

# SENIOREN *heute*

---



---

Northeimer Zeitschrift für Senioren 2/2023





## WIR SIND DA. FÜR SIE. FÜR EUCH. FÜR NORTHEIM.

Energie und Wasser für Ihr Zuhause in Northeim und dem Umland. Dafür sorgen wir. Zuverlässig, günstig und fair.

Darüber hinaus engagieren wir uns auf vielfältige Weise und leisten einen wertvollen Beitrag, damit unsere Heimat heute und in Zukunft lebenswert ist.

Am Mühlenanger 1  
37154 Northeim  
Telefon (0 55 51) 60 05-0  
[www.stadtwerke-northeim.de](http://www.stadtwerke-northeim.de)

**SWN**  
Stadtwerke Northeim

## Badezimmer barrierefrei umbauen?

**..alles aus einer Hand,  
von einer Firma.**

- fliesen
- sanitär
- maler
- innenausbau
- elektro

**sero**  
die meister handwerker

37154 Northeim Mittelweg 20 05551-8401

## Wir sind für Sie da, drei Mal in Northeim

Mühlen-Apotheke  
Mühlenstr. 27



Albert-Schweitzer-Apotheke  
Albert-Schweitzer-Weg 9



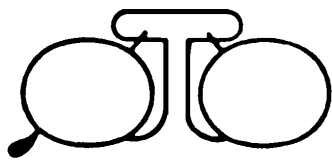
Apotheke am Wieter  
Sturmbäume 3



Ihre Northeimer Apothekengruppe



**Service-Nummer: 0800/0098380**  
Ihre Apotheken in Northeim, aus Northeim,  
für Northeim und die Region



Brillenmode  
Kontaktlinsen

Foto  
**Scharfenberg**

Breite Straße Ost  
Telefon 0 55 51 / 82 84  
37154 Northeim



**„Unsere Mitarbeiter  
sind mit Herz  
bei der Arbeit“**  
Sanel Hekalo  
Geschäftsführer

Ihr ambulanter  
Pflegedienst  
für Northeim,  
Hardeggen  
und Moringen

[www.die-pflege-northeim.de](http://www.die-pflege-northeim.de)  
[info@die-pflege-northeim.de](mailto:info@die-pflege-northeim.de)  
Telefon: 0 55 51 / 95 22 70



## Liebe Leserinnen und Leser,

hätten Sie nicht auch manchmal Lust, etwas Neues auszuprobieren, Ihren Bekanntenkreis zu erweitern und sich einer neuen Aufgabe oder Herausforderung zu stellen? Dann hätten wir da vielleicht etwas für Sie:

### Die Mitgliedschaft oder auch ein Ehrenamt bei unserem Verein **Senioren heute!**

Es müsste ja auch nicht etwas völlig Neues sein. Ideal ist es immer, sich eine Aufgabe zu suchen, an der man sowieso schon Interesse hat, die vielleicht an eigene Hobbys und Fähigkeiten anknüpft. In uns schlummern so viele Erfahrungen und Potentiale, die wir noch mal zum Blühen bringen könnten. Das kann Sinn stiftend sein, Erfolgserlebnisse bringen und natürlich dabei auch dem Gemeinwohl dienen.

Sie können bei uns neue Leute kennenlernen und darüber auch andere Blickwinkel und Perspektiven sehen. Vielleicht gefällt es Ihnen ja auch, in einem Team zu arbeiten, gemeinsam eine Aufgabe anzugehen und sich dabei mit anderen Menschen auszutauschen.

Es macht Spaß, gemeinsam zu diskutieren, zu lachen, zu feiern, oder bei Ausflügen neue schöne Orte zu



Zwei freiwillige gute Geister der „Alten Wache“, Ursula Minde und Bärbel Hisgen (v.l.)

erleben. **„Begeisterung ist Dünger für's Gehirn“**, sagt der bekannte Neurobiologe und Autor Gerald Hüther.

Wenn Sie also mögen, kommen Sie ins Vereinsbüro in der Breiten Straße 49 (montags und freitags 8.30–11.00 Uhr) oder rufen Sie im Büro an, Tel. 0 55 51 / 15 89. Werden Sie Mitglied in unserem Verein Senioren heute, nutzen Sie die vielfältigen Vereinsangebote und besprechen Sie mit den dortigen Ehrenamtlichen, wo Sie vielleicht auch aktiv mitarbeiten und sich einbringen könnten. Die

möglichen Aufgaben sind ganz vielfältig! Wir freuen uns auf Sie!

Das Redaktionsteam



v. l. Helmut Heitmeyer, Heike Padberg, Christian Lehwald

## Unser Leseangebot



**Das Titelbild**  
zeigt Strandidylle am  
Kiessee bei Northeim  
Foto: Helmut Heitmeyer

5

Pflanzenporträt:  
Weinrebe –  
Heilpflanze 2023



9  
Pilze suchen

10

Heimat- und  
Museumsverein



13  
Ausblick am  
Wieter

15

Elektrofahrräder –  
neue Mobilität



- 1 Liebe Leserinnen und Leser
- 2 Gedanken über Rasenmähen
- 3 Rüstige Rentner\*innen
- 3 Gedichte
- 6 Das Mikrobiom des Menschen
- 6 Gutes für den Darm
- 7 Caritas neues Quartierstreff
- 7 Finden Sie die Fachbegriffe
- 23 Schachaufgabe / Sudoku
- 23 Gitterrätsel
- 23 Abseits, Theoder Storm
- 24 Buchstabenkapriolen
- 26 TdN – Spielplan
- 27 Angebote/Veranst. des Vereins
- 28 Fahrtenvorschläge
- 29 Mitgliederversammlung SH
- 29 Das Grab am Busento
- 34 Sag mir du Baum
- 36 Lösungen / Impressum



17  
Besuch im  
Northeimer Tierheim

19

Die Wachtel



21  
Nachdenkliches

31

Aus der Rezeptküche



33  
Digitale Welt  
KI - Künstl. Intelligenz

35

Goldschätzchen aus der  
Plattentruhe



Erscheinungstermine der nächsten  
Ausgabe 2023:

**20. November**

# Gedanken über das Rasenmähen und andere Tätigkeiten

„Ich darf meinen Rasen nicht mehr mähen!“ Die Stimme meines Schwagers kommt dumpf aus meinem Telefonhörer. „Und warum nicht?“, frage ich nach, obwohl ich die Antwort eigentlich wissen müsste: er hat vor kurzem einen Herzschrittmacher bekommen und ist noch längst nicht wieder fit. „Mein Arzt hat mir das verboten, so kurz nach dem Eingriff. Dabei ist das mit dem Aufsitzrasenmäher doch eigentlich gar kein Problem. Da muss ich ja nur sitzen, das ist doch keine körperliche Anstrengung. Aber unser Sohn hat auch gesagt, ich soll auf gar keinen Fall über den holprigen Untergrund fahren, das wäre gar nicht gut für mich. Auch in Zukunft nicht. „Seine Frau, meine Schwester, kommt ans Telefon. „Ich hab es ja probiert, mit dem großen Mäher, aber ich komm damit nicht zurecht, der ist mir unheimlich.“ Das kann ich mir gut vorstellen, denn sie ist ja auch schon sechsundsiebzig und neigt zur Ängstlichkeit. Selbst Autofahren mag sie nicht mehr. Und dann ein riesiger Aufsitzrasenmäher und der unendlich große Rasen – keine Chance!

„Und jetzt seid ihr unzufrieden?“, versuche ich einfühlsam auf die beiden einzugehen. Man kann das Nicken deutlich hören. „Habt ihr denn in der Nachbarschaft niemanden, einen jungen Mann beispielsweise, dem es Spaß machen würde, mal mit der tollen Maschine über euer großes Gelände zu brettern und nebenbei noch ein paar Euro zu verdienen?“ „Doch da gäbe es durchaus einen Nachbarn, der das übernehmen würde.“ Was ich für eine gute Idee halte, stößt bei meinem Schwager überhaupt nicht auf Gegenliebe.

Ja, es kann bitter sein, wenn man Aufgaben, die man bisher gerne übernommen hat, plötzlich nicht mehr erledigen darf. Ein echtes Problem beim Älterwerden. Und es werden immer mehr Aufgaben, die wir Älteren so nach und nach abgeben

müssen. Mit dem Rasenmähen fängt es an, mit dem Autofahren geht es weiter, und endet dann mit immer mehr Tätigkeiten, die uns nicht mehr gelingen. Ganz schlimm wird es, wenn uns

auch die Körperpflege abgenommen wird. Immer öfter wird uns signalisiert: Du packst das nicht mehr, es ist zu gefährlich für dich, lass dir doch endlich helfen. Aber was andere als gutgemeinte Hilfe und Unterstützung betrachten, macht uns auch immer unmündiger und abhängiger. Wir wollen doch so gerne alles noch genauso gut und selbstständig erledigen wie wir es gewohnt sind.

Es ist so bitter, wenn man seine Eigenständigkeit nach und nach aufgeben muss, und das kann einen sehr unzufrieden machen. Als meine Mutter im Pflegeheim nicht mehr alleine duschen durfte, wurde sie regelrecht aggressiv. Die Pflegerinnen bekamen das zu spüren, und leider haben nicht alle verständnisvoll darauf reagieren können.

Ich erinnere mich an eine alte Dame, die bis weit über neunzig nicht bereit war, das Kochen und Saubermachen abzugeben. Entsprechend sah es aus in ihrem Haus. Verschimmelte Lebensmittel in der Küche, verdreckte Kochtöpfe, die Bettwäsche und Handtücher seit Ewigkeiten nicht gewechselt. Ambulante Pflege, Haushaltshilfe, Umzug in ein Heim – das alles wies sie weit von sich. Und ich dachte: Solange sie nicht sich selbst oder andere gefährdet, mag das ja noch angehen, aber ist es nicht

Selbstgefährdung, wenn sie sich von verdorbenen Lebensmitteln ernährt? Ich konnte ihr leider nicht helfen, so gerne ich es getan hätte, weil sie es nicht zuließ.

Ich habe mir vorgenommen, Aufgaben, die ich irgendwann nicht mehr selbst erledigen kann, ohne Trauer abzugeben. Und mich stattdessen



Bild von andreas160578 auf pixabay

daran zu freuen, dass ich damit ja auch neue Freiheiten gewinne. Hoffentlich gelingt es mir, wenn es soweit ist.

Am liebsten hätte ich meinem Schwager gesagt: „Statt darüber zu klagen, dass du deinen Rasen nicht mehr mähen darfst, könntest du doch dankbar sein, dass dir das über so viele Jahre gelungen ist, bis zu deinem 80. Lebensjahr. Dass deine Gesundheit das bisher zugelassen hat, dass du dir überhaupt dieses große Grundstück und den tollen Mäher leisten konntest. Das ist doch alles ein Grund zur Dankbarkeit, oder? Und ist es nicht eine schöne Vorstellung: Du sitzt auf deiner Terrasse, bei einem Bier oder einer Tasse Kaffee, und um dich herum braust mit fröhlichem Gesicht dein Nachbar auf dem Aufsitzmäher. Das ist doch wie Hotelurlaub im eigenen Garten, oder?“ Ich habe es meinem Schwager nicht gesagt, nur für mich gedacht. Aber ich habe begriffen: Es gibt so viele Gründe dankbar zu sein für das, was uns bisher möglich war, da müssen wir nicht ins Klagen verfallen, wenn uns die eine oder andere Möglichkeit abhanden kommt.

Mit der Gelassenheit und der Weisheit des Alters könnten wir es zulassen.

Dorothea Speyer-Heise



# Rüstige Rentnerinnen und Rentner

– diese Bezeichnung trifft auf viele von uns zu. Nach Eintritt des Altersruhegeldes – wohl verdient nach langer Berufstätigkeit – beginnt eine Zeit, die man auch „Unruhezeit“ nennt. Viele älteren Menschen starten noch einmal durch und suchen sich Beschäftigungen, meist als ehrenamtlich Tätige in Vereinen, Institutionen, in der Kirchengemeinde oder in der Nachbarschaftshilfe. Überall dort, wo Hilfe benötigt wird und kein Geld dafür vorhanden ist.

Das ist die eine Seite, und sie trägt weitgehend zur Gesunderhaltung der Senioren und Seniorinnen bei. Denn, ein ausgefülltes Rentnerdasein fördert das Selbstbewusstsein, Anerkennung erhöht die Lebensqualität und Freude an der Arbeit macht glücklich.

Was ist aber, wenn durch ein unerwartetes Ereignis wie eine Erkrankung oder einfach dem fortschreitenden Alterungsprozess die Kräfte langsam nachlassen? Wenn ein bisher aktiver Mensch plötzlich selbst Hilfe benötigt? Dann fallen die alltäglichen Arbeiten schwerer. Schon das Staubsaugen oder das Fensterputzen gehen einem nicht mehr so leicht von der Hand. Man braucht mehr Zeit dafür und will es eigentlich gar nicht wahrhaben. Auf die Frage „wie geht's denn so?“ kommt häufig die Antwort „ach, es geht noch alles. Ich mache etwas langsamer, Hilfe brauche ich zum Glück noch nicht.“

Das ist die Falle. Man mag sich nicht eingestehen, dass an manchen Tagen gar nichts geht. Man wird unzufrieden und überanstrengt sich häufig. Besonders Männer überschätzen sich hin und wieder. So gibt es dann schon mal einen folgenschweren Sturz von der Leiter.

Gegen diese Entwicklung kann das Projekt „Wohnen günstiger – Mithilfe, aber gern“ helfen. Dieses Projekt soll Menschen ansprechen, die Wohnraum übrig haben und gern an Mitbewohner\*innen abgeben möchten, weil sie z.B. verwitwet sind, sich etwas Gesellschaft im Haus wünschen und auf einen Teil der ortsüb-

lichen Miete verzichten würden. Dafür sollten die künftigen Mitbewohner\*innen Hilfe anbieten, die ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten entspricht. Das wäre z.B. etwas Hilfe

- im Haushalt,
- im Garten,
- beim Einkaufen (evtl. mit dem Auto, das dem/der Vermieter\*in nicht (mehr) zur Verfügung steht),
- bei der Bedienung des PCs,
- als Begleitung zum Arzt, zu Veranstaltungen.

Der Umfang des Hilfeangebotes richtet sich nach den Bedürfnissen und nach den zeitlich und sachlich möglichen Gegebenheiten der Mieterin/ des Mieters.

Es hat sich bewährt, in dem Projekt „Wohnen für Hilfe“ für Studierende, je nach Größe des Mietraumes, 1 Stunde Hilfe pro Quadratmeter im Monat, anzusetzen. (20 qm Wohnraum ergibt 20 Stunden Hilfe/Monat). Das Projekt für Studierende wird in ca. 30 Städten in Deutschland erfolgreich praktiziert.

Ausgeschlossen von Hilfeleistungen sind Pflegetätigkeiten. Dafür gibt es die Pflegedienste.

Das Projekt „Wohnen günstiger – Mithilfe, aber gern“, richtet sich an alleinlebende Menschen oder auch an Paare, die sich vorstellen können, einen Teil ihrer Wohnung bzw. ihres Hauses an interessierte Wohnungssuchende zu vermieten. In dieser Wohnform wird das Miteinander gemeinsam gestaltet und ist individuell sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass die Menschen zueinander passen.

Ob das der Fall ist, erfährt man durch die auszufüllenden Bewerbungsbögen, die von den sich Bewerbenden und den Vermietenden ausgefüllt werden. Die Bewerbungsbögen werden vorab gesichtet, um evtl. zu einander passende Bewerbungen für ein Kennenlernen auszuwählen. Das erste Treffen wird von einer erfahrenen Wohnberaterin begleitet und ist noch völlig unverbindlich. Erst wenn die Beteiligten das Gefühl haben, dass „die Chemie stimmen“

könnte, wird eine Besichtigung vereinbart. Nach einer kurzen Bedenkzeit trifft man sich in der Wohnung. Diese sorgfältige Vorbereitung hat sich bei Studierenden sehr bewährt. Wenn Sie mehr über dieses Projekt erfahren möchten, d.h. wenn Sie sich vorstellen können, dass so Ihre künftige Wohnform aussehen könnte, kommen Sie in die Geschäftsstelle des Vereins „SENIOREN heute“ in Northeim, Breite Straße Ost, immer montags und freitags 08.30 – 11.00 Uhr.

[www.seniorenheute-northeim.de](http://www.seniorenheute-northeim.de)

Telefon: 0 55 51-15 89

Brigitte Tuntsch

## Hälfte des Lebens

*Mit gelben Birnen hänget  
Und voll mit wilden Rosen  
das Land in den See,  
Ihr holden Schwäne,  
Und trunken von Küssen  
tunkt ihr das Haupt  
ins heilig nüchterne Wasser.*

*Weh mir, wo nehm' ich, wenn  
es Winter ist, die Blumen, und wo  
den Sonnenschein,  
Und Schatten der Erde?  
Die Mauern stehn  
sprachlos und kalt, im Winde  
klirren die Fahnen.*

Friedrich Hölderlin

## Guter Rat

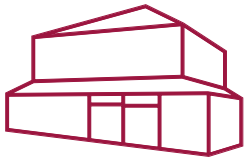
*An einem Sommermorgen  
Da nimm den Wanderstab,  
Es fallen deine Sorgen  
Wie Nebel von Dir ab.*

*Des Himmels heitere Bläue  
Lacht dir ins Herz hinein,  
Und schließt, wie Gottes Treue,  
Mit seinem Dach dich ein.*

*Rings Blüten nur und Triebe,  
Und Halme von Segen schwer,  
Dir ist, als zöge die Liebe  
Des Weges nebenher.*

*So heimisch alles klinget  
Als wie im Vaterhaus,  
Und über die Lerchen schwinget,  
Die Seele sich hinaus.*

Theodor Fontane



<b>07.10.</b> 20.00 Uhr	<b>Midnight-Flash</b> die klassische Northeimer Rockband   Musik		<b>21.01.</b> 19.00 Uhr	<b>Sherlock Holmes und der Hund der Baskervilles</b> Theater   Kulturkreis	
<b>16.10.</b> 19.00 Uhr	<b>Dr. Martina Wenker</b> „Klimawandel - was macht er mit unserer Gesundheit?“   Wissen		<b>09.02.</b> 19.30 Uhr	<b>Der zerbrochene Krug</b> Theater   Kulturkreis	
<b>31.10.</b> 20.00 Uhr	<b>Loriot 100 - Junges Theater</b> Göttingen Theater   Göttinger Literaturherbst		<b>06.03.</b> 20.00 Uhr	<b>SCHTONKI!</b> Theater   Kulturkreis	
<b>13.11.</b> 19.00 Uhr	<b>Prof. Dr. Lutz Trojan</b> „Die Da Vinci Methode - Operieren mit der Robotertechnik“   Wissen		<b>08.03.</b> 20.00 Uhr	<b>Patricia Kelly</b> zum Weltfrauentag   Musik	
<b>07.12.</b> 20.00 Uhr	<b>Weihnachten mit LaLeLu</b> A-cappella-Sensation aus Hamburg!   Musik		<b>29.05.</b> 19.00 Uhr	<b>Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs - Teil2</b>	
<b>28.12.</b> 19.30 Uhr	<b>Sorbisches Nationalensemble</b> Operette und Ballett   Kulturkreis		<b>Innerdeutscher Ost/West Kultur- Dialog Northeim 2023</b> Weitere Informa- tionen auf <a href="http://www.innowe-kulturdialog.de">www.innowe-kulturdialog.de</a>		

Weitere Veranstaltungstermine finden Sie unter:  
**Foerderverein-Stadthalle-Northeim.de • Stadthalle-Northeim.de**

**Vorverkauf:** Papirus, Northeim Touristik, HALLO,  
HNA, Buchhandlung Grimpe, reservix.de, eventim.de



**medicus**  
IHR AMBULANTER PFLEGEPARTNER



**MDK-geprüfte  
Gesamtnote: 1,0  
sehr gut**

**Unsere Leistungen für Sie:**

- Grundpflege
- Behandlungspflege, z.B. Kompressionsstrümpfe, Medikamentengabe, Injektionen, Katheterisierung
- Portversorgung
- Stomaversorgung
- Wundversorgung
- Palliativpflege (Sterbebegleitung)
- Demenzbetreuung
- Vertretung und Entlastung pflegen-der Angehöriger
- Begleitung bei Arztbesuchen, Spaziergänge usw.
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkäufe
- Kostenlose und individuelle Beratungsgespräche
- Hilfestellung bei Schriftverkehr (Pflegestufenanträge, usw.)
- 24 Stunden erreichbar und einsatzbereit
- ... und vieles mehr.

**Ein Team aus qualifizierten Fachkräften freut sich darauf, Sie in und um Northeim betreuen zu dürfen!**

**Telefon: 0 55 51 - 9 08 14 30**  
**Am Mühlenanger 44**  
**37154 Northeim**

**Nachhaltig beeindrucken**



**HEIMERTelements**  
Gestaltung und Druck

Beverstraße 1a 37574 Einbeck Tel. 0 55 61 / 93 36 - 0 [info@printstrong.de](mailto:info@printstrong.de)



## Pflanzenporträt

# Weinrebe – Heilpflanze des Jahres 2023



Im Wein liegt nicht nur die Wahrheit, sondern auch die Gesundheit. Dabei geht es weniger um das sprichwörtliche Schlückchen in Ehren, das niemand verwehren kann, sondern um die Inhaltsstoffe der Weinrebe. Deren Blätter enthalten Gerbstoffe (Tannine), Flavonoide sowie Wein-, Äpfel- und Bernsteinsäure. In der Volksheilkunde werden im Herbst die roten Blätter gesammelt, getrocknet und vor allem bei Venenleiden eingesetzt. Gefüllte Weinblätter haben in der Küche des Nahen Ostens einen festen Platz.

Das wertvolle fette Öl der Kerne, das Traubenkernöl, findet Verwendung als Speise- und Backöl sowie für kosmetische Zwecke.

Frische Weintrauben sorgen durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen für eine positive Beeinflussung bei Stoffwechselerkrankungen, Verstopfung, Hauterkrankungen und Herzleiden.

Um das Bewusstsein für ihre vielfältigen günstigen Auswirkungen auf die Gesundheit wachzurufen, hat der Verein NHV Theophrastus (Verein zu naturgemäßen Heilweisen nach Theophrastus Bombastus zu Hohenheim, genannt Paracelsus e.V.) die Weinrebe zur Heilpflanze des Jahres 2023 gewählt.

Die Wilde Weinrebe (*Vitis vinifera*)

aus der Familie der Weinrebengewächse ist ein Kletterstrauch (Liane) mit bis zu zwanzig Meter langen, gelb- bis rotbraunen Ästen, deren Rinde sich in langen Bändern ablösen lässt. Zu Ranken umgebildete Sprosse dienen als Haftorgane, mit deren Hilfe die Pflanze dem Sonnenlicht entgegen wächst.

Ihre tief eingeschnittenen oder gelappten rundlichen Blätter sind wechselständig angeordnet. Im Juni stehen ihnen Blütenrispen gegenüber, die aus unscheinbaren, gelbgrünen Blüten zusammengesetzt sind. Beim Aufblühen reißen die fünf an der Spitze verwachsenen Kronblätter am Blütengrund ab und werden als Mützchen abgeworfen. Später entwickeln sich runde oder ovale Weinbeeren von gelber, grüner, roter oder fast schwarzer Farbe, die ein bis vier birnenförmige Samen enthalten. In ihrer Gesamtheit bilden die Beeren den Fruchtstand der „Weintraube“.

Die Wilde Weinrebe besiedelt Auenwälder oder Ränder von wärmeliebenden Wäldern oder Gebüsch, bevorzugt kalkhaltigen oder basischen Lehm- oder Tonboden und kommt in Europa nur noch vereinzelt vor.

Das kann man von ihrer „edlen“ Verwandtschaft, der Edelrebe (*Vitis vinifera ssp vinifera*), nicht gerade behaupten. Ausgehend von den

Flusstälern Vorderasiens, wo wilde Reben regelmäßig reife Früchte tragen, haben über 5.000 Jahre Kulturerfahrung dafür gesorgt, dass die Edelrebe mittlerweile in Süd- und Mitteleuropa, Vorderasien, Nord-, Mittel- und Südamerika, Australien, Neuseeland und Südafrika gehegt und gepflegt wird. Weltweit gibt es über 10.000 Rebsorten, von denen jedoch nur einige hundert für die Weinproduktion zugelassen worden sind.

In jüngster Zeit rücken alte, fast vergessene Sorten in den Fokus der Wein-Wissenschaftler (Önologen). Sie hoffen, in deren Erbgut Anlagen zu finden, welche die modernen Sorten künftig besser vor schädigenden Erregern schützen. Schließlich können auch Heilpflanzen krank werden.

Im Jahr 2023 werden sich viele Gelegenheiten bieten, das Potenzial der Weinrebe auszuloten; sei es als Traubensaft, Sultanine, Korinthe, Rosine, Tinktur oder mit dem einen oder anderen Schlückchen – selbstverständlich in Ehren (und in Maßen).

*Text u. Fotos: Ingrid Müller  
Kreisnaturschutzbeauftragte*

## Herzlichen Glückwunsch



Der Vorstand und das Redaktionsteam von *Senioren heute* gratulieren Ihnen, liebe Frau Müller (nachträglich, weil unser Blatt nur 3 mal jährlich erscheint), zu der Auszeichnung mit dem Bundesverdienstkreuz. Diese tolle Nachricht konnten wir der HNA v. 29. März 2023 entnehmen und wir sind sicher, dass es mit der Auszeichnung genau die Richtige getroffen hat.

Wir hoffen, dass wir von Ihnen auch nach Ihrer Zeit als Naturschutzbeauftragte beim Landkreis Northeim im Jahr 2026, für unser Blatt den einen oder anderen Beitrag erhalten.

# Das Mikrobiom des Menschen

All unsere Schleimhäute sind besiedelt von ca. 40 – 100 Billionen Mikroorganismen, die normalerweise in friedlicher Eintracht mit uns leben. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen in und auf uns wird als unser Mikrobiom bezeichnet. Dabei bewohnt der Großteil dieser Winzlinge unseren Darm, insbesondere den Dickdarm, und wiegt ca. 1,5 – 2 kg!

Es handelt sich überwiegend um Bakterien; mehr als 2000 verschiedene Bakterienarten sind bisher im menschlichen Mikrobiom entdeckt worden.

Und diese Kleinstlebewesen sind sogar unabdingbar für unsere Gesundheit.

Sie trainieren unsere Abwehrzellen, die zum Großteil im Darm angesiedelt sind.

Solange die gewohnten Keime unsere Schleimhäute bevölkern, finden gefährliche Krankheitserreger nur schwer Platz, um anzudocken, sich dort auszubreiten und uns krank zu machen.

Sie sind Verdauungshelfer. Sie spalten als Resteverwerter unverdaute Pflanzenfasern weiter auf und liefern so zusätzliche Nährstoffe und Energieträger für uns, die ohne sie nicht nutzbar wären. Wir benötigen sie für die körpereigene Bildung von Vitamin B12 und K, außerdem produzieren sie essentielle Aminosäuren.

Sie regen mit ihren Stoffwechselprodukten die Darmtätigkeit an und sorgen dafür, dass die Zellen der Darmschleimhaut ausreichend schützenden Schleim bilden, bauen auch Giftstoffe ab.

Sie produzieren aber auch Botenstoffe für unser Immunsystem und Nervensystem sowie Entzündungshemmende Substanzen, haben auch Einfluss auf unser Verhalten und unsere Psyche.

Bis zur Geburt ist das Mikrobiom beim Baby noch nicht vorhanden, es ist quasi steril. Erst bei der Entbindung auf dem Weg durch den Geburtskanal erfolgt die erste Besiedlung des Babys mit den Keimen der Mutter.

Das ist für die Entwicklung der kindlichen Immunabwehr bedeutsam, diese erste Immunlektion senkt, wie auch das Stillen, das Risiko späterer Allergien und Autoimmunerkrankungen. Neugeborene, die durch Kaiserschnitt zur Welt gekommen sind, haben diese erste Grundimmunisierung per se nicht.

Unsere Forschung zum Mikrobiom steckt noch in den Anfängen, zumal das Mikrobiom jedes Menschen auch individuell und einzigartig ist. Sicher aber ist, dass die Immunkompetenz jedes Menschen in hohem Maße von seinem Mikrobiom abhängt.

Und manche chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, wie Colitis ulcerosa, konnten signifikant gebessert werden durch Stuhltransplantationen, also Einbringen fremden Stuhlganges – und damit fremden Mikrobioms – via Endoskop in den Darm betroffener Patienten. Das mag zwar erstmal befremdlich klingen, aber wenn so massiv quälende Durchfälle aufhören, kann das für die Betroffenen ein Segen sein.

Antibiotika sind wichtige Medikamente, die zur Behandlung bakterieller Infektionskrankheiten eingesetzt werden. Sie beeinflussen jedoch unser Mikrobiom, schädigen oft auch erwünschte und hilfreiche Bakterien. Antibiotika sollten deshalb nur bei klarer Indikation, das heißt wirklicher Notwendigkeit, und nicht leichtfertig eingenommen werden. Sie sind deshalb auch bei uns verschreibungspflichtig. In manchen anderen Ländern werden sie jedoch in Supermärkten frei verkauft und werden dann oft, auch um Geld zu sparen, zu kurz eingenommen, was zur Bildung von Resistenzen gegen Antibiotika bei gefährlichen Bakterien führt.

Damit unser Mikrobiom sich wohlfühlt und es ihm und uns gut geht, benötigt es Ballaststoffreiche Kost, zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nusskerne! Ernährungsumstellungen sollten jedoch nicht ganz abrupt erfolgen, sondern besser über einen Zeitraum von ein paar Tagen bis Wochen, sonst

reagiert unser Magen-Darmtrakt evtl. mit vermehrten Blähungen.

Neuerdings, insbesondere im Internet angebotene Darmfloratests und individuelle Mikrobiomanalysen werden von unseren Krankenkassen nicht bezahlt und sind auch wegen bisher fehlender wissenschaftlicher

Ein neues Leben  
kannst du nicht  
anfangen,  
aber täglich einen  
neuen Tag.

Henry David Thoreau

Interpretierbarkeit und damit auch fehlender therapeutischer Konsequenzen nicht zu empfehlen. Meist stecken dahinter kommerzielle Interessen.

Wer allerdings unklare Bauchbeschwerden oder Veränderungen der Stuhlgewohnheiten hat, Blutbeimengungen oder Verfärbungen beim Stuhlgang bemerkt, sollte dies unbedingt ärztlicherseits abklären lassen!

H.P.

## Testen Sie

### Ihr medizinisches Wissen:

## Finden Sie die passenden Fachbegriffe!

1. Impfstoff
2. Ohrgeräusche
3. Abführmittel
4. Roter Blutfarbstoff
5. Netzhaut
6. Knochenbruch
7. Weiße Blutkörperchen
8. Schneller Herzschlag
9. Vergrößerung eines Organs
10. Platzhalter zum Offenhalten von Gefäßen oder Hohlorganen (medizinisches Implantat)
11. Gewebslehre
12. Blutplättchen

### Gesuchte Begriffe:

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| a) Hämoglobin | g) Fraktur      |
| b) Vakzine    | h) Histologie   |
| c) Laxantien  | i) Tachycardie  |
| d) Retina     | j) Stent        |
| e) Leukozyten | k) Hypertrophie |
| f) Tinnitus   | l) Thrombozyten |



# Gutes für den Darm

Unser Darm hat die wichtige Aufgabe, unsere Nahrung zu verdauen. Er hat eine bedeutende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und der Aufnahme und Abgabe von Wasser. Das sind Gründe genug, sich mit Darmgesundheit genauer zu beschäftigen.

Um die Aktivität der Darmmuskulatur, also ihre Bewegung, die Darmperistaltik, zu fördern, braucht der Muskelschlauch Inhalt. Dieser entsteht durch das Aufquellen der Ballaststoffe, die ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung sein sollten. Ballaststoffe liefern grobe pflanzliche Fasern wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse, Milch und Eier liefern überhaupt keine Ballaststoffe.

Sauerkraut, Joghurt, Oliven u.a.m. werden durch milchsäure Gärung

hergestellt. Sie enthalten Milchsäurebakterien und sorgen dadurch für eine gesunde Darmflora.

In Afrika sagt man, dass jedes gute Essen mit einer Zwiebel beginnt. Und

**Die Hoffnung  
ist zur Hälfte Mut.**

Honoré de Balzac

das hat auch seinen ernährungsphysiologischen Sinn, denn Zwiebeln, Lauch und Knoblauch haben einen sehr nützlichen Einfluss auf erwünschte Darmbakterien. Sie hindern so schädliche Mikroorganismen am Wachstum.

Insgesamt liefert eine vielfältige, ausgewogene Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln alles Gute

für unseren Darm. Der Darm und unsere Ausscheidungsprodukte haben ein schlechtes Image. Oft beschäftigen wir uns nur mit ihnen, wenn sie Probleme machen, also wenn wir krank werden oder sind. Gut ist das nicht. Sie verdienen unsere Aufmerksamkeit!

## Für unseren Alltag ein tolles Rezept: Hummus

Man kaufe Kichererbsen, evtl. in einer Dose, und püriere davon einen Teil mit Olivenöl, Knoblauch oder getrockneten Tomaten oder Kräutern, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Diesen Aufstrich, auch Hummus genannt, kann man wunderbar als Brotaufstrich oder als Dip oder auch zum Andicken nehmen. Er hält sich sehr gut im Kühlschrank.

Die restlichen Kichererbsen sind gut für eine Gemüsesuppe oder in einem Salat oder, oder, oder ...

*Dipl.-Oecotrophologin  
Christina Orban*

# Ein Quartierstreff bereichert den Stadtteil zwischen Eisenbahn und Rhume

## Die Caritas-Mitarbeiterinnen stellen sich vor

Noch wird geklopft und gehämmert in den Räumen am Nordring 9, die von der Caritas Northeim für das neue Quartiersprojekt von der „Wohnen in Northeim“ angemietet wurden. Die Mitarbeiterinnen sorgen derzeit für eine Wohlfühlatmosphäre, genügend Angebote und Raum für eigene Ideen.

Ziel des Projektes ist es, gute Nachbarschaft im Stadtteil zu fördern.

„Die Menschen dürfen mehr ins Gespräch miteinander kommen. Nur so lassen sich Lösungen für Konflikte finden und gemeinsam Ideen für das Quartier entwickeln“, so die Projektmanagerin Anna Holland. Die ausgebildete Sozialpädagogin ist gemeinsam mit Nicole Begunov, der Projektmitarbeiterin, an vier Tagen der Woche für Gespräche da. „Wir sind dafür da, die Menschen an einen Tisch zu bringen und zu begleiten, damit Anliegen an richtiger Stelle vorgebracht werden können.“

Es soll eine Mischung aus festen Programmpunkten geben, die die Menschen anregen, sollen aber auch

offene Zeiten, in denen die Möglichkeit besteht, Anliegen zu äußern und an deren Umsetzung zu arbeiten.

Für den 2. September ist als offizielle Eröffnungsveranstaltung ein Tag der

offenen Tür geplant. Die Projektmitarbeiterinnen freuen sich auf viele Besucherinnen und Besucher aus der Nachbarschaft.

*Text und Foto: Anna Holland*



Anna Holland, links (Quartiersmanagerin), und Nicole Begunov (Projektmitarbeiterin)

Wohn- und Pflegezentrum AM WIETER



Sudheimer Straße 18 · 37154 Northeim · Tel: 05551-6060



Medizinische Fußpflege in  
Northeim-Langenholtensen

Karl-Weber-Ring 2  
37154 Northeim  
Telefon 05551-90 87 36



NOLTE  
BESTATTUNGEN

Erd-, Feuer-, See- und Baumbestattungen  
Überführungen im In- und Ausland  
Bestattungsvorsorge  
Erledigung sämtlicher Formalitäten

Tel: 05551 - 99 35-0

Hagenstraße 5  
37154 Northeim  
Fax: 05551 - 9935-29  
www.nolte-bestattung.de



NORTHEIMER  
**ABONNEMENT  
KONZERTE**

**75. SAISON 2023/2024**

Stadthalle Northeim · jeweils 19.30 Uhr

**DER 75.  
KONZERT-  
WINTER**

Sonntag, 8. Oktober 2023

**Göttinger Symphonie Orchester**

Nicholas Milton (Leitung), Alexey Stadler (Violoncello)

Sonntag, 5. November 2023

**Christoph Soldan** (Klavier) und das Korngold Quartett

Sonntag, 3. Dezember 2023

**Dudok Kwartet** Amsterdam

Sonntag, 14. Januar 2024

**Göttinger Symphonie Orchester** Neujahrskonzert

Eva Hartova (Sopran), Nicholas Milton (Leitung)

Sonntag, 4. Februar 2024

**Hyperion-Trio**

Mit finanzieller Unterstützung durch die  - Unternehmen Herrn Apotheker  
Wolfram Schmidt:

Sonntag, 3. März 2024

**Staatsorchester Braunschweig**

Mino Marani (Leitung), N.N. (Violine)

Abonnement (6 Konzerte): 1. Platz 125 €, 2. Platz 100 € (Nachlass für Schwerbehinderte  
jeweils 20 %) · Sozialhilfeempfänger/Schüler/Studierende/Auszubildende 30 €  
Vorverkauf der Abonnements Anfang September  
Geschäftsstelle: Papierus GmbH, Am Münster 18-19, 37154 Northeim, Tel. 05551-912231  
Vorbestellungen an: hans.harer@web.de oder 05551-62656

www.northeimer-konzerttring.de



**ANSORGE**  
Fahrräder  
E-Bikes

+ den kompletten Service  
rund um's Rad

**BERGAMONT**  
bicycles

**GIANT**  
BICYCLES

**HERCULES**

**CONWAY**

koga & miyata

**SHIMANO**

**SCHWALBE**

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 8:30-18:00  
Sa 8:30-13:00

37154 Northeim  
Bahnhofstraße 35  
Tel.: 05551 3584  
www.Zweirad-Ansorge.de



Ehrenamtsagentur der Arbeiterwohlfahrt im Landkreis Northeim

**Thomas Görner**

Entenmarkt 3 \* 37154 Northeim  
Tel.: 05551 989709 \* Fax: 05551 1698

**E-Mail:**

thomas.goerner@ehrenamt.awo-northeim.de  
Internet: https://ehrenamt.awo-northeim.de

**Servicezeiten:**

Montag bis Freitag 10:00 Uhr - 12:00 Uhr  
Donnerstag auch 15:00 Uhr - 17:00 Uhr  
sonst nachmittags nach Vereinbarung

**Wir werden unterstützt durch den  
Landkreis Northeim und das  
Land Niedersachsen**



# Pilze suchen

Seit meiner Kindheit suche ich leidenschaftlich gerne Pilze. Vielleicht, weil das Jäger- und Sammlergen bei mir stark ausgeprägt ist, und das bis zum heutigen Tag.



Steinpilze: Eine erfolgreiche Ernte

Vielleicht hat das aber auch begonnen, als keiner mehr Ostereier für mich versteckt hat. Und Pilze sind, sofern man keine ungenießbaren oder giftigen mitnimmt, ja auch gesünder als die süßen Schokoladen- und Marzipaneier. Allerdings sollte man nicht eine Woche lang jeden Tag Pilze essen, wegen der enthaltenen Schwermetalle.

Deshalb habe ich bei der Pilzschwemme, die wir 2019 und 2022 hatten, kreativ zum Trocknen Girlanden aus Pilzschnipseln gebaut und meine Gefrierfächer mit Tüten geputzter Pilze vollgestopft.

Pilze suchen ist aber nicht nur ein Ersatz für vergangene Osterfreuden, es hat eindeutig noch mehr Vorteile:

Wir müssen dazu raus in die Natur. Wir haben also „Waldbaden“, erleben das beruhigende Grün oder leuchtende Bunt der Blätter, spüren den Wind auf unserer Haut, hören das

Rauschen der Bäume. Wir absolvieren dabei ein Fitnessstraining, bewegen uns in frischer Luft, bauen Kondition auf.

Die Beweglichkeit wird gefördert durch Krabbeln durch Buschwerk und unter Bäume und Bücken beim Ernten unserer „Beute“.

Das Gleichgewicht halten ist gefordert beim Gehen über unebenen Waldboden und Baumwurzeln.

Das Finden ist Übungssache. Wir schulen unseren Blick für das Entdecken der oft versteckten Pilzexemplare.

Sie sind oft wunderschön anzusehen, teils Solitäre, aber teils auch gruppiert, manchmal wie Familienmitglieder verschiedenen Alters beieinander.

Beim Finden können Endorphine, sogenannte Glückshormone, freigesetzt werden, manchmal fast rauschartig, wenn man plötzlich immer mehr findet.

Es kann ein sportlich/spielerisches Wetteifern entstehen: Wer findet die ersten, die meisten, die schönsten? Erfahrungen und Fachwissen können geteilt und weitergegeben werden.

Freunde und Nachbarn können mitversorgt werden, wenn man mehr findet, als man braucht.

Pilze können herrlich aromatisch duften, wir können sie riechen, und haben dann auch ein olfaktorisches Glückserlebnis.



Sie schmecken gebraten, geschmort, gekocht, im Salat, in der Soße oder Suppe, im Risotto.

Meine Lieblingspilze sind Steinpilze, Maronen, Rotkappen, Birkenpilze und Pfifferlinge.

## Grundsätzlich gilt:

- Essen Sie nur Pilze, die Sie sicher als essbar erkennen.
- Lassen Sie alte Pilze stehen (Pilzeiweiß zersetzt sich schnell und wird dann unbedenklich).
- Lassen Sie auch die ganz jungen Pilze stehen (Verwechslungsgefahr bei noch nicht vollständig entwickeltem Fruchtkörper).
- Nehmen Sie zum Sammeln und Transportieren der Pilze immer einen stabilen, luftdurchlässigen Korb.

Wir sehen – und sammeln – mit dem Pilz in der Regel nur den Sporen tragenden Fruchtkörper.

Unter der Erde, bei Holzbewohnern auch im Holz, aber liegt die eigentliche Pilzpflanze, das Myzel. Das Myzel ist fein und bildet ein weit verzweigtes Netzwerk. Es zersetzt organisches Material wie Holz, Baumnadeln und Laub und lässt Humus entstehen, bereitet so den Boden für die nachfolgende Vegetation.

Pilze sind also immens wichtig für den Kreislauf der Natur.

Auch bei der Lebensmittelherstellung haben sie große Bedeutung, zum Beispiel beim Backen, beim Bierbrauen, bei der Käseherstellung.

Und wer mag, kann seine Speisepilze auch selbst züchten (Anbau auf geeigneten Substraten wie Holz, Stroh, Sägespänen, die mit Pilzbrut beimpft werden).

Text und Fotos: H.P.

## Geheimnisvolle Welt der Pilze

So mancher würde die Frage, um welche Art von Lebewesen es sich bei den Pilzen handelt, mit „Pflanzen“ beantworten.

Aber, so unglaublich es klingt: Pilze sind näher mit den Tieren verwandt und bilden deshalb eine eigene Gattung unter den Lebewesen! So können sie beispielsweise keine Energie aus Sonnenlicht gewinnen (sie besitzen keine Plastiden), sondern sind auf organische Stoffe für ihre Ernährung angewiesen. Darüber hinaus findet man in einigen Zellwänden Chitin, das ist der Stoff, aus dem auch das starre Außenskelett der Gliederfüßer besteht.

Bei den essbaren, oberirdischen Teilen von Pilzen, handelt es sich lediglich um Fruchtkörper, also die Verbreitungsorgane. Der eigentliche Pilz besteht aus feinen Fäden im Boden.

Der größte Pilz ist vermutlich ein dunkler Hallimasch im „Malheur National Forest“ im US-Bundesstaat Oregon, USA. Sein Myzel nimmt eine Fläche von ca. 9,6 km<sup>2</sup> ein. Sein Alter wird auf 2400 Jahre geschätzt!

H.H.

# Über 100 Jahre Heimat- und Museumsverein

Die Gründungsversammlung des „Museumsverein für Northeim und Umgegend“, wie er sich damals nannte, wurde am 13. Januar 1910 im „Englischen Hof“, heute „Deutsches Haus“, abgehalten. Der Verein wollte sich nicht nur auf die Einrichtung und Unterhaltung eines Museums beschränken, sondern alles Althergebrachte innerhalb der Stadt und deren Umgegend erforschen und bewahren. Diese Zielsetzung der Vereinsarbeit führte schließlich zum heutigen, vielleicht etwas sperrigen Namen „Heimat- und Museumsverein für Northeim und Umgebung e.V.“. Von Beginn an konnte sich der Verein der Unterstützung der Stadtverwaltung erfreuen, welche durch ein ständiges Mitglied im Vorstand vertreten ist.

Neben dem Sammeln und Bewahren wollte der Verein seine Sammlung auch der Öffentlichkeit zugänglich machen und richtete in der St. Fabian- und St. Sebastiankapelle auf dem Markt hinter der Alten Wache ein Museum ein, welches bereits im Sommer 1912 eröffnet wurde. Den Grundstock bildeten 1215 Gegenstände aus der Sammlung der städtischen Altertümer, zu deren Entstehung bereits 1889 aufgerufen wurde, sowie die kirchlichen Altertümer, die in der St. Hieronymus Kapelle der St. Sixti Kirche aufbewahrt wurden und eigene Stiftungen und Ankäufe des Vereins.

Die Sammlung wuchs in den folgenden Jahren stark an, so dass das Museum Anfang der 1930er Jahre in ein vereinseigenes Haus in der Stubenstraße umsiedelte. Ein Teil der Exponate wurde aus Sicherheits-



*Ausstellungsbesuche*

gründen kurz vor Kriegsende in einem Kalischacht in Volpriehausen eingelagert und ging im September 1945 aufgrund einer großen Explosion des ebenfalls darin gelagerten Munitionsdepots verloren. Erst 1950 konnte das Museum wieder eröffnet werden.

In den 1960er Jahren zeigte sich die Notwendigkeit zur Altstadtanierung. Das Grundstück und das Haus in der Stubenstraße musste dem City-Center weichen. Das Museumsgut wurde der Stadt übergeben und kam schließlich in das frisch sanierte

ehem. St. Spiritus Hospital, wo das Heimatmuseum im Juni 1978 wiedereröffnet werden konnte. Noch immer unterstützt der Verein das Heimatmuseum mit sachlichen und finanziellen Zuwendungen.

Der Verein sammelte aber nicht nur Exponate für das Museum, sondern begann sogleich auch damit, eine Bibliothek anzulegen. Die heutige Bibliothek umfasst eine sehr große Auswahl allgemeinerer Literatur und wissenschaftlicher Arbeiten sowie Zeitschriften und Periodika vorwiegend mit regional- und heimatgeschichtlichen Themen. Der Bestand umfasst derzeit etwa 3600 Bücher und wird durch Käufe und einen Schriftentausch ständig ergänzt. Eine gute Sortierung erlaubt die gezielte Suche und Ausleihe von Büchern. Eine Besonderheit ist zum Beispiel eine Abschrift wohl des frühen 18. Jahrhunderts der sog. Northeimer Chronik von Franziscus Lubecus von 1577. Die Vereins-Bücherei befindet sich in den Räumen des historischen St. Blasien-Gebäudes (Am Münster 30, Eingang wie Standesamt) im 1. Geschoss und ist leider nicht barrierefrei erreichbar. Sie ist jeden ersten Mittwoch des Monats von 16:00 bis 19:00 Uhr oder nach Vereinbarung



*Die Vereinsbücherei*



mit dem Büchereileiter, Herrn Walter Jockers (Tel.: 05551 - 5898791) geöffnet.

Seit 1925 gibt der Verein eine eigene Zeitschrift heraus. Zunächst als „Heimatblätter für Northeim und Umgebung“ als monatliche Beilage der beiden Northeimer Tageszeitungen, sowie zum Zwecke des Einbindens als Sonderabzug auf haltbarem Papier. Mit Beginn des zweiten Weltkrieges wurde die Herausgabe unterbrochen. Erst 1950 konnte die Vereinsherausgabe als „Northeimer Heimatblätter, Zeitschrift für Heimatforschung und Heimatpflege“ mit nunmehr 2 bis 4 Hefen pro Jahr wieder fortgesetzt werden. 1980 wurden die Heimatblätter in „Northeimer Jahrbuch“ umbenannt und erscheinen seitdem jährlich als kartoniertes Buch von 180 bis 200 Seiten Umfang. Die Redaktion hat seit 26 Ausgaben Herr Ekke-

hard Just, Stadtarchivar a.D. In den Heimatblättern bzw. Jahrbüchern finden sich viele regionale Berichte über Archäologie, Geschichte, Naturkunde und über Vereinsaktivitäten. In den älteren Heimatblättern sind auch alte schriftliche Quellen abgedruckt, welche im Weltkrieg verloren gingen. In den Jahrbüchern gibt es eine jährliche Chronik mit Ereignissen in Northeim und Umgebung.

Seit 1925 gehören neben heimatkundlichen Vorträgen und der Unterhaltung des Museums und der Bücherei nicht nur die Herausgabe der Heimatblätter zum Vereinsprogramm, sondern auch Besichtigungen, Wanderungen und Fahrten. Daneben führt der Verein aber auch andere Aktivitäten durch, wie die Anbringung von Erläuterungsschildern an Baudenkmalen und die Herausgabe von Büchern wie das Buch „Northeim im 20. Jahrhundert“.

Tagesfahrten werden mehrmals im Jahr, oft zu aktuellen Ausstellungen oder als Städtereise mit Führungen



Die sogenannte Heimatstube

vor Ort, angeboten. Einmal jährlich wird eine Mehrtagesfahrt angeboten, welche eine Stadt oder Region zum Ziel hat. Durch Führungen in Museen, in kirchlichen oder profanen Bauwerken sowie durch kleinere Wanderungen wird der Zielort intensiv kennengelernt. Leider waren diese Aktivitäten in den letzten Jahren aufgrund der COVID19 Pandemie unterbrochen bzw. stark eingeschränkt, werden in diesem Jahr jedoch wieder angeboten.

Außer der jährlichen Mitgliederversammlung mit Vortrag zu einem aktuellen Thema, die gewöhnlicher Weise im Februar / März stattfindet, bildet eine sog. „adventliche Stunde“ mit Kaffee, Kuchen und besinnlichen Vorträgen den Jahresabschluss. Bei dieser Gelegenheit wird an alle anwesenden Mitglieder das druckfrische Northeimer Jahrbuch ausgegeben, welches für Vereinsmitglieder kostenlos ist.

2019 und nach Corona 2022 hat sich der Verein beim sog. „lebendigen Ad-

ventskalender“ beteiligt und konnte in seiner Heimatstube beide Male mehr als 50 Personen begrüßen.

Auf der Webseite des Vereins sind aktuelle Mitteilungen, Vereinsinformationen, Veranstaltungsauskünfte, Hinweise auf Publikationen, Fotogalerien ehemaliger Fahrten und anderes mehr zu finden:

<http://www.hmv-northeim.de>

Neue Mitglieder sind stets willkommen, sei es passiv als Förderer der Stadtgeschichte und der Herausgabe des Northeimer Jahrbuches oder aktiv außerdem als Teilnehmer an unseren Veranstaltungen (Jahresbeitrag: Einzelmitglied 30 € bzw. Ehepaare/Lebenspartnerschaften 40 €).

Heimat- und Museumsverein  
für Northeim und Umgebung e.V.  
Postfach 1323, 37143 Northeim  
[e-mail@hmv-northeim.de](mailto:e-mail@hmv-northeim.de)

Danke an den Archivar der Stadt Northeim, Dr. Stefan Teuber für diesen Artikel und die Fotos.



Stadtführung mit interessierten Besuchern



Einzigartige  
Schweizer  
Technologie im  
unteren  
Preissegment!



SWISS  
TECHNOLOGY

# Entscheiden Sie sich jetzt für die neuen Phonak Hörgeräte im Einstiegssegment!

Machen Sie den ersten Schritt und tragen Sie die Phonak Hörlösungen im Einstiegssegment kostenfrei Probe – Überzeugen Sie sich jetzt von den Vorteilen der **Phonak Hörgeräte zum Nulltarif.\***



Zuverlässigen Phonak Funktionen für gutes  
Sprachverstehen und großartige Klangqualität



Schweizer Technologie, robuste Geräte,  
wasser- und staubresistent (IP68)



Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis

Besser  
hören für  
0,- Euro\*

\* Gültig mit Verordnung bei gesetzl. Versicherten. Sofern Sie nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt eine Zuzahlung von 10,- € je Hörgerät an.

Ihr inhabergeführtes  
Hörstudio von Norheimern  
für Norheimer

**Hörgeräte-Studio**  
Reuter & Schirmer GmbH

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mühlenstr. 4  
37154 Northeim  
Telefon: 05551 / 9089336  
hoerstudio-norheim@t-online.de  
www.hoerstudio-reuter.de



Ihr Meister-Team v.l. Ulrich Reuter, Annette Marx,  
Sonja Müller, Melanie Kleimann



# „Ausblick am Wieter“

Mit wenigen Orten fühlen wir Northeimer uns so verbunden wie mit unserem Wierterturm.

Deshalb freut uns so, dass in das zur Zeit noch geschlossene Anwesen wieder Leben einkehrt.



„Die Wierterchefs“

Marcus Renziehausen und Philipp Gärtner haben das seit 2 Jahren leer stehende Restaurant samt Grundstück und Wierterturm gekauft und sind dabei, es umfassend zu sanieren, technisch aufzurüsten und wieder herzurichten. Die Innenräume sollen heller, freundlicher, moderner und doch naturnah gestaltet werden.



Das Haus im Umbau

Die einmalige Lage hoch über der Stadt Northeim auf dem Wierterkamm und die herrliche Aussicht bis hin zu den Kieselseen und ins Leinetal ist traumhaft, am schönsten bei Sonnenuntergang.

Die neuen Eigentümer wollen voraussichtlich ab September starten mit einer Eventgastronomie, das heißt, die Lokalitäten können gemietet werden.

Der Betrieb dieser Eventgastronomie soll auf 5 Säulen stehen:

Feiern: für familiäre Anlässe wie Familienfeiern, Jubiläen, Hochzeiten, Geburtstage wird ein stilvolles Ambiente mitten im Grünen geboten mit Besichtigung des Wierterturms als Highlight, auch ideal für schöne Gruppenfotos.

Tagungen und Seminare: die einzigartige Lage im Wald, die Ruhe und Abgeschiedenheit macht das Anwesen ideal für konzentriertes Arbeiten, bietet jedoch auch jede Menge Platz für gemeinsame Aktivitäten wie Grillen, Spielen, Campen, Wandern, Beisammensitzen, drinnen und draußen.

Events: Frühlings- oder Oktoberfest, Grünkohlessen, Halloweenparties, Weihnachts- oder Silvesterfeiern, Firmenevents sind möglich. Auch Kulturveranstaltungen wie Lesungen, kleine Konzerte oder Aufführungen finden hier eine Bühne.

Ferienwohnung:

Eine voll ausgestattete Ferienwohnung mit 3 Räumen steht zur Verfügung, weit weg vom Stress und Trubel des Alltags, vielleicht auch ideal für die originelle Unterbringung zu Besuch angereis-



Ausblick auf Northeim

ter Kinder und Verwandter.

Wierterturm: Der Wierterturm soll wieder frei zugänglich für Besucher sein. Ebenso soll der umliegende Außenbereich von Besuchern, Wanderern und Radlern kostenfrei zur Rast genutzt werden können. Der Außenbereich soll mit Automaten bestückt werden, aus denen Besucher nicht nur heiße und kalte Getränke, sondern auch Snacks und kleine Mahlzeiten ziehen können.

**Fazit:** Es wird in den nächsten 2 Jahren viel passieren auf dem Areal unseres Wierterturms!

Zu hoffen bleibt, dass die Stadt Northeim die arg zerrütteten Zufahrtsstraßen zum Wierterturm instand setzt und erhält. Und dass trotz des in den letzten Jahren oft erlebten Vandalismus (zerstörte Bänke, Laternen, Schilder) die Gaststätte und der Wierterturm erhalten bleiben.

Text: H.P.

Fotos: H.H./C.Vogelbein/Stadtarchiv



Der Northeimer Wierterturm



MUSIK AN  
ST. SIXTI NORTHEIM



### Musik zur Marktzeit

30 Minuten Orgelmusik jeden ersten  
Samstag im Monat um 11.00 Uhr

**Weitere Veranstaltungen und Angebote auf:**

[www.sixti-northeim.de/kirchenmusik](http://www.sixti-northeim.de/kirchenmusik)

## SCHLOSS Imbshausen

Alle Konzerte beginnen um 16.30 Uhr, Einlass 16.00 Uhr  
Vorverkauf Buchhandlung Grimpe, Northeim, Wierterstraße  
Eintritt 15 / ermäßig 5 €, [www.kammermusikforum.de](http://www.kammermusikforum.de)

### Sonntag, 20 August 2023

Christian Baufeldt (Klavier):

Tonspuren – 20 Charakterstücke

### Sonntag, 24. September

Tilman Krämer (Klavier):

J. Brahms, F. Mendelssohn Bartholdy,  
R. Schumann (Fantasie op.17)

## Immer mit Komfort!

**Komfortabel  
sitzen**



**Komfortabel  
ruhen**



**Komfortabel  
aufstehen**



**Grossauswahl an superbequemen Sesseln,  
alle mit Aufstehhilfe.**

**inter  
living**

**BÄUCKE**  
MÖBEL | KÜCHEN | WOHNKULTUR

Möbelhaus Bäucke GmbH & Co. KG  
Über dem Hellewege 12 · 37154 Northeim  
Tel.: 05551.9735-0 · Fax: 05551.9735-31  
info@baeucke.de · www.baeucke.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr, 9.30-19.00 Uhr · Sa, 9.30-18.00 Uhr  
Geschäftsführer Hans-Bernhard Heynold, Ulrike Redeker-Heynold, Jochen Heynold

*Beilagenhinweis:*  
**Förderverein  
Stadthalle  
Northeim e.V.**



*Die Häuser mit der familiären Atmosphäre.*



*Senioren - und Pflegeheim*  
**Weighardt**

**Verwaltung:** Dieselstraße 3 · 37154 Northeim  
Tel. 0 55 51 / 90 80 90 · Fax 0 55 51 / 9 08 09 26  
E-Mail: info@seniorenheim-weighardt.de  
[www.seniorenheim-weighardt.de](http://www.seniorenheim-weighardt.de)

#### **Wir bieten Ihnen:**

- ▶ Vollstationäre Pflege
- ▶ Kurzzeitpflege
- ▶ Betreutes Wohnen
- ▶ Komfortable Einzel- und Doppelzimmer.
- ▶ Gepflegte Außenanlage zur Erholung und Entspannung.
- ▶ Abwechslungsreiche Beschäftigung in allen Wohnbereichen unserer Häuser.





# Elektrofahrräder – neue Mobilität, nicht nur für Senioren

In den letzten Jahren sind die Verkaufszahlen für elektrisch unterstützte Fahrräder enorm angestiegen. Aktuell werden in Deutschland jährlich mehr als 2 Millionen E-Bikes verkauft! Besonders sogenannte Pedelecs (also Räder, die lediglich das Treten während des Fahrens unterstützen) bieten auch sportlich ungeübten Menschen die Möglichkeit, sich im Alltag mehr zu bewegen. Gerade Senioren können so z.B. bei Fahrradtouren mit den Kindern oder Enkeln wieder problemlos mithalten oder verzichten für den Weg zum Einkauf, den Weg zu Freunden usw. mal auf das Auto.

Im Gegensatz zu E-Bikes, die auch ohne Pedalbewegung – ähnlich wie ein elektrisches Mofa – gefahren werden können, sind Pedelecs verkehrrechtlich den normalen Fahrrädern gleichgestellt.

Wer sich mit der Anschaffung eines Pedelecs befasst, wird schnell feststellen, dass es inzwischen eine fast unüberschaubare Menge unterschiedlicher Produkte gibt, sei es in Bezug auf die Reichweite, die Rahmenform, die Bereifung und vieles mehr.

Wir haben daher Meinolf Ziebarth,

Sprecher des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) in Northeim, gebeten, uns zu sagen, worauf man bei der Anschaffung achten sollte.

**Meinolf Ziebarth,  
ADFC Northeim**

**Hier seine Tipps:**

Wer schon viele Jahre kein Fahrrad mehr gefahren ist, sollte zunächst auf einem normalen Rad prüfen, ob er noch über die notwendige Körperspannung für das sichere Fahren verfügt. Kann ich z. B. auch einen Blick nach hinten werfen?

Überlegen Sie genau, wie Sie das Rad nutzen und welche Entfernungen Sie überwiegend zurücklegen möchten. Eine hohe Reichweite heißt meist auch ein deutlich höheres Gewicht des Akkus und damit des Rades.

Lassen Sie sich am besten im Fachhandel beraten und das Pedelec genau auf Ihre Körpermaße einstellen. Prüfen Sie, ob Sie es evtl. auch tragen können (Kellertreppe, Bahnhofstreppe). Manche Räder sind fast 30 kg schwer.

Haben Sie ein Rad ausgewählt, bestehen Sie auf eine ausführliche Pro-

befahrt. Wenn möglich, testen Sie das Fahrzeug einen ganzen Tag lang.

Probieren Sie aus, wie die Elektronik Sie beim Fahren unterstützt. Manche Räder reagieren bereits auf geringfügige Pedalbelastungen. So kann es vorkommen, dass Sie z.B. beim Halt vor einer roten Ampel ungewollt anfahren.

Bevor Sie sich im Stadtverkehr bewegen, sollten Sie auf ruhigen Wegen oder Plätzen folgendes üben:

- Aufsteigen und Anhalten (runter vom Sattel!)
- Bremsen mit den Handbremsen, auch mal eine Notbremsung versuchen.
- Funktionalität der Schaltung? Es gibt einfach zu bedienende Nabenschaltungen oder gewöhnungsbedürftige Kettenschaltungen.

Fahren Sie mit einer Trittfrequenz von ca. 60 pro min = 1 Umdrehung pro Sekunde. Geringere Trittfrequenzen brauchen mehr Kraft und sind nicht gut für Muskeln und Motor. Dieser hat dann mehr Antriebsverluste.

Es gibt bei allen Rädern eine Schiebehilfe (ein Knopf an der Steuerung). Wenn Sie also häufig das Rad eine starke Steigung hinauf schieben müssen, machen Sie sich damit vertraut.

Auch wenn die Straßenverkehrsordnung dies nicht vorschreibt, fahren Sie immer mit einem geeigneten Helm.

Um möglichst zu verhindern, dass Ihnen das Pedelec gestohlen wird, kaufen Sie unbedingt ein hochwertiges Schloss. Einige Anbieter rüsten die Räder sogar mit einem GPS-Tracker aus. Damit lässt sich zwar der Diebstahl nicht verhindern, aber das Rad kann lokalisiert werden.

Prüfen Sie, ob Sie das Rad gegen Diebstahl (z. B. als Erweiterung einer bestehenden Hausratversicherung) versichern können. Immerhin liegen die Anschaffungskosten für ein gutes Pedelec schnell jenseits der 3000,- € Grenze.

Text und Foto: H.H.



Meinolf Ziebarth, ADFC Northeim, in seiner Werkstatt



## Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission Northeim gGmbH

Wallstraße 50 • 37154 Northeim • Tel.: (05551) 963-3  
verwaltung@innere-mission-northeim.de  
www.innere-mission-northeim.de



### »Das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit«

Ob zu Gast in unserer Tagespflege oder als Bewohner\*in in unserer stationären Einrichtung, wir geben Ihnen die Hilfe und Unterstützung, die Sie sich wünschen und brauchen.

Bei uns wird Gemeinschaft gelebt, ob bei regelmäßigen Veranstaltungen wie Frühjahrsmarkt und Sommerfest oder im Alltag bei gemeinsamen Mahlzeiten.

Erleben Sie mit uns ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten. Das gibt allen mehr Raum und Lebensqualität für einen schönen Lebensabend.

#### Das erwartet Sie:

- + Professionelle Pflege und Betreuung
- + Musiktherapie
- + Maltherapie
- + Stammtische
- + Feste & Ausflüge
- + Gottesdienste
- + Spaziergänge

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Schnuppertag in unserer Tagespflege in der Wallstraße 41  
Telefon: (05551) 4092374

Öffnungszeiten: Montag-Freitag

**Tagespflege**  
**»Vital im Alter«**



HOTEL  
SCHERE



MODERNE  
GASTLICHKEIT  
TRIFFT TRADITION

ESSEN • TRINKEN • FEIERN • TAGEN

Breite Straße 24 • 37154 Northeim  
Tel.: +49 (0) 5551 969 0 • [www.hotel-schere.de](http://www.hotel-schere.de)



## Caritas-Centrum Northeim

### Familienbüro

Beratung für Schwangere und Familien  
Mutter-Kind-Kuren • Familienerholung • Erziehungslotsen

### Caritex-Laden

Second-Hand: Textilien und Haushaltsartikel

### Familienzentrum mobil

Bodenfelde • Dassel • Kalefeld • Katlenburg-Lindau • Moringen

### Quartiersprojekt Northeim

Gut leben im Quartier zwischen Eisenbahn und Rhume

### ZISS

Selbsthilfekontaktstelle • Digitale Gesundheitskompetenz



**Wir bewegen –  
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen im Landkreis Northeim

seit 2004

📍 Breiter Weg 2  
37154 Northeim

☎ 0 55 51 / 911 770  
🌐 [www.caritas-northeim.de](http://www.caritas-northeim.de)



Caritasverband  
Süd-niedersachsen e.V.

Möchten auch Sie unsere ehrenamtliche  
Arbeit durch ein Inserat unterstützen?  
Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer  
Anzeigenleitung auf (siehe Impressum)

**Götz Girmann**  
**elektro-meister**  
GmbH & Co. KG



Installation von Licht-,  
Kraft- u. Schwachstromanlagen  
Kommunikationstechnik – Alarmanlagen  
– IT-Service –

Beratung - Planung - Ausführung

☎ 05551  
**8286**



Mittelweg 18 • 37154 Northeim • Fax 6 65 70

[www.elektro-girmann.de](http://www.elektro-girmann.de)



# Besuch im Northeimer Tierheim

Am 22. Mai 23 war unsere gesamte Redaktion im Tierheim Northeim „Am Auewäldchen“ zu Besuch, um sich ein Bild von der Institution und der Unterbringung der Tiere dort zu machen.

Es empfing uns herzlich die Heimleiterin Cornelia Schwarz mit ihrem eigenen Hund „Loki“.



Frau Schwarz mit ihrem Hund „Loki“

Unser Besuch begann mit einer Führung durch das Tierheim. Wir wurden dabei von zahlreichen Hunden angebellt, angeknurrt, aber auch mit traurigen Blicken angeschaut. Einige Vierbeiner kamen sogar näher und versuchten unsere Hände durch das Gitter „abzuschlabbern“. Die Katzen zeigten sich an uns eher uninteressiert, während die Kaninchen neugierig näher kamen, um an unseren Schuhen zu schnuppern.

Frau Schwarz schilderte die Entwicklung des Tierheims:

Das 1956 gegründete Northeimer Tierheim wird seit 1969 vom Verein Tierschutz Northeim und Umgebung e.V. eigenverantwortlich betrieben und finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und den allerdings eher geringen Fundtiergroßhandel der Gemeinden und Städte.

Im Gegenzug ist das Heim zur Aufnahme der Fundtiere und ausgesetzten Tiere aus einem relativ großen Umkreis verpflichtet. Profitiert hat unser Tierheim 2018 vom Vermächtnis der Familie Gutmann, das den Bau zweier neuer Tierhäuser ermöglicht hat.

Die idyllische Lage im Auewäldchen bietet einerseits gute, ortsnahe Ausführmöglichkeiten für die Hunde und Sonnenschutz im Schatten der hohen alten Bäume, birgt jedoch auch das Risiko von Windbruch und Schäden durch herabstürzende Äste bei Sturm.

Momentan ist das Tierheim mit 16 Hunden, ca. 30 Katzen und 10 Kaninchen voll belegt. Ein Teil dieser Tiere sind Pensionsgäste, das heißt, diese Tiere werden meist nach Urlaub, Wochenendfahrten oder Kran-

kenhausaufenthalt von ihren Besitzern wieder abgeholt. Die Besitzer zahlen für die Versorgung und Pflege ein geringes Entgelt.

Auch vom Veterinäramt beschlagnahmte Tiere landen im Tierheim, weil sie zum Beispiel Personen ge-



Im Katzenhaus

fährdet oder gebissen haben, oder auch die Halter die Tiere nicht adäquat versorgen konnten.

Dem Tierheim zugewiesen werden von Amts wegen auch Fundtiere.

Manche der Tierheimbewohner wurden ausgesetzt, so u. a. ein Kaninchen. Es wurde im Winter trotz gro-



Im Kaninchenhaus





Leiterin der Tierpflegerausbildung, Lena Horst

ßer Kälte einfach vor dem Heim abgestellt.

Abgegeben werden seit der Corona-Krise viele Tiere, die während der Lockdownphasen spontan angeschafft wurden. Die Halter haben oft den Zeitaufwand, die Folgekosten und die rassespezifischen Eigenheiten der Tiere falsch oder gar nicht einkalkuliert. In der Folge kam es bei vielen dieser „Coronatiere“ zu Verhaltensauffälligkeiten, destruktiven Zügen und leider auch gelegentlich zu „anerzogener Aggressivität“. Dies führte zu einem deutlichen Anstieg der Tierabgaben durch überforderte Tierhalter. Verstärkt wurde dies noch durch das Ende vieler Home-office-Zeiten, knappere wirtschaftliche Ver-

hältnisse, aber auch wieder stärkeren Urlaubsreiseboom.

Frau Schwarz berichtete uns, dass auch sie und ihre Mitarbeiter trotz ihrer Erfahrung in den letzten Monaten mehrfach von Hunden angegriffen und gebissen worden seien.

Insgesamt sind im Northeimer Tierheim zurzeit 7 Mitarbeiter tätig: neben der Heimleiterin noch 2 weitere Tierpfleger, sowie 3 Auszubildende, die sich 7 Tage die Woche liebevoll um die Tiere kümmern. Unterstützt werden sie regelmäßig von einem professionellen Hundetrainer.

Zu den Aufgaben des Teams gehören die Pflege, das individuelle Zubereiten von Futter und das Füttern der Tiere, Verabreichen von Medikamenten, tägliches Reinigen der Tierboxen und Gehege, Ausführen von Hunden, Vermittlungs- und Beratungstätigkeit sowie das Organisieren der tierärztlichen Versorgung.

Beeindruckend war, wie behaglich zum Beispiel viele Boxen und Schlafstellen mit Decken und Kissen etc. ausgestattet waren, und auch, wie viel Wäsche im Tierheim täglich anfällt: So werden ca. 10 Ladungen Wäsche jeden Tag gewaschen!

Deshalb stehen auf der Wunschliste von Frau Schwarz ganz oben eine Waschmaschine und ein Wäschetrockner. Wenn Sie also solche, noch funktionstüchtigen Geräte abzugeben hätten – die Tierheimmitarbeiter würden sich riesig freuen.



Die gut sortierte Wäschekammer.

## Wie recht sie haben

„Wenn es im Himmel keine Hunde gibt, dann möchte ich, wenn ich sterbe, dort hinkommen, wo die Hunde sind.“

*Will Rogers, Komiker*

„Der einzig absolute Freund, den ein Mensch in dieser selbstsüchtigen Welt haben kann, der ihn nie verlässt, der sich nie undankbar oder betrügerisch verhält, ist sein Hund.“

*Woody Allen, Filmregisseur*

„Natürlich kann man ohne Hund leben, es lohnt sich nur nicht.“

*Heinz Rühmann, Schauspieler*

„Mit einem kurzen Schwanzwedeln kann ein Hund mehr Gefühle ausdrücken, als mancher Mensch mit stundenlangem Gerede.“

*Louis Armstrong, Trompeter*

„Ein Hund ist ein Herz auf vier Pfoten“

*Aus Irland*

Unterstützen können Sie unser Tierheim auch durch Geldspenden oder Gutscheine für Futterkauf, Futterspenden oder durch Mitgliedschaft im oben genannten Verein oder ein Vermächtnis.

Ehrenamtliche Helfer – zum „Gassi-gehen“ mit den Hunden, Spielen und Kuscheln mit den Katzen, zum Helfen beim Putzen oder auch bei der Gartenarbeit auf dem Gelände etc. werden immer benötigt.

Sollten Sie die Aufnahme eines Tieres aus dem Tierheim erwägen, bieten Frau Schwarz und ihre Mitarbeiter Ihnen Beratung und Unterstützung an, um möglichst geeignete Partner zu finden und um den individuellen Bedürfnissen von Mensch und Tier gerecht zu werden.

**Tiere haben keine Lobby – sie sind auf unsere Hilfe angewiesen.**

Hier können Sie sich persönlich informieren oder Verbindung mit der Heimleitung aufnehmen:

Tel.: 0 55 51-5 24 37

e-mail: [info@tierschutz-northeim.de](mailto:info@tierschutz-northeim.de)

Website: [www.tierschutz-northeim.de](http://www.tierschutz-northeim.de)

Öffnungszeiten: Mi. bis So. von 14.00 – 16.00 Uhr / Termine nur nach Vereinbarung. Text: H.P. Fotos: H. H.



# Die Wachtel (1819)

von Johann Peter Hebel

Zwei wohlgezugene und ehrbare Nachbarn lebten sonst miteinander immer in Frieden und Freundschaft, jetzt zwar auch noch, aber einer von ihnen hatte eine Wachtel. Zu ihm kommt endlich der Nachbar und sagt: „Freund, begreift ihr nicht, dass mir euer Lärmensmacher, Euer Tambour da sehr ungelegen sein kann, wenn ich morgens noch ein Stündlein schlafen möchte, und dass Ihr Euch unwert macht, bei der ganzen Nachbarschaft?“



Wachtel (Foto: Pixabay)

Ihm erwiderte der Nachbar: „Ich begreife das Gegenteil. Ist's nicht aller Ehren wert, dass meine Wachtel der ganzen Nachbarschaft den Morgen umsonst ansagt, und die Gesellen weckt, auch sonst Kurzweil macht, und ich trage die Atzungskosten allein?“ Als alle Vorstellungen nichts verfangen wollten, und die Wachtel immer früher schlug, und immer heller, kommt endlich der Nachbar noch einmal und sagt: „Freund, wär Euch Eure Wachtel nicht feil?“ Der Nachbar sagt: „Wollt ihr sie totmachen?“ – „Das nicht“ – erwiderte der andere. – „Oder fliegen lassen?“ – „Nein, auch nicht.“ – „Oder in eine andere Gasse stiften?“ – „Auch das nicht, sondern hier vor mein Fenster will ich sie stellen, damit Ihr sie auch noch hören könnt alle Morgen.“ Der Nachbar merkte nichts, denn er war nicht der Klügere von beiden. „Ei“, dachte er, „wenn ich sie vor deinem Fenster umsonst hören kann, und bekomme noch Geld dazu, so ist's besser.“ – „Ist sie Euch ein Zweiguldenstück wert?“, fragte er den Nachbarn. Der Nachbar dachte zwar, es sei viel Geld, doch soll's ihm nicht verloren sein, und noch in der nämlichen Stunde wurde die Wachtel umquartiert.

Am anderen Morgen, als sie ihren vorigen Besitzer aus dem Schlaf er-

weckte, und er eben denken wollte: „Ei, meine gute Wachtel ist auch schon munter“, – halbwegs des Gedankens fällt's ihm ein: „Nein, es ist meines Nachbarns Wachtel“, – „das undankbare Vieh“, sagte er endlich am dritten Morgen, „ein Jahr lang hat sie bei mir gelebt und gute Tage gehabt, und jetzt hält sie es mit einem andern und lebt mir zum Schabernack. – Der Nachbar sollte verständiger sein, und bedenken, dass er nicht allein in der Welt ist, wenigstens nicht allein in der Stadt.“

Nach mehreren Tagen aber, als er vor Verdruss es nimmer aushalten konnte, redete er hinwiederum den Nachbarn an: „Freund“, sagte er, „Euere Wachtel hat in der vergangenen Nacht wieder einen kurzen Schlaf gehabt.“ – „Es ist ein braver Vogel“, erwiderte der Nachbar, „ich habe mich nicht daran verkauft.“ – „Er ist recht brav worden in Eurem Futter“, fuhr jener fort. „Was verlangt ihr Aufgeld, dass er Euch wieder feil werde?“ Da lächelte der andere, und sagte: „Wollt ihr sie vielleicht totmachen?“ „Nein“ „oder fliegen lassen“, „das auch nicht“ „oder in eine andere Gasse vermachen?“ – „Auch das nicht. Aber an ihren alten Platz will ich sie wieder stellen, wo ihr sie ja ebenso gut hören könnt wie an ihrem

jetzigen.“ „Freund“, erwiderte ihm hierauf der Nachbar, „vor Euer Fenster kommt die Wachtel nimmermehr, aber gebt Ihr mir meine zwei Gulden wieder, so lass ich sie fliegen.“

Der Nachbar dachte bei sich: „Wohlfeiler kann ich sie nicht loswerden, als für sein eigenes Geld.“ Also gab er ihm die zwei Gulden wider, und die Wachtel flog.

Der geneigte Leser wolle hieran gelegentlich erkennen, wenn er es nötig hat, was für ein großer Unterschied es sei, ob etwas vor dem eigenen Fenster und in dem eigenen Haus geschieht, oder in einem andern, ferner – denn es braucht keine Wachtel dazu –

ob einer in Gesellschaft selber pfeift, und auf den Tisch trommelt, oder ob es ein anderer anhören muss, item: Ob einer selber bis nachts um 10 Uhr eine langweilige Geschichte erzählt, und ob ein anderer dabei sein, und von Zeit zu Zeit sich verwundern, und etwas dazu sagen muss, gleich als ob er achtgäbe.

## Johann Peter Hebel

(\* 10. Mai 1760 in Basel;[1] † 22.



September 1826 in Schwetzingen) war ein deutscher Schriftsteller, evangelischer Geistlicher und

Lehrer. Aufgrund seines Gedichtbands „Allemannische Gedichte“ gilt er gemeinhin als Pionier der alemannischen Mundartliteratur. Sein zweites bekanntes Werk sind zahlreiche, auf Hochdeutsch verfasste Kalendergeschichten.

(wikipedia)



**Die Welt retten ist wichtig.  
Wir „retten“ erst ein Mal Ihren Tag.**

- **Tagespflege**  
Tagsüber in bester Gesellschaft.
- **Ambulante Pflege**  
Zu Hause bestens versorgt.
- **Hausnotruf**  
Sicherheit auf Knopfdruck.
- **Hauswirtschaft**  
Hilfe im Haushalt.
- **Betreuung**  
Wir kümmern uns um Sie.
- **Fahrdienst**  
Mobilität in vielen Lebenslagen.
- **Erste-Hilfe-Ausbildung**  
Richtig helfen lernen kann jeder.



**ASB-Sozialzentrum Northeim**  
Ottilienstr. 15, 37154 Northeim  
☎ 05551/9085805  
[www.asb-northeim-osterode.org](http://www.asb-northeim-osterode.org)



*Der*  
**Menüservice**

*zuverlässig und lecker  
seit 40 Jahren*

- vielseitiges Menüangebot
- flexible Bestellmöglichkeit
- Lieferung frei Haus
- keine Vertragsbindung
- kostenloses Probemenü

Essen auf Rädern

**05551 - 90 84 880**  
[www.northeim.paritaetischer.de](http://www.northeim.paritaetischer.de)



*Wir bringen es . . .  
nach Ihren Wünschen*

#### UMFASSENDE FACHLICHE PFLEGE IN ALLEN PFLEGESTUFEN

- » täglich frisch zubereitete Menüs aus eigener Küche
- » Große komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit eigener Nasszelle
- » Möblierung mit eigenen Möbel möglich
- » Palliativpflegestation mit 5 Zimmer(n)
- » Facheinrichtung für an Demenz-Alzheimer und gerontopsychiatrisch erkrankte Menschen (Haus Clausberg)



Besuchen Sie uns im Internet: [www.seniorenheim-auetal.de](http://www.seniorenheim-auetal.de)



Foto von C. L.

Foto von C. L.





# DüTT un DATT

## WEISSAGUNGEN

Der Vorteil der Klugheit besteht darin, dass man sich dumm stellen kann. Das Gegenteil ist schon schwieriger.  
(Kurt Tucholsky)

☆☆☆

### Drei Rentner:

Was tut der englische Rentner?  
Er steht um 9 Uhr auf, trinkt ein Glas Scotch und geht zum Golf spielen!

Was tut der französische Rentner?  
Er steht um 10 Uhr auf, trinkt ein Glas Bordeaux und geht zu seiner Freundin!

Und was tut der deutsche Rentner?  
Er steht um 7 Uhr auf, nimmt eine Herztablette und geht zur Arbeit!

**Wer Zeitung liest,  
weiß, was in der  
Welt passiert.**

**Nein, nur was in der  
Zeitung steht.**

☆☆☆

Bevor Du mit dem Kopf durch die Wand willst, überlege: Was will ich eigentlich im Nebenzimmer?

☆☆☆

Menschen mit Geld haben Markenlogos auf ihrer Kleidung.  
Glückliche Menschen haben Hunde- oder Katzenhaare auf ihrer Kleidung.

☆☆☆

Märchen fangen meist mit „Es war einmal...“ an.  
Manche aber auch mit: „Wählt mich und ich verspreche Euch...!“

☆☆☆

Wenn Faulheit eine olympische Disziplin wäre, wäre ich immer vierter, damit ich nicht aufs Podest klettern muss.

☆☆☆

Kommt ein Rentner zum Arzt und sagt: „Herr Doktor, meine Frau ist 36 und ich bin schon 77 und doch ist sie schwanger geworden. Wie kann das denn sein?“

Doktor: „Stellen Sie sich vor, Sie laufen durch den Wald, sehen einen Hasen, nehmen Ihren Krückstock und tun so, als wenn Sie den Hasen erschießen wollen.“

Und plötzlich fällt der Hase um. Was denken Sie?“

„Da hat ein anderer geschossen.“  
„Ganz genau.“

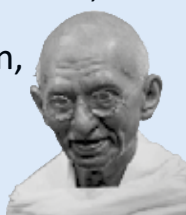
☆☆☆

„Hör mal“, sagt Werner zu seiner Frau „das ist interessant Schatz. Ich habe gelesen, dass einer Studie zufolge Männer täglich 2000 Wörter benutzen – Frauen hingegen fast 4000. Das dürfte doch wohl eindeutig beweisen, dass Frauen deutlich mehr reden als Männer.“

„Überhaupt nicht“ sagt seine liebe Frau, „das beweist nur, dass wir immer alles zweimal sagen müssen, damit ihr es kapiert.“

☆☆☆

Bevor ein Kind mit dem Alphabet und anderem Wissen von der Welt befasst wird, sollte es lernen, was die Seele ist, was Wahrheit und Liebe sind, welche Kräfte in der Seele schlummern. Wesentlicher Teil der Bildung müsste sein, dass das Kind unterwiesen wird, wie man im Lebenskampf Hass durch Liebe, Unwahrheit durch Wahrheit, Gewalt durch eigenes Leiden besiegt.



(Mahatma Ghandi)



**Denke immer daran,  
dass es nur eine wichtige  
Zeit gibt:  
HEUTE. HIER. JETZT.**  
(Leo Tolstoi)

Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.  
(Arthur Schopenhauer)

☆☆☆

Seit 2 Wochen bin ich auf Diät. Das Einzige, was ich verloren habe, sind 2 Wochen.

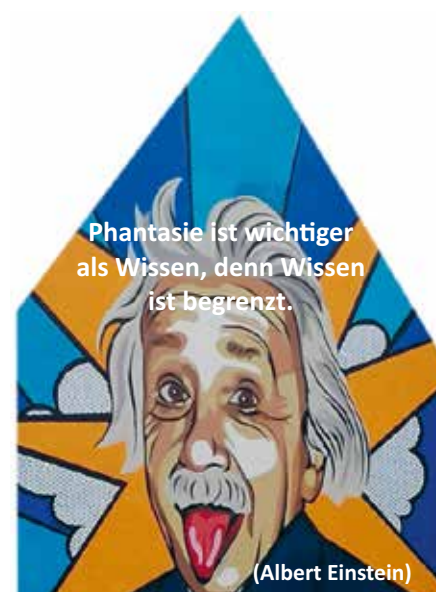
☆☆☆

Früher hatten die Menschen Angst vor der Zukunft. Heute muss die Zukunft Angst vor den Menschen haben.  
(Werner Mitsch)

☆☆☆

„Ein Irrtum, welcher weit verbreitet und manchen Jüngling irreleitet, ist der, dass Liebe eine Sache, die immer viel Vergnügen mache.“

(Wilhelm Busch)



**Phantasie ist wichtiger  
als Wissen, denn Wissen  
ist begrenzt.**

(Albert Einstein)

# MEDECKE

SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA

*Bäderstudio*

Horst Medecke GmbH • Sollinger 11 • 37154 Northeim  
Tel. 0 55 51 / 97 44 - 0 • [www.medecke.de](http://www.medecke.de)



## Elektro Köhler GmbH

Damaschkestraße 6a  
37154 Northeim • Fax: 05551 62144  
[info@elektro-koehler.info](mailto:info@elektro-koehler.info)



Meisterbetrieb

**Tel: 05551 3333**

Kundendienst • Notruf • Wartung & Montage • EDV/Sat • Photovoltaik

## Funk-Taxi-Zentrale

Andreas Schmidtke • Northeim

Tel. 05551/ **1212** und **1313**



Stadt- und  
Fernfahrten  
Krankentransport  
(sitzend)  
Kurierfahrten  
(In- und Ausland)

## Die Johanniter in Northeim –

wir sind immer für Sie da!

### Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

...und Sie wissen: Im Notfall ist Hilfe  
nur einen Knopfdruck entfernt.

### Heiß geliebt.

Der Johanniter-Menüservice.

Zuhause Essen ohne Einkaufen und  
Zubereiten: Wir liefern 250 Menüs ins  
Haus, mit viel Liebe zubereitet.

### Weitere Informationen unter:

Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)  
[johanniter.de/northeim](http://johanniter.de/northeim)



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Benediktuspark

Am Stift

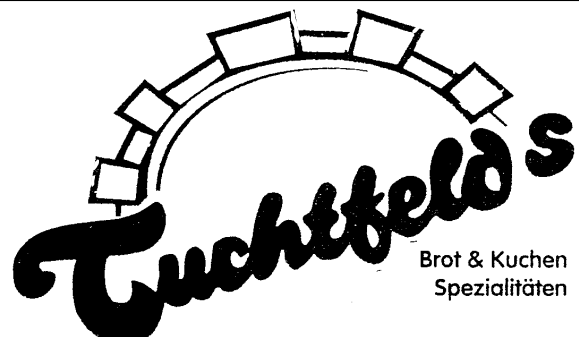
Stiftsplatz 2a  
37176 Nörten-Hardenberg  
Tel.: 0 55 03 / 80 85 - 0

Bei uns finden Sie ein liebevolles Zuhause mit individueller Betreuung.

- Stationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege für Menschen mit Demenz
- Hauseigene Küche mit täglich frischen Mahlzeiten
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad
- Gartenanlage

Als Ihr Ansprechpartner beraten wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

[www.benediktuspark-am-stift.de](http://www.benediktuspark-am-stift.de)



Brot & Kuchen  
Spezialitäten

Verwöhnt Sie mit  
Ofenfrische,  
Qualität und Vielfalt

Göttinger Straße 40, 37154 Northeim,  
Einbecker Landstraße 48, 37154 Northeim  
Sturmbäume 3, 37154 Northeim  
Göttinger Str. 19, 37176 Nörten-Hardenberg

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



## Schachaufgabe Nr. 42:

von E. Neuhaus



Nabaty – Sethuraman 2019  
Weiß am Zug

(Die Lösungen Schach/Sudoku finden Sie auf S. 36)

## Sudoku:

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

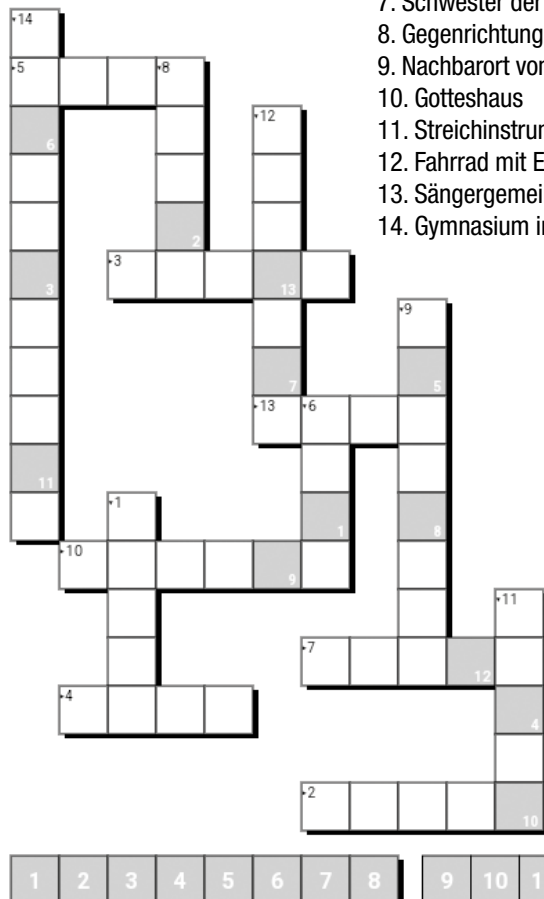
Füllen Sie die freien Felder so aus, dass:

- in jeder Spalte (senkrecht), die Zahlen 1–9
- in jeder Zeile (waagerecht), die Zahlen 1–9
- und jedem 3 x 3 Kästchen die Zahlen 1–9 stehen.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Lösen!

## Gitter-Rätsel

1. Italienische Spezialität
2. Fluss durch Northeim
3. Von Wasser umgeben
4. Riechorgan
5. Vorname von Walkes
6. Langohr
7. Schwester der Mutter
8. Gegenrichtung von Westen
9. Nachbarort von Northeim
10. Gotteshaus
11. Streichinstrument
12. Fahrrad mit Elektromotor
13. Sängergemeinschaft
14. Gymnasium in Northeim



(Lösung auf Seite 36)

## Abseits

Es ist so still; die Heide liegt  
Im warmen Mittagssonnenstrahle,  
Ein rosenroter Schimmer fliegt  
Um ihre alten Gräbermale;  
Die Kräuter blühen; der Heideduft  
Steigt in die blaue Sommerluft.

Laufkäfer hasten durchs Gesträuch  
In ihren goldnen Panzerröckchen,  
Die Bienen hängen Zweig um Zweig  
Sich an der Edelheide Glöckchen,  
Die Vögel schwirren aus dem Kraut -  
Die Luft ist voller Lerchenlaut.

Ein halbverfallen niedrig Haus  
Steht einsam hier und sonnbeschienen;  
Der Kätner lehnt zur Tür hinaus,  
Behaglich blinzeln nach den Bienen;  
Sein Junge auf dem Stein davor  
Schnitzt Pfeifen sich aus Kälberrohr.

Kaum zittert durch die Mittagsruh  
Ein Schlag der Dorfuhr, der entfernten;  
Dem Alten fällt die Wimper zu,  
Er träumt von seinen Honigernten.  
- Kein Klang der aufgeregten Zeit  
Drang noch in diese Einsamkeit.

Theodor Storm

### Buchstaben-Kapriolen

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können in jedem Feld beginnen. Sie dürfen in alle Richtungen lesen: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort nur einmal benutzt werden!



Beispiel: Das Wort **LISA** in den grünen Feldern.

L	U	S	O
I	A	T	R
S	N	E	H
P	E	S	A



Viel Spaß bei der Suche! Und geben Sie ja nicht zu früh auf! Versuchen Sie mindestens 10 Wörter zu finden. Sicher schaffen Sie viel mehr. Möglich sind hier mehr als **70** Wörter. Darunter sind ganz bestimmt .....

6 männliche Vornamen, 10 weibliche Vornamen und 9 Tierarten, davon ist eine wirklich etwas ganz Besonderes!

(Lösung auf Seite 36)

160 Seiten mit wirksamen und abwechslungsreichen Übungen zur Steigerung der geistigen Fitness mit dem Gütesiegel der Gesellschaft für Gehirntaining. Anhang mit ausführlichen und übersichtlichen Lösungen zur Kontrolle.

Friederike Sturm, **GEISTIG FIT** Aufgabensammlung 2022

160 Seiten, ISBN: 978-3-88562-125-6, €21.95,

VLESS Verlag 2022, 85560 Ebersberg, [www.gehirnjogger-zentrale.de](http://www.gehirnjogger-zentrale.de)

[bestellung@vless.de](mailto:bestellung@vless.de), Fax: 08902-864949



# Ihr mobiler Hörgeräte-Service.

**Wir kommen zu  
Ihnen nach Hause.**

Unser  
Hausbesuchs-  
service



**Jetzt Termin vereinbaren.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf bei  
der OHRWERK Hörgeräte GmbH in:**

**Northeim**

Mühlenstraße 12

Tel.: 05551 – 914 09 14

**Northeim**

Einbecker Landstraße 66

Tel.: 05551 – 908 55 55

**Nörten-Hardenberg**

Lange Straße 12

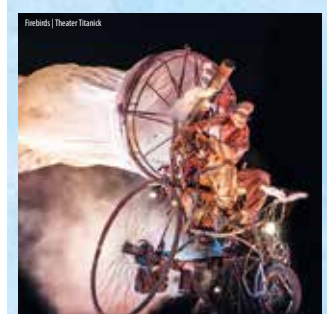
Tel.: 05503 – 91 50 05

[www.ohrwerk-hoergeraete.de](http://www.ohrwerk-hoergeraete.de)

**OHRWERK**   
HÖRGERÄTE



## Theater- Spielplan von August bis Dezember 2023



### 7. Festival mit Hand & Fuß und die 7. Deutsche Figurentheaterkonferenz (Fr. 18. – So. 27.8.23)

#### Fr. 18.8. | Firebirds | Theater Titanick

20.00 | Marktplatz Northeim | Eintritt frei! Spenden erwünscht. Eröffnung des Festivals und der Konferenz mit dem Theater Titanick aus Münster. Zug zum Theater der Nacht und ab 21.00 Musik mit dem Theater PasParTout und Feuershow mit Salto Luminale am Theater der Nacht.

#### Sa. 19.8. | Symposium »Perspektivwechsel«

ab 10.00 | Alte Brauerei | 40,-

#### Der Tod des Auferstandenen | Teatrovando

14.00 | Theater der Nacht | Eintritt frei! Spenden erwünscht.

#### Zeitreisende | Die Stelzer

20.00 | Marktplatz Northeim | Eintritt frei! Spenden erwünscht.

#### Das Rotkäppchenmassaker | Theater 1

21.00 | Theater der Nacht | 24,- | ab 16 Jahren

#### So. 20.8. | Symposium »Perspektivwechsel«

ab 10.00 | Alte Brauerei | 40,-

#### Picknick im Park | u. a. mit dem Buchfink-Theater, Andy Clapp und dem Teatrovando

14.00 | am TdN und Wall | Eintritt frei! Spenden erwünscht.

#### Hotel zu den zwei Welten | FT Marmelock

19.30 | Theater der Nacht | 24,- / 20,-

#### Sa. 26.8. | Nacht der Puppen

20.00 | Marktplatz Northeim | Präsentation aller Workshop-ergebnisse, anschl. Zug zum Theater der Nacht und Abschlussparty mit den Schrägen Vögeln | Eintritt frei! Spenden erwünscht.

#### Fr. 1.9. Der Hexenjäger

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 2.9. Der Hexenjäger

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 3.9. Däumelinchen

16.00 | 9,- / 6,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Fr. 8.9. Wilde Reise durch die Nacht

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 9.9. Wilde Reise durch die Nacht

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 10.9. Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 6 Jahren

#### Sa. 16.9. Die Regentrude

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### So. 17.9. Die Regentrude

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Fr. 22.9. Handels Hamster

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 23.9. Das Märchen vom Silbermond

16.00 | 9,- / 6,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Sa. 23.9. Handels Hamster

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 24.9. Die Mülldetektive

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Do. 28.9. Kuschteltierimpro

20.00 | 24,- / 20,- Comedy-Company, Göttingen

#### Fr. 29.9. Der Vogelkopp

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

### NACHT DER SCHRÄGEN VÖGEL – Der Vogelkopp

Sa. 30.9. | 19.30 | 42,- | Mit kulinarischen Leckerbissen aus dem Futterhäuschen und Live-Musik von den SCHRÄGEN VÖGELN.

#### So. 1.10. Die Lumpenprinzessin

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 7 Jahren

#### Fr. 6.10. Auf rauer See

19.30 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 7.10. Auf rauer See

19.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 8.10. Der kleine Häwelmann

16.00 | 9,- / 6,- Theater der Nacht ab 4 Jahren

#### Fr. 13.10. Die Zwickmühle

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 14.10. Das Märchen vom Silbermond

16.00 | 9,- / 6,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Sa. 14.10. Die Zwickmühle

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 15.10. Däumelinchen

16.00 | 9,- / 6,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Sa. 21.10. Die Mülldetektive

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### So. 22.10. Die Mülldetektive

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Sa. 28.10. Der Yark

20.00 | 24,- / 20,- Theater Zitadelle, Berlin [www.theater-zitadelle.de](http://www.theater-zitadelle.de)

#### So. 29.10. Bei Vollmond spricht man nicht

16.00 | 15,- / 10,- Theater Zitadelle, Berlin [www.theater-zitadelle.de](http://www.theater-zitadelle.de)

#### Sa. 4.11. Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 6 Jahren

#### So. 5.11. Zwerg Nase

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 6 Jahren

### DIE MÄRCHENNACHT

Fr. 10.11. | 19.30 | 35,- | Eine Märchenreise rund um die Welt mit lukullischen Naschereien und Live-Musik mit Harfe von KAUNOKA

#### Sa. 11.11. Der Karneval der Tiere

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht mit Live-Musik ab 5 Jahren

#### So. 12.11. Der Karneval der Tiere

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht mit Live-Musik ab 5 Jahren

#### Fr. 17.11. Der Mond

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 18.11. Der Mond

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 19.11. Die Sterntaler und andere Geschichten

16.00 | 9,- / 6,- Theater der Nacht ab 4 Jahren

#### Fr. 24.11. Handels Hamster

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 25.11. Die Lumpenprinzessin

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 7 Jahren

#### So. 26.11. Die Lumpenprinzessin

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 7 Jahren

#### Fr. 1.12. Wilde Reise durch die Nacht

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 2.12. Wilde Reise durch die Nacht

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 3.12. Der Winterkönig oder Wie es einmal fast Winter geblieben wäre

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 5 Jahren

#### Fr. 8.12. Auf rauer See

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 9.12. Auf rauer See

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 10.12. Zwerg Nase

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 6 Jahren

#### Fr. 15.12. Der Mond

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 16.12. Der Mond

20.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### So. 17.12. Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren

16.00 | 15,- / 10,- Theater der Nacht ab 6 Jahren

#### Fr. 22.12. Mir geht's gut

20.00 | 24,- / 20,- Abdulsamad Murad, Stuttgart

#### Fr. 29.12. Momo

19.30 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

#### Sa. 30.12. Momo

16.00 | 24,- / 20,- Theater der Nacht

### SILVESTERNACHT – Momo

So. 31.12. | 19.30 | 85,- / 75,- | Mit großem Silvester-Bufferet und musikalischen Genüssen von der Rock-Pop-Reggae-Band YOYO.



# Angebote/Veranstaltungen des Vereins Senioren heute e.V.

Aktuelle Informationen erhalten Sie hier: Geschäftsstelle Tel. 05551/1589 (Mo u. Fr 8:30 bis 11:00 Uhr),  
seniorenheute.verein@googlemail.com, <https://seniorenheute-northeim.de/aktuelles/> und Aushängekästen.

	Tag	Zeit	Ü=Übungsleiter, G=Gruppenleiter	Bemerkungen
SPORTLICHE AKTIVITÄTEN	<b>Fitness im Alter – Schuhwallhalle</b>			
	Montag	16:00–17:00	R. Blumenberg (G)/P. Mittelstädt (Ü)	
	Donnerstag	16:00–17:00	N.N. G)/ P. Mittelstädt (Ü)	
	<b>Sitzgymnastik – Alte Wache</b>			
	Montag	10:00–11:00	H. Wisse (G)/U. Schilling (Ü)	
	Freitag	09:15–10:15	R. Scholz (G)/D. Lindemann (Ü)	
	Freitag	10:30–11:30	K. Sander (G)/ D. Lindemann (Ü)	
	<b>Radwandern – Am Münster (April–Oktober)</b>			
	Montag	08:30	A. Holzapfel/R. Golibrzuch (GG)	Lange Strecken
	Montag	09:00–12:00	Klaus Böhnke/J. Huttanus (GG)	Geringe Anforderung
	Mittwoch	08:30	W. Mackowiak (G)	Lang/erhöhte Anforderung
	<b>Wandern (ganzjährig)</b>			
	Dienstag	09:30–11:00	R. Blumenberg (G)	Treff Alte Wache
	Mittwoch	09:00–12:00	U. Brönnecke (GG)	Treff Alte Brauerei
	Mittwoch	08:30	U. Brönnecke (GG)	(Apr.–Okt.) Tages-Wanderungen *)
	*) Treff: Am Mühlenanger (Parkplatz beim Kiosk). Termine: siehe Homepage, Aushang oder Presse			
	<b>Nordic Walking – Rückingsallee LBS</b>			
	Dienstag	09:30–10:30	H. Boye (G)	Tel.: 05551 / 5896763
	<b>Kegeln – Hotel Deutsche Eiche</b>			
	Dienstag	15:00–17:00	H. Storm (G)	14-tägig
GESELLIGE AKTIVITÄTEN	<b>Bridge – Alte Wache</b>			
	Mittwoch	14:00–17:00	T. Galland (G)	
	Freitag	14:00–17:00	T. Galland (G)	
	<b>Canasta – Alte Wache</b>			
	Montag	14:00–	U. Minde (G)	Tel. 05551 / 988 47 33
	<b>Kreativ-Team (Stricken, Häkeln, Nähen, Basteln) – Alte Wache</b>			
	Montag	14:30–17:00	N.N. (G)	
	<b>Skat – Breite Straße 49 (Geschäftsstelle)</b>			
	Montag	13:00–16:00	N.N. (G)	
	Donnerstag	13:00–16:00	N.N. (G)	
	<b>Spiele zum Gedächtnistraining – Breite Str. 49 (Geschäftsstelle) – 1. Donnerstag im Monat</b>			
	Donnerstag	11:00–	Ilse Müller (G)	Tel. 05551 / 1208

Änderungen: Siehe Aushang, Tageszeitung oder Homepage [www.seniorenheute-northeim.de](http://www.seniorenheute-northeim.de)

## Tageswanderungen 2023

außer der ständig angebotenen wöchentlichen Wanderungen rund um Northeim (s. Seite 27/Angebote des Vereins)

Datum	Art	Leitung	Tageswanderungen	km	hm
16. Aug 23	PKW	Brigitte Neuwirth	Rundwanderweg vom Rodetal zum Rauschewasser	9	200
20. Sep 23	PKW	Hans Munsch	Von Oderbrück-Süd auf den Brocken	16	300
18. Okt 23	PKW	Erhard Neuhaus	Karstwanderung im Bereich Walkenried-Ellrich (Exkursion mit Herrn Vladi)	12	100
22. Nov 23	Bes	Uli Brönnecke	Wanderung zum Golfrestaurant Levershausen mit Enten- oder Gänseessen	12	
13. Dez 23	Bes		Kurzwanderung mit Käse-/Schmalzbrot und Glühwein im JuGäHaus NOM		

## Fahrrad-Tourenplan der Montags-Gruppe

Startzeit: August 8:30 Uhr / Sept./Okt. 10 Uhr – Startort: Münsterplatz

Datum	km	Tag	Ziel	Bemerkungen
14.08.	76	1	Rhumequelle	
21.08.	40	1/2	Moringen - Ducksteinquelle	
28.08.	65	1	Hunnesrück	
04.09.	75	1	OHA - Hörden	10.00 Uhr
11.09.	55	3/4	Gieboldehausen	10.00 Uhr
18.09.	45	2/3	Einbeck	10.00 Uhr
25.09.	43	2/3	Bilshausen	10.00 Uhr
02.10.	45	1/2	Brunstein – Mandelbecker Forst	10.00 Uhr
09.10.	42	1/2	Hardeggen	10.00 Uhr
16.10.	45	1/2	Harste	10.00 Uhr
23.10.	30	1/2	Moringen	10.00 Uhr
30.10.	29	1/2	Angerstein	10.00 Uhr

### Tourenplan 2023 - Mittwochsradgruppe

**Startzeit:** von Mai - September: 8:30 Uhr / April u. Oktober: 9:30 Uhr

**Startort:** Münsterplatz, **bei Rad-Transport / Startort Fa. Ansorge 8:00 Uhr**

**Fahrt m. PKW / Startort:** ehem. Netto-Markt, 8:00 Uhr (Absprache wg. Fahrgem.)

Datum	km	Tag	Fahrtziel	Anmerk.
09. Aug	83	1	Leinefelde - Heiligenstadt - GÖ.	Fa. Ansorge
16. Aug	75	1	Bad Lauterberg, Pöhlde	
23. Aug	85	2/3	Bodenfelde - Höxter u. zurück	PKW
30. Aug	105	1	Fredelsloh - Lippoldsberg (Weser)	
06. Sep	90	1	Hildesheim, Nordstemmen Bf.	Rückf. m. Bahn
13. Sep	88	1	Badenhausen, Gittelde, Seesen	
20. Sep.	80	1	Ebergötzen, Seeburg, Gieboldehausen	
27. Sep	105	1	Hannover Hbf., Elze, Alfeld	Hinfa. m. Bahn
04. Okt	45	2/3	Moringen, Fredelsloh, Ducksteinquelle	
11. Okt	43	1/2	Wulften, Bilshausen	
18. Okt	50	2/3	Weperdörfer, Hardeggen-Wildpark	
25. Okt	45	1/2	Rotenkirchen, Einbeck	

## Wassergymnastik-Gruppe

### An alle Mitglieder:

Die gute Nachricht: für die Wassergymnastik steht wieder ein Übungsleiter zur Verfügung und hoffentlich bald auch am Beckenrand.

Ab dem 08. September 2023 möchten wir wieder mit unserer Gruppe Wassergymnastik starten. Wer daran teilnehmen möchte, meldet sich bitte in unserer Geschäftsstelle Breite Str. 49, 37154 Northeim, jeweils Montag und Freitag von 08:30 bis 11:00 Uhr oder unter der Tel.-Nr. 05551 1589.



## Fahrten-Vorschläge für Ende 2023 (alle Fahrten unter Vorbehalt)

Datum	Uhrzeit <sup>1)</sup>	Ziel	Leitung	Art	Preis	Anmeldung u. Bezahlung bis
14.09.	9:00	Mühlenmuseum in Gifhorn	Brönnecke/Fischer	Tagesfahrt	40,00 €	14.08.2023
12.10.	8:00	Königsutter mit Dom u. Mechanische Musikinstrumente	Munsch	Tagesfahrt	60,00 €	11.09.2023
30.11.	11:30	Weihnachtsmarkt in Hannover	Munsch	1/2 Tagsfahrt	35,00 €	03.11.2023
13.12.	14:30	Weihnachtsfeier	Munsch			

1) Abfahrt Betriebshof Weihrauch (Busbereitstellung 15 Minuten vor der Abfahrt) – Reservierungen für die Fahrten sind ab sofort mit einer Anzahlung von 10,00 € bzw. 50,00 € möglich. Restzahlung bitte bis spätestens 5 Wochen vor dem Termin.

Bitte melden Sie sich frühestmöglich an, nur so können wir die Fahrten mit unseren Vertragspartnern sicher planen.



# Die ordentliche Mitgliederversammlung von Senioren heute

84 Mitglieder waren der Einladung von Hans Munsch zur MGV 2023 am Donnerstag, dem 27. April, gefolgt. Die anstehenden Tagesordnungspunkte waren der Einladung in SH 1/23 zu entnehmen, wobei sie sich in der Regel meist auf dieselben Inhalte beschränken.

Die MGV ist eine Pflichtveranstaltung, deren Zweck die Information der Mitglieder zu dem abgelaufenen sowie zu Ausblicken auf das anstehende Vereinsjahr ist.

Als angenehm empfanden viele Mitglieder, dass die MGV endlich wieder in den Räumlichkeiten der Seniorenresidenz Stiernerling in der Sudheimer Straße stattfinden konnte. In den Vorjahren ließen die Schutzbestimmungen hinsichtlich Corona hier keinen Spielraum.

Für die Veranstaltung war die Cafete-

ria von Mitarbeitern des Hauses hergerichtet worden. Der Raum strahlte Wohlfühlatmosphäre aus. Die Tische waren für ein Kaffeetrinken eingedeckt, Mineralwasser und Gläser standen bereit.

Dass die Veranstaltung mit 20-minütiger Verspätung begann, war nicht der Organisation, sondern den Tücken der Technik geschuldet, der Technik, die man gern nutzt, um Daten, Zahlen und Fakten visuell zu präsentieren. Im Klartext: Beamer und Laptop harmonisierten nicht miteinander. Wer den Einsatz der Technik einplant, muss in dem einen oder anderen Fall improvisieren. Das betraf besonders den Part des Schatzmeisters Thomas Besser. Aber der war erst später an der Reihe.

Hans Munsch begrüßte zunächst die Anwesenden und bedankte sich bei



Geehrte Annemarie Petersen (Mitte) mit Hans Munsch und Renate Scholz

allen, die, in welcher Funktion auch immer, zum Funktionieren des Vereins beitrugen. Personalsorgen plagten den Verein. Für die Betreuung der „Alten Wache“ würde man sich über Unterstützung freuen. Freiwillige / Interessierte können sich gerne im Büro von SH persönlich oder auch telefonisch melden.

Hans Munsch selbst denkt leise „über das Aufhören“ nach, wäre er doch am Ende seiner Amtszeit im Jahr 2025 85 Jahre alt.

Das Thema: Fahrten mit Weihrauch

## Die Geehrten 2023 für langjährige Mitgliedschaft

### 50 Jahre:

Annemarie Petersen  
Gerhard Wäldlin

### 30 Jahre:

Ursel Eggers  
Heinz Georg  
Marlis Georg  
Brigitte Spannaus  
Martha Weihs

### 15 Jahre:

Renate Blumenberg  
Heidemarie Brendel  
Petra Friedhoff  
Klaus Handkammer  
Johanna Hartwig  
Katharina Kohl  
Gudrun Lienau  
Heinz-Erhard Lienau  
Axel Messing

Edeltraud Messing  
Udo Müller  
Erhard Neuhaus  
Heidemarie Neuhaus  
Monika Neumann  
Marga Teichert  
Rosel Treude  
Hans-Joachim Weise

**Gesamt:** 24 Mitglieder



14 der 24 Geehrten mit Urkunde und Blumengruß (3.v.l. Vorsitzender H. Munsch)

hat wieder Fahrt aufgenommen, z. B. mit der Fahrt zum Kloster Corvey und anschließend zur Ölmühle nach Boffzen am 16.03.23. Weitere Fahrten werden folgen.

Das geplante Spargelessen in Fuhrberg musste leider aus Mangel an Interesse abgesagt werden. Die Fahrt zur Elphi hingegen war in kürzester Zeit ausgebucht. Weitere 45 Personen haben sich auf die Warteliste setzen lassen, d. h. eine zweite Fahrt wird geplant.

Für den Terminkalender: Die Weihnachtsfeier findet am 13.12.2023 statt. Details werden in SH 3/23 bekannt gegeben.

Es folgte der Part von Schatzmeister Thomas Besser. Da ihm die Technik diesen dummen Streich gespielt hatte, trug er das Zahlenwerk in freier Rede vor.

Der anschließend vortragende Kassenprüfer Jürgen Hinz hatte die Kasse gemeinsam mit Martin Häberlein am 29.03.2023 geprüft. Es ergaben sich keine Beanstandungen. Jürgen Hinz beantragte die Entlastung des Vorstandes, was die Anwesenden einstimmig mit trugen.

Im Vorstand gab es personelle Veränderungen.

Für den ausscheidenden Vigo von Kriegsheim wurde Renate Scholz in das Amt des 2. Vorsitzenden gewählt. Auf ihren Platz folgte Ulrich Brönnecke. Neuer 2. Kassenprüfer wurde Frank Fischer.

Für den Beirat wurden zwei neue Mitglieder gesucht. Es fanden sich keine freiwilligen Interessenten.

Am Ende standen Ehrungen auf der Tagesordnung. Für 50 Jahre Mitgliedschaft wurde Annemarie Petersen geehrt, ebenso wie der nicht anwesende Gerhard Wäldin.

Es folgten 5 weitere Ehrungen für 30 Jahre und 17 Ehrungen für 15 Jahre aktive Mitgliedschaft.

Nach dem anschließenden gemeinsamen Mittagessen ging man auseinander.

Interessierte bezüglich der Unterstützung in der Alten Wache können sich bei der Geschäftsstelle von SH, Breite Str. 49 oder unter Tel. 05551/15 89 melden.

Text und Fotos: C.L.

Nachtrag: Dieser Bericht ersetzt nicht das formale Protokoll. Dieses kann auf der Internetseite des Vereins nachgelesen werden.

## Hans Munsch

Zu Beginn einer jeden Mitgliederversammlung bedankt sich der Vereinsvorsitzende Hans Munsch bei allen, die für den Verein, egal in welcher Funktion, ehrenamtlich tätig sind. Einen vergisst er dabei aber immer: Sich selbst.

### Das Redaktionsteam hat hierzu folgende Meinung:

Es ist schon lange an der Zeit, Hans Munsch für seine Arbeit und seine Leistung „DANKE“ zu sagen. Wer sich hin und wieder in das Büro von SH verirrt und Augen und Ohren offen hält, kann nicht übersehen, mit wieviel Herzblut und Engagement er seinen „Job“ macht.

Die Stunden, die er in diese Arbeit investiert hat, hat sicher noch niemand gezählt, am allerwenigsten er selbst.

Ganz nebenher springt er auch in die Bresche, wenn an irgendeiner Stelle eine personelle Lücke klappt, z. B. bei der Verteilung der Zeitung.

Hans Munsch lebt dieses Hobby, diese Arbeit, auch ohne Vergütung.



Dass er sich anschickt, im September 83 Jahre alt zu werden (er ist seit 2002 Vereinsmitglied und seit 2010 1. Vorsitzender des Vereins), sei nebenbei erwähnt, denn man sieht und merkt es ihm in keiner Phase seines Schaffens an.

Hans Munsch ist ein Glücksgriff für den Verein, hat aber auch schon hin und wieder angedeutet, dass er auf der Suche nach einem Nachfolger oder einer Nachfolgerin ist.

Man wird sehen.

Also nochmals:

**Vielen Dank Hans Munsch!**



Schatzmeister Thomas Besser am Rednerpult sowie Vorstand und Beirat



Gemeinsames Mittagessen



# Hähnchen mit grünen Bohnen in Schmandsauce

Dieses Gericht ist einfach zu kochen, gelingt immer und schmeckt köstlich!

Sie benötigen:



- Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)
- 1 Dose grüne Bohnen (ca. 530 g Füllmenge)
- 1 Becher Schmand
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe

Zunächst das Hähnchenfleisch wa-

schen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf etwas Öl heiß werden lassen und darin die Fleischstücke kräftig anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und dem TL gekörnte Brühe würzen und nach dem Umrühren reichlich edelsüßes Paprikapulver zugeben. Die Temperatur nun zurückdrehen.

Die grünen Bohnen abtropfen lassen und vorsichtig unterheben.



Nach ca. 2 Minuten den Becher Schmand dazugeben.

Hat sich der Schmand aufgelöst, noch etwa 2 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Dazu passt besonders gut ein lockerer, körniger Reis.

Guten Appetit!

## Waldmeister-Minztee



Kochen Sie eine Kanne Pfefferminztee aus einem Stängel frischer Pfefferminze oder auch einem Teebeutel. Mischen Sie den abgekühlten Tee mit einem Schuss Waldmeistersirup und Zitronensaft und stellen Sie den Tee in den Kühlschrank. Eiskalt genießen!

Text/Foto: H.P.

## Das Grab im Busento

*Nächtlich am Busento lispeln, bei Cosenza, dumpfe Lieder,  
Aus den Wassern schallt es Antwort, und in Wirbeln klingt es wieder!  
Und den Fluss hinauf, hinunter, ziehen die Schatten tapfrer Goten,  
Die den Alarich beweinen, ihres Volkes besten Toten.*

*Allzu früh und fern der Heimat mussten hier sie ihn begraben,  
Während noch die Jugendlocken seine Schulter blond umgaben.*

*Und am Ufer des Busento reihten sie sich um die Wette,  
Um die Strömung abzuleiten, gruben sie ein frisches Bette.*

*In der wogenleeren Höhlung wühlten sie empor die Erde,  
Senkten tief hinein den Leichnam, mit der Rüstung, auf dem Pferde.*

*Deckten dann mit Erde wieder ihn und seine stolze Habe,  
Daß die hohen Stromgewächse wüchsen aus dem Heldengrabe.*

*Abgelenkt zum zweiten Male, ward der Fluss herbeigezogen:  
Mächtig in ihr altes Bette schäumten die Busentowogen.*

*Und es sang ein Chor von Männern: Schlaf' in deinen Heldenehren!  
Keines Römern schnöde Habsucht soll dir je dein Grab verwehren!*

*Sangen's, und die Lobgesänge tönten fort im Gotenheere;  
Wälze sie, Busentowelle, wälze sie von Meer zu Meere!*

August Graf von Platen

Literarisch bekannt wurde der Fluss durch das Gedicht August von Platens „Das Grab im Busento“. Hiernach errichteten die Westgoten ihrem König Alarich eine letzte Ruhestätte mitten im Wasser. Nach der Plünderung Roms im August 410 hatte sich Alarich mit seinen Leuten auf die Suche nach einem zur dauerhaften Niederlassung geeigneten Gebiet begeben. Sein Ziel war in Nordafrika der Küstenbereich des heutigen Tunesien gewesen, wo in der römischen Provinz Africa damals noch die Kornkammer des Weströmischen Reichs lag.

Doch in Süditalien erkrankte Alarich vermutlich an Malaria und starb noch im Jahr 410 in der Nähe von Cosenza. Er wurde laut westgotischer Überlieferung im Flussbett des Busento samt den von seinen Truppen in Rom geraubten Schätzen begraben. Zum Begräbnis sei das Wasser des Busento abgelenkt und nach der Bestattung wieder in sein ursprüngliches Bett zurückgeführt worden. Die Arbeiten wurden angeblich von Gefangenen aus Rom ausgeführt, die nach getaner Arbeit von Alarichs Soldaten getötet worden seien, damit die genaue Lage der Grabstätte für immer geheim bleibe.

## Elektro-Dobrick

Elektro-Installationen – Reparaturen

Meinshäuser Straße 24 · 37154 Northeim · Bühne

Inh.: Thorsten Lesch  05503/1435



## Hotel Deutsche Eiche

Kaffeetafel für Trauerfeiern, Kegelbahn

Bahnhofstraße 16 · 37154 Northeim · Tel. 05551-60020

[www.hotel-deutsche-eiche.de](http://www.hotel-deutsche-eiche.de)

Öffnungszeiten: 7.30 - 11.00 Uhr · 15.00 - 19.30 Uhr  
(Sonntags und an Feiertagen geschlossen)



## Annelore Bertermann

-Kosmetik und Fußpflege-

Kurze Str. 10  
37154 Northeim

05551 9972211

[info@fusspflegebertermann.de](mailto:info@fusspflegebertermann.de)  
[www.fusspflegebertermann.de](http://www.fusspflegebertermann.de)



## Johanniter- Wohngemeinschaft „Sturmbaum“

WG-Bewohner/  
-innen gesucht!



Ausstattung der WG für  
demenziell Erkrankte im Q4 –  
Wohnen am Wieter, Sturm-  
bäume 6, 37154 Northeim

- elf Zimmer in Größen  
zwischen 14 bis 17 m²
- großzügiger Gemeinschafts-  
bereich mit Küche, Esszimmer  
und Wohnzimmer
- Gartenanlage und  
gemütliche Terrasse
- barrierefreie Architektur

Weitere Informationen:  
[www.johanniter.de/  
demenz-wg-northeim-q4](http://www.johanniter.de/demenz-wg-northeim-q4)

**Ansprechpartner:**  
Bernward Kellner  
Tel. 05551 9886-10  
[bernward.kellner@johanniter.de](mailto:bernward.kellner@johanniter.de)



**JOHANNITER**

**BOSSE**  
Dach + Wand GmbH

Fachbetrieb  
für Dächer,  
Fassaden und  
Abdichtungen

**Dachdeckermeister Thomas Bosse**

Rethobergstraße 9 · 37154 Northeim-Denkshausen  
Telefon: (055 51) 95 20 30 · Telefax: (055 51) 95 20 31  
Handy-Nr.: 016 05 82 39 21 · [info@bosse-dach-wand.de](mailto:info@bosse-dach-wand.de)

## 2. Spielzeit 2023

35 Jahre unterwegs

Fr. 18.8. – So. 27.8.

7. Dt. Figurentheaterkonferenz  
+ 7. Festival mit Hand & Fuß

Sa. 30.9.

Nacht der Schrägen Vögel

Fr. 10.11. Die Märchennacht

So. 31.12. Silvesternacht

... und natürlich wieder viele Familien-  
und Erwachsenen-Inszenierungen, sowie  
Kurse im Saloncafé für Figuren-, Maskenbau,  
Schattentheater, Schreiben, Lesen und Musik ...


[www.theater-der-nacht.de](http://www.theater-der-nacht.de)




**UWE SCHÖDER**  
Haustechnik GmbH

**Elektro - Heizung - Sanitär**

Heinrich-Schütz-Str. 15  
37154 Northeim

 05551 51320 od. 0172 5610031

 05551 51207

**KAHN**

BESTATTUNGEN

 05551-911 777

Kirchstraße 4 · 37154 Northeim · [www.kahn.online](http://www.kahn.online)

Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattung  
Überführung im In- und Ausland  
Sarg- und Urnenausstellung  
Erledigung aller Formalitäten

**Bestattungsvorsorge:**  
Ein Thema das alle angeht.  
Wir beraten Sie gern.



**martin**  
 **SCHINDLER**

**Sanitär · Heizung · Solar · Kundendienst · Regenerative Energien**

Friedrich-Ebert-Wall 9 · 37154 Northeim · Telefon 055 51-83 11 · Email: [schindler-sanitaer@t-online.de](mailto:schindler-sanitaer@t-online.de)

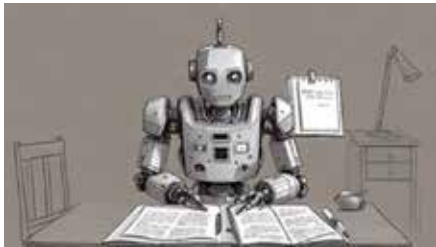


# Mein kleines EDV-ABC

(Fortsetzung)

**Backup:** Als Backup bezeichnet man eine Datensicherung. Auch vom Smartphone kann man eine Datensicherung anlegen, zum Beispiel um Daten auf ein neues Gerät zu überspielen. Beim Smartphone wird eine solche Sicherung häufig über die Internetverbindung in der sogenannten Cloud gespeichert.

**ChatGPT:** Bei ChatGPT, Abkürzung von „Chatbot Generative Pre-trained Transformer“, kann der Benutzer



Chat GPT

über Texteingabe mit dem Computer menschenähnlich kommunizieren. (Künstliche Intelligenz).

**Datenvolumen:** Bei einem Mobilfunkvertrag steht jedem Nutzer pro Monat nur ein bestimmtes Kontingent an Daten zur Verfügung, die bei der mobilen Internetnutzung gesendet und empfangen werden dürfen. Je nach Vertrag und Anbieter können dies z.B. 500MB, 1GB, 3GB oder 10 GB sein. Dieses Kontingent bezeichnet man als Datenvolumen. Es wird jeden Monat aufgefrischt.

**Festnetz:** Unter Festnetz versteht man normale Telefonanschlüsse mit Ortsvorwahl. Viele Handyverträge



Festnetz

beinhalten eine Flatrate für kostenlose Gespräche ins Festnetz. Ruft man allerdings aus dem Festnetz ein Handy an, so entstehen fast immer Kosten.

**Flatrate:** Als Flatrate bezeichnet man Pauschaltarife insbesondere bei Internet- und Mobilfunkverträgen. Das bedeutet, man zahlt monatlich einen festen Betrag, unabhängig vom Umfang der Nutzung. Früher wurden Telefongespräche, SMS und auch die Minuten der Internetnutzung einzeln abgerechnet. Heute findet man fast nur noch Flatrates. Die Kosten erhöhen sich bei einer Flatrate also nicht mit zunehmender Nutzung, sondern bleiben immer gleich.

**Prepaid:** Die Begriffe „pre“ und „paid“ stehen wörtlich übersetzt für „vorher bezahlt“, man versteht darunter also eigentlich nichts anderes als Vorkasse. Der Begriff „prepaid“ bezieht sich hauptsächlich auf Handys, bei denen man das Gesprächsguthaben im Voraus kauft und dann abtelefoniert. Dies ist also das Gegenteil zu einem Vertrag, bei dem die Rechnung erst im Nachhinein gestellt wird.

**LTE:** Steht für „Long Term Evolution“ und ist eine Technologie für das mo-



LTE

bile Internet. Es ist eine sehr schnelle Datenübermittlung per Mobilfunknetz. Die langsameren Vorgänger heißen 3G, Edge und GPRS, der noch schnellere Nachfolger ist 5G (fünfte Mobilfunkgeneration).



PIN Eingabe

**PIN:** Die Abkürzung PIN steht für „Persönliche Identifikationsnummer“ und wird am Smartphone hauptsächlich im Zusammen-

hang mit der SIM-Karte verwendet. Hier ist die SIM-PIN die vierstellige Nummer, mit der Sie die SIM-Karte nach jedem Neustart des Handys entsperren. Leider wird auch der Code zum Entsperren des Sperrbildschirms als PIN bezeichnet, was zu Verwechslungen führen kann.

Fotos: Pixabay/Text: Jürgen Hinz

## Von Senioren für Senioren

### Senioren und neue Medien

Neuaufgabe! Der Kurs für interessierte Seniorinnen und Senioren, welche die Technik bzw. Nutzung von Smartphone und Tablet (mit Android Betriebssystem) erlernen möchten, soll im Herbst wieder erneut von Jürgen Hinz durchgeführt werden. Auf Wunsch kann auch bei entsprechender Teilnehmeranzahl ein PC-Kurs angeboten werden.

Die Ausbildung findet ausschließlich an eigenen, funktionstüchtigen Geräten statt. Der Dozent bittet um Verständnis, dass keine Ausbildung für Apple-Geräte stattfinden kann.



Jürgen Hinz (stehend) unterrichtet

Los geht es am Freitag, 06.10.2023, um 10.00 Uhr mit einem Kennenlern-Termin. Alles was Sie zu diesem Thema interessiert, können Sie dann persönlich besprechen. Bringen Sie Ihr Smartphone / Tablet einfach mit.

Der Kennenlern-Termin und alle folgenden Unterrichtseinheiten finden im Ausbildungsraum des Büros von Senioren heute, 37154 Northeim, Breite Straße 49, statt.

Interessierte werden um Voranmeldung bei Senioren heute persönlich oder tel. bis Freitag, 30.09.2023 gebeten (Tel. 05551-1589).

Nur Mut. Stellen Sie fest, dass die sinnvolle Nutzung der modernen Technik auch Ihre Lebensqualität steigern kann.

# KI = Künstliche Intelligenz!

Das, was uns Senioren wie eine Erfindung vom anderen Stern vorkommt, ist Realität. Die künstliche Intelligenz nimmt immer mehr Platz im EDV-Alltag ein. Ob wir das gut finden oder nicht: Wir werden es nicht ändern. Experten sehen schon eine Menge Probleme, z. B. den Wegfall von Arbeitsplätzen, die Möglichkeiten kriminellen Handelns, um nur einige zu nennen. Wer wie und in welchem Umfang von diesen unglaublichen und noch lange nicht ausgereiften Möglichkeiten profitiert, mag zunächst nicht interessieren.

## Was ist ChatGPT?

Bei ChatGPT, (Abkürzung von „Chatbot Generative Pre-trained Transformer“), kann der Benutzer über Texteingabe mit dem Computer menschenähnlich kommunizieren. Das Besondere ist, dass der Chatbot aus der Unterhaltung lernt. Er kann zum Beispiel komplizierte Sachverhalte einfach erklären, Gedichte, Nachrichten oder kurze Texte schreiben. Dafür wurde ChatGPT mit Millionen von Texten aus dem Internet, aus sozialen Medien, Online-Foren, Zeitungsartikeln und Büchern trainiert. Mithilfe eines Filters soll die Ausgabe von falschen oder schädlichen Inhalten vermieden werden. Chatbot ist ein Kunstwort, bestehend aus „to chat“ (plaudern) und „Roboter“.

### **Also starten wir einen Versuch mit einem simplen Beispiel:**

Ich rufe im Internet mit einem Browser die Adresse <https://chatgpt.ch/> auf. Diese Seite kann kostenfrei ohne Anmeldung gestartet werden. Der Computer erwartet eine Eingabe. Ich stelle den folgenden Auftrag: „Schreibe eine Rede zur Wohnungseinweihung“ (bewusst falsch geschrieben). Diesen Auftrag bestätige ich mit Return, und innerhalb weniger Sekunden ist schon die Antwort da. Sollte das System stark ausgelastet sein, muss man warten bzw. einen weiteren Versuch starten. Diesmal klappt es beim ersten Versuch. Hier nun das erstaunliche ERGEBNIS:

*„Liebe Gäste,  
ich freue mich sehr, euch heute  
hier in meiner neuen Wohnung  
begrüßen zu dürfen. Es ist ein  
besonderer Tag für mich, denn  
ich habe lange darauf hingear-  
beitet, diesen Ort zu meinem Zu-  
hause zu machen.*

*Ich möchte mich bei allen bedanken,  
die mir auf diesem Weg geholfen ha-  
ben. Bei meiner Familie und meinen  
Freunden, die mich unterstützt und  
motiviert haben. Bei den Handwer-  
kern und Helfern, die mir bei der Re-  
novierung und Einrichtung geholfen  
haben. Ohne euch alle wäre das alles  
nicht möglich gewesen.*

*Diese Wohnung ist für mich nicht nur  
ein Ort zum Wohnen, sondern auch  
ein Ort der Entspannung und des  
Wohlfühlens. Ich habe versucht, sie  
so einzurichten, dass sie meine Per-  
sönlichkeit widerspiegelt und ich*



*mich hier wirklich zuhause fühlen kann.*

*Ich hoffe, dass ihr euch hier genauso wohl fühlt wie ich und dass wir viele schöne Stunden zusammen verbringen werden. Lasst uns heute gemeinsam feiern und auf eine glückliche Zukunft in meiner neuen Wohnung anstoßen.*

*Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit und eure Anwesenheit hier heute. Prost!”*

*Das drucke ich mir aus und meine Rede ist fertig.*

*Na, beeindruckend oder?*

*Text: Jürgen Hinz*

## Sag mir du Baum

*Sag mir du Baum dort draußen im Wind,  
was mich mit dir so innig verbind?*

*Ist es dein Kleid, das wechselnd du trägst,  
deine Gestalt, so wie du dort stehst?*

*Ist es die Art, mit der du dich fügst  
Jedem Gesetz, dem du unterliegst?*

*Ist es, weil du erhaben und stolz  
Zeigst so viel Kraft und nicht nur dein Holz?*

*Ist es die Zeit, die du für uns hast,  
forderst uns auf zur inneren Rast?*

*Zwiesprach mit dir hab oft ich geführt,  
immer hat mich dein Wesen berührt.*

*Hoffnung und Ruh, wie strahlst du sie aus,  
schenke sie weiter uns jahrein und jahraus.*

Karola Specht, Northeim 1986



# Goldschätzchen aus der Plattenkiste

## – Highlights des 20. Jahrhunderts XI

**Big Band Boogie**  
**Bill Ramsey meets**  
**Thilo Wolf Bigband (2001)**  
**Mons Records MR 874-349**

„Wumba Tumba Schokoladeneisverkäufer“ – das war 1959 sein erster ganz großer Hit. Heute gäbe es wahrscheinlich einen „woken“ Aufschrei, der sich noch steigern ließe bei den Titeln, in denen das Unwort „Weib“ auftauchte. Damals dachte man in der vermeintlichen Unschuld der 50er Jahre noch nicht an so etwas oder hatte andere Probleme. Unvergessen sind auch Ramseys weitere Erfolgstitel wie „Pigalle“, „Souvenirs“ oder „Zuckerpuppe“, alles mit mehr als nur einem Lächeln im Knopfloch („tongue in cheek“) komödiantisch serviert, was auch seine Erfolge in den heute fast unerträglichen Schlagerkomödien der 50er und frühen 60er Jahre erklärt. Der aus Milwaukee stammende Ramsey, geboren 1932, war seit Anfang der 50er

beim Soldatensender AFN tätig und sang in seiner Freizeit in Frankfurter Jazzkellern, wobei die Jazzikone Ella Fitzgerald ihm eine echt schwarze Stimme attestierte. Das avisierte Studium ließ Ramsey sausen, in den 60er und 70er Jahren machte er Karriere als Fernsehentertainer („Schlager für Schlappohren“, „Show ohne Schuh“, für Kinder gab er den „Onkel Bill“), all das freundlich, authentisch und nie, trotz seiner eigentlichen Ambitionen als Jazzsänger, frustriert. Denn: er konnte gar nicht anders als swingend und jazzig singen, der Blues dampfte sozusagen aus allen Poren, nur der Durchschnittsbürger merkte es gar nicht, deshalb gefiel es ihm. Die „Mimi“ ist z.B. reiner Bigband Jazz im Shuffle-Rhyth-

mus. Auch später gibt es Parallelen zum Lebensweg des in der vorigen Ausgabe besprochenen Paul Kuhn: erst Jazz, dann Schlager, dann Fernsehen und am Ende wieder Jazz. Ramsey moderierte seit Ende der 80er im Radio die „Swingparty“ im hr, war Gastdozent für Jazzgesang an der Hamburger Musikhochschule,



Das CD-Cover

nahm etliche Jazz-CDs auf und bekam am Ende seines Lebens, er wurde 90 Jahre alt, noch das Bundesverdienstkreuz verliehen. Die alten Hits sind auf You Tube oder auch Spotify leicht erhältlich, manchmal findet man auch Sampler mit Titeln wie „Wirtschaftswunder Hits“.

Eine späte Jazz-CD sei hier besonders erwähnt und besprochen: Bill Ramsey ist mit knapp siebzig noch sehr gut bei Stimme, die frühere große Fülle hat Ecken und Kanten, Ausdrucksstärke, -sicherheit und Souveränität dazugewonnen, ist bluesig und „edgy“. Sie ist kehlig, rau und individuell ausdrucksorientiert wie bei den besten Bluesshoutern. Die Bigband von Arrangeur, Pianist und Leader Wolf ist eine handverle-

sene Profitruppe, eine „Telefonband“, die für Live- und Studioproduktionen aus einem Pool von Musikern, überwiegend aus dem bayerisch-fränkischen Raum, zusammen gestellt wird und bestens harmoniert, was man auch an der ausgesprochenen Spielfreude des Ensembles und seiner Solisten merkt. Im Zweifelsfall lässt dann Bill einen seiner gefürchteten Kalauer los („Was ist orange und dauernd unterwegs? Klar: die Wandarine“) heißt es in einem Zeitungsbericht über die Produktion, und das laid-back Gefühl von stressfreier Konzentration hört man. „It’s the Singer, not the Song“: Standards

aus Blues, Jazz und Pop wie „Caledonia“, „You’ve got a Friend“ von Carol King oder „Just the Way you are“ von Billy Joel bekommen von Ramsey einen so persönlichen Stempel aufgedrückt, dass man sie für tauforsche Eigenkompositionen halten könnte. Werke von Thilo Wolf, wie „Bill’s Big Band Boogie“, fügen sich nahtlos ein, und alte Schlachtrösser wie der „St. Louis Blues“ wirken immer noch aktuell, was auch an den kongenialen Arrangements von Thilo Wolf liegt. Sie sind maßgeschneidert, in bester Basie-Tradition ökonomisch, einfallsreich und haargenau auf den Punkt gebracht. Auch die Solis-

ten der Band sind sehr gut aufgelegt, stellvertretend für alle sei hier Altsaxophonist Norbert Nagel mit seinem beseelten Spiel in „The Midnight Sun will never Set“ von Quincy Jones genannt. Was Ramsey selbst an Nuancen, Tonumfang, selbstverständlichem Swing und perfekter Intonation liefert, wirkt ebenso souverän wie selbstverständlich, ist Quintessenz eines langen Musikerlebens und einer höchst sympathischen Persönlichkeit, die sich nie inszenieren muss, sondern sich präsentieren kann, wie sie wirklich ist. Als Vergleich fällt einem dazu nur noch der schon erwähnte Paul Kuhn ein. Ein Seele und Intellekt bereicherndes Hörvergnügen!

Text: Dieter Hennies







# STIEMERLING

LEBENSRAÜME FÜR SENIOREN

SENIOREN-RESIDENZEN · AMBULANTE PFLEGE  
TAGESPFLEGE · SENIOREN-WOHNUNGEN

## WERTVOLLE MOMENTE

### Wir begleiten Sie nach Ihren Wünschen!

Seit über 40 Jahren steht der Name Stiemerling in Northeim für Kompetenz in Wohn- und Betreuungsangeboten für Senioren. Gern begleiten wir Sie in Ihrem eigenen Zuhause oder schaffen mit Ihnen neue Perspektiven in unserer Tagespflege oder in der Residenz.

Wir freuen uns, mit Ihnen neue Wege zu gehen, z.B. mit Aromapflege, deren großes Potential bei uns wirksam wird.

### Wir sind Experten für Ihr Wohlbefinden!

### Gepflegt leben

in der Senioren-Residenz mit viel Platz im eigenen Zimmer und den Gemeinschaftsbereichen

### Tagespflege

in Gesellschaft gesund und aktiv

### Servicewohnen

in einer Seniorenwohnung mit  
Untersützung bei Bedarf



**Stiemerling Senioren-Residenz Northeim**

Sudheimer Straße 29a · 37154 Northeim · Tel.: 05551 967-3  
www.stiemerling.info · norheim@stiemerling.info

HATTORF AM HARZ · KÖNIGSLUTTER · **NORTHEIM** · HERZBERG · GOMMERN

SEHEN  
VERSTEHEN  
HILFEN



**Ambulantes Pflegeteam**  
**Bianca Kittel**

Wir freuen uns auf Sie!

Vertragspartner aller Kranken-/Pflegekassen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratungseinsätze



Bahnhofstraße 28 · 37154 Northeim  
**Telefon 0 55 51 / 9 19 03 71 · Fax 0 55 51 / 9 19 03 72**  
E-mail: ambulantespflgeteamnorheim@t-online.de

Fleischermeister



*Michael Kniep*

**Fleisch-, Wurst-  
und Grillspezialitäten**

Neustadt 22 | 37154 Northeim | ☎ 0 55 51-34 67

### Dipl.-Hdl. Petra Rohrig

Friedrich-Ebert-Wall 41, 37154 Northeim

E-Mail: [info@pr-servline.de](mailto:info@pr-servline.de)

[www.pr-servline.de](http://www.pr-servline.de)



Sie haben noch keine NK-Abrechnung erstellt?  
Ich übernehme dies gern für Sie.

**Mietnebenkostenabrechnung** Tel. 01 73 / 2 71 91 65

<p><b>Buchhandlung</b> Am Münster 18/19 37154 Northeim Tel.: 05551-912231 <a href="http://www.papierus.de">www.papierus.de</a></p>	<p><b>Schreibwaren</b> Am Münster 18/19 37154 Northeim Tel.: 05551-912231 <a href="http://www.papierus.de">www.papierus.de</a></p>
<p>ALLES BESCHREIBEN SCHÖN.  PAPIERUS</p>	

• • Grabmale/Grabeinfassungen • Grababdeckungen • •

## Füllgrabe GRABMALE

*Kompetente Dienstleistung ...*



Maschweg 2 Harztor 55  
37120 Bovenden 37154 Northeim  
Tel.: 05 51/8 18 59 Tel.: 0 55 51/13 15  
Fax: 05 51/8 37 80 Fax: 0 55 51/988 02 38

• • Grabgestaltungen • Natursteinarbeiten aller Art • •





## Teamgeist

Matthias Riemer  
Firmenkundenberater



## Naturschutz

Frank Keese  
Geschäftsstellenleiter in Moringen



## Sicherheit

Joy Koschol  
Kundenberaterin



## Verantwortung

Rouven Ziegeler  
Leiter Kreditmanagement



## Miteinander

Dirk Mühlbach  
Mitarbeiter im Kreditsekretariat



## Kultur

Marion Peinemann  
Wohnungsbauberaterin



## Sportförderung

Oliver Kirch  
Immobilienmakler



## Jugendförderung

Michael Eilers  
Mitarbeiter im Vertriebsmanagement



## Teamgeist

Wolfgang Steckel  
Mitarbeiter im Betriebsbereich



## Jugendförderung

Olaf Arndt  
Mitarbeiter in der Unternehmenssteuerung



Kreis-Sparkasse  
Northeim

**KSN**

Nähe  
verbindet.

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Wir setzen uns für das ein, was  
im Leben wirklich zählt. Für Sie,  
für die Region, für uns alle.

[www.KSN-Northeim.de](http://www.KSN-Northeim.de)