mir nicht wieder auftaucht, war es auch wohl kein so hervorragender.

Ihre beiden letzten großen Krimis spielen in der Lüneburger Heide. Sind die Örtlichkeiten, die Sie so detailreich beschreiben, authentisch?

Ja, die gibt es wirklich. Allerdings habe ich sie dann geändert, wenn die Beschreibungen kompromittierend sein könnten.

Wie sind Sie und Ihre Frau Annika eigentlich darauf gekommen, sich hier in Salzhausen niederzulassen?

Wesentlich der Reitsport bzw. meine Ehefrau, denn sie ist Reiterin und wollte damals schon, als sie noch Berufsschullehrerin war, den Reitunterricht zum Beruf machen. Heute ist sie Mentaltrainerin für Leistungssportler im Reiten. Und da liegt Luhmühlen natürlich nahe.

Wann erscheint Ihr neuer Roman?

In diesem Jahr erscheinen zwei Kurzgeschichten von mir in Anthologien. Ich hoffe, dass es 2025 auch hinsichtlich eines Romans Neuigkeiten zu berichten gibt.



Zwei Kriminalromane von Michael Thode sind bislang erschienen. Am besten, Sie beginnen mit dem ersten („Das stumme Kind“) ...

[...] In einem kleinen Dorf in der Lüneburger Heide kommen der Kinderarzt Andreas Joost und der Rechtsanwalt Thomas Wilke auf grauenhafte Weise ums Leben. Rasch ist klar, es gibt eine Verbindung zwischen den beiden Männern: Joosts Tochter Anna, ein autistisches Mädchen, das noch nie ein Wort gesprochen hat.

Das Geheimnis, das die Beteiligten miteinander verbindet, führt tief in menschliche Abgründe. Und die Zeit zur Aufklärung des Falles drängt - denn der Täter hat bereits sein nächstes Opfer ins Visier genommen [...]

Beide Romane sind bei Lübbe als Taschenbücher erschienen, haben 384 bzw. 416 Seiten und kosten jeweils 11 Euro.



Der Ochse und das Alphabet

Ein völlig schräger Titel möchte man meinen, aber es gibt sie, die direkte Verbindung von dem Wort für den Ochsen zu unserem Alphabet, denn bei den Phöniziern war der Name für Ochse 'Alp' und im Hebräischen 'Alef'. Außerdem war die Bezeichnung für 'Haus' in phönizischer Sprache 'bayt' bzw. 'beth' auf hebräischer. Diese Anfangslaute oder Buchstaben waren die ersten beiden für die Buchstabenreihe, die wir heute Alphabet nennen. Aber Ursache war letztlich der kulturelle Austausch der Phönizier als Handelsvolk, welcher den Übergang von der Bildersprache (Hieroglyphen) zu den abstrakteren und vielseitiger einsetzbaren Buchstaben des Alphabets begründete.

Warum schreiben und sprechen wir eigentlich so, wie wir es tun? Haben Sie einmal darüber nachgedacht? Wir nutzen nur 26 Buchstaben aus unserem lateinischen Alphabet, um uns zu verständigen. Eigentlich eine geniale Erfindung, meinen Sie nicht? Nur 26 Buchstaben in einer schier unendlichen Anzahl von Verknüpfungen und Unterteilungen ermöglichen uns, komplexeste Gedanken auszudrücken, Romane zu schreiben und Reden zu halten. Wie und warum ist das Alphabet aber entstanden?

Kommen Sie mit auf die Reise in die Vergangenheit, sagen wir so ungefähr 5000 Jahre zurück, in den antiken Nahen Osten nach Mesopotamien (heutige Irak); Ägypten und die Levante, die Gebiete des östlichen Mittelmeers (heute Palästina, Israel, Libanon und Syrien).

Wie die ersten Höhlenmalereien bezeugen, bestanden die frühen Formen der Kommunikation aus Bildern, was absolut naheliegend ist, denn wenn wir Menschen z. B. etwas beschreiben wollen, was wir vorher noch nie

gesehen haben, würden wir es zuerst bildhaft beschreiben. Diese bildhaften Beschreibungen waren möglichst realistische Abbilder von Objekten, die für die Menschen der damaligen Zeit wichtig waren.

Im Laufe der Zeit wurde das Denken und die Sprache der Menschen komplexer, und die Zeichen, die sie zur Verständigung benutzten, wurden zunehmend abstrakter und zu vereinfachten Symbolen.

Diese Piktogramme repräsentierten nicht nur konkrete Objekte, sondern



Phönizier galten als exzellente Seefahrer.

Die Phönizier

Phönizien ist die Bezeichnung eines schmalen Landstreifens an der östlichen Mittelmeerküste auf dem Gebiet der heutigen Staaten Israel, Libanon und Syrien.

Der Name stammt vom altgriechischen 'Phoinike' für Purpurland, denn die Phönizier waren die ersten bekannten Benutzer der Farbe Purpur (ein Farbton zwischen Rot und Violett). Quelle dieser königlichen Farbe waren die Purpurschnecken. Auf Grund der Komplexität



ität des Fertigungsprozesses war die Produktion der mit Purpur gefärbten Stoffe mit Gold kaum aufzuwiegen. Diese Stoffe waren während der ganzen Antike sehr begehrt und erfreuten sich höchster Wertschätzung. Für ein Gramm reiner Farbsubstanz bezahlte man zwischen 10 und 20 Gramm Gold.

Das Meeresgebiet entlang der Küste wurde als Phönizisches Meer bezeichnet. Die Bewohner des Landstreifens bezeichneten sich selbst nicht als Phöni-

zier, sondern sie benannten sich jeweils nach dem Namen jener Städte, in denen sie beheimatet waren.

Purpur war die Farbe der Könige und Mächtigen (re. eine römische Tora). In der Stadt Tyros (s. o.) waren die ältesten und berühmtesten Produktionsstätten für Purpur angesiedelt. Erst im 20. Jahrhundert wurde die farbgebende Komponente identifiziert.



bereits Ideen und Handlungen.

Eine Weiterentwicklung waren die Ideogramme, die auch komplexere Begriffe wie Emotionen und Konzepte darstellten – so wie ein Fragezeichen für „Frage“ oder Herz für „Liebe“. Daraus entstanden schließlich umfangreiche Schriftsysteme wie z. B. die Hieroglyphen des alten Ägypten.

Die genaue Herkunft der Buchstabenschrift ist nicht vollständig geklärt, aber es wird angenommen, dass sie sich vor etwa 4000 bis 5000 Jahren im antiken Nahen Osten entwickelte. Eine der frühesten bekannten Formen einer Buchstabenschrift ist die sogenannte Keilschrift, die in der sumerischen

Kultur des alten Mesopotamiens verwendet wurde. Die Keilschrift bestand aus einer Reihe von keilförmigen Zeichen, die in Ton eingedrückt wurden und zunächst ideographisch waren. Im Laufe der Zeit begannen die Schreiber jedoch, einzelne Keile für spezifische Laute zu verwenden, was zu einem alphabetischen System führte.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein in der Entwicklung der Buchstabenschrift war die Entstehung des phönizischen Alphabets im zweiten Jahrtausend vor Christus. Die Phönizier waren ein Seefahrervolk im antiken Nahen Osten, das eine der ersten reinen Buchstabenschriften entwickelte. Ihr Alphabet

bestand aus nur 22 Buchstaben, die jeweils einen Konsonanten repräsentierten. Diese Buchstaben waren einfach und leicht zu erlernen, was zur Verbreitung des phönizischen Alphabets in der gesamten Region führte.

Das phönizische Alphabet wurde schließlich von anderen Kulturen übernommen und weiterentwickelt. Die Griechen übernahmen das Alphabet der Phönizier und fügten Vokale hinzu, um es an ihre Sprache anzupassen. Aus dem griechischen Alphabet entwickelten sich später das lateinische Alphabet, das kyrillische Alphabet und viele andere Schriftsysteme, die heute auf der ganzen Welt verbreitet sind.

Protosinaitisch	Rekonstruierter Name	Phönizisch	Griechisch		Lateinisch
	alp (Ochse, Stier)		A	Alpha	A
	bayt (Haus)		B	Beta	B
	gaml (Fuß)		Γ	Gamma	C, G
	dag (Fisch)		Δ	Delta	D
	haw (Prediger)		E	Epsilon	E
	hast (Hof)		H	Eta	H
	kap (Handfläche)		K	Kappa	K
	maym (Wasser)		M	My	M
	p'it (Ecke)		Π	Pi	P
	taw (Marke)		T	Tau	T

Protosinaitisch gilt als Vorgänger der phönizischen Schrift und ist das älteste bekannte Alphabet. In den oben aufgelisteten Beispielen ist gut erkennbar, wie die bildhaften Schriftzeichen abstrakter wurden und sich schließlich zu den heutigen Buchstaben entwickelten. Ein wirklich genialer „Move“ von der Bildsprache zu den Buchstaben,

aus denen Worte gebildet werden können. Aus den Piktogrammen wurden die Anfangslaute als Buchstaben verwendet und ließen sich so zu Wörtern zusammensetzen, sodass auch komplexe Sachverhalte und Emotionen verschriftlicht werden konnten und auch andere Sprachen artikulierbar waren. Andere Sprachen sind bei der Symbolik bzw. Hieroglyphen-Schrift ge-

blieben. In China gibt es beispielsweise in der Sprache Mandarin bis zu 100.000 Schriftzeichen als Piktogramme, Ideogramme, Phonogramme etc., von denen allerdings in der üblichen Sprache nur 3.000 bis 5.000 Anwendung finden. Auch weil die chinesische Kultur sich eher weniger mit anderen im austauschte, hatte sich auch kein übertragbarer Code entwickeln können.

Wie die Heide entstand

Noch immer wird erzählt, dass die Lüneburger Heide durch die Abholzung der Wälder entstanden ist, weil man damals für die Salzgewinnung in den Lüneburger Salinen Unmengen an Feuerholz zum Erhitzen der Siedepfannen benötigte. Die Geschichte klingt einleuchtend, ist aber falsch. Hier erzählen wir Ihnen, wie es wirklich war:

Wir kennen die Heide als die wunderschöne Landschaft südlich von Hamburg bis nach Celle, die auch Lüneburger Heide genannt wird. Aber wie ist dieser einzigartige Naturraum entstanden. Dazu müssen wir zurück bis zur letzten Eiszeit, die vor ca. 12.000 Jahren endete.

Das Land ist mit Eis bedeckt. Doch durch einen allmählichen Temperaturanstieg hinterlassen die schmelzenden Gletscher Massen von Sand und Steinen, die sie bis hierhin zu wallartigen Aufschüttungen (Endmoränen) aufgestaut hatten. Der Wilseder Berg ist mit 169 Metern die höchste Erhebung in der nordwestdeutschen Tiefebene und der markanteste Zeuge dieser Periode.

In der Folge breitete sich riesiger Mischwald aus, der allein von Mooren und Bachläufen durchbro-

chen war: das Ende der Eiszeiten ist der Beginn einer einzigartigen Kulturlandschaft.

Als viele tausend Jahre später die ersten Siedler versuchten, diese Gebiete für die Landwirtschaft nutzbar zu machen, wurden Wälder gerodet bzw. abgebrannt. Auf dem sandigen Untergrund erodierte die dünne Humusschicht jedoch relativ schnell und Pflanzen wie die genügsame Erika konnten sich entfalten.

Wesentlich hat allerdings die mittelalterliche Plaggenwirtschaft zur Heidelandschaft geführt. Zur Düngung der leistungsschwachen Böden wurden Plaggen (= Stück Oberboden) samt der darauf befindlichen Vegetation abgetragen und als Einstreu in den Ställen genutzt. Kompostiert mit den tierischen Ausscheidungen und Hausabfällen wur-



Heidschnucken sind die einzigen Nutztiere, die sich von der Heidepflanze ernähren können. Alle anderen Tiere würden verhungern. Für die armen Heidebauern waren die Tiere daher alternativlos. Die Heidschnucken hält das Heidekraut kurz, was dann wiederum den Wuchs der Heide anregt.



Beim Plaggenstechen (auch Plaggenhieb genannt) wird der humose und durchwurzelte Oberboden mit Teilen der darauf befindlichen Vegetation abgestochen.

Die Plaggen waren etwa 40 Zentimeter breit und 100 Zentimeter lang. Beim Plaggenstechen wurden die Soden (Vegetation, Wurzelfilz und Oberboden) abgestochen, der anhaftende sandige Mineralboden abgeschält oder abgeschüttelt. Das dafür verwendete Werkzeug war eine Hacke mit halbmondförmigem, angeschärftem Eisen.

de dieser wieder als organischer Dünger auf die Felder ausgebracht.

Diese Art der intensiven Landwirtschaft war allerdings nicht nur eine arge „Plackerei“ sondern auch ruinös für die Böden, denen mehrfach die obere Schicht abgetragen wurde. Die Böden degenerierten zunehmend. Einzig die Heidepflanzen fühlten sich hier wohl und fanden weite Verbreitung. Zusätzlich verhinderten die Heidschnucken,

dass sich Bäume entwickeln und eine Renaturierung einsetzen konnte.

Als später dann künstliche Mineraldünger aufkamen, und schwere Landmaschinen eingesetzt werden konnten, wurde es möglich, sogar diesen kargen Grund landwirtschaftlich zu nutzen. Zunehmender Kartoffel- und Getreideanbau führte entsprechend dazu, dass die Heidelandschaft mehr und mehr verschwand.

Außer in der Lüneburger Heide. Denn hier gründet sich, dank aufkommender Naturschutzbestrebungen, einer der ersten Naturschutzvereine Deutschlands und sorgt noch heute für ihren Erhalt, auch wenn es sich nicht um eine NATUR-, sondern um eine KULTURLandschaft handelt.



Die Plaggen wurden eingefahren und dienten zur Einstreu in den Ställen. Mit dem Tierkot vermischt wurden sie als Dünger wieder auf die Felder verteilt.



Kurz nach 1830 wurden in England Pflüge konstruiert, die von einer Dampfmaschine mit einem Zugseil angetrieben wurden. Doch der technische Durchbruch gelang erst dreißig Jahre später, als man auf die Idee kam, den Pflug von Lokomotiven, also fahrbaren Dampfmaschinen, hin- und herziehen zu lassen. Mit diesen schweren Maschinen konnten sogar die Heideböden urbar gemacht werden.

Der Insider-Tipp: Heideschleife Haverbeeke

Einer von denen, die sich so wirklich im Naturpark Lüneburger Heide auskennen, ist Detlef Grimm. Der gebürtige Brackler wohnt seit vielen Jahren mitten im Naturpark in Undeloh und ist neben seinem Teilzeitberuf als Feinmechaniker seit über sechs Jahren zertifizierter Natur- und Landschaftsführer in der Lüneburger Heide. Neben den professionellen Touren in der berühmten Heidelandschaft bietet er übrigens auch Führungen in Hamburg bzw. den Elbinseln an. Egal ob als Fahrradtour, „auf Schuster Rappen“ oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



Detlef Grimm bietet Wanderungen und Radtouren an - auch ambitioniert oder über mehrere Tage sowie zu jeder Jahreszeit. (Kontakt: info@undeloh-und-umzu.de)

Wir haben ihn gefragt, welches seiner Meinung nach wohl der schönste Wanderweg ist, der auch für die meisten geeignet ist. Seine Antwort war eindeutig: „Wenn man mal wieder die Ruhe in



sanfter Landschaft genießen möchte, ist der Wanderweg 'Heideschleife Haverbeeke' mein klarer Favorit. Er beginnt in Niederhaverbeeck und ist mit dreieinhalb Kilometern nicht zu lang.“ Außerdem ist er in beide Richtungen deutlich gekennzeichnet und barrierefrei. Das bedeutet, die Wege sind so befestigt, dass sie auch mit einem Rollator genutzt werden können.

Das, was ihn aber besonders an diesem Weg beeindruckt, „ist die außergewöhnliche Ruhe, die man während der Wanderung wahrnimmt“. „Die Bienen summen und man lauscht dem Plätschern der Haverbeeke. Vorbei an Heidschnuckenherden und Hügelgräbern genießt man die sanfte Hügellandschaft und abwechslungsreiche Wegführung.“

Infotafeln am Wegesrand erklären das Heidetypische. Viele Ruhebänke stehen nicht nur für die Pausen zur Verfügung sondern sind an den besonders attraktiven Aussichten platziert.

„Nehmen Sie sich einen kleinen Imbiss und Getränke mit und lassen Sie sich einfach dort nieder, wo es gefällt, und genießen Sie die Stille und wunderbare Natur“, rät Detlef Grimm. „Am besten, Sie gehen den Weg in den Abendstun-



Sie haben die Wahl zwischen einem 1,5 km langen oder einem 3,5 km langen Weg. Unterwegs erhalten Sie Informationen zu Besonderheiten der Natur. In regelmäßigen Abständen finden Sie Rastplätze mit beeindruckenden Ausblicken.

Der Weg ist auch für Rollatoren geeignet (Steigung: an zwei Stellen 8 - 10%). Ein Behinderten-WC befindet sich im Gasthof Menke (Ausgangspunkt für die Wege).

Die Anreise mit dem eigenen PKW wird empfohlen.

Vom 15. Juli bis zum 15. Oktober können Sie auch den Heide Shuttle nutzen (Ring 1 und Ring 2). Die Haltestelle heißt "Niederhaverbeck-Ortsmitte". Auf den Ringen des Heide Shuttle fahren Niederflrbusse. Unter www.heide-shuttle.de finden Sie den Fahrplan.

den, dann wirkt die Mystik des Wanderwegs noch wunderbarer – im wahrsten Sinne des Wortes.“ Und am Ende des Rundgangs lädt der gemütliche Gasthof Menke zur Einkehr.



Durch Renaturierung wurde aus der Haverbeeke wieder ein naturnaher, typischer Heidebach.



Es ist die beeindruckende Ruhe und die Unterschiedlichkeit, die diesen Weg so besonders macht.

Mit Kritik umgehen ...

Von Felix Gehring

Kennen Sie auch diesen Spruch: „Nicht gemeckert ist Lob genug“?

Besonders wir Deutschen scheinen uns mit dem Loben schwer zu tun. Etwas anderes können wir viel besser: wir bilden uns schnell eine Meinung über andere Menschen und Themen, die uns begegnen. Und im Gegensatz zum Loben können wir Kritik ganz schnell äußern und benennen, was uns nicht gefällt, was falsch läuft, was nicht richtig und gut ist.

Spannend: das ist kein Problem der Neuzeit. Bereits vor 2000 Jahren konnten die Leute offenbar gut sagen, was am anderen falsch war. Paulus war einer der ersten Christenmenschen und reiste durch die Welt, um von Jesus zu erzählen. Dadurch entstanden mehrere Gemeinschaften, die anfangen, an Jesus als den Sohn Gottes zu glauben. Zum Beispiel in der Stadt Korinth. Genau dort wurden, nachdem Paulus weitergezogen war, harte Vorwürfe gegen ihn erhoben (nachzulesen in der Bibel im Brief an die Korinther, Kapitel 4). Wie geht Paulus damit um? Großartig: er macht nicht den Fehler, sich in Rechtfertigungen zu verlieren. Er richtet den Blick auf seine Aufgabe, die als „christliche Leitungsperson“ darin besteht, von Gottes Liebe zu den Menschen zu erzählen.

Paulus schreibt, dass ihm Urteile anderer nicht interessieren. Wow, das klingt richtig arrogant. Allerdings ist ihm sein eigenes Urteil auch nicht wichtig. Ich empfinde das als sehr gesund, denn wenn wir uns von der Meinung anderer abhängig machen, dann leben wir indirekt nach ihren Maßstäben, weil wir ein positives Urteil von ihnen haben möchten. Wenn das dann nicht kommt, kann uns das blockieren und klein machen. Wenn wir allerdings nur auf unsere Selbstbeurteilung achten, dann kann das zu falscher Überheblichkeit oder zu unberechtigter Niedergeschlagenheit führen.

Paulus verweist auf den, der als einziger ein gutes Urteil fällen kann, weil er alles überblickt und jeden Menschen durch und durch kennt: Paulus verweist auf Gott, von dem allein er ein letztgültiges Urteil akzeptiert.

Auf Menschen, die „falsch“ gelebt haben, ist Jesus zugegangen

Wie urteilt Gott eigentlich? Wie ist Jesus mit Leuten umgegangen, die „falsch“ gelebt haben? Er ist ihnen begegnet. Er hat sich Zeit genommen. Er hatte Verständnis, Liebe und ganz viel Gnade. Z. B. im Umgang mit einer Ehebrecherin (Joh. 8), und einem Abzocker (Lk. 19). Und auch mit mir und Ihnen! Weil Jesus uns alle liebt und wir wertvoll für ihn sind. Wenn wir das nächste Mal jemanden verurteilen für etwas,

das er sagt oder tut, können wir uns fragen: Wie ist wohl Gottes Blick auf diese Person?

Und wie dürfen wir mit ihr umgehen?

Dabei geht es nicht darum, alles mit dem frommen Deckmäntelchen des Schweigens zu verdecken. Das wäre nicht ehrlich und schon gar nicht beziehungsfördernd. Wir können unsere Kritik aber durchaus wertschätzend äußern, wenn wir wirklich an unserem Gegenüber interessiert sind und nicht einfach nur „recht haben“ wollen. Wenn ich spüre, dass es dem anderen um mich als Person geht, dann bin ich viel offener dafür, ihm zuzuhören. Wenn mich jemand verurteilt, ohne vorher das Gespräch zu suchen, dann will ich das nicht ernst nehmen. Aber wenn ich als Mensch wertgeschätzt werde, kann ich Kritik an meinen Worten und Taten ertragen.

Auch bei Gott wird nichts einfach weggelächelt. Paulus schreibt, dass vor Gott alles aufgedeckt wird, auch unsere Dunkelheiten und blinden Flecke. Das wird benannt werden und vermutlich wird es schwer zu ertragen sein. Aber dann ist es – so verstehe ich Paulus – abgehakt. Denn dann wird jeder sein Lob von Gott erhalten. Gott kann das, worin wir nicht gut sind! Er lobt uns. Er jubelt über das, was wir in seinem Sinn tun.

Was würde sich verändern, wenn wir anfangen, besonders die guten Seiten und Eigenschaften, die Erfolge und Stärken bei anderen zu loben, uns mit ihnen zu freuen und das zu feiern? Vielleicht würden wir dann auch ganz anders mit den Begrenzungen und Schwächen umgehen. Und vielleicht würde dadurch unser Hier und Jetzt liebevoller und lebenswerter sein. Einen Versuch ist es wert...



Felix Gehring ist seit September vergangene Jahres Gemeinschaftspastor in der Evangelischen Gemeinschaft Gödenstorf. In Bielefeldt geboren und aufgewachsen besuchte er das Evangelische Ausbildungskolleg und Theologische Seminar in Malche. Anschließend war er in verschiedenen Bereichen in der Kirchengemeinde Hamburg-Harburg tätig. Er ist verheiratet mit seiner Frau Inga und wohnt zusammen mit ihren beiden Kindern Nora und Jano in Harburg.

Zum Tod von Ingrid Hecht-Beck

Ein Nachruf

Hier, wo sie ihre Mutter über die vielen Jahre bis zum Ende begleitete und wo sie anschließend fast zehn Jahre lang mithalf, das Leben der Senioren zu verschönern, und wo sie fester Bestandteil der Einrichtung war – hier im Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof in Salzhausen ist Ingrid Hecht-Beck am vergangenen 24. Februar 2024 für immer eingeschlafen.

„Der größte Dank für mich ist, wenn aus einem missmutigen Menschen ein lächelnder wird“, hatte sie einmal gesagt. Und mit diesem Zitat schloss auch die damalige Bürgermeisterin Elisabeth Mestmacher die Laudatio anlässlich der Überreichung der Ehrennadel der Gemeinde Salzhausen über „Schwester Ingrid“, wie sie sie bezeichnete, denn Ingrid Hecht-Beck war noch vielen bekannt als Stationsschwester im örtlichen Krankenhaus.

Im ehemaligen Mohrungen, damals Ostpreußen, wurde sie 1942 geboren. Nach der Flucht - glücklicherweise hatte sich ihre Mutter kurzentschlossen nicht mit ihr auf der Gustloff eingeschifft – landete sie zunächst in Schleswig-Holstein und zog später nach Harburg, wo sie sich zur Krankenschwester ausbilden ließ – „noch mit Häubchen“, wie sie erzählte.

Als begeisterte Reiterin hatte sie eine enge Bindung nach

Luhmühlen und kam wohl auch deshalb nach Salzhausen. Ein weiterer Grund für die Entscheidung „aufs Dorf“ zu ziehen, war das Haus, in dem sie bis zum Schluss wohnte und in das sie sich vom ersten Augenblick an verliebt hatte. Kein Wunder, denn es ist in Teilen das älteste Haus Salzhausens, liebevoll renoviert, zentral und zum Glück für

den Heidmarkhof und deren Bewohnern nur ein Steinwurf entfernt gelegen.

Bis 2005 war sie berufstätig – zwischenzeitlich auch über sechs Jahre als Pflegedienstleiterin im Krankenhaus Munster. Aber eigentlich hatte sie nie wirklich mit ihrer Berufung aufgehört, für andere Menschen da zu sein.

Sie war eine Gebende, die stets da war, wenn im Heidmarkhof Hilfe gebraucht wurde. Als Begleiterin beim Spaziergehen, beim Einkaufen, für Arztbesuche. Sie merkte, wenn jemand Unterstützung brauchte, und sei es auch nur

als Zuhörer. Daneben war sie zehn Jahre lang Bewohnerfürsprecherin und so Ansprechpartnerin für jeden in der Senioreneinrichtung. In diesem „ihrem Heidmarkhof“, wo ihre Mutter bereits „sehr, sehr glücklich“ war, wie Ingrid Hecht-Beck uns einmal verriet, ist nun auch ihr Leben zu Ende. Sie wurde 81 Jahre alt.



Wir nahmen Abschied

Senioren-und Pflegeheim Heidmarkhof

Waltraud Ida Herta Dahlke
Kunigunde Feindt
Ingrid Hecht-Beck
Hildegard Kayser
Horst Klose
Waltraut Mackenthun
Renate Suderburg
Ruth Vick
Karin Warda

Betreutes Wohnen

Heinz-Peter Bentin
Ruth Keinert

Tagespflege Salzhausen

Götz Aßmann



Besondere Geburtstage

75 Jahre

Clair McMilian-Habel am 8. Juli 2024

Elke Fechner am 4. Oktober 2024

Ruth Marx am 20. November 2024

80 Jahre

Heino Neven am 23. August 2024

Christel Wegener am 17. September 2024

Mareke Hartung am 4. November 2024



85 Jahre

Klaus Melte am 21. Juli 2024

Karla Kühne am 21. August 2024

Margret Schröder am 6. Oktober 2024

Gisela Graue am 23. Oktober 2024

Christa Bengsen am 12. November 2024

Helga Schulze am 19. November 2024

90 Jahre

Günther Höft am 1. September 2024

91 Jahre

Christel Greve am 19. Juli 2024

92 Jahre

Emma Anna Ursula Putensen am 22. Juli 2024

Erika Klingbeil am 24. Oktober 2024

93 Jahre

Gertrud Wollschläger am 3. Oktober 2024

Ilse Bierstedt am 7. Juni 2024

94 Jahre

Gerda Lampert am 16. August 2024

Ulrich Dahlke am 26. Oktober 2024

95 Jahre

Christa Timm am 13. Juli 2024

96 Jahre

Hildegard Baumann am 17. Juli 2024

Ute Scholz am 23. August 2024

98 Jahre

Dora Zerbe-Schulz am 18. Oktober 2024

100 Jahre

Eva Hoth am 13. August 2024

Termine

Erzählcafé

... Weil das Erzählen so gut tut!

- Heidmarkhof, Kaminzimmer, Hauptstr. 6 B
- **für BewohnerInnen des Betreuten Wohnens kostenfrei**
- Bei Interesse bitte melden bei Antje Öhler 04172/982 010

Qi Gong für Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong können im Sitzen ausgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Tina Stobbe-Auen, Beratung: 04172 / 6299

- wöchentlich dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr
- Heidmarkhof, Kaminzimmer, Hauptstr. 6 B
- fortlaufend, 5,80 €/Std. **(für BewohnerInnen des Betreuten Wohnens kostenfrei)**
- Schnupperstunden möglich

Impressum

Herausgeber

Heidmarkhof Pflegen und Wohnen GmbH

Barmbeker Str. 2, 22303 Hamburg

Verantwortlich: R. Schäfer,

www.pflegeinsalzhausen.de

Auflage 7.000 Exemplare

Konzept und Gestaltung

plamacom, Frithjof Plautz

Ahornbogen 37, 21376 Salzhausen

T.: 04172/2453091, plautz@plamacom.de

Redaktion

Text und Fotos: Frithjof Plautz

Fotos Seiten 11, 12, 16 Shutterstock

Druck

Buch- und Offsetdruckerei

Häuser KG

Venloer Straße 1271, 50829 Köln



Kontakt



Senioren- und Pflegeheim Heidmarkhof

Schulstraße 5, 21376 Salzhausen

Sabine Frano, T.: 04172 / 900 10



Tagespflege Salzhausen

Maschensfeld 5, 21376 Salzhausen

Christoph Putensen, T.: 04172 / 98 20 20



Pflege zu Haus

Hauptstraße 6B, 21376 Salzhausen

Renate Becker, T.: 04172 / 900 121



Betreutes Wohnen

Maschensfeld 5, 21376 Salzhausen

Antje Öhler, T.: 04172 / 98 20 10

www.pflegeinsalzhausen.de



Heidmarkhof
Senioren- und Pflegeheim
Salzhausen



Komm in unser Team!

Bei uns ist eine Stelle frei geworden.
Daher suchen wir eine

Pflegefachkraft (m/w/d)

Einfach anrufen: 04172 - 900 10
oder online bewerben:
www.pflegeinsalzhausen.de

**Senioren- und Pflegeheim
Heidmarkhof**

**Die Einrichtung
mit Herz**