

SENIOREN *heute*



Northeimer Zeitschrift für Senioren 3/2023



Unsere Energie für Ihr Zuhause:
NOMstrom | 100 % Öko.

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

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

ApoNOM
 Mühlen - Apotheke
 Albert - Schweitzer-
 Apotheke
 Apotheke am Wieter
A POTHEKEN

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

Pflege mit Herz

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

Ihr ambulanter
 Pflegedienst
 für Northeim,
 Hardeggen
 und Moringen

www.die-pflege-northeim.de
info@die-pflege-northeim.de
Telefon: 0 55 51 / 95 22 70

EisCafé
Cortina

zwei Mal
 in
 Northeim

CityCenter und Am Markt

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und wieder überschatten Kriegsgeschehen den Jahresausklang. Die politischen Fronten in der Ukraine und im Nahen Osten sind verhärtet, die Sachverhalte komplex und einfache Lösungen nicht in Sicht. Und dennoch hoffen wir auf baldigen Frieden, Freiheit und Überlebensperspektiven für Unterdrückte und Wiederaufbau in den zerstörten Gebieten.

Mit der dritten Ausgabe von SH 2023 wollen wir Ihnen wieder ein wenig Abwechslung bieten, aber auch Anregungen, Denkanstöße und Tipps geben. Genießen Sie gemütliche Stunden beim Lesen! Wenn Sie unsere Zeitung weiterempfehlen möchten oder Kontakt zu möglichen neuen Abonnenten besteht, die das 60ste Lebensjahr vollendet haben und unsere Zeitung gern in ihrem Briefkasten hätten, würde uns das sehr freuen.

en. Es würde uns ebenso freuen, wenn Sie den folgenden Aufruf lesen und Ihre Stimme für den Verein „Senioren heute“ abgeben würden, falls Sie es noch nicht getan haben.

Eine schöne, besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2024 wünscht Ihnen von Herzen

IHR REDAKTIONSTEAM !

Die Kreissparkasse Northeim sucht in unserer Region den

Verein des Jahres 2023

Auch „Senioren heute“ hat sich beworben. Ziel des Wettbewerbs ist es, wertvolle Vereinsarbeit sichtbar zu machen, das Ehrenamt zu stärken und Vereine in unserer Region zu fördern. Die KSN prämiert die besten Vereine in vier Kategorien. Pro Kategorie gibt es für den ersten Preis 2.500 Euro, der Zweite erhält 2.000 Euro, der Dritte 1.500 Euro und für Platz 4 bis 10 gibt es immerhin noch je 500 Euro Vereinsförderung.

Endspurt! – Bis zum **30. 11. 23** können Sie noch online für „Senioren heute“ abstimmen unter: <https://www.ksn-norheim.de/de/home/ihre-sparkasse/verein-des-jahres.html> – Bitte zum Textende heruntergehen und „Zum Wettbewerb“ anklicken.



Wenn Sie nicht „Online“ sind, können Sie sich auch in unserer Geschäftsstelle, Breite Straße 49, Montag und Freitag von 8:30 bis 11:00 Uhr in eine Abstimmungsliste eintragen.

Wir danken schon jetzt für Ihre Stimme.



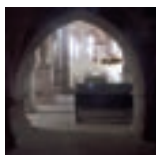
v. l. Helmut Heitmeyer, Heike Padberg, Christian Lehwald

Wir machen Betriebsferien!

Vom 18. 12. 2023 bis 06. 01. 2024 bleibt unsere Geschäftsstelle geschlossen.

SENIOREN heute
– Der Vorstand –

Unser Leseangebot



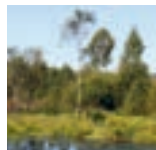
Das Titelbild

zeigt den Kirchenraum im Klostergut

Foto: H.H.

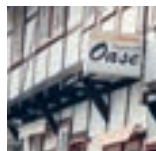
3

Pflanzenporträt:
Moorbirke –
Baum des Jahres



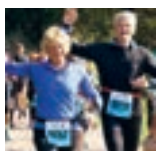
9

Über Kräuter und
Gewürze



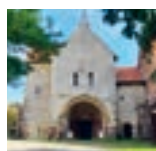
11

Die Northeimer
OASE



14

Bericht über unser
Sportlerleben



17

Klostergut
Wiebrechtshausen

- 1 Liebe Leserinnen und Leser
- 1 Verein des Jahres
- 2 Spekulatorius
- 5 Der Knabe im Moor
- 5 Kann man im Moor versinken
- 7 Die Entzündung
- 7 Finden Sie die Fachbegriffe
- 13 Wunderweiße Nächte
- 16 Neu! Tanzen Ü 60
- 20 Gästeführer gesucht
- 24 Geistig fit, Schach, Sudoku
- 27 Angebote des Vereins
- 32 Fahrten und Programm 2024
- 32 November
- 34 Die Heide blüht
- 34 Grünkohlessen
- 34 Aus der Rezeptküche
- 38 Lebendiger Adventskalender
- 40 Aus der Plattenkiste
- 41 Kalendergeschichte, Hebel
- 42 Einladung zur Weihnachtsfeier
- 44 Doppelkopf
- 44 Lösungen / Impressum

22
Nachdenkliches



29

Endlich wieder
Brocken



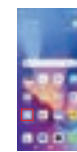
30

Fahrt zur
Elbphilharmonie



31

Der „Neue“
am Beckenrand



43

Smartphone
weg ?

33
Unsere
Heidetour



Erscheinungstermine der nächsten Ausgaben 2024:

25. März
05. August
25. November

Spekulatius

„Omi, warum ist da eine Windmühle auf meinem Spekulatius?“ Mein Enkel Mateo, der immer alles ganz genau wissen will, hält mir seinen angeknabberten Keks vors Gesicht. „Das ist eine lange Geschichte. Hast du denn gerade Zeit und Lust, dir eine lange Geschichte anzuhören?“ Er nickt eifrig: „Wenn Mama noch ein paar Spekulatiüsse rausrückt.“ Dazu ist meine Tochter bereit. Sie ist erleichtert, dass ihr wissbegieriges Söhnchen ihr gerade mal nicht an ihrem Rockzipfel hängt, sondern von mir, der Großmutter, bespaßt wird.

„Also pass auf, mein Junge. Die Geschichte beginnt in der Stadt Myra. Dort lebte einmal vor langer, langer Zeit ein frommer Mann, ein Bischof. Der hieß Nikolaus.“ „Ach, den kenne ich“, werde ich unterbrochen, „das ist doch der, der mir letzte Woche eine Playmobilfigur in meinen Schuh gesteckt hat.“ „Genau der. Der war nämlich schon damals, als er noch lebte, ein Freund der Kinder und wollte immer das Beste für alle Kinder.“ „Und was hat er alles so gemacht für Kinder?“ „Er hat zum Beispiel einmal, als eine große Hungersnot herrschte, weil es nicht geregnet hatte und deshalb kein Getreide wachsen konnte, da hat er dafür gesorgt, dass Schiffe voller Getreide aus Afrika in seine Stadt Myra kommen sollten. Aber leider wurden diese Schiffe von Piraten abgefangen, und die wollten ganz viel Gold und Silber haben für das Getreide, und wenn nicht genug Gold und Silber da wäre, dann würden sie die Kinder der Stadt als Sklaven mitnehmen.“

„Was sind denn Sklaven, Omi?“ will Mateo wissen. „Das sind Menschen, die gar nichts Eigenes haben und nicht das tun dürfen, was sie wollen, sondern einem reichen Herrn oder einer reichen Frau gehören und alles tun müssen, was die sagen.“ Mateo kichert. „Dann bin ich wohl manchmal Papas Sklave? Dauernd soll ich das tun, was er will.“ Ich sehe ihm an,

dass er die Frage nicht ernst meint. „Na ja, dein Papa lässt dir ganz schön viele Freiheiten. Die hat ein echter Sklave nicht.“

„Ja, aber was ist denn nun mit der Windmühle?“ „Also: Zunächst hat der Heilige Nikolaus damals die Kinder gerettet, weil er alle Gold- und Silberschätze aus seinen Kirchen geholt hat. Und er hat dadurch erreicht, dass die Schiffe mit dem Getreide in den Hafen fahren konnten und die Leute nicht verhungert sind. Und weil es um Schiffe ging und weil die Hol-



Spekulatius Foto: D. Speyer-Heise

länder seit jeher gute Schiffe gebaut haben und damit um die Welt gesehlt sind, deshalb ist Nikolaus der Schutzheilige der holländischen Seefahrer geworden. Und in Holland gibt es ja viele Windmühlen, darum backt man in Holland Spekulatius mit Windmühlen drauf. Ich hab zu Hause eine alte Backform aus Holz, extra für Spekulatius, die kann ich dir mal zeigen. Ich hab sie in Holland auf einem Flohmarkt gekauft.“

Mateo greift sich einen weiteren Spekulatius. „Guck mal, hier ist eine Pal-

me drauf.“ „Ja, logisch. Die Heimat von Nikolaus liegt ja auch in Kleinasien, da, wo heute die Türkei ist, und da wachsen Palmen. Früher hat man noch viel mehr unterschiedliche Bilder aus dem Leben von Nikolaus in Kekse gebacken. Du kannst ja mal gucken, was du noch so an Bildern darauf entdeckst.“

„Hey, nicht alles durchwühlen“, ruft da seine Mutter, „andere wollen auch noch davon essen und wollen nicht deine klebrigen Pfoten darin haben.“ Sie wirft mir einen vorwurfsvollen Blick zu, denn ich habe ihn ja dazu ermuntert, in der Keksschale herumzustöbern. Um sie abzulenken, frage ich sie: „Weißt du als Pastorentochter denn überhaupt, was das Wort Spekulatius bedeutet?“ Sie überlegt.

„Ja, das hast du mir früher, als ich klein war, mal erzählt, aber ich erinnere mich gerade nicht mehr.“ Das kann ich ihr nicht glauben, denn sie hat auf dem Corvinianum mehrere Jahre Lateinunterricht gehabt.

„Mateo, willst du auch wissen, was das Wort bedeutet?“ „Na klar!“ „Ein Bischof, das ist ja sozusagen ein Aufseher über viele Kirchen und viele Pastoren. Der muss schauen, dass alles in Ordnung ist. Früher sprach man viel Latein, und auf Latein heißt schauen spectare. Deshalb haben die Bischofskekse vom Heiligen Nikolaus den Namen Spekulatius bekommen.“ Ich merke schon, jetzt fängt Mateo an sich zu langweilen, also lasse ich ihn in Ruhe mit diesen sprachlichen Feinheiten. Er muss ja auch noch kein Latein lernen.

Aber ich frage ihn: „Wollen wir morgen mal überlegen, woher das Marzipan stammt? Und was das Wort Marzipan bedeutet?“ „Gute Idee, Omi! Aber jetzt möchte ich mit dir Memory spielen.“ Er packt schon eine Schachtel auf den Fußboden „Okay“, sage ich, und setze mich vorsichtig, denn ich bin ja nicht mehr die Jüngste, auf den Boden.

So sind sie, die Kinder. Wir Alten können ihnen manches erklären und beibringen, auch über weihnachtliche Bräuche. Aber im Memory-Spielen, da sind sie uns Alten haushoch überlegen. *Dorothea Speyer-Heise*

Pflanzenporträt

Moorbirke – Baum des Jahres 2023

Die Moorbirke (*Betula pubescens*) ist der Baum des Jahres 2023. Bei der seit 1989 durchgeführten Wahl zum „Baum des Jahres“ geht es der Silvius-Wodarz-Stiftung nicht ausschließlich um die Baumart als solche, sondern es ist stets eine Botschaft damit verbunden. In diesem Jahr lautet sie: Rettet die Moore!

Vor dem Hintergrund, dass bundesweit nur noch ein Prozent (in Niedersachsen fünf Prozent) aller Moore in ihrem natürlichen Zustand sind, gilt der Bestand der Moorbirke, die als Spezialist für nasse Standorte in den Randbereichen von Mooren wachsen kann, als gefährdet.

Über Jahrhunderte wurden Moore über tiefe Gräben und Drainagen entwässert, sei es zur Gewinnung von Brenntorf oder zur Erweiterung landwirtschaftlich nutzbarer Flächen. Damit einher ging die Zerstörung des Lebensraums für die Moorbirke und anderer an die extremen Bedingungen im Moor (saurer Untergrund, stark schwankende Wasserstände, Nährstoffarmut) angepassten Pflanzen- und Tierarten, beispielsweise Torfmoose, Sonnentau, Wollgras, Moorfrosch und Mooreidechse.

Doch der Schwund der Moore bedroht nicht nur die Artenvielfalt, sondern er ist ein Beschleuniger des Klimawandels, denn durch den Verwe-

sungsprozess der trockengelegten Torfschichten werden weltweit zwanzig Prozent der Treibhausgase freigesetzt.

Abhilfe schaffen kann nur eine konsequente Wiedervernässung der Moore, ein langwieriger und kostenintensiver Prozess, der durch die Wahl der Moorbirke ins öffentliche Bewusstsein gerückt wird.

Im „Jahr der Moorbirke“ bietet sich ein Besuch im Mecklenbruch bei Silberborn an, dem mit einer Fläche von 63 ha größten niedersächsischen Moor außerhalb des Harzes. Es ist ein Hochmoor und hat diese Bezeichnung nicht etwa, weil es sich im Hochsolling befindet, sondern weil es in der Mitte stärker wächst als am Rand. Dadurch erhält es eine typische uhrgasförmige Wölbung.

Im Mecklenbruch wurden bereits zwei großangelegte Rettungsversuche durchgeführt. 1981 staute man Gräben auf, um den Wuchs der Torfmoose zu fördern. Im Jahr 2004 folgte eine weitere große Renaturierungsmaßnahme, bei der Drainagen mit Eichenholzspundwänden verschlossen wurden.

Ob diese aufwändigen Verfahren erfolgreich waren, wird sich erst in einigen Jahrzehnten bis Jahrhunderten zeigen, weil Moore sehr langsam wachsen: die aus den Torfmoosen



entstehende Torfschicht wird pro Jahr nur um ungefähr einen Millimeter dicker.

Im Gegensatz zur ebenfalls einheimischen Hängebirke, auch Sand- oder Weißbirke genannt (*Betula pendula*; lat. *pendulus* = hängend), deren Zweige malerisch herabhängen, hat die Moorbirke durch ihre aufrecht stehenden Zweige einen sparrigen Wuchs. Ein weiterer Unterschied zeigt sich direkt nach dem Laubaustrieb: dann sind die Blätter der Moorbirke flaumig behaart (lat. *pubescens* = flaumhaarig), während die Hängebirke kahle Blätter trägt.

Bei Birken befinden sich männliche und weibliche Blüten auf derselben Pflanze. Während die männlichen Kätzchen frei überwintern, kommen die weiblichen, zylindrisch geformten Kätzchen erst mit den Blättern aus den Knospen hervor. Die Pollen werden durch den Wind oft kilometerweit auf die Narbe einer anderen Blüte getragen. Später entwickeln sich Früchte, die beidseitig einen großen Flügel aufweisen, so dass sie vom Winde leicht verweht werden können.

Idealerweise landen die Früchte der Moorbirke auf dem Randbereich eines wiedervernässten Moores und wachsen dort zu einem kleinen Wald heran - ein weithin sichtbares Signal für die geglückte Rettung des Moores.

*Kreisnaturschutzbeauftragte
Ingrid Müller*

Fotos: Ingrid Müller, aufgenommen im Mecklenbruch bei Silberborn im Solling





Northeimer Apotheken

wünschen allen Leserinnen und Lesern alles Gute für die Weihnachtszeit und das kommende Jahr.



Inh. Peter von Werder

Ihr „bärenstarker“ Partner in Gesundheitsfragen.

Eichstätte 10 - 12
37154 Northeim
Telefon: 0 55 51/35 02



Hillenser Str. 11
37154 Northeim
Tel (05551) 90 82 00

Wir sind für Sie da:
Montag - Samstag:
8.30 - 20.00 Uhr

apotheker
im Marktkauf · Katrin Kanne
www.apotheke-northeim.de



Hauptbetrieb: Mühlen-Apotheke

Mühlenstr.27

Filialen:

Albert-Schweitzer-Apotheke

Albert-Schweitzer-Weg 9

Apotheke am Wieter

Sturmbäume 3



Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!

2024

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



Breite Straße 7 · Telefon 0 55 51/24 94



Seit 1574 stellen wir Arzneimittel für Sie her !

GRAFENHOF-APOTHEKE

*Wir sind Ihr Partner
für Arzneimittel und Medizinprodukte.*

Apotheker Tobias Wagner e.K.
Grafenhof 1
37154 Northeim
Telefon: 05551 / 97 320
E-Mail: info@grafenhof-apotheke.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 8:30 - 18:30 Uhr
Samstag 8:30 - 16:00 Uhr



Ihre Apothekerin Birgit Freudenstein und ihr Team erwarten Sie.



*Frohe
Weihnachten &
einen guten
Rutsch ins neue
Jahr!*

Wir bedienen
SIE FREUNDLICH,
SCHNELL & ZUVERLÄSSIG!
Die Apotheke Ihres Vertrauens!

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8 - 18.30 Uhr | Samstag 8.30 - 13 Uhr



apotheker St. Spiritus

Northeim | Am Münster 33 | Telefon 05551/8385

Der Knabe im Moor

O schaurig ist's über's Moor zu gehn,
Wenn es wimmelt vom Heiderauche,
Sich wie Phantome die Dünste drehn
Und die Ranke häkelt am Strauche,
Unter jedem Tritte ein Quellchen springt,
Wenn aus der Spalte es zischt und singt,
O schaurig ist's über's Moor zu gehn,
Wenn das Röhricht knistert im Hauche!

Fest hält die Fibel das zitternde Kind
Und rennt als ob man es jage;
Hohl über die Fläche sauset der Wind –
Was raschelt drüben am Hage?
Das ist der gespenstige Gräberknecht,
Der dem Meister die besten Torfe verzecht;
Hu, hu, es bricht wie ein irres Rind!
Hinducket das Knäblein zage

Vom Ufer starret Gestumpf hervor,
Unheimlich nickt die Föhre,
Der Knabe rennt, gespannt das Ohr,
Durch Riesenhalme wie Speere;
Und wie es rieselt und knittert darin!
Das ist die unselige Spinnerin,
Das ist die gebannte Spinnlenor',
Die den Haspel dreht im Geröhre!

Voran, voran, nur immer im Lauf,
Voran als woll' es ihn holen;
Vor seinem Fuße brodeln es auf,
Es pfeift ihm unter den Sohlen
Wie eine gespenstige Melodei;
Das ist der Geigermann ungetreu,
Das ist der diebische Fiedler Knauf,
Der den Hochzeitheller gestohlen!

Da birst das Moor, ein Seufzer geht
Hervoraus der klaffenden Höhle;
Weh, weh, da ruft die verdammte Margreth;
„Ho, ho, meine arme Seele!“
Der Knabe springt wie ein wundes Reh,
Wär' nicht Schutzengel in der Näh',
Seine bleichenden Knöchelchen fände spät
Ein Gräber im Moorgeschwele.

Da mählich gründet der Boden sich,
Und drüben, neben der Weide,
Die Lampe flimmert so heimatlich,
Der Knabe steht an der Scheide.
Tief atmet er auf, zum Moor zurück
Noch immer wirft er den scheuen Blick;
Ja, im Geröhre war's fürchterlich,
O schaurig wars in der Heide!

Annette von Droste-Hülshoff

Kann man im Moor wirklich versinken?

Versinken im Moor? Das Phänomen aus physikalischer Sicht

Physikalisch ist relativ einfach zu begründen, weshalb der menschliche Körper nicht im Mooruntergrund versinken kann. Der Untergrund problematischer Stellen im Moor besteht nämlich generell aus sehr weichem, wässrigem Torfschlamm. Torfschlamm besitzt eine Dichte, die über der von Wasser liegt. Die Dichte des menschlichen Körpers kommt dagegen in etwa der des Wassers gleich. Ein Menschenkörper, der in Torfschlamm eintaucht, kann wegen dieses Dichteunterschiedes nicht untergehen. Er erfährt vielmehr, einem Korken vergleichbar, schon dann einen Auftrieb, wenn er nur teilweise eingetaucht ist.

Die Körper der meisten Moorleichen, die später in Regenwassermooren meist zufällig gefunden und ausgegraben wurden, sind nachweislich gewaltsam unter die Mooroberfläche gedrückt, mit Gewichten beschwert oder mit Torfstücken überschichtet worden. So gerieten sie im wachsenden Moor rasch unter Luftabschluss, was zu ihrer oft erstaunlich guten Konservierung und Erhaltung beitrug.

(aus Wikipedia)

Annette von Droste-Hülshoff

auf Burg Hülshoff bei Münster als Anna Elisabeth Franzisca Adolphina Wilhelmina Ludovica Freiin von Droste zu Hülshoff geboren,



* 12. Januar 1797
† 24. Mai 1848

war auf der Burg Meersburg in Meersburg eine deutsche Schriftstellerin und Komponistin. Sie gehört zu den bedeutendsten deutschsprachigen Dichtern des 19. Jahrhunderts.

Text/Foto: Wikipedia

*Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und allen
Seniorinnen und Senioren im Verbreitungsgebiet
der Zeitschrift »Senioren heute« wünschen wir
eine besinnliche und frohe Weihnacht
und eine gesunde Zeit im neuen Jahr*

Lebenshilfe Northeim gGmbH

Wohnstätte/Außenwohngruppen
Heiminterne Tagesstruktur/Assistenz beim Wohnen
Familienentlastender Dienst/Schulbegleitende Hilfen
Bergmühlenweg 2 · 37154 Northeim
Telefon (0 55 51) 91 41 8-0
info@lebenshilfe-northeim.de

**DRK Wohn- und Pflegezentrum
Am Wieter**

Sudheimer Straße 18 · 37154 Northeim
Telefon (0 55 51) 60 60
service-pflege@drk-goe-nom.de
www.drk-goe-nom.de

**Alten- und Pflegeheim der
Inneren Mission Northeim gGmbH**

Wallstraße 50 · 37154 Northeim
Telefon (0 55 51) 9 63-3
verwaltung@innere-mission-northeim.de
www.innere-mission-northeim.de

**Kur- und Pflegeheim
Schloß Friedland GmbH**

Sultmerberg 2 · 37154 Northeim
Telefon (0 55 51) 60 900
info@tilch-pflege.de · www.tilch-pflege.de

*Senioren- und Pflegeheim
Weighardt GbR*

– inklusive Kurzzeitpflege –
Verwaltung: Dieselstraße 3 · 37154 Northeim
Am Mönchsgraben 1
Betreutes Wohnen Benzweg 4
Telefon (0 55 51) 90 809-0
info@seniorenheim-weighardt.de
www.seniorenheim-weighardt.de

**Stiemerling Senioren-Residenz
Northeim**

Sudheimer Straße 29A · 37154 Northeim
Telefon (0 55 51) 96 73
www.stiemerling.info



Wir fördern die Integration sozial benachteiligter Menschen

Mitgliedschaft schon ab 24 €/Jahr

Weitere Informationen:

Förderverein Oase Northeim e.V.

Hagenstraße 18. 37154 Northeim, Tel. 05551-912581 (Oase)

www.foerderverein-oase-northeim.de, Kontakt: foerderverein-oase-northeim@web.de

Kontoverbindung: IBAN: DE78262500010172037301 BIC: NOLADE21NOM

Die Entzündung

Die Entzündung ist eine Schutz- und Abwehrreaktion unseres Organismus gegen schädliche Einflüsse, quasi eine universale Reaktion auf Gewebeschädigung. Sie dient der Eingrenzung einer Gefahr, also dem Schutz des übrigen Körpers vor Ausbreitung des Schadens. Ziel ist die Entfernung des schädigenden Stoffes aus dem Körper.

Die Auslöser einer Entzündungsreaktion können vielfältig sein:

- Gewebetrümmer nach Gewebezzerstörung durch Hitze oder Kälte, Druck, Verletzungen, Chemikalien, UV- oder Röntgenstrahlen
- Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und deren Gifte (Toxine)
- Fremdkörper (z.B. Dorne)
- Allergene
- Nicht mehr als „körpereigen“ erkannte Gewebe (z. B. bei Autoimmunerkrankungen).

Klassische Entzündungszeichen sind Wärme, Rötung, Schwellung, Schmerz und Funktionseinschränkung.

Diese Entzündungssymptome kommen zustande durch „Gewebs-hormone“, also aus den geschädigten Zellen lokal freigesetzte Botenstoffe, wie z. B. Histamin und Prostaglandine.

Wärme und Rötung zeigen die verstärkte Durchblutung und den erhöhten Stoffwechsel im Entzündungsgebiet an.

Aus den erweiterten Blutgefäßen wandern Abwehrzellen, quasi die „Körperpolizei“, ins geschädigte Gebiet ein; auch tritt vermehrt Flüssigkeit aus Zellen und Blutgefäßen, was zur Ödembildung mit sichtbarer Schwellung führt.

Die Schmerzrezeptoren werden gereizt (chemisch durch die Gewebs-hormone sowie mechanisch durch die Gewebedehnung).

Es kommt zur Bindegewebsvermehrung im Rahmen von Reparaturmechanismen, bei größerer Gewebeschädigung können so Narben entstehen.

Insgesamt kommt es durch den Entzündungsprozess zu Störungen der Organfunktion.

Wir unterscheiden lokal begrenzte

Entzündungen (Entzündungsreaktion auf den geschädigten Körperteil beschränkt) und systemische oder allgemeine Entzündungen (ganzer Organismus betroffen).

Symptome systemischer Entzündungen sind:

- Fieber, meist parallel dazu Pulsanstieg,
- Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes,
- evtl. Schüttelfrost,
- evtl. Sepsis („Blutvergiftung“),
- Anstieg der weißen Blutkörperchen (Leukozytose) und des C-reaktiven Proteins (CRP) im Blut.

Es gibt verschiedene Entzündungsformen:

Seröse Entzündungen mit Bildung eiweißreicher Flüssigkeit, die am Entzündungsort austritt, z. B. in die Quaddel nach Insektenstich, den Pleuraerguss bei Pleuritis (Rippenfellentzündung), in die Nase in der Anfangsphase von Schnupfen.

Bei eitrigen (pyogenen) Entzündungen wird Eiter gebildet (durch Enzyme der weißen Blutkörperchen verflüssigte Gewebsreste und Zelltrümmer), meist bei Entzündungen durch eitererregende Bakterien, wie Strepto- und Staphylokokken.

Diese eitrigen Entzündungen zeigen sich als

- Abszesse („Eiterbeulen“) mit Eiteransammlung in durch Gewebeeinschmelzung gebildeter, abgekapselter Abzesshöhle, z. B. Furunkel
- Phlegmone: flächenhafte, diffus-eitrige nicht abgekapselte Entzündung, z. B. Hautphlegmone
- Empyem: Eiteransammlung in einem vorbestehenden Hohlraum, z. B. in der Kieferhöhle.

Geschwürige (ulzerative) Entzündungen gehen mit tiefer reichender Defektbildung einher, diese Defekte werden als Geschwüre (Ulkus, Mehrzahl Ulzera) bezeichnet. Häufig sind Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, aber auch Geschwüre im Dickdarm bei chronischen Dickdarmentzündungen (Colitis ulcerosa, M. Crohn). Als Komplikation droht bei diesen Ulzera der Magen – Darm –

Durchbruch mit lebensgefährlicher Bauchfellentzündung (Peritonitis, von Peritoneum = Bauchfell).

In der Medizin endet die Bezeichnung von Entzündungen meist mit der Endung –itis.. Vorangestellt wird der Name des betroffenen Organs.

Die Therapie von Entzündungen richtet sich nach der zugrundeliegenden Ursache, der Ausdehnung und der Form, aber auch nach dem Allgemein- und Ernährungszustand des Betroffenen sowie Begleiterkrankungen.

Bei der zusätzlichen Anwendung von Wärme und Kälte im Hausgebrauch ist wichtig, dass bei allen akuten Entzündungen, insbesondere bei Fieber, nur Kälteanwendungen erfolgen sollten. Kälte wirkt abschwellend, drosselt die Durchblutung und den Stoffwechsel, lindert die Schmerzempfindlichkeit.

Wärmeanwendungen sind bei akuten Entzündungen nicht geeignet, können diese sogar noch verschlimmern. Sie können aber hilfreich sein bei der Behandlung von chronischen Gelenksbeschwerden, da sie verkrampfte Muskulatur entspannen. *H.P.*

Testen Sie

Ihr medizinisches Wissen:

Finden Sie die passenden Fachbegriffe!

1. Vorhersage zum weiteren Verlauf
2. Entzündung der Ohrspeicheldrüse
3. Erbrechen
4. Rote Blutkörperchen
5. Luftröhre
6. Speiseröhre
7. Erkrankungsrate
8. Langsamer Herzschlag
9. Größenabnahme/Gewebsschwund eines Organs
10. Lungenentzündung
11. Giftstoff
12. Künstlicher Ausgang

Gesuchte Begriffe:

- | | |
|-----------------|----------------|
| a) Pneumonie | g) Ermesis |
| b) Toxin | h) Atrophie |
| c) Morbidität | i) Bradycardie |
| d) Prognose | j) Stoma |
| e) Erythrozyten | k) Ösophagus |
| f) Trachea | l) Parotitis |



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«



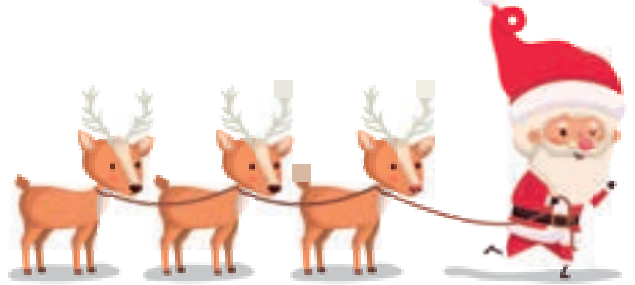
HOTEL SCHERE



MODERNE
GASTLICHKEIT
TRIFFT TRADITION

ESSEN • TRINKEN • FEIERN • TAGEN

Breite Straße 24 · 37154 Northeim
Tel.: +49 (0) 5551 969 0 · www.hotel-schere.de



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 / 996 830
🌐 www.caritas-northeim.de



Caritasverband
Süd-niedersachsen e.V.

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

Über Kräuter und Gewürze

Können Sie sich noch daran erinnern, dass früher immer über gekochte Salzkartoffeln fein geschnittene Petersilie gestreut wurde? Oder auch in der Brühe die feinen grünen Blättchen schwammen? Heute wird darauf leider oft verzichtet, weil diese vielleicht in den Zahnzwischenräumen hängen bleiben oder es immer schnell gehen muss oder, oder, oder. Es ist angesichts des nahenden Herbstes für mich Anlass genug, auch mal genauer über den Nutzen der Kräuter und Gewürze nachzudenken.

Petersilie enthält Vitamin C zur Steigerung unserer Abwehrkraft, Carotinoide zur Erhöhung der Sehkraft, Kalium zur Entwässerung und Verbesserung der Nierenfunktion, Calcium für die Knochenstabilität und viele andere Stoffe mehr. Weil Petersilie würzig, leicht pfefferig schmeckt, passt es zu vielen Speisen und erhöht den ernährungsphysiologischen Wert. Ein Zuviel davon kann es gar



nicht geben. Sogar schätze ich in Zeiten, in denen ich mich nicht so gut fühle, den Verzehr eines ganzen Büschels. Besser könnten wir Pesto daraus machen, wenn wir jetzt im Herbst, im Garten oder auf dem Balkon alles runterschneiden und Vorräte für den Winter anlegen.

Neben Petersilie wächst auch Schnittlauch wunderbar und diese kleinen Röllchen sehen hübsch aus, passen zu vielen Gerichten und sind wirklich gesund. Alles Geschmackssache, wie wir die Speisen mögen, jedoch viele frische Kräuter und uns geht es gut. Schnittlauch enthält

wichtige Vitamine der B-Gruppe für gute Nerven, Vitamin C, Carotinoide, Kalium, Calcium und Magnesium für eine gute Muskelfunktion.

Wir können Salz sparen, weil die Kräuter vielfältige, abwechslungsreiche Geschmacksrichtungen haben und dadurch unseren Blutdruck senken.

Thymian, auch als Tee bei Husten, Salbei gegen Halsschmerzen und Rosmarin, durchblutungsfördernd und erwärmend, sind leicht auf dem Balkon oder im Garten anzubauen und passen zu vielen Speisen. Dill, Bärlauch, Kresse, Liebstöckel, Basilikum, Oregano, Kerbel, Majoran, Pimpinelle, Minze, Melisse...- alle haben fast keine Energie (Kalorien), einen interessanten Geschmack und viele sehr wichtige Inhaltsstoffe.

Abschließend bleibt festzustellen, dass Kräuter in der Küche einen wichtigen Beitrag zu einer ernährungsphysiologisch wertvollen Ernährung leisten und sie nicht aus Bequemlichkeit weggelassen oder vergessen werden sollten.

Und was ist mit den Gewürzen? Reichen nicht einfach schnell Salz und Pfeffer und fertig ?

Eine einfache Antwort: Gewürze tragen zur Vielfalt unserer Speisen bei. Es ist interessanter, gut gewürzte Speisen zu essen. Sie haben natürlich auch eine bedeutende Funktion für unsere Gesundheit.

Fangen wir an mit Paprika, mit seinem pikant-scharfem Geschmack verleiht es der Speise eine leuchtend rote Farbe, es enthält reichlich Vitamin C zur Steigerung der Abwehrkraft und hilft bei vielen Gesundheitsproblemen.

Wer es gern scharf mag, und das ist



im Winter durchaus angemessen bei kalten Temperaturen, kann mit Chili und Cayennepfeffer ordentlich einheizen. Bei mir hilft das Capsaicin, dieser scharfe Stoff, durchaus desinfizierend: Halsschmerzen, Magen-Darmprobleme ade.

Was wäre eine gute Küche ohne diese tollen Currygerichte? Curry ist eine Gewürzmischung, die gut für die Verdauung ist und entzündungshemmend wirkt. Ich liebe diesen satten, warmen, gelben Farbton der Speisen mit dem bunten Gemüse darin. Das Auge isst schließlich mit und das ist wichtig, wenn wir an die kommenden trüben Herbst- und Wintertage denken.

Meine Oma hat immer Kardamom in den Kaffee getan. Wozu? Natürlich hat es eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit: Es beruhigt die Nerven, hilft gegen Kopfschmerzen und hat eine wärmende, kreislaufanregende Wirkung.

In Portugal habe ich gelernt, dass wir auch eine Zimtstange in den Kaffee tun können. Es duftet wunderbar und Zimt wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel, fördert den Appetit und regt die Darmtätigkeit an. Was wäre die Bäckerei ohne Zimt? Oder man denke nur an den Milchreis. Auch heißer, verdünnter Apfelsaft mit Zimt schmeckt sehr lecker. Was wäre die Weihnachtsbäckerei ohne Lebkuchengewürze, Anis, Nelken, Vanille, Piment? Alle haben Inhaltsstoffe, die wichtige Aufgaben in unserem Körper erfüllen.

Es ist zu schade, auf sie zu verzichten!

Text: Christina Orban / Fotos: Pixabay

Gutes Hören muss man nicht sehen

Signia bringt das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt auf den Markt

Unser Leben ist bewegt, dynamisch und laut. Jeden Tag sind Millionen von Menschen Alltagslärm ausgesetzt – wie lauter Musik, Krach im Straßenverkehr oder auf Baustellen. Das hat Folgen: Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass bis zum Jahr 2050 über 700 Millionen Menschen an einer Art von Hörverlust leiden werden. Doch um sozial aktiv und gesund zu bleiben, ist gutes Hören unerlässlich. Hier helfen Hörgeräte. Aber: Viele sehen diese noch immer als Stigma, scheuen deshalb den Gang zum Hörakustiker. Im Schnitt, zeigen Studien, werden Hörprobleme sieben bis zehn Jahre zu spät behandelt.

Kleinstes Wunderwerk im Ohr: Unsichtbar und jetzt auch aufladbar

Das muss gar nicht sein. Denn heutzutage haben Hörgeräte nichts mehr mit den klobigen Hörhilfen von früher zu tun. Längst sind sie zu wahren Wunderwerken in Miniaturform geworden. Eines der kleinsten auf dem Markt ist das Silk von Signia. Jetzt bringt der Erlanger Hörgerätehersteller eine neue Generation des Silk heraus, die noch näher an dem dran ist, woran wir uns mittlerweile bei elektronischen Geräten gewöhnt haben: Einfaches Aufladen statt umständlichem Batteriewechsel. Denn mit Silk Charge&Go IX präsentiert Signia das Gerät auch als wiederaufladbare Akku-Variante.



Silk Charge&Go IX

„Kaum zu glauben, was so ein kleines Gerät alles kann.“, sagt Hörakustikerin Marx. „Bei Silk handelt es sich um ein sogenanntes CIC-, also Completely-in-the-Canal-Hörgerät. Mit gerade mal 12 Millimeter Größe sitzt es fast unsichtbar im Ohr. Und durch den eingebauten Lithium-Ionen-Akku schaffen die Hörgeräte eine Laufzeit von bis zu 28 Stunden. Ohne Pause.“

„Kaum zu glauben, was so ein kleines Gerät alles kann.“, sagt Hörakustikerin Marx. „Bei Silk handelt es sich um ein sogenanntes CIC-, also Completely-in-the-Canal-Hörgerät. Mit gerade mal 12 Millimeter Größe sitzt es fast unsichtbar im Ohr. Und durch den eingebauten Lithium-Ionen-Akku schaffen die Hörgeräte eine Laufzeit von bis zu 28 Stunden. Ohne Pause.“

Größe
12,1mm



Silk C&G IX

Der dazugehörige Charger wird über USB 3.0 oder per Induktion aufgeladen und verfügt über eine eingebaute Powerbank



für unterwegs. So können die Hörgeräte ohne externe Stromquelle bis zu 4-mal voll aufgeladen werden.

Auch sonst steckt große Technologie in dem kleinen Gehäuse: Das Silk Charge&Go IX basiert auf der neuen Integrated Xperience Plattform von Signia und ist dank sogenannter binauraler OneMic Direktionalität das weltweit einzige CIC-Hörgerät mit Direktionalitätstechnologie. Die hilft HörgeräteträgerInnen, Sprache in lauten Umgebungen klar zu hören.

Verschiedene Aufsätze („Click Sleeves“) sorgen für flexiblen Komfort im Ohr, so dass die Silk Geräte ohne Maßanfertigung schnell verfügbar und trotzdem bequem zu tragen sind.



Modernes, maximal diskretes Design

„Mit dem Silk Charge&Go IX erfüllen wir jetzt einmal den Kundenanspruch an Hörgeräte mit modernem, maximal diskretem Design, gepaart mit leichter und alltagstauglicher Handhabung und Spitzentechnologie, die wir von moderner Consumer Electronic kennen.“, freut sich Marx. „Denn brillantes Hören ist wichtig für unseren Alltag. Dass wir hier mit Hörgeräten ein bisschen nachhelfen, muss ja keiner sehen.“

Die neuen Signia Silk Charge&Go IX sind jetzt im Fachhandel erhältlich. Testen Sie das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt bei Ihrem Hörgeräte-Studio Reuter & Schirmer in Northeim und Göttingen.

Silk Charge&Go IX jetzt bei uns erleben!

Ihr inhabergeführtes
Hörstudio von Northeimern
für Northeimer

Hörgeräte-Studio
Reuter & Schirmer GmbH

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



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



Schwarz

Mokka



Silk Mobile Charger


signia

Die Northeimer OASE

Auch die Northeimer OASE bietet denen, die sie aufsuchen, Hilfe in vielfältiger Form an. Die Rede ist von Menschen, die sich aus den verschiedensten Gründen in einer Lebenskrise befinden. Das können Wohnungsnot, finanzielle Probleme, Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit vom Alkohol oder eben eine Vermischung dieser Probleme sein.

In solch einer Krise Orientierung zu finden oder diese gar aus eigener Kraft zu überwinden, überfordert die meisten.

Der Tagestreff Oase unter dem Dach der Diakonie und der Förderverein Oase Northeim e. V. bieten diesen Menschen Hilfe in vielfältiger Form an.

Der Tagestreff der Diakonischen Gesellschaft „Wohnen und Beraten mbH“ ist in der Hagenstraße 18 direkt neben der St.-Sixti-Kirche ansässig. In dem Fachwerkhaus an der Stadtmauer hält die Oase zwei Aufenthaltsräume, ein Sozialarbeiterbüro, zwei Küchenräume, eine Kleiderkammer sowie WCs, Duschen, Waschmaschinen und Trockner für ihre Besucherinnen und Besucher vor.

Das Sozialberatungsangebot ist für jeden Nachfragenden kostenfrei und im Rahmen ihrer Möglichkeiten bieten die zuständigen Sozialarbeiterinnen weitere Unterstützungsmöglichkeiten an.



Der Tagestreff Oase

Wer sind nun diese „guten Geister“?

Die Leitung des Tagestreffs liegt in den engagierten und bewährten Händen von Beate Wernicke und Melanie Bogedain. Beide sind diplomierte Sozialarbeiterinnen und arbeiten hier seit 25 bzw. 12 Jahren in Vollzeit. Die Bereitschaft, den betroffenen Menschen einfach nur irgendwie zu helfen, greift zu kurz. Ihnen wirksam zu helfen, erfordert u. a. umfassende Kenntnisse in den Deutschen Sozialgesetzbüchern, um nur den wichtigsten Schwerpunkt herauszugreifen.

Frau Wernicke und Frau Bogedain



Frau Wernicke bei der Arbeit

nehmen die Probleme und die Notsituationen der Betroffenen entsprechend ernst und prüfen, inwieweit sie jeweils helfen können.

Ohne ihr weitgefächertes Wissen, ihre flexiblen und unbürokratischen Lösungsansätze sowie die gute Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Behörden stünden sie auf verlorenem Posten.

Täglich kommen zwischen 3 – 8 Personen beiderlei Geschlechts in die Beratung. Nicht in jedem Fall gibt es sofort Lösungen für die manchmal



„Oasen sind grüne Inseln in der ansonsten lebensfeindlichen Wüste. Sie boten bzw. bieten Karawanen in dem unwirtlichen Lebensraum Wüste Wasser und Vegetation, also Platz zum Rasten und Verpflegen. Alles das ist lebensnotwendig.“
(Foto: Pixabay)

sehr komplizierten Probleme. Vielmehr bedarf es unter Umständen mehrerer Termine und vor allem der Mithilfe und Mitarbeit der betroffenen Klienten. Manchmal lassen sich Angelegenheiten aber auch mit einem Telefonat oder einer E-Mail klären. Die Sozialarbeiterinnen stehen hierbei als Vermittlerinnen zur Seite.

Nicht alle Menschen, die sich tagtäglich hier einfinden, (pro Tag ca. 70 Personen beiderlei Geschlechts, etwa die Hälfte mit Migrationshintergrund) benötigen diese spezielle Form von Hilfe.

Viele kommen einfach nur, um den Bedürfnissen des täglichen Lebens



Die Damen von der Strickgruppe

**SAISON
2023/2024**

Freier Verkauf
ab sofort in der
Buchhandlung
Papierus

Mini-Abo mit
3 Konzerten
zu 65 € / 50 €


STADTHALLE

MINI-ABO 75 JAHRE NORTHEIMER KONZERTRING

Ein gelungenes Geschenk zu Weihnachten - für Freunde und Familie.



SONNTAG, 14.01.2024, 19.30 UHR
GÖTTINGER SYMPHONIE ORCHESTER
Neujahrskonzert mit Sopranistin Eva Hartova

SONNTAG, 04.02.2024, 19.30 Uhr
HYPERION-TRIO

SONNTAG, 03.03.2024, 19.30 UHR
STAATSORCHESTER BRAUNSCHWEIG


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



 Kreis-Sparkasse
Northeim
KSN Nähe
verbindet.

 **LANDSCHAFTS
VERBAND
SÜDNIEDERSACHSEN**

 **bühne drei**
DESIGN & DRUCK


N O R T H E I M E R

www.northeimer-konzertring.de 


medicus
IHR AMBULANTER PFLEGEPARTNER

 Beratung der Kunden	 Pflegerische Leistungen	 Ärztlich versicherte pflegerische Leistungen	 Dienstleistung und Organisation
1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	1,0 sehr gut	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 pflegender 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

nachzukommen. Das reicht vom Essen gegen einen geringen Selbstkostenpreis über die Nutzung einer Waschmaschine / eines Trockners oder der Dusche. Einige wollen vielleicht einfach nur ein wenig über Probleme reden, die vom Gesprächspartner auch ernst genommen werden, oder nur ein Blick in die Tageszeitung oder den Fernseher tun.

Freizeitveranstaltungen, Ausflüge, Spiele oder die Nutzung von Internet / Telefon gehören zum Angebot.

Das können die beiden Sozialarbeiterinnen natürlich nicht alleine leisten.

Irina Kirsch und Melanie Gottwald sowie 3 Mitarbeiterinnen und Mitar-



Die gute Fee in der Küche: Irina Kirsch

beiter mit Mehraufwandsentschädigung (sogenannter 1€ Job) managen den Part Hauswirtschaft. Mehr als 20 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer stehen zu den Öffnungszeiten Mittwoch, Samstag, Sonntag und auch an Feiertagen parat, um den Treff ganzjährig offen zu halten.

Ein weiterer wichtiger Faktor und eine zuverlässig stabile Stütze ist der seit 2010 bestehende gemeinnützige

„Förderverein Oase“

Er erweitert das Netzwerk sozialer Einrichtungen in Northeim. In erster Linie unterstützt er den Tagestreff Oase und fördert Toleranz und Integration sozial benachteiligter Menschen.

Neben der Vorsitzenden des Vorstandes, Frau Dr. Allmuth Boettiger, sind aktuell mehr als 50 Personen Mitglied



Mitarbeiter Daniel Oldenburg

des Vereins. (Mit einem Jahresbeitrag von min. 24,- € können auch Sie Mitglied werden).

Auch der Förderverein macht für die Besucherinnen und Besucher sowie an die an der Oase Interessierten Angebote: Eine Bücherbörse, die Kultur OASE, Wanderungen, Bowlen oder Minigolf.

Die Aktivitäten der OASE und ihres Fördervereins verzahnen sich so, dass ein ganzjähriges und konstantes Programm für die Besucherinnen und Besucher vorgehalten werden kann.

Wie die meisten sozialen Einrichtungen benötigt auch die Oase ständig Unterstützung von außerhalb. Sie kann in Form von Geld-, Sach- oder auch Zeitspenden erfolgen. So hat am 29.09.2023 der Kameradenkreis der ehemaligen Garnison Northeim, der aktuell seine Auflösung anstrebt, aus seinem Restvermögen je 1.500 € an die Oase und an die Tafel gespendet. Gut angelegtes Geld, wie der Vereinsvorstand des Kameradenkreises meint.

Sachspenden, z. B. Kleidung können jederzeit bei der Oase abgegeben werden. Eine kleine Bitte haben die Verantwortlichen aber: spenden Sie bitte nur Gegenstände, deren Zustand der Menschenwürde möglicher späterer Nutzer Rechnung trägt. Und mit einer persönlichen Zeitspende können Sie einen Teil Ihrer kostbaren Freizeit in den Dienst der guten Sache stellen, um es mit dem geflügelten Wort Erich Kästners zu sagen:

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Darüber, dass es in einem reichen Land, wie Deutschland eines ist, Einrichtungen wie der Oase geben muss, und dies nicht nur in Northeim, (auch andere Einrichtungen wie z. B. die Tafel unterstützen bedürftige Menschen nach besten Kräften) soll hier nicht weiter geschrieben werden.

Soviel aber steht fest: den Menschen, die sich haupt- oder nebenamtlich in den Dienst solcher Einrichtungen stellen, gebührt die uneingeschränkte Wertschätzung der Allgemeinheit.

Weitere Informationen zur Oase finden Sie auf der Internetseite des Fördervereins Oase.

Die Leiterinnen, Frau Wernicke u. Frau Bogedain stehen Ihnen für Fragen oder auch Anregungen unter folgenden Verbindungen zur Verfügung:

Tel.: 0 55 51 / 91 25 81

oder unter e-mail:

- Beate.Wernicke@Dachstiftung-Diakonie.de
- Melanie.Bogedain@Dachstiftung-Diakonie.de
- foerderverein-oase-northeim@web.de

Text u. Fotos: C.L.

Es gibt so wunderweiße Nächte

*Es gibt so wunderweiße Nächte,
drin alle Dinge Silber sind.*

*Da schimmert mancher Stern so lind,
als ob er fromme Hirten brächte
zu einem neuen Jesuskind.*

*Weit wie mit dichtem Demantstaube
bestreut, erscheinen Flur und Flut,
und in die Herzen, traumgemäß,
steigt ein kapellenloser Glaube,
der leise seine Wunder tut.*

Rainer Maria Rilke



Foto: Pixabay

Der berühmte Ofen, hinter dem man sich verkriecht, wenn man erst in Rente oder Pension ist, hat ausgedient. Seniorinnen und Senioren sind auch im fortgeschrittenen Alter noch zu erstaunlichen Leistungen fähig, dargestellt am Beispiel der Northeimer Eheleute Tondock. Lassen wir sie selbst erzählen.

Christa (Jahrg. 1957) und
Günter (Jahrg. 1950) Tondock:

Bericht über unser Sportlerleben

Bewegung und Draußensein war für uns von Anfang an ein wichtiger Bestandteil unserer Partnerschaft.

In unseren ersten gemeinsamen Jahren ab 1979 dominierten Wandern im Harz einschließlich Heidelbeeren und Pilze sammeln. Ab und zu wurden auch mal die guten alten Herkules-Dreigangfahrräder in der Ebene bewegt. Unsere 1985 geborene Tochter erlebte bereits in der Kinderkarre viele Frischluftstunden in Wald und Flur, was ihr offensichtlich ebenfalls guttat.

In den 90ern übten wir uns als Abwechslung zusätzlich einige Zeit in der AIKIDO Praxis. Die Hallenluft tauschten wir dann aber nach einiger Zeit als Feierabend - Jogger gegen frische Waldluft ein.

Im Jahr 2001 berichtete uns ein Bekannter von einer bevorstehenden Laufveranstaltung in der Northeimer Innenstadt. Zunächst begegneten wir dem skeptisch, fanden aber nach der ersten Teilnahme doch Gefallen daran.

In dieser Zeit wurden wir auch auf den sogenannten „Süd-niedersachsen-Cup“ (SNC-Cup) aufmerksam.

Der Cup umfasst im Jahr ca. 20 Volksläufe an verschiedenen Orten in unserer Region.

Das wollten wir mal ausprobieren! So gingen wir immer öfter an den Lauf Start und lernten dabei interessante Orte, Landschaften, Vereine und viele Gleichgesinnte aller Altersgruppen kennen. Aspekte, die wir neben der Bewegung bis heute als große Bereicherung erleben.

Fester Bestandteil der ruhigeren Jahreszeit ist zudem seit über 15 Jahren die von der SG-Hillerse initiierte Winterlaufserie. Hierbei geht es nicht um Zeiten und Ergebnisse, sondern um

Begegnung in Bewegung ohne Startnummer.

Wieder durch Anregung eines Sportsfreundes wurden wir auf das Thema Marathon aufmerksam.

Nach Studium der Theorie in Form eines Buches war uns klar: ein Versuch ist es wert. Nach 10 Wochen gezieltem Training mit ca. 550 km Umfang absolvierten wir unseren ersten Marathon 2002 in Braunschweig. Ein wahrhaft beeindruckendes Erlebnis. Bis 2018 folgten 13 weitere Läufe über die 42,195km Distanz, davon zehn in unserer Lieblingsstadt Hamburg. Einmal auch als Familie mit unserer Tochter Britta.

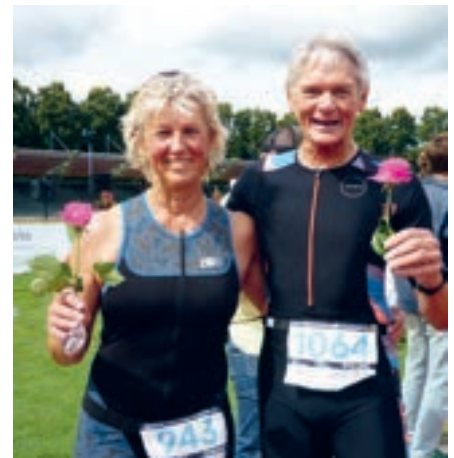
2008 hatten wir das Glück, dass uns befreundete Läufer zur Teilnahme an einer Triathlon-Staffel animierten.

Hierbei übernahm jeder von uns in seiner Staffel einfach mal den Schwimmpart.

Die Folge davon ist bis heute, dass Triathlon mit Schwimmen, Radfahren und Laufen ein sehr geschätzter Bestandteil



Der Hamburg-Triathlon 2010



Beim Göttingen-Triathlon 2023

standteil unseres Sportlerlebens bildet.

Höhepunkt dieser ganzheitlichen Bewegungsfolge war unsere Teilnahme 2010 bei der „olympischen Distanz“ in Hamburg: 1500 m Schwimmen durch die Innenalster, 40 km Radfahren im Stadtbereich und 10 km Laufen an der Außenalster. (Nie wären wir früher auf den Gedanken gekommen, einmal die Innenalster zu durchqueren!)

Was das Laufen betrifft, konzentrieren wir uns mittlerweile auf die Halbmarathondistanz, also 21km.



Der Rennstein-Lauf 2023

Hier bevorzugen wir Landschaftsläufe wie z.B. Wernigerode/Harz, den Rennsteiglauf bei Oberhof/Thüringen oder jüngst den „Wieter Trail Run“ in Northeim.

Nach all den Jahren müssen wir aber auch akzeptieren, dass wir langsamer werden und längere Regenerationszeiten brauchen. Kraft – und Dehnübungen werden immer wichtiger und gehören unverzichtbar zu unserem

Northeimer MünsterWeihnacht: Gemütlich und familiär

Auf dem Northeimer Münsterplatz präsentiert sich die MünsterWeihnacht als gemütliches Winterdorf vor dem ehemaligen Kloster St. Blasien direkt in der Innenstadt. Inmitten beleuchteter Tannenbäume laden gemütliche Unterstände und Sitzmöglichkeiten zum Verweilen und Genießen ein. An liebevoll geschmückten Ständen gibt es nicht nur Feuerzangenbowle und Glühwein, sondern auch deftige Spezialitäten aus der Region, Kunsthandwerk und Selbstgebasteltes. Musikalisch stimmen am Wochenende auf der kleinen Bühne Chöre und Bläsergruppen auf das Fest ein. Kinder haben Spaß u.a. beim Zuckerwatteessen und vergnüglichen Runden auf dem großen Kinderkarussell. Auf der synthetischen Eisstockbahn können Einzelgruppen zum Eisstock greifen oder als Team beim 4. KSN-Cup im Eisstockschießen gegen andere Mannschaften um den begehrten Wanderpokal kämpfen.

www.stadtmarketing-northeim.de

27.11.–23.12.2023

täglich 12-20 Uhr, Samstag 11-21 Uhr, Sonntag 13-20 Uhr



STADTGUTSCHEIN
northeim

EINE TOLLE GESCHENKIDEE

Noch auf der Suche nach einem vielseitigen Weihnachtsgeschenk oder einer kleinen Aufmerksamkeit für Freunde, Bekannte oder Mitarbeiter?
Verschenken Sie jetzt ein Stück Heimat: Mit dem Stadtgutschein für Northeim!
Als Gutscheinkarte oder online erhältlich und in aktuell 45 Northeimer Geschäften einlösbar.

www.stadtgutschein-northeim.de

HIER GIBT ES STADTGUTSCHEINE:
KSN Geschäftsstellen,
Northeim Touristik, Papierus,
Francke Wohn- und
Tischkultur, die Vinothek
Und online zum Ausdrucken

STADTMARKETING
northeim



Cyclclassics in Hamburg 2022

Trainingsprogramm. Dennoch treten gelegentlich kleine Zipperlein auf. So war z.B. im letzten Jahr zeitweilig unser Lauftraining nur eingeschränkt möglich, was wir durch mehr Mountainbike-Touren im Harz und Rennrad-Training in der Ebene kompensierten.

Dabei entstand die Idee, im Seniorenalter (64 J./71 J.) 2022 am ersten Radrennen (60 km) unseres Lebens teilzunehmen! Und das natürlich in unserer Lieblingsstadt Hamburg bei den „Cyclclassics“. Wieder ein sehr bereicherndes Erlebnis, diesmal der anderen Art.

Fazit: Es ist nie zu spät, etwas Neues zu wagen.

Text u. Fotos: C. u. G. Tondock

Die Redaktion sagt:

Liebes (Sportler-)Ehepaar Tondock, Respekt und vielen Dank für diesen kurzen Einblick in Ihren sportlichen Alltag.

Sie machen Sport aus Freude an der Bewegung. Dass dies auch im Seniorenalter noch gut möglich ist, zeigt Ihre eindrucksvolle Bilanz.

Übrigens: Die Rose auf dem Foto war eine Anerkennung für mehrmalige Teilnahme an der Veranstaltung und zu diesem Zeitpunkt auch ältesten Teilnehmer im allerbesten Seniorenalter.

Schon im Jahr 1974 (lange vor der Erfindung des Computers und der Künstlichen Intelligenz) prognostizierte der renommierte Arzt und Laufpapst Dr. Ernst van Aaken in seinem Buch „Programmiert für 100 Lebensjahre“, zu welchen Leistungen auch Sportler im Seniorenalter noch fähig sind. Seine Sorge galt in erster Linie der hoffnungslos unvernünftigen Lebensweise der Menschen.

Interessant zu wissen:

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa werden auffällig viele Menschen mehr als 100 Jahre alt. Forscher sind überzeugt, dass die gesunde Ernährung der Inselbewohner eine entscheidende Rolle für ihre Lebenserwartung spielt. Was können wir von ihnen lernen?

Langes Leben auch in Italien: Peda-defogu, (1780 Einwohner) das Dorf mit aktuell 9 100-jährigen Frauen und Männern auf Sardinien. In dem abgeschiedenen Weiler in den Bergen leben die Alten länger als anderswo.

Warum die Menschen ausgerechnet in Peda-defogu so alt werden? „Das liegt einfach am sardischen Lebensstil“ sagen Experten. Im Ort gebe es kein Drogenproblem, die Leute ernährten sich gesund, ihr Leben sei einfach und ruhig.

C.L.

Herbsttag



*Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren laß die Winde los.*

*Befieh den letzten Früchten, voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin, und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.
Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.*

Rainer Maria Rilke

Neu! Tanzen Ü 60

- unser neues Angebot für Frauen (60+) mit Freude an Musik und Bewegung
- stärkt die allgemeine Vitalität, senkt nachweislich das Demenzrisiko, schult Koordination und Gleichgewicht
- macht unglaublich viel Spaß und gute Laune
- unser Ü 60 Programm ist so vielfältig, dass man es kaum beschreiben kann: mitreißende Tänze aus vielen Ländern und Epochen zu guter Musik (im Kreis, im Block, paarweise oder allein)
- leichte Schrittkombinationen, die fit halten
- 6 Trainingseinheiten plus eine Schnupperstunde
- Start: **13.09.2023** immer mittwochs von **10.00 -11.30 Uhr**
- Schnupperstunde: **5,-€**, 6er Kurs / 12 Unterrichtsstunden: **58,- €**
- Kursleitung: Gabriele Mach, Tanzpädagogin und Tanzleiterin
- begrenzte Teilnehmerzahl!
- Wir freuen uns über eine Anmeldung zur unverbindlichen Schnupperstunde per Telefon, E-Mail oder Whatsapp



Tanz STUDIO
KERSTIN BAUFELDT

Tanzstudio
Kerstin Baufeldt
Kirchweg 2
37191 Katlenburg

Kontakt:
0170 - 3297368
www.tanzstudio-
kerstin-baufeldt.com

Das Klostergut Wiebrechtshausen

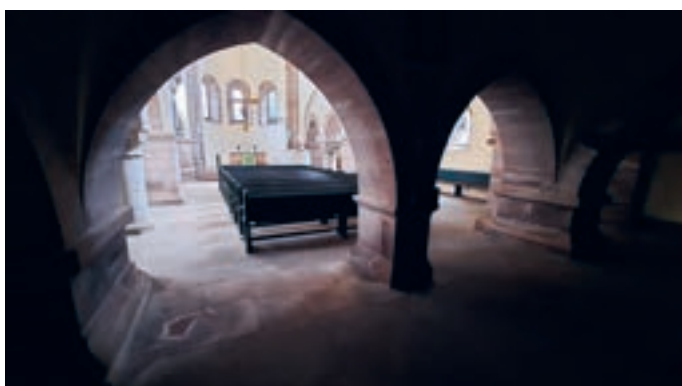
Eine Zeitreise vom mittelalterlichen Klosterleben bis hin zum modernen ökologischen Landbau

Wenn man Northeim auf der Bundesstraße 248 in nördlicher Richtung verlässt, erreicht man nach ca. 4 km das Klostergut Wiebrechtshausen. Diese beeindruckende Anlage wurde in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts gegründet und zunächst von Nonnen, die nach den Regeln der



Zisterzienser lebten, bewirtschaftet. Das Gut bestand zunächst aus einem Kirchengebäude, einem Nonnenhaus mit überdachter Zehntscheune und einem Kreuzgang. Später kamen ein Wohnhaus mit Schule und Fremdenzimmer, Stallungen, eine Mühle mit Brauerei, Ölmühle, Schmiede und Wohngebäude für die Klosterdiener hinzu.

Wenn man über den Haupteingang das Gelände betritt, fällt der Blick zunächst auf die wunderschöne Klosterkirche. Es handelt sich hierbei um eine Gewölbekirche im romanischen Stil. Die Schiffe sind im Osten mit Apsiden* geschlossen, im Westen des Gebäudes schließt sich ein Querbau



mit eingefügter Vorhalle an. Als Baumaterial kam überwiegend Kalkbruchstein zur Anwendung. Auf der Nordseite wurde um 1400 die Annenkapelle im gotischen Stil angebaut und außen durch 2 Stützpfiler stabilisiert.

Im Inneren des Kirchenraumes fällt die klare Gliederung in einzelne Kompartimente auf. Die kaum mannshohen, gedrun-gen wirkenden Zwischensäulen lassen die Stärke der Mauer-masse erahnen.

In der Mitte der Kapelle liegt die Grabstätte von Otto, dem Quaden.

Dieser gehörte zum Hause der Welfen und war nomineller Herzog von Braunschweig-Lüneburg und ab 1367 Fürst im Fürstentum Göttingen.



Auf der Grabplatte befindet sich ein Relief mit dem Abbild des Herzogs, zu dessen Füßen ein Löwe zu sehen ist. In den Händen hält er Helm und Schwert. Über dem Altar der Hauptapsis* prägt eine Holzskulptur „Christus am Kreuze“ den Raum. Dieses Schnitz-

werk entstand um das Jahr 1300, ist allerdings heute auf einem modernen Kreuz angebracht.

Im Gegensatz zu vielen anderen Darstellungen trägt Jesus keine Dornen-sondern eine Königskrone.

Das Klostergut Wiebrechtshausen ist heute Eigentum des Allgemeinen Hannoverschen Klosterfonds.

Dieser hat alle Gebäude sowie etwa 400 ha Ackerfläche an die KWS (Kleinwanzlebener-Saat-zucht) in Einbeck verpachtet. Hierbei handelt es sich um ein weltweit führendes Unternehmen, das sich mit der Pflanzen-züchtung und Saatgutvermehrung sowie dem ökologischen Landbau beschäftigt. In Wiebrechtshausen werden z.B. unter Öko-Bedingungen Feldversuche zur Sortenprüfung und Saatgutbehandlung durchgeführt. Damit sollen u.a. auch hitze- und trockenresistente Pflanzen gezüchtet werden, die den Herausforderungen des Klimawandels standhalten können. Ende September diesen Jahres sind wir einer Einladung gefolgt und haben das Klostergut besucht.

Wir wurden sehr herzlich von dem Betriebsleiter der KWS Klostergut Wiebrechtshausen GmbH, Herrn Altenweger und seiner Frau, begrüßt. Herr Altenweger erläuterte uns, dass die Hauptaufgabe des ökologischen Landbaubetriebes die Erzeugung von ökologischem Saatgut und die Produktion von Kartoffeln und Gemüse sowie Zuckerrüben nach Naturland-Richtlinien sei. Der Betrieb beschäftigt z. Zt. insgesamt 8 Mitarbeiter und verfügt über eine moderne Maschinenausstattung. Bei den ca. 400 ha bewirtschafteter Ackerflächen handelt es sich überwiegend um gute Lößböden. Das erzeugte Bio-Saatgut wird über die Öko-Erzeugergemeinschaften und die KWS vermarktet, der Verkauf der angebauten Gemüse erfolgt u. a. über den Lebensmittelhandel (Rewe, Penny...) und auch im hauseigenen Hofladen.

Dieser ist immer freitags von 12 bis 17 Uhr geöffnet. Direkt verkauft wer-

**Wir wünschen Ihnen ein
frohes Weihnachtsfest und
ein gesundes neues Jahr!**



✓ **Barrierefreie Bäder** ✓ **Sanitär** ✓ **Heizung** ✓ **Regenerative Energien**



Eine sorgfältige Planung, individuelle Beratung, fachmännische Ausführung und langfristige Kundenberatung sind bei uns selbstverständlich. Sie suchen ein qualitätsbewusstes Unternehmen für individuelle Lösungen im Bereich Sanitär, Heizung und Solar? Sprechen Sie uns an! Egal ob Privatperson oder als Bauträger.

Unser Team freut sich auf Sie!

Friedrich-Ebert-Wall 9 | 37154 Northeim | Telefon 05551 8311 | schindler-sanitaer@t-online.de
www.schindler-sanitaer.de



**Glasbau
LUDEWIG**
Inh. Glasermeister Kay Ludewig

Northeim · Am Mühlenanger 36 · Tel. 0 55 51 83 74
Einbeck · Rosental 16 · Tel. 0 55 61 33 28

Glaserei · Glasschleiferei
Plexiglas und Spiegel
Bildereinrahmungen
Glashandlung
Holz- und Kunststoff-Fenster

Fu 0 172 563 19 89
Fax 0 55 51 6 29 59



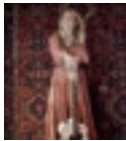
**WEIHNACHTEN
MIT LALELU**
A-cappella-Sensation aus
Hamburg! | Musik
07.12.2023 | 20.00 Uhr



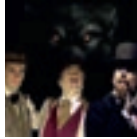
SCHTONKI!
Theater | Kulturkreis
06.03.2024 | 20.00 Uhr



**SORBISCHES
NATIONALENSEMBLE**
Operette & Ballett
Kulturkreis
28.12.2023 | 19.30 Uhr



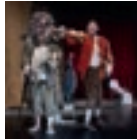
PATRICIA KELLY
zum Weltfrauentag
Musik
08.03.2024 | 20.00 Uhr



**SHERLOCK HOLMES
UND DER HUND DER
BASKERVILLES**
Theater | Kulturkreis
21.01.2024 | 19.00 Uhr



**ZEIGLERS
WUNDERBARE WELT
DES FUSSBALLS - TEIL 2**
29.05.2024 | 19.00 Uhr



**DER ZERBROCHENE
KRUG**
Theater | Kulturkreis
09.02.2024 | 19.30 Uhr



POETRY SLAM
Literatur-Wettstreit
der Schüler | Literatur
31.05.2024 | 19.00 Uhr

Weitere Informationen unter: Foerdereverein-Stadthalle-Northeim.de und Stadthalle-Northeim.de

VVK: Papierus, Buchhandlung Grimpe, Northeim Touristik, HALLO, HNA, reservix.de, eventim.de

In Zusammenarbeit mit der Stadt Northeim



Bildrechte: © Marcel Bock (LaLeLu) © Ivana Pižga (Sorbisches National-Ensemble), © Motown Theater (Sherlock Holmes und der Hund der Baskervilles), © Marco Piecuch (Der zerbrochene Krug), © Konzertdirektion Landgraf GmbH (Shtonki), © Sandra Ludewig (Patricia Kelly), © Ben Knabe, WDR (Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs)

HERMANN DÖRGE GmbH

Bau- und Möbeltischlerei



- Herstellung von Holz- und Kunststoff-Fenstern
- Sonnenschutz

Mittlere Str. 14 - Northeim-Sudheim - ☎ (05551) 2487

Helfen Sie uns helfen

mit Ihrer Spende oder Ihrer Zustiftung,
die wertvolle ehrenamtliche Hospizarbeit in
unserer Region nachhaltig zu unterstützen.

Hospiz-Stiftung Region Einbeck-Northeim-Uslar

Teichstraße 18, 37154 Northeim
Tel. 05551-912646 // 05551-915833
Spendenkonto:
DE 52 2625 0001 0001 0082 42

www.hospiz-stiftung-northeim.de





den hier vor allem Kartoffeln, die wegen ihres Vitamin C-Gehalts auch als „Zitronen des Nordens“ bezeichnet werden, wobei deren Sortenvielfalt uns beeindruckte. Wir erfuhren, dass jeder Bürger in Deutschland durchschnittlich 70 kg Kartoffeln jährlich verzehrt!

Eine Besonderheit im Hofladen ist der Verkauf von „Kirchkartoffeln“. Das sind übergroße Kartoffeln (>300 g pro Stück), die leider im gewöhnlichen Handel nur schwer absetzbar sind. Man kann sie allerdings im Hofladen erwerben und dabei Gutes tun, denn der Erlös aus dem Verkauf dieser XXL-Kartoffeln geht als Spende direkt an ein humanitäres Projekt in Tandala in Tansania.

Initiiert wurde dieses Projekt vor fast 10 Jahren in Zusammenarbeit mit der evangelischen Kirche Langenholtenen.

Im Hofladen werden nicht nur diverse Gemüsesorten wie Mohrrüben, Rote Beete, Zwiebeln, Kürbisse angeboten, sondern z.B. auch Honig von 2 Imkern, deren Bienenvölker in den Klostergutflächen stehen.

Es gibt auch Rapsöl, gepresst von der Ölmühle Solling, Senf aus den KWS-eigenen Saaten, gemahlen in der Einbecker Senfmühle und Apfel-

saft von den betriebseigenen alten Streuobstwiesen.

Die Apfelsaftproduktion wird (von der Baumpflege über die Ernte bis zum Saftpresen) von der BFS Gartenbau der BBS II in Northeim übernommen. Der Erlös geht in Gänze an den Förderverein der BBS.

Die Öffentlichkeitsarbeit ist auch ein wichtiger Schwerpunkt des Klosterguts.

So bietet das jährliche Herbstfest nicht nur Hof- und Kirchenführungen an, sondern vermittelt auch Informationen zur ökologischen Landwirtschaft, dem Naturschutz oder der Imkerei. Bei der Apfelsaftherstellung und dem Ölpresen kann natürlich zugeschaut werden. Es gibt ein Unterhaltungs- und Kinderprogramm und natürlich auch regionale Speisen und Getränke. Da lohnt ein Besuch.

In jedem Jahr gibt es auch spezielle Kartoffelprojekte mit Schulklassen, bei denen mit Elternunterstützung die Kinder selbst Kartoffeln anbauen, krauten und abschließend ernten können. Kinder sollen so lernen, wie unser Essen entsteht und dadurch auch eine neue Wertschätzung entwickeln.

Es besteht auch eine Kooperation des Klosterguts mit der Klosterschä-

ferei Wiebrechtshausen, einem Familienbetrieb, der seine ca.900 - 1000 Mutterschafe regelmäßig in den Wintermonaten die angelegten Klee-grasäcker und das Grünland des Klosterguts abweiden lässt. Im Gegenzug werden mit dem dabei anfallenden Mist wieder die Flächen gedüngt. Weiteren organischen Dünger erhält das Klostergut durch eine Kooperation mit einem Naturland-Hähnchenmäster, den es wiederum mit Futtergetreide versorgt. Außerdem wird Champignon- und Grüngut-Kompost als Dünger genutzt. So entstehen ökologische Kreisläufe.

Besuchen Sie doch auch mal dieses wunderschöne Anwesen ganz in der Nähe Northeims.

Lassen Sie die historischen Gebäude auf sich wirken und machen Sie sich selbst ein Bild.

Wir empfehlen Ihnen insbesondere den Besuch der Klosterkirche und des Hofladens.

Familie Altenweger freut sich auf Sie!
Text u. Fotos: H.P. u. H.H.

Kontakt:

Wiebrechtshausen 1
37154 Northeim
Tel.: 05551 995 549
axel.altenweger@kws.com





Neue Gästeführer braucht die Stadt: Sind Sie dabei?

6 Northeimerinnen und Northeimer bilden aktuell das kleine Northeimer Gästeführer-Team. Klar, dass es manchmal eng wird, für jede Anfrage zum Wunschtermin auch eine*n Stadtführer*in vermitteln zu können.

Northeim Touristik (als Vermittlerin zwischen Gast und Stadtführer*in) würde gerne sowohl das thematische Angebot also auch die Anzahl der Stadtführungen ausbauen. Im Moment stößt die Tourist-Info bzw. die Gästeführer*innen aber an die (zeitlichen) Grenzen.

Aus diesem Grund wünscht sich die Northeim Touristik aufgeschlossene Northeimer*innen, die ihr Wissen über die spannende Northeimer Stadtgeschichte auf unterhaltsame bzw. informative Art an die Gäste vermitteln. Angesprochen sollten sich diejenigen fühlen, die idealerweise schon einige Kenntnisse über die Northeimer Stadtgeschichte haben, die offen auf die unterschiedlichsten Menschen zugehen können und Lust und Zeit haben, den Gästen Northeims die Schätze und Schönheiten während eines Rundganges nahe zu bringen.

Als Stadtführer*in ist man Botschafter*in seiner Stadt. Eine interessante Aufgabe, die mit jeder Führung neue Begegnungen schafft und trotz aller Routine immer wieder anders ist.

„Ein kleines ‚Taschengeld‘ kann man sich als Gästeführer*in sicherlich dazu verdienen, dies sollte aber nicht das Hauptmotiv sein“, erklärt Helvi Ritter als Geschäftsführerin der Northeim Touristik. „Vielmehr sollten die Freude und eine positive optimistische Darstellung Northeims von der Stadtwerdung im Jahr 1252 bis zu den heutigen Entwicklungen im Vordergrund stehen - übrigens ohne die aktuellen Herausforderungen und Aufgaben für die Zukunft dabei unter den sprichwörtlichen ‚Teppich zu kehren‘“.

Dazu wird Northeim Touristik gemeinsam mit dem Stadtarchivar Schulungen zur Stadtgeschichte sowie einen Austausch mit den jetzigen Gästeführer*innen anbieten.

Und wer nun zwar Interesse hat, aber gleichzeitig befürchtet, dass der eigene Terminkalender dann zu sehr mit Stadtführungsterminen gefüllt ist: Die Entscheidung, eine Stadtführungsanfrage anzunehmen oder eben auch nicht, trifft am Ende immer die Stadtführerin bzw. der Stadtführer selbst.

Interessierte melden sich gerne bis zum Jahresende in der Tourist-Information im Reddersen-Haus. Dort stehen Beate Bergmann oder Helvi Ritter für erste Auskünfte zur Verfügung.

Weitere Informationen:

Tourist-Information im Reddersen-Haus

Am Münster 6 | 37154 Northeim | Telefon 05551 913066

www.northeim-touristik.de | info@northeim-touristik.de

1



Ihr mobiler Hörgeräte-Service.

Wir kommen zu
Ihnen nach Hause.

Unser
Hausbesuchs-
service



Jetzt Termin vereinbaren und wieder aktiver am Leben teilnehmen.
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

OHRWERK 
HÖRGERÄTE

Dünn un DATT

Unnützes Wissen

Warum fressen Eisbären keine Pinguine (zumindest in freier Wildbahn)? Weil sie am Nordpol leben und Pinguine nur auf der Südhalbkugel vorkommen!

Eisbären haben ja ein weißes Fell, aber welche Hautfarbe haben erwachsene Tiere?

Die Haut unter dem Fell ist schwarz.

Wenn man seine Arme ausstreckt und dann von Fingerspitze zu Fingerspitze misst erhält man ...?

Dieses Maß entspricht fast immer genau der eigenen Körpergröße!

Wenn man auf einem Schachbrett auf das erste Feld 1 Reiskorn legt, auf das nächste Feld 2 Körner, dann 4, dann 8 ... – also auf jedem neuen Feld das Doppelte des vorherigen – wieviel Reis ergibt das (bei 64 Feldern)?

Insgesamt erhält man so ca. 540 Milliarden Tonnen Reis – man braucht auf der Welt etwa 1000 Jahre, um so viel Reis zu ernten.

Von Prominenten:

„Ich mag mich nicht gern mit der Kirche auseinandersetzen; es hat ja keinen Sinn, mit einer Anschauungsweise zu diskutieren, die sich strafrechtlich hat schützen lassen.“ (Kurt Tucholsky)

„Wenigstens dein bester Freund sollte den Anstand haben, erfolglos zu bleiben.“ (Oscar Wilde)

„Im ersten Ehejahr strebt der Mann die Vorherrschaft an.

Im zweiten kämpft er um Gleichberechtigung.

Im dritten ringt er um die nackte Existenz.“ (George Bernard Shaw)

WITZE

Der Bahnwitz:

„Sie haben ja eine Kinderfahrkarte“
Da können Sie sehen, wieviel Verspätung die Bahn hat“

Der Patientenwitz:

Patient: „Ich brauche eine Bestätigung, dass ich krank bin.“ Ärztin: „Was fehlt Ihnen denn?“

Patient: „Die Bestätigung.“

Der Ostfriesenwitz:

Hein erwischt Fiete, wie der, mit einem Zollstock bewaffnet, an einer Bahnschranke empor klettert. „Fiete, warum kletterst Du da drauf?“ Hein: „Ich will messen, wie hoch die Schranke ist!“

Hein: „Warte doch einfach, bis sie unten ist, dann kannst Du leichter messen!“

Fiete: „Du Blödmann, ich will wissen, wie hoch sie ist und nicht wie breit!“

Der Frauenwitz:

Zwei Freundinnen im intimen Gespräch. „Was wiegst Du gerade?“ Keine Antwort. „Komm schon, wenigstens die ersten drei Ziffern!“ Jetzt Ex-Freundinnen!

Der Jägerwitz:

Zwei Jäger sind im Wald unterwegs. Plötzlich bricht einer zusammen. Der andere wählt sofort den Notruf: „Ich glaube, mein Freund ist tot. Was soll ich tun?“ Darauf der Notarzt: „Ganz ruhig! Stellen Sie zuerst sicher, dass er wirklich tot ist.“ Für einige Momente Stille. Dann ein lauter Schuss. Wieder der Jäger: „Ok, er ist tot, was jetzt?“

Der Schülerwitz:

Lehrer: „Ich bin entsetzt, mehr als 75 Prozent von euch haben eine 5 im Test.“ Darauf ein Schüler:

„Kann gar nicht sein, so viele sind wir nicht.“

Der Gentlemanwitz:

Zwei Herren kommen in der Bar ins Gespräch. „Wissen Sie, ich hatte mit meiner Frau vor der Ehe nichts. Und Sie?“ Der andere überlegt. „Keine Ahnung“, sagt er dann, „wie war denn ihr Mädchenname?“

Kurz angebunden:

Sagt die 0 zur 8: „Schicker Gürtel!“

„Habe mir einen Hula-Hoop-Reifen gekauft!“ „Und, passt er?“

Wie nennt man einen Ritter ohne Helm? Willhelm

Ich kenne einen lustigen Bahnwitz – weiß aber nicht, ob der ankommt.

Frau: „Liebst Du mich auch?“ „Ja, Dich auch!“

Ich habe beim Metzger angerufen, aber kein Schwein ist rangegangen.

Perfekte Ehe

Ein älteres Ehepaar feierte nach langen Ehejahren das Fest der Goldenen Hochzeit. Beim gemeinsamen Frühstück dachte die Frau: „Seit fünfzig Jahren habe ich immer auf meinen Mann Rücksicht genommen und ihm immer das knusprige Oberteil des Brötchens gegeben. Heute will ich mir endlich diese Delikatesse gönnen.“ Sie schmierte sich das Oberteil des Brötchens und gab das andere Teil ihrem Mann. Entgegen ihrer Erwartung war dieser hochofren, küßte ihre Hand und sagte: „Mein Liebling, du bereitest mir die größte Freude des Tages. Über 50 Jahre habe ich das Brötchen-Unterteil nicht mehr gegessen, das ich vom Brötchen am allerliebsten mag. Ich dachte immer, du solltest es haben, weil es dir so gut schmeckt.“

(unbekannt)

... wenn ein ausgekochter Junge ein mit allen Wassern gewaschenes Mädchen heiratet.

... immer wieder fragt man mich nach dem Rezept für meine lange und glückliche Ehe. Nun, meine Frau und ich gehen zweimal die Woche aus. Ein entspannendes Abendessen bei Kerzenlicht und romantischer Musik, ein paar Runden auf der Tanzfläche. Sie geht Dienstag, ich am Freitag.

Henny Youngman



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

SCHLOSS Imbshausen

Alle Konzerte beginnen um 16.30 Uhr, Einlass 16.00 Uhr
Vorverkauf Buchhandlung Grimpe, Northeim, Wieterstraße
Eintritt 20/ ermäßig 5 €, www.kammermusikforum.de

Sonntag, 18. Februar 2024 16.30 Uhr

Michel Gershwin (Violine) und Anna

Tyshayeva (Klavier) spielen romantische

Violinsonaten

Eintritt: 20 € Jugendliche 5,00 €

STOLIS

CP-Elektrotechnik

Inhaber: Mario Pinto

Beratung. Planung. Ausführung.

Schaupenstiel 3
37154 Northeim

Telefon 05551 4815

Telefax 05551 3427

www.cp-elektrotechnik.de

info@cp-elektrotechnik.de

Beilagenhinweis:

Juwelier HÜNICKÉ
Breite Str. 58 / Northeim
- Vollbeilage -

Vervital GmbH
Physio und Ergotherapie
Eichstätte 10 - 12/ Northeim
- Teilbeilage -

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

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.

Fitness60+
BLEIB AKTIV!

Bist du 60 Jahre alt oder älter?
Dann haben wir genau das richtige Angebot für dich.

Bei einer Anmeldung bis zum 31.01.2024 sparst Du 20€ gegenüber dem Normaltarif.

Nähere Information hierzu telefonisch oder unter: <https://fitness60plus.now.site>

Physio Aktiv am Südtor
Heinrich-Schütz-Str. 15
37154 Northeim
05551 90 98 018

Get FIT for Your Life.



Übungsschwerpunkt: Kombinationsfähigkeit, Ausdauer



Geheim-Schrift

Tragen Sie die richtigen Buchstaben über den Symbolen ein und entschlüsseln Sie auf diese Weise die genannten Wörter in Geheimschrift. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

Wo stehen die Wörter
 HAMSTER, MELANIE, KLINGEL, PANTHER, PELIKAN
 und?

(Lösung auf Seite 44)

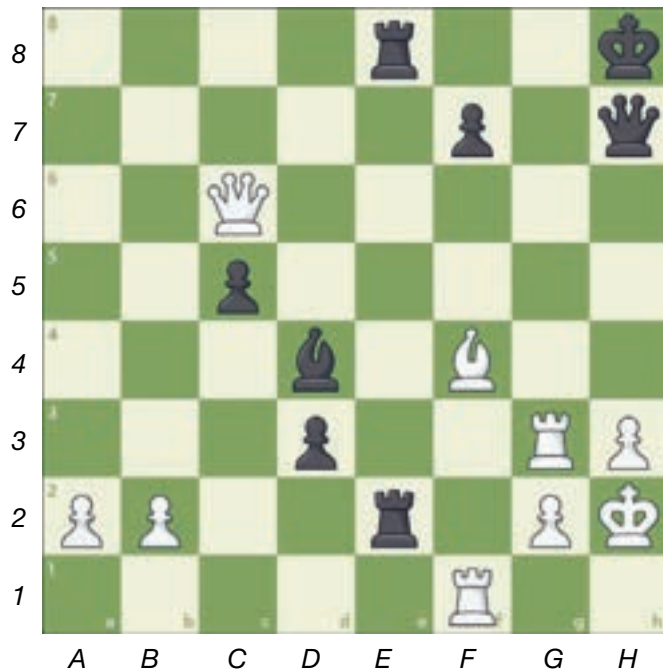


Das **sechste** Wort finden Sie durch Kombinieren ganz bestimmt auch noch. Schauen Sie nicht gleich nach der Lösung. Probieren Sie es lieber zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

Quelle: Friederike Sturm
 Geistig Fit Aufgabensammlung 2023
www.gehirnjogger-zentrale.de
 Gehirnjogger-Zentrale, Postfach 1420, 85555 Ebersberg

Schachaufgabe Nr. 42:

von E. Neuhaus



Erigaisi – Mamedjarow 2022
Weiß am Zug

(Die Lösungen Schach/Sudoku finden Sie auf S. 44)

Sudoku:

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

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!

Alte Geschichten

Der Abend dämmert, es wirbelt der Wind
den Schnee von dem hohen Dache,
Großmütterchen sitzt am warmen Kamin
mit den Kleinen im warmen Gemache.
»Erzähl uns etwas, Großmütterlein!« –
»Recht gern, ihr närrischen Dinger,
ihr müsst nur brav und bescheiden sein!«
Und mahnend hebt sie den Finger.



Dann fängt sie an: »Es war einmal ...«,
und die Kinder, sie lauschen und lauschen.
Sie hören das Bellen des Hofhunds nicht
und des Sturmes Zischen und Rauschen,
und nicht das Schlagen der Schwarzwalduhr
und der Stunde rasches Verrinnen.
Sie sitzen und horchen mit Mund und Ohr,
versenkt in Träumen und Sinnen.

Großmutter weiß der Geschichten viel
aus fernen vergangenen Tagen,
von Riesen und Zwergen, von Burgen, von Seen,
seltsame Märchen und Sagen;
von Nixen und Elfen, von Rübezahl,
Musikanten und Lumpengesindel,
und wie Dornröschen im Schlaf versank,
gestochen von giftiger Spindel.

Vom Weibe, das tanzt in feurigen Schuh'n,
von sieben Raben und Schwaben,
von Aschenbrödel und Drosselbart
und Hans, dem glücklichen Knaben;
von der großen Stadt, tief unter der See,
Vineta, der schlummernden Leiche,
auch wohl zum Schluß vom Meister Till
schalkhafte, lustige Streiche.

Großmutter weiß der Geschichten so viel,
als Blätter auf Büschen und Bäumen;
die Kinder lauschen mit Ohr und Mund,
versenkt in Sinnen und Träumen.
Und die kleine Marie – sie lächelt und schläft;
still wird es im trauten Gemache,
und der Wind schläft auch, und die Sterne steh'n
hell über dem hohen Dache.

Friedrich Wilhelm Weber (1813 – 1894)
Deutscher Arzt, Politiker und Dichter



TEEKONTOR

Kurze Straße 11 · 37154 Northeim
IHR GESCHÄFT FÜR GUTEN TEE
UND ZUBEHÖR

Schnuppern Sie den Duft
unserer ca. 180 Teesorten.
Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben
mit Leckereien aus unserem
Feinkost-Sortiment.
Stöbern Sie nach Herzenslust
in den vielen schönen Dingen.
Telefon 05551/67393

www.eiblsteekontor.de

Blumen & Gartencenter DENECKE



- Floristik - Geschenkideen
- Innenraumbegrünung
- Garten- und Grabpflege

Northeim • Einbecker Landstr. 24 ☎ 05551 / 99380
e-mail: info@denecke-blumen-gartencenter.de

Ihr Partner
auch für fachgerechten Ge-
hölz- und Obstbaumschnitt,
Baumfällarbeiten, Grabgestal-
tung und Winterdienst.



Ich bin Gehsund

Fachhändler für
Gesunde Schuhe
und Orthopädie
Schuhtechnik

*wir beraten
Sie gerne.*



Lange Straße 26
37181 Hardegsen
Tel. 05505 2434

www.vobakg.de

Internet kann jeder,
wir können auch Mensch.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir nutzen unser innovativstes Tool schon seit
über 170 Jahren: echte Nähe. Denn trotz
unserer modernen Online-Services geht nichts
über den persönlichen Kontakt vor Ort.

 **Volksbank**
Kassel Göttingen

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)



» HAUS HERRENWIESE &
HAUS CLAUSBERG

Herrenwiese 12 · 37589 Echte
Telefon: 0 55 53 / 99 43 0
Telefax: 0 55 53 / 99 43 535
info@seniorenheim-auetal.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.seniorenheim-auetal.de

Wir wünschen unseren Kunden
**ein gesegnetes Weihnachtsfest
und alles Gute zum neuen Jahr**



verbunden mit herzlichem Dank für das
uns entgegengebrachte Vertrauen.

Zwischen Weihnachten und Neujahr steht
Ihnen unser Notdienst zur Verfügung.

Padur Sanitär GmbH

Sanitär- und Heizungstechnik
Northeim – Heinrichstraße 1 – Telefon 34 63



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	Fitness im Alter – Schuhwallhalle			
	Montag	16:00–17:00	R. Blumenberg (G)/P. Mittelstädt (Ü)	
	Donnerstag	16:00–17:00	N.N. G)/ P. Mittelstädt (Ü)	
	Sitzgymnastik – Alte Wache			
	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)	
	Radwandern – Am Münster (April–Oktober)			
	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
	Wandern (ganzjährig)			
	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			
	Nordic Walking – Rückingsallee LBS			
	Dienstag	09:30–10:30	H. Boye (G)	Tel.: 05551 / 5896763
	Wassergymnastik			
	Freitag	13:15–14:00	G. Glositzki (G)/ A. Rassmann (Ü)	
	14:15–15:00	S. Helbig (G)/A. Rassmann (Ü)		
Kegeln – Hotel Deutsche Eiche				
Dienstag	15:00–17:00	A. Kruck (G)	14-tägig	
GESELLIGE AKTIVITÄTEN	Bridge – Alte Wache			
	Mittwoch	15:00–17:00	M. Baehr (G)	
	Freitag	–		Zurzeit nicht
	Canasta – Alte Wache			
	Montag	14:00–	U. Minde (G)	Tel. 05551 / 988 47 33
	Kreativ-Team (Stricken, Häkeln, Nähen, Basteln) – Alte Wache			
	Montag	14:30–17:00	N.N. (G)	
	Skat – Breite Straße 49 (Geschäftsstelle)			
	Montag	13:00–16:00	N.N. (G)	
	Donnerstag	13:00–16:00	N.N. (G)	
Spiele zum Gedächtnistraining – Breite Str. 49 (Geschäftsstelle) – 1. Donnerstag im Monat				
Donnerstag	11:00–	Ilse Müller (G)	Tel. 05551 / 1208	

Änderungen: Siehe Aushang, Tageszeitung oder Homepage www.seniorenheute-northeim.de

„Der Stern des Glücks zeigt sich dort,
wo wir uns einsetzen für das, was zählt,
für gemeinschaftliches Leben.“

Jo M. Wysser

Deppe GmbH

Sanitätshaus
Rehatechnik
Orthopädietechnik
Orthopädieschuhtechnik

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr
wünschen Ihnen Elke Deppe-Stark, Philipp Deppe
und das gesamte Team vom Sanitätshaus Deppe.

■ **NORTHEIM**

Teichstraße 5 - 7
Speckweg 6
Albert-Schweitzer-Weg 7

■ **HANN. MÜNDEN**

Wildemannschlucht 2 - 8

■ **BAD GANDERSHEIM**

Bismarckstraße 7

☎ 05551 31 14

www.sanitaetshaus-deppe.de ■ info@sanitaetshaus-deppe.de

Hotel Deutsche Eiche

Kaffeetafel für Trauerfeiern, Kegelbahn

Bahnhofstraße 16 · 37154 Northeim · Tel. 05551-60020
www.hotel-deutsche-eiche.de

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

BOSSE Fachbetrieb
für Dächer,
Fassaden und
Abdichtungen
Dach + Wand GmbH

Dachdeckermeister Thomas Bosse

Rethobergstraße 9 · 37154 Northeim-Denkershausen
Telefon: (0 55 51) 95 20 30 · Telefax: (0 55 51) 95 20 31
Handy-Nr.: 0 16 05 82 39 21 · info@bosse-dach-wand.de

Es ist Sterne-Zeit!

Weihnachtssterne

Aus unserer Gärtnerei.

Von Mini's bis zu großen
Büschen in vielen Farben.



Auf dem Northeimer Wochenmarkt
Tel. 05528 - 8855, www.ziencz.de



Foto von C. L.



Endlich wieder Brocken

Wir, 19 Heimatwanderer von Senioren heute beiderlei Geschlechts, trafen uns am 20.09.23 am Mühlenanger, um nach der langen Covid-Pause endlich wieder einmal den höchsten Berg Norddeutschlands, den Brocken, zu „erklimmen“. In

Fahrgemeinschaften mit privaten PKW erreichten wir Oderbrück-Süd (800 m über NN), den Startpunkt der Wanderung. Hier war dann Schluss mit „Gemütlich“. Wir, die Beteiligten wussten, wohin die Reise gehen soll, das dokumentieren auf den Fotos

Bekleidung und Ausrüstung. Letztendlich betrug der Höhenunterschied vom Start zum Zielpunkt mehr als 300 Höhenmeter, eine nicht unerhebliche Belastung für uns beteiligte Seniorinnen und Senioren. Aber perfektes Wanderwetter – mehr kann man sich für so eine Tour nicht wünschen. Zwei Pausen, eine am Dreieckigen Pfahl und eine am Goethe-Bahnhof, und schon hatten wir nach ca. zwei Stunden den Brockengipfel (1141 m über NN) erklommen.

Auf dem Gipfelplateau meinte es der Wind zu gut mit uns, den Wanderern. Die durchgeschwitzten T-Shirts trockneten im Handumdrehen auf dem Körper. Im Brocken-Biergarten ließen wir uns die traditionelle Erbsensuppe mit Bockwurst mundchen. Allein dafür hat sich der Aufstieg lohnt. Gleichwohl bestand bei Böen bis 85 km/h die Gefahr, dass der



Sturm einem die Suppe vom Löffel bläst. Satt und auch mental gestärkt ging es auf dem gleichen Weg zurück nach Oderbrück-Süd. Hier endete bei Kaffee und Frau Krauses leckerem Kuchen im Biergarten des Sperberhaier Damms Hauses das Unternehmen „Brocken für Seniorinnen und Senioren“.

Die heimelige Brockenbahn brauchen wir „noch nicht“.

Unsere einhellige Meinung: Für alle ein gewonnener Tag.

Text u. Fotos: U. Brönnecke

*Der Vorstand, der Beirat und
das Redaktionsteam von*



Senioren heute

*wünschen Euch und Euren Lieben
ein frohes, gesegnetes*

Weihnachtsfest

*und ein gesundes,
zufriedenes*

*Neues Jahr
2024*



Fahrt zur Elbphilharmonie am 11. Juni

Sehr kurzfristig erfuhr ich, dass ich als Nachrückerin einen Mitfahrplatz nach Hamburg bekommen würde. Das Ticket war schnell gedruckt und bezahlt. Am nächsten Morgen stand ich sehr früh zur Abfahrt bereit an der Gardekürassierstraße, der Bus rollte ein, und schon ging es los.

Unser Busfahrer Axel erläuterte auf der Hinfahrt einige Besonderheiten östlich und westlich der Autobahn, nette Gespräche während der Fahrt und der Pausen machten die Busfahrt sehr angenehm.

Das Wetter war sehr schön, und in Hamburg angekommen, wühlte sich Axel durch ein Labyrinth von Straßen und Baustellen und setzte uns an der Elbphilharmonie ab. Wir hatten genügend Zeit für einen Spaziergang an der Elbe, schauten uns in der Metropole um und betrachteten das eindrucksvolle Gebäude. Interessant fand ich, dass die Parkplätze wegen der Flussnähe nicht unterirdisch waren, sondern in vielen Stockwerken oberirdisch. So sind wir mit langen Rolltreppen in wunderschönen Gängen endlich zum 8. Obergeschoss gelangt und konnten einen sehr guten Überblick über die weltoffene Hansestadt Hamburg genießen.

Im Großen Konzertsaal angekommen, war ich überwältigt, weil die Architektur mich sehr beeindruckte. Die Bühne ist in der Mitte des riesigen Raumes, und die Ränge sind wein-

bergartig ringsum angeordnet. Ich hatte eine sehr gute Sicht und konnte alles genau beobachten und betrachten. Eine spezielle Führung würde sich bestimmt auch lohnen.

An diesem Sonntag spielte das NDR Elbphilharmonie Orchester unter der Leitung des 95-jährigen Herbert Blomstedt. Die Akustik des gigantischen Raumes ermöglichte einen wahren Hörgenuss. Noch mehr hat mich die Persönlichkeit des Dirigenten fasziniert: im Sitzen hat er mit viel Charme und Freundlichkeit das Orchester dirigiert. Es hat mich sehr beeindruckt, wozu wir Menschen in der Lage sein können. Es sind Bilder und Eindrücke, die ich bestimmt nicht mehr vergessen werde. Angeregt und in Gespräche vertieft, verließen wir diesen besonderen Ort. Axel, unser Busfahrer, holte uns zur vereinbarten Zeit ab und fuhr uns zu den Landungsbrücken. Hier bekamen wir unsere leckeren Fischbrötchen. Es war mein erstes Matjesbröt-



chen, das mir wirklich gut schmeckte.

Nun gab es einen gewaltigen Richtungswechsel/Schnitt, denn in St. Pauli betrat ein sehr ungewöhnlicher Stadtführer unseren Bus. In sehr lockerer Umgangssprache machte er uns das zwielichtige Milieu der großen Hafenstadt deutlich. Obwohl ich bereits sehr oft in Hamburg war, habe ich Neues kennengelernt, das mir vorher verborgen geblieben war, und andere Sichtweisen. Das war schon ein Erlebnis der besonderen Art. Danach traten wir unsere lange Heimreise an, die natürlich wieder durch Staus, Baustellen und Straßensperren gekennzeichnet war. Axel fuhr perfekt, gelassen, und so kamen wir zufrieden und glücklich wieder in Northeim an.

Text u. Fotos: Christina Orban



Der „Neue“ am Beckenrand

18 Monate ist es her, seit Gerda Mickan, die Übungsleiterin „Wassergymnastik“ und langjähriges Mitglied von SH, plötzlich und unerwartet verstarb. Seit Januar 2001 hatte sie die Funktion inne und hat sich im Laufe der Jahre ihre eigene kleine Fanggruppe aufgebaut.

Die beliebte Sparte „Wassergymnastik“ war über Nacht personell unbesetzt. Eine Nachfolge, egal ob männlich oder weiblich, die das Erbe von Gerda Mickan antreten könnte und auch wollte, wurde händierend gesucht.

Natürlich reicht es nicht aus, schwim-

men zu können. Da braucht es schon andere Voraussetzungen, die man haben, bzw. fachlich erwerben muss.

Andreas Rassmann, im weiteren Verlauf AR abgekürzt, Northeimer Bürger, 66jähriger Ruheständler und Wasserfan, ausgewiesen durch Lizenz DOSB – Übungsleiter B (Sport in der Prävention, Sportart Schwimmsport), verfügt über diese Voraussetzungen und ist seit September 2023 der „Neue am Beckenrand“.

Über die geforderten Nachweise in Erste-Hilfe-Ausbildung verfügt er natürlich auch.

„Wassergymnastik war gestern – heute ist Aqua-Fitness“

Vorweg ist für Interessenten die Anmeldung bei Senioren heute telefonisch oder im Büro Voraussetzung für die Teilnahme. Diese ist kostenlos. Zu zahlen ist lediglich der Eintritt in Höhe von 3,50 € für das Northeimer Hallenbad. (Natürlich können die Kursteilnehmer nach Abschluss der Trainingseinheiten in der Schwimmhalle verbleiben, um noch ein paar Bahnen zu schwimmen oder sich im Lehrschwimmbecken aufzuwärmen.) Jeweils Freitag, von 13.15 – 14.00 und 14.15 – 15.00 Uhr finden dann diese Übungseinheiten statt. Ausgenommen sind die normalen Schließphasen des Bades z. B. an Feiertagen und in der Sommerpause.

Zunächst registriert AR, wer teilnimmt. An diesem Freitag sind es 16 Aqua-Fitness Fans im ersten, (die Damen sind deutlich in der Überzahl) und 9 Fans im zweiten Durchgang.

AR sagt, dass etwa 30 Personen an jedem Durchgang teil-



Erst registrieren

nehmen könnten und hofft, dass diese Zahl Realität wird.

Sein Arbeitsequipment besteht aus



Farbe im Spiel

einem Tisch, zwei Registrierungslisten und einem Lautsprecher von der Größe einer Konservendose mit einem USB-Stick, (Kofferradio war gestern), auf dem er Songs z. B. von Helene Fischer oder Modern Talking gespeichert hat, Songs, die zum Mit-tanzen animieren. Bunte Pool Nudeln liegen für spätere Übungen parat.

Der Boden des Schwimmbeckens ist auf 1,30 mtr. abgesenkt, das Wasser ca. 28 Grad warm. Es kann losgehen.

Aqua-Fitness hat eigentlich nur Vorteile. Weiterentwickelt aus der Wassergymnastik wird zu flotter Musik getanzt, gejoggt, gehüpft und gestretcht. Der Spaßfaktor ist garantiert.

AR spart sich mündliche Erklärungen zu den Übungen. Er tanzt sie am Beckenrand nach der Musik, heute von Modern Talking, vor und alle machen mit. Jede und Jeder bestimmt den Einsatz und den Rhythmus seiner Bewegungsabläufe selbst. Alle streben das Ziel an, die eigene Ausdauer



Aqua-Fitness

zu verbessern und die Muskulatur, die Sehnen und die Gelenke optimal zu lockern, zu dehnen und zu kräftigen. Die Tatsache, dass alle Teilnehmenden im Wasser nur ca. 10% ihres Gewichtes zu tragen haben, entlastet den gesamten Bewegungsapparat. Diesen Vorteil hat AR außerhalb des Beckens nicht, aber er tanzt alle Übungen durch und gerät ganz nebenbei ordentlich ins Schwitzen. Wer seinerzeit bei Frau Micken Wassergymnastik genießen durfte, stellt natürlich fest, dass der Aqua-Fitness andere Übungskonzepte zugrunde liegen. Die Zeit ist nicht stehen geblieben, die Übungsmethoden wurden und werden ständig weiterentwickelt.

Das Trainingsgerät „Wasser“ wird von allen Beteiligten optimal gegen den Wasserwiderstand genutzt.

Nach ca. 30 Minuten kommt mehr Farbe ins Spiel. AR verteilt die Pool Nudeln und fährt im Trainingsplan fort. Das Bewegungsspektrum wird erweitert, Partnerübungen kommen hinzu und die eine oder andere Übung entlockt den Teilnehmerinnen und Teilnehmer herzhaftes Lachen. Der Spaß kommt also nicht zu kurz. Knoten macht sich aber niemand in Arme oder Beine.

Einige Damen verlassen schon kurz vor Ende der Übungseinheit das große Becken und verschwinden im Lehrschwimmbecken, um sich ein wenig „aufzuwärmen“. Hier hat das Wasser 32 Grad.

Ja und dann sind die 45 Minuten um, auch Modern Talking macht Pause und alle fühlen sich gut.

Die Meinung einiger Befragter ist einhellig: Es war fordernd, hat aber großen Spaß gemacht.

AR bereitet den 2. Durchgang vor, der in 15 Minuten beginnt. Einer Dame war die Trainingseinheit offensichtlich nicht genug; sie lässt sich gleich für die zweite eintragen. Jedem so, wie er mag.

Anmeldungen zur Aqua-Fitness im Büro von SH, Breite Straße 49, Northheim oder telefonisch unter 0 55 51 / 15 89.

Text u. Fotos: C. Lehwald

Apropos Spaßfaktor:

Drei ältere Herren sitzen im warmen Wasser des Lehrschwimmbeckens. Fragt der eine seinen Nachbarn: „Darf ich fragen, weshalb Sie hier sind?“ Die Antwort: „Ich habe üble Schmerzen im Rücken. Aber hier im warmen Wasser, da geht es. Und Sie?“ „Ach, ich habe große Schmerzen in beiden Kniegelenken.“ Aber hier im warmen Wasser, da geht es!“ Die Frage geht an den Dritten im Bunde weiter. „Und weshalb sind Sie hier?“ „Ach, ich habe furchtbare Probleme mit der Blase, aber hier im warmen Wasser, da.....!“

November

*Solchen Monat muß man loben:
Keiner kann wie dieser toben,
keiner so verdrießlich sein
und so ohne Sonnenschein!
Keiner so in Wolken maulen,
keiner so mit Sturmwind graulen!
Und wie naß er alles macht!
Ja, es ist 'ne wahre Pracht.*

*Seht das schöne Schlackerwetter!
Und die armen welken Blätter,
wie sie tanzen in dem Wind
und so ganz verloren sind!
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt
und sie durcheinander wirbelt
und sie hetzt ohn' Unterlaß:
Ja, das ist Novemberspaß!*

*Und die Scheiben, wie sie rinnen!
Und die Wolken, wie sie spinnen
ihren feuchten Himmelstau
ur und ewig, trüb und grau!
Auf dem Dach die Regentropfen:
Wie sie pochen, wie sie klopfen!
Schimmernd hängt's an jedem Zweig,
einer dicken Träne gleich.*

*Oh, wie ist der Mann zu loben,
der solch unvernünft'ges Toben
schon im voraus hat bedacht
und die Häuser hohl gemacht;
so daß wir im Trocknen hausen
und mit stillvergnügtem Grausen
und in wohlgeborgner Ruh
solchem Greuel schauen zu.*

Heinrich Seidel

Fahrten und Programm für das Jahr 2024

Datum	Uhrzeit ¹⁾	Ziel	Leitung Herr	Art	Preis	Anmeldung u. Bezahlung bis
11. Jan	11:30	Grünkohlessen in der Jugendherberge	Munsch	JuGäHaus	13,00 €	15.12.23
Feb						
14. Mrz		Fischbuffet mit Stint und mehr bei Eckernworth in Walsrode	Brönnecke	Busfahrt		09. Feb
18. Apr		Besichtigung Flughafen Hannover	Munsch	Busfahrt		15. Mrz
23. Mai		Edersee u. Waldeck	Schütte	Busfahrt		26. Apr
13. Jun		Spargelhof Winkelmann u. Mindener Wasserstraßenkreuz	Fischer	Busfahrt		17. Mai
Jul						
15. Aug		Halberstadt und Wöltingerode	Schütte	Busfahrt		12. Jul
12. Sep		Kyffhäuser, Barbarossahöhle u. Frankenhausen	Brönnecke	Busfahrt		15. Aug
17. Okt		Kloster Buersfelde und Bad Karlshafen	Fischer	Busfahrt		13. Sep
Nov		Theaterfahrt nach Nordhausen	Munsch	Halbtags-Busfahrt		
11. Dez		Weihnachtsfeier	Munsch	Stadthalle		

Alle Veranstaltungen und Fahrten unter Vorbehalt.

¹⁾ Abfahrt Betriebs Hof Weihrauch (Busbereitstellung 15 Minuten vor Abfahrt)

Preise, soweit nicht angegeben, bitte im Büro von Senioren heute erfragen oder dem Aushang im Schaukasten entnehmen.

Reservierungen für die Fahrten sind ab sofort mit einer Anzahlung von 10 € bzw. 50 € möglich.

Restzahlung bis **spätestens 5 Wochen** vor dem Termin.

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



Unsere Heidetour nach Hermannsburg – mit Kutschfahrt und Schafeintrieb

Nach Wochen mit eher herbstlich kühlen Temperaturen und jeder Menge Regen riss am 10.8.2023 morgens pünktlich die Wolkendecke auf, und ab 9 Uhr starteten wir bei Sonnenschein von unserer Ausflugsfahrt mit dem bekannt bewährten Weihrauchbus. An Bord waren 41 Seniorinnen und Senioren, teils mit Rollatoren und Gehstöcken, alle voller Vorfreude auf das anstehende Abenteuer. Wir wurden von unserem persönlich mitreisenden Vereinschef Hans Munsch herzlich begrüßt, der auch gleich jedem Teilnehmer noch 5 € Reisekostenrückerstattung in die Hand drückte, was durch die große Zahl der Mitreisenden möglich geworden war. Dann hatten wir die angenehme Qual der Wahl, uns auf der Speisekarte des als erstes Etappenziel angesteuerten Heiderestaurants in Weesen bei Hermannsburg ein Gericht auszusuchen. Angeboten wurden ein Heidschnuckengulasch mit grünen Bohnen, und Lachsforellenfilet an Dill – Kräutersauce, mit jeweils frischen Heidekartoffeln; Schweineschnitzel nach Heidjer Art mit Champignons; Hähnchenbrustfilet mit Pfirsich, Sauce Hollandaise und Kroketten; Salatteller der

Saison; Tomatencremesuppe mit Sahnehaube. Einige von uns kannten dieses Hotel mit Restaurant „Im Wiesengrund“ in Weesen schon, wir hatten im Juni 2021 mit Erhard und Heidi Neuhaus eine Senioren heute Wanderreise in die Südheide mitgemacht, dort für mehrere Tage Quartier bezogen und bereits damals die hervorragende Küche genossen. Nun stärkten wir uns hier alle bei einem leckeren Mittagessen. Dann fuhren wir mit unserem Bus weiter in die nahe gelegenen, herrlich blühenden Misselhorner Heideflächen. Dort warteten zwei Kutschplanwagen auf uns, gezogen jeweils von zwei stämmigen Kaltblutpferden. Mit ihnen fuhren wir auf sandigen Waldwegen mitten durch die Wald- und Heidelandschaft. Es ruckelte und schaukelte gelegentlich ein bisschen, was aber keinen störte. Bei einem Stopp an einem Picknickplatz

unterwegs wurden wir dann mit Kaffee und noch warmem Streuselplauwenkuchen vom Blech verwöhnt und konnten auch ein wenig in die schönen Heide-/Wacholderflächen reingehen. Nach einer weiteren halben Stunde Kutschfahrt versammelten wir uns dann alle neben einem großen Schafstall und warteten auf die angekündigte Rückkehr der Heidschnuckenherde. Diese traf laut mähend gegen 17 Uhr ein, und alle 800 Tiere wurden nach getanem Tagewerk vom Schäfer und seinen zwei Hütehunden geschickt für die Nacht in den sicheren Stall gelenkt. Und auch wir traten unsere Heimreise an, gesund und zufrieden.

Das war ein schöner Tag! Schön fanden wir das gemeinsame Erleben, die Gespräche, und auch, dass alle aufeinander geachtet haben. Es waren ohne viel Aufhebens, niedrigschwellig und unkompliziert, immer helfende Hände und Unterstützung da, wenn beim Ein- und Aussteigen mal etwas schwer fiel bzw. schwieriger war, oder jemand nicht gleich alles fand oder lesen konnte. So geht Gemeinschaft.

Text und Fotos: H.P.





Die Heide Keine Natur-, sondern eine Kulturlandschaft

Wenn man heute durch eine Heidelandschaft wandert und die typischen Pflanzen wie Besenheide, Ginster oder Wacholder bewundert, kann man sich nur schwer vorstellen, dass diese Landschaft bis vor wenigen Jahrhunderten noch fast vollständig bewaldet war.

Bis zur Jungsteinzeit, also etwa bis 5000 Jahre v. Chr., waren diese Landschaften noch geprägt von dichten Mischwäldern, lediglich durchzogen von kleinen Bächen und Mooren.

Die Heide blüht

*Feine lila Blüten stehen, dicht an dicht,
und bilden ein wogendes Meer.
Bienen summen im flimmernden Licht,
tauchen ein in Kelche, von Pollen schwer.*

*Über die Flächen weht würzig süßer Duft,
am Himmel ziehen Wolken, ganz weiß.
Milder Sonnenschein erwärmt die Luft.
Und unter unseren Füßen knirscht, ganz leis,
heller feiner Sand.
Es liegt ein Gefühl von Frieden
über diesem weiten Land.*

*Ach, könnte dieser Frieden,
doch halten für alle Zeit!
Und würde er Grenzen durchbrechen
und beenden Hass, Kriege und Leid!*

Diese Wälder wuchsen auf den meist sandigen bis steinigen Böden, welche die abschmelzenden Gletscher der letzten Eiszeit hinterlassen hatten.

Als die ersten Menschen während der Jungsteinzeit sesshaft wurden (z.B. in der heutigen Lüneburger Heide), begannen sie durch Rodungen der Wälder und durch Anlage von Ackerflächen die Landschaft zu gestalten.

Um die nährstoffarmen Sandböden anzureichern, trugen die Heidebauern die obersten Bodenschichten (Plaggen) ab,

nutzten sie als Einstreu in den Ställen und brachten diese schließlich, mit den Ausscheidungen der Tiere angereichert, wieder auf den Äckern aus. Die abgeplaggtten Böden aber wurden so noch nährstoffärmer, was die großflächige Ausbreitung von genügsamen Heidepflanzen ermöglichte.

Ohne ständigen Pflegeeingriff würde sich das Blütenmeer der Heide wieder zum Wald entwickeln. Deswegen ist es zur Erhaltung der Heideflächen nötig, regelmäßig Pflegemaßnahmen durchzuführen. So werden die Flächen mit Schnucken und Ziegen beweidet, um damit den Neuaustrieb der Heide zu fördern. Gleichzeitig wird so die Ausdehnung von Birken und Kiefernwäldern verhindert.

Trotzdem müssen aufkommende Bäume regelmäßig entfernt werden und an manchen Stellen ist man sogar gezwungen, zu mächtigen Rohhumus abzutragen. *H.H.*

Grünkohllessen

Unser traditionelles Grünkohllessen findet 2024 im Jugendgästehaus der Northeimer Jugendherberge statt. Wann?

am Donnerstag, den 11. Januar

Treffen: 11:30 Uhr
Beginn: 12:00 Uhr
Preis: 13,00 € pro Person sind bei Anmeldung im Büro (Mo. u. Fr. 08:30 - 11:00 Uhr) zu entrichten
Anmeldung: bis **15. Dezember 2023** in der Geschäftsstelle

Senioren heute e. V.
Hans Munsch, 1. Vorsitzender

H.P.



UWE SCHRODER
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

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.




Unsere neuen Fachbereiche, die wir Ihnen anbieten!

Baumfällungen von Problembäumen
Ausräumen von Baumstämpfen
Durchführung von Gehölzschnitt
Anlegen von Rasenflächen
Garten Neu- und Umgestaltung
Winterdienst Grabpflege

Gärtnerei Müller
Breiter Weg 15
37154 Northeim
Tel. 0 55 51 / 35 66 Fax 21 16

Bauen ist Vertrauenssache



Schönhütte Bau ^{GM}_{BH}

BAUUNTERNEHMUNG • ZIMMEREI • BAUELEMENTE • DACHDECKERARBEITEN

- Anfertigung von Bauplänen und Angeboten
- Ausführung sämtlicher Bauarbeiten für Neubauten
- An- und Umbauten – Sanierungsarbeiten
- Fliesen- und Natursteinarbeiten
- Erstellung schlüsselfertiger Häuser

37154 Northeim-Langenholtensen
Braunschweiger Straße 11
Telefon: 0 55 51 / 50 95 • Fax 5 45 61
Internet: www.schoenhuette-bau.de
E-Mail: info@schoenhuette-bau.de



ELEKTRO VOSS
NORTHEIM GmbH

Unseren Kunden, Freunden
und Bekannten wünschen wir
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr

Elektro-Voss Northeim GmbH
Königsberger Str. 3a • 37154 Northeim
Telefon 05551 98807-7
E-Mail: info@ev-nom.de • www.ev-nom.de




Physiotherapie
Ergotherapie
Fitness/eGym
Gesundheitssport
Bewegungsbad
Sauna & Massagen

Gesundheitszentrum
Dr. Roy Kühne
Wieterallee 2 | 37154 Northeim
Tel. 0 55 51 / 90 999 66
www.gesundheitszentrum-nom.de




Foto von C. L.



Wohn- und Pflegezentrum AM WIETER

**Deutsches
Rotes
Kreuz**



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

B.M.
Brigitte Manecke

Medizinische Fußpflege in
Northeim-Langenholtensen

Karl-Wiebel-Ring 2
37154 Northeim
Telefon 05551-90 87 38



**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

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

**DER PARITÄTISCHE
NORTHEIM**

*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

*Wir bringen es . . .
nach Ihren Wünschen*

**Die Welt retten ist wichtig.
Wir „retten“ erst ein Mal Ihren Tag.**
Das Angebot des **ASB Kreisverbandes Northeim/Osterode.**



Foto: ASB/T. Ehling

www.asb-northeim-osterode.org

- **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
Ottlienstr. 15, 37154 Northeim
Tel.: 0 55 51 / 90 85 805

Wir helfen
hier und jetzt.



Coq au vin

(Hähnchen in Rotwein gegart)

Für 4 Personen benötigt man:

1 kg Hähnchenteile (Wenn Sie ganze Keulen verwenden, trennen Sie Ober- und Unterschenkel am Gelenk auf)
125 g Speck (klein gewürfelt)
1 große Zwiebel (gewürfelt)
1 Schale Champignons (ca. 250 g in Scheiben schneiden)

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
¼ Liter trockenen Rotwein
Etwas Butter (ca. 100 g)
Etwas Hühnerbrühe (ungefähr eine Tasse voll)
1 Lorbeerblatt
Salz

So geht es:

1. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem großen Bratentopf oder einer großen Pfanne schmelzen lassen und den Speck hinzugeben.

Die Temperatur erhöhen und den Speck braten, bis er Farbe bekommt.

2. Den Speck herausnehmen und im verbliebenen Fett die Hähnchenteile braun anbraten. Das Fleisch herausnehmen, und im Fett die Pilze mit den gewürfelten Zwiebeln braten.

3. Das Hähnchenfleisch und die Speckwürfel zu den gegarten Pilzen in



den Bratentopf geben, Hühnerbrühe, Knoblauch, Rotwein und das Lorbeerblatt zugeben und alles bei offenem Deckel sanft für ca. 1 Stunde köcheln lassen.

4. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Dazu schmecken besonders gut Klöße oder Salzkartoffeln.

Guten Appetit!

H.H.



Vitaminkuchen

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl (normales Weizenmehl oder Vollkornmehl)
200 g Fett (Butter oder Margarine)
200 g Zucker
4 Eier
2 Tl. Backpulver

1. Rührteig erstellen
2. Teig in Kastenform füllen und im Backofen bei 180° in ca. 45 Minuten goldbraun backen
3. Kuchen aus der Form nehmen und oben viele kleine Löcher einstechen
4. Dünnflüssigen Zitronenzuckerguss aus ½ - 1 Zitrone (oder Orange) und 150 - 250 g Puderzucker zubereiten und den noch warmen Kuchen damit überziehen

Tipp: Wenn Sie die doppelte Menge dieser Zutaten nehmen, passt dies gut auf ein tiefes Kuchenblech.

H.P.



Auch 2023 gibt es wieder einen Lebendigen Adventskalender Northeim, organisiert von St. Sixti und dem Tagestreff Oase. An den Wochentagen im Dezember öffnet sich jeweils um 18.30 Uhr eine Tür in unserer Stadt für ein halbstündiges Beisammensein. Es gibt einen kurzen adventlichen Impuls und anschließend ein warmes Getränk. Bitte bringen Sie ein Trinkgefäß mit, damit die Gastgeber im Anschluss nicht auf dem Abwasch sitzen bleiben.



vom 1. bis 23. Dezember 2023 | immer 18.30–19.00 Uhr

- | | | | |
|-------------|---|-------------|--|
| Fr., 1.12. | Chor »Meet & Sing«, Sudheimer Barock-Ensemble und Senioren heute Begegnungsstätte »Alte Wache« am Markt | Di., 12.12. | Heimatmuseum Northeim Am Münster 32/33 |
| Sa., 2.12. | Ev.-reformierte Gemeinde Hindenburgstr. 28 | Mi., 13.12. | Kinderschutzbund Breite Str. 36 (Familientreff Hærztor) |
| Mo., 4.12. | Stadtwerke Northeim GmbH Am Münster 9–11 (Bürgerbüro) | Do., 14.12. | Corvinusgemeinde Schumannstr. 8 |
| Di., 5.12. | Bürgerschützengesellschaft Schützenring 1 (Schießstand) | Fr., 15.12. | Ev.-Freikirchliche Gemeinde Wolfshof 3 |
| Mi., 6.12. | Lebenshilfe Northeim gGmbH Von-Schwind-Weg 13 (Wohnstätte) | Sa., 16.12. | AWO Northeim Entenmarkt 3 (Kalandshaus) |
| Do., 7.12. | Kreis-Sparkasse Northeim Am Münster 29 (Hauptgeschäftsstelle KSN) | Mo., 18.12. | Kreisvolkshochschule Wallstr. 40 |
| Fr., 8.12. | Kath. Pfarrgemeinde »Mariä Heimsuchung« Gardekürassierstr. 5 (Pfarrheim) | Di., 19.12. | Ev. Jugend Leine-Solling Kirchplatz 7 |
| Sa., 9.12. | Freiwillige Feuerwehr Northeim Treffpunkt Feuerwehrskulptur am Markt | Mi., 20.12. | St. Sixti-Kirchengemeinde St. Sixti-Kirche |
| Mo., 11.12. | Kinder- und Jugendkulturzentrum Schauenpestiel 20 (Alte Brauerei) | Do., 21.12. | Innere Mission Wallstr. 50 (Veranstaltungsraum, Eingang Teichstraße) |
| | | Fr., 22.12. | Theater der Nacht Obere Straße 1 |
| | | Sa., 23.12. | Northeimer Jugendorchester St. Sixti-Kirche |

An den Adventssonntagen öffnen sich die Northeimer Kirchen zu Gottesdiensten.

Bitte Trinkgefäß mitbringen.

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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Horst Medecke GmbH • Sollingtor 11 • 37154 Northeim
Tel. 0 55 51 / 97 44 - 0 • www.medecke.de



Elektro Köhler GmbH

Damaschkestraße 6a
37154 Northeim · Fax: 05551 62144
info@elektro-koehler.info



Meisterbetrieb

Tel: 05551 3333

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

Annelore Bertermann

-Kosmetik und Fußpflege-

Kurze Str. 10
37154 Northeim

05551 9972211

info@fusspflegebertermann.de
www.fusspflegebertermann.de



Funk-Taxi-Zentrale

Andreas Schmidtke · Northeim

Tel. 05551/1212 und 1313



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



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



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

Goldschätzchen aus der Plattenkiste

– Highlights des 20. Jahrhunderts XII

In the Wee Small Hours of the Morning (1955)

„Ol' Blue Eyes is Back“: nach einer jahrelangen Flaute segelt Sinatra wieder volle Kraft voraus auf die Spitzenplätze der Charts. Das einstige Teenageridol hat den Stil geändert und ist Sänger für die etwas älteren Amerikaner geworden, die Generation, die ihm später bis nach Las Vegas folgt. Seine erste 30cm Langspielplatte symbolisiert schon durch die Wahl des Mediums den Anspruch, als Künstler endgültig ernst genommen zu werden, was, wenn man Kritikerecho und Verkaufszahlen betrachtet, durchaus gelungen ist. Das Albumcover zeigt sehr gut die durchweg präsente Grundstimmung.

Noch deutlicher, aber vielleicht zu pointiert, wäre die Verwendung von Hoppers Gemälde „Nighthawks“

oder der Einbezug des von Sinatra mehrfach aufgenommenen Songs „One for my Baby...“ gewesen, dem Monolog eines einsamen, sehr melancholischen, von seiner Geliebten verlassen Gast einer Nachtbar (beides gut im Netz zu finden). „In den frühen Morgenstunden vermisst du sie am meisten“ lautet, frei übersetzt, die erste Zeile des Titelsongs dieses Albums, von vielen als der traumwandlerisch perfekt gesungen und interpretiert empfunden, übrigens die einzige Originalkomposition. Ansonsten sind fast nur handverlesene thematisch passende Standards aus dem „Great American Songbook“ zu hören, von Harold Arlen, Rogers und Hart, Cole Porter oder auch Duke Ellington.

Mich persönlich am meisten berührt hat Sinatras Version von Hoagy Car-

michaels Song „I Get along Without you very Well“: hart an der Grenze der persönlichen Betroffenheit mit noch perfekter, aber die Brüchigkeit andeutender Stimme gesungen. „The Voice“- nie war sie besser. Ihr Geheimnis: ebenso kontrolliert wie unangestrengt klingend, mit per-



fektem Vokalausgleich, immer „in die Maske“ und nie mit herausfallenden Konsonanten gesungen, das alles mit perfekter Intonation und Sprachverständlichkeit. Die kongenialen Arrangements stammen von Nelson Riddle, wohl dem größten Spezialisten für maßgeschneiderte Begleitung von Sängern seiner Zeit. Vielen Kritikern gilt „In the Wee...“ als eines der Schlüsselalben des 20. Jahrhunderts und Sinatra als der größte Vokalist der populären Musik zumindest der Vor-Beatles Ära.

Dafür, dass „Frankieboy“ nie Gesangsunterricht hatte und kaum Noten lesen konnte, ist all das umso erstaunlicher, zumal er Phrasierung, Atemkontrolle und rhythmische Lockerheit wie kein zweiter beherrschte. Dass dahinter harte Arbeit steckte, wird nonchalant vergessen gemacht.

Der große Miles Davis gab, wie manch andere Jazzinstrumentalisten, zu, von Sinatra hierbei vieles gelernt zu haben. Dieser selbst nennt Bing Crosby sein großes Vorbild, es gibt Ähnlichkeiten im Stimmklang, vor allem aber darin, dass auch er einer der ersten „Mikrofonsänger“ war, die so, ohne forcieren zu müssen, über jede Begleitung hinweg singen konnten. Die emotionale Tiefe, das lyrische Empfinden, die Bereitschaft zur schonungslosen Offenbarung von Verletztheit, Depression, Verlorenheit und Einsamkeit, erinnert entfernt an die Jazzsängerin Billie Holiday. All das ist hier zu hören. Dabei

ist das Album eines der allerersten Konzeptalben der Popgeschichte, eine die ganze Platte durchgehaltene Grundstimmung ist etwas Neues. „Joy of Grief“ nannte man diese im 18. Jahrhundert, ein Kritiker der 50er „glad to be sad“ – was sicher aber nur für den Zuhörer, nicht für den Sänger gilt.

Sinatra war 1955 in einer Phase der Selbstfindung, nach Stimmproblemen, einem Selbstmordversuch, einer traumatischen Ehescheidung und einem dramatischen Einbruch in der Publikumsgunst um 1950 ging es erst seit einem schauspielerischen

Erfolg in „Verdammt in alle Ewigkeit“ (Oscar 1954) wieder aufwärts, nach „In The Wee...“ allerdings immer weiter und niemals mehr abwärts.

Insgesamt ein sehr stimmiges, exzellent gesungenes und tief empfundenes Album, perfekt aufgenommen und toll auf den Punkt arrangiert, nicht überladen, aber auch nicht übertrieben sparsam. Dass die Aufnahmesessions jeweils am frühen Morgen vor ausgewählten Gästen stattfanden, sei am Rande erwähnt, ein Kunstgriff, den später auch andere anwandten.

Die Soulsängerin Dionne Warwick sagte über Sinatra: „Er könnte den Leuten das Telefonbuch vorsingen, es würde ihnen immer noch gefallen.“ Was reimt sich fast auf Sinatra – Charisma.

Text u. Foto: D. Hennies

Franziska (1814)

In einem unscheinbaren Dörfchen am Rhein saß eines Abends, als es schon dunkeln wollte, ein armer junger Mann, ein Weber, noch an dem Webstuhl, und dachte während der Arbeit unter andern an den König Hiskias, hernach an Vater und Mutter, deren ihr Lebensfaden auch schon von der Spule abgelaufen war, hernach an den Großvater selig, dem er einst auch noch auf den Knien gesessen und an das Grab gefolgt war, und war so vertieft in seinen Gedanken und in seiner Arbeit, daß er gar nichts davon merkte, wie eine schöne Kutsche mit vier stattlichen Schimmeln vor seinem Häuslein anfuhr und stille hielt.

Als aber etwas an der Türfalle drückte, und ein holdes jugendliches Wesen trat herein von weiblichem Ansehen mit wallenden schönen Haarlocken, und in einem langen himmelblauen Gewand, und das freundliche Wesen fragte ihn mit mildem Ton und Blick: „Kennst du mich Heinrich.“

Da war es als ob er aus einem tiefen Schlaf aufwache, und war so erschrocken, daß er nichts reden konnte. Denn er meinte, es sei ihm ein Engel erschienen und es war auch so etwas von der Art, nämlich seine Schwester Franziska, aber sie lebte noch. Einst hatten sie manches Körbchen voll Holz barfuß miteinander aufgelesen, manches Binsenkörbchen voll Erdbeeren am Sonntag miteinander gepflückt und in die Stadt getragen, und auf dem Heimweg ein Stücklein Brot miteinander gegessen, und jedes aß weniger davon, damit das andere genug bekäme. Als aber nach des Vaters Tod die Armut und das Handwerk die Brüder aus der elterlichen Hütte in die Fremde geführt hatte, blieb Franziska allein bei der alten gebrechlichen Mutter zurück und pflegte ihrer, also daß sie dieselbe von dem kärglichen Verdienst ernährte, den sie in einer Spinnfabrik erwarb, und in den langen schlaflosen Nächten mit ihr wachte und aus einem alten zerrissenen Buch von Holland erzählte, von den schönen Häusern, von den großen Schiffen, von der grausamen Seeschlacht bei Doggersbank und

ertrug das Alter und die Wunderlichkeit der kranken Frau mit kindlicher Geduld.

Einmal aber früh um zwei Uhr sagte die Mutter: „Bete mit mir meine Tochter. Diese Nacht hat für mich keinen Morgen mehr auf dieser Welt.“ Da betete und schluchzte und küßte das arme Kind die sterbende Mutter, und die Mutter sagte: „Gott segne dich, und sei“ – und nahm die letzte Hälfte ihres Muttersegens „und sei dein Vergelter!“ mit sich in die Ewigkeit.

Als aber die Mutter begraben und Franziska in das leere Haus zurückgekommen war, und betete und weinte, und dachte was jetzt aus ihr werden solle, sagte etwas in ihrem Inwendigen zu ihr: „Geh nach Holland“, und ihr Haupt und ihr Blick richtete sich langsam und sinnend empor, und die letzte Träne für diesmal blieb ihr in dem blauen Auge stehen. Als sie von Dorf zu Stadt, und von Stadt zu Dorf betend und betelnd und Gott vertrauend nach Holland gekommen war, und so viel ersammelt hatte, daß sie sich ein sauberes Kleidlein kaufen konnte, in Rotterdam, als sie einsam und verlassen durch die wimmelnden Straßen wandelte, sagte wieder etwas in ihrem Inwendigen zu ihr: „Geh in selbiges Haus dort mit den vergoldeten Gittern am Fenster.“ Als sie aber durch den Hausgang an der marmornen Treppe vorbei in den Hof gekommen war, denn sie hoffte zuerst jemand anzutreffen, ehe sie an einer Stubentüre anpochte, da stand eine betagte freundliche Frau von vornehmerm Ansehen in dem Hofe, und fütterte das Geflügel, die Hühner, die Tauben und die Pfauen.

„Was willst du hier mein Kind?“ Franziska faßte ein Herz zu der vornehmen freundlichen Frau und erzählte ihr ihre ganze Geschichte. „Ich bin auch ein armes Hühnlein das Eures Brotes bedarf“, sagte Franziska, und bat sie um Dienst. Die Frau aber gewann Zutrauen zu der Bescheidenheit und Unschuld und zu dem nasen Auge des Mädchens, und sagte: „Sei zufrieden, mein Kind, Gott wird dir den Segen deiner Mutter nicht schuldig bleiben. Ich will dir Dienst

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.

geben und für dich sorgen, wenn du brav bist.“ Denn die Frau dachte: Wer kann wissen, ob nicht der liebe Gott mich bestimmt hat ihre Vergelterin zu sein, und sie war eines reichen Rotterdamer Kaufmanns Witwe, von Geburt aber eine Engländerin. Also wurde Franziska zuerst Hausmagd, und als sie gut und treu erfunden ward, wurde sie Stubenmagd, und ihre Gebieterin gewann sie lieb, und als sie immer feiner und verständiger ward, wurde sie Kammerjungfer.

Aber jetzt ist sie noch nicht alles, was sie wird. Im Frühling als die Rosen blühten, kam aus Genua ein Vetter der vornehmen Frau, ein junger Engländer zu ihr auf Besuch nach Rotterdam, er besuchte sie fast alle Jahre um diese Zeit, und als sie eins und das andere hinüber und herüber redeten und der Vetter erzählte, wie es aussah, als die Franzosen vor Genua in dem engen Paß in der Bocchetta standen und die Östreicher davor, trat heiter und lächelnd mit allen Reizen der Jugend und Unschuld geschmückt, Franziska in das Zimmer, um etwas aufzuräumen, oder zu-

rechtzulegen, und dem jungen Engländer, als er sie erblickte, ward es sonderbarlich um das Herz und die Franzosen und Östreicher verschwanden ihm aus den Sinnen.

„Tante“, sagte er zu seiner Base: „Ihr habt ein bildschönes Mädchen zur Kammerjungfer. Es ist schade, daß sie nicht mehr ist, als das.“ Die Tante sagte: „Sie ist eine arme Waise aus Deutschland. Sie ist nicht nur schön, sondern auch verständig, und nicht nur verständig, sondern auch fromm und tugendhaft, und ist mir lieb geworden, als mein Kind.“ Der Vetter dachte das lautet nicht bitter. Den andern oder dritten Morgen aber, als er mit der Tante in dem Garten spazierte, „wie gefällt dir dieser Rosenstock“, fragte die Tante: der Vetter sagte: „Sie ist schön, sehr schön.“ Die Tante sagte: „Vetter, du redest irr. Wer ist schön? Ich frage ja nach dem Rosenstock.“ Der Vetter erwiderte: „Die Rose“, – „oder vielmehr die

Franziska“, fragte die Tante. „Ich hab's schon gemerkt“, sagte sie.

Der Vetter gestand ihr seine Liebe zu dem Mädchen und daß er sie heiraten möchte. Die Tante sagte: „Vetter du bleibst noch drei Wochen bei mir. Wenn es dir alsdann noch so ist, so habe ich nichts darwider. Das Mädchen ist eines braven Mannes wert.“ Nach drei Wochen aber sagte er: „Es ist mir nimmer, wie vor drei Wochen. Es ist noch viel ärger, und ohne das Mädglein weiß ich nicht, wie ich leben soll.“ Also geschah der Versprach. Aber es gehörte viel Zureden dazu, die Demut der frommen Magd zu ihrer Einwilligung zu bewegen.

Jetzt blieb sie noch ein Jahr bei ihrer bisherigen Gebieterin, aber nicht mehr als Kammermädchen, sondern als Freundin und Verwandte in dem reichen Haus mit vergoldetem Fenstergitter, und noch in dieser Zeit lernte sie die englische Sprache, die französische, das Klavierspielen:

„Wenn wir in höchsten Nöten sein etc.“ „Der Herr, der aller Enden etc.“ „Auf dich, mein lieber Gott, ich traue etc.“ – und was sonst noch ein Kammermädchen nicht zu wissen braucht, aber eine vornehme Frau, das lernte sie alles.

Nach einem Jahr kam der Bräutigam, noch ein paar Wochen vorher, und die Trauung geschah in dem Hause der Tante. Als aber von der Abreise des neuen Ehepaars die Rede war, schaute die junge Frau ihren Gemahl bittend an, daß sie noch einmal in ihrer armen Heimat einkehren und das Grab ihrer Mutter besuchen und ihr danken möchte, und daß sie ihre Geschwister und Freunde noch einmal sehen möchte. Also kehrte sie jenes Tages bei ihrem armen Bruder, dem Weber, ein, und als er ihr auf ihre Frage: „Kennst du mich Heinrich“, keine Antwort gab, sagte sie: „Ich bin Franziska, deine Schwester.“ Da ließ er vor Bestürzung das Schiffelein aus den Händen fallen, und seine Schwester umarmte ihn.

Aber er konnte sich anfänglich nicht recht freuen, weil sie so vornehm geworden war, und scheute sich vor dem fremden Herrn, ihrem Gemahl, daß sich in seiner Gegenwart die Armut und der Reichtum so geschwisterlich umarmen und zueinander sagen sollen Du, bis er sah, daß sie mit dem Gewande der Armut nicht die Demut ausgezogen, und nur ihren Stand verändert hatte, nicht ihr Herz. Nach einigen Tagen aber, als sie alle ihre Verwandten und Bekannten besucht hatte, reiste sie mit ihrem Gemahl nach Genua, und beide leben vermutlich noch in England, wo ihr Gemahl nach einiger Zeit die reichen Güter eines Verwandten erbt.

Der Hausfreund will aufrichtig gestehen, was ihn selber an dieser Geschichte am meisten rührt. Am meisten rührt ihn, daß der liebe Gott dabei war, als die sterbende Mutter ihre Tochter segnete, und daß er eine vornehme Kaufmannsfrau in Rotterdam in Holland und einen braven reichen Engländer am welschen Meere bestellt hat, den Segen einer armen sterbenden Witwe an ihrem frommen Kinde göltig zu machen.

Weg hat er aller Wege an Mitteln fehlt's ihm nicht.

J. P. Hebel

Einladung

ZUR

Weihnachtsfeier des Vereins SENIOREN heute

in der Stadthalle Northeim am

Mittwoch, dem 13. Dezember 2023

Es wirken u. a. mit: Jugendliche

Tänzer und Tänzerinnen des Tanzstudios Baufeldt
sowie die Chorgemeinschaft Northeim

Einlass: 14.00 Uhr
Beginn: 14.30 Uhr

Eintritt Vorverkauf: 9,00 €
An der Tageskasse: 10,00 €

Kartenvorverkauf ab sofort:

- im Büro Senioren heute, Breite Str. 49
- bei Papierus (ehem. Kassebeer)
- in der Alten Wache (montags und freitags)

Liebe Seniorinnen und Senioren, ein Wort in eigener Sache:

Die Vorbereitung und Durchführung unserer Weihnachtsfeier erfordert hohen personellen, materiellen und finanziellen Aufwand.

Gerne nehmen wir dieses in Kauf.

Entscheidend für die Durchführung ist jedoch die Anzahl der Teilnehmer.

Ich bitte Sie, dieses zu überdenken. Die Durchführung hängt allein davon ab.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.



Smartphone weg und dann?

Der Verlust eines Smartphones ist immer ärgerlich, egal ob gestohlen wurde oder ob man es verloren hat. Gerne verschwindet es aus der Jeans-Hosentasche. Den Verlust eines Smartphones kann man nicht immer verhindern. Aber man kann vorbeugen.

Auf den meisten neueren Smartphones ist die Funktion „**Finde mein Handy**“ vorhanden. Diese muss aber aktiviert werden. Ein Google-Konto ist Voraussetzung.

Wie aktiviere ich diese Einstellung?

1. Einstellungen (Bild 1)
2. Google (Bild 2)
3. Mein Gerät finden (Bild 3)
4. Mein Handy finden **aktivieren** (Bild 4)

Erste Schritte, wenn das Smartphone weg ist

1. Das Handy über ein anderes Handy anrufen. Vielleicht befindet sich das Gerät ja noch in der Nähe. ...
2. Die Daten löschen. Falls wichtige Daten auf dem Gerät sind, löschen Sie diese aus der Ferne. ...
3. Die Passwörter ändern. ...
4. Den Kundenservice anrufen. ...
5. Ein Ersatz-Handy und eine Ersatz-Karte besorgen. ...

Wie kann ich mein Handy über Google finden?

Das Gerät aus der Ferne orten, sperren oder Daten darauf löschen

1. Rufen Sie am PC in einem Browser android.com/find auf.
2. Melden Sie sich in Ihrem **Google**-Konto an.
3. Auf dem verlorenen Gerät erscheint eine Benachrichtigung.
4. Auf der Karte sehen Sie, wo sich Ihr Gerät befindet. (Bild 5)

Je nach Situation benötigen Sie die Unterstützung eines weiteren Smartphone-Besitzers bzw. die Nutzung eines PC

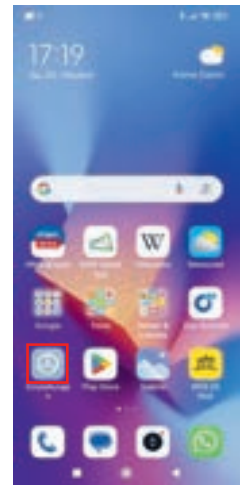


Bild 1

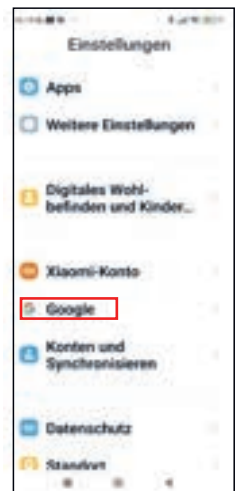


Bild 2



Bild 3

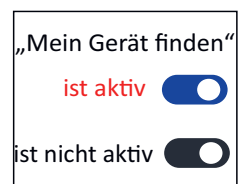
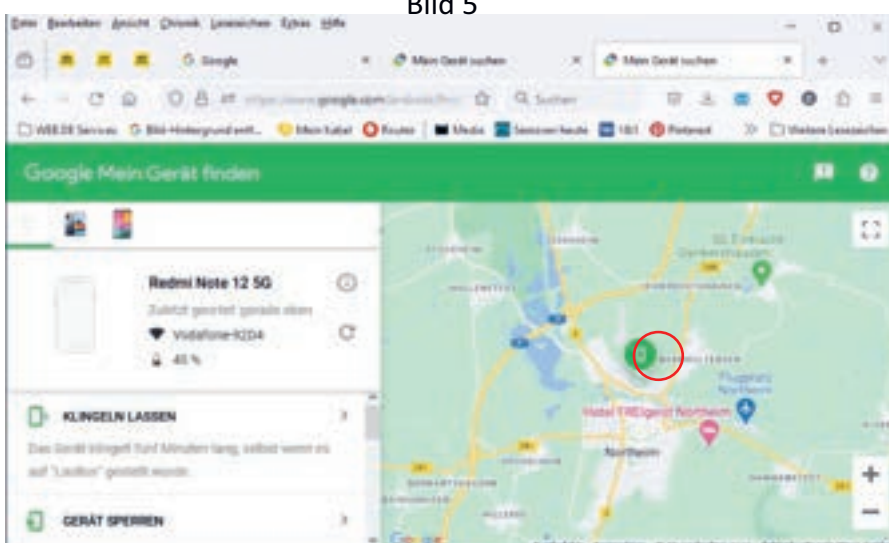


Bild 4

Bild 5



Lösungen:

SUDOKU (Lösung von Seite 25)

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

SCHACH Nr.43

(Lösung von Seite 25)

Variante 1:

1. Le5+ - LxLe5
2. DxTe8+ - Dg8
3. DxDg8#

Variante 2:

1. Le5+ - Te2 oder Te8 x Le5
2. Df6+ - Dg7
3. Dg7#

>> Nach dem 1. Zug von Weiß gibt Schwarz sofort auf

GEISTIG FIT

(Lösung von Seite 24)

Lösung: Kompott

MEDIZINISCHES WISSEN

(Lösungen von Seite 7)

1d ; 2l ; 3g ; 4e ; 5f ; 6k ; 7c ; 8i ; 9h ; 10a ; 11b ; 12j



Doppelkopf-Freunde wissen schon:

Die Rede ist von einem der interessantesten Kartenspiele, die wir in Deutschland kennen. Neben der bestehenden Skatrunde möchte Senioren heute auch eine Doppelkopfrunde ins Leben rufen. Bevor wir ins Detail gehen, möchten wir natürlich erst checken, ob ausreichendes Interesse besteht.

Also, liebe Doppelkopf-Fans: wer sich gerne in so eine Runde integrieren möchte, meldet sich einfach im Büro von Senioren heute auf der Breiten Straße 49 oder unter

☎ 0 55 51 / 15 89 Mo. u. Fr. von 09.00- 11-30 Uhr

Über Zeit, Ort, Spielvarianten etc. würden wir gerne entscheiden, wenn sich genügend Interessenten gemeldet haben.

Wir freuen uns auf reges Interesse

Der Vorstand

Sachen gibt es:

„War eben beim Psychiater. Malt der Schäfchen auf ein Blatt und sagt, ich solle kurz darauf aufpassen, er wäre gleich wieder da. Habe einen Zaun drum gemalt und bin nach Hause gegangen. Der tickt doch nicht ganz sauber.“

Wir danken allen, die uns Text und Bildbeiträge zur Verfügung gestellt haben. Vielfalt belebt diese Zeitung. Wir danken Karl-Hermann Rotte für die Gestaltung und Dieter Hennies für das Korrekturlesen unserer Zeitung!

IMPRESSUM „SENIOREN HEUTE“ – Northeimer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren

Herausgeber: Senioren heute e.V.

vertreten durch den Vorstand
1. Vorsitzender Hans Munsch
37154 Northeim, Breite Str. 49, Tel. 05551 - 1589
seniorenheute.verein@gmail.com
www.seniorenheute-northeim.de
VR Amtsgericht Göttingen 130001

Zeitschriften-Bezug:

Diese Vereinszeitschrift ist im Handel nicht zu erwerben. Vertrieb über ehrenamtliche Zustellung. Bei Jahresbezug durch die Post betragen die Bearbeitungs- und Versandkosten für 3 Ausgaben 15,- €

Redaktion in Northeim:

(presserechtlich verantwortlich f. d. Inhalt)
Christian Lehwald, Bergmühlenweg 35, Tel. 0176-78130862
Helmut Heitmeyer, Rhumestr. 35, Tel. 0160-93851735
Heike Padberg, Schöne Aussicht 23, Tel.: 0177-7067216
seniorenheute.redaktion@gmail.com

Anzeigenleitung:

Ralf Thalacker
Georg-Friedr.-Händel-Straße 17
37154 Northeim
Tel.: 0151 23300465
Fax: 05551 4093044
rthalacker@kabelmail.de

Gesamtherstellung:

Heimert Elements
Gestaltung und Druck
Beverstraße 1A, 37574 Einbeck
Tel.: 05561/93360
info@printstrong.de
www.printstrong.de

Bankverbindung des Vereins:

Kreis-Sparkasse Northeim
IBAN: DE24 2625 0001 0100 0320 69
– BIC: NOLADE21NOM

Besonderer Hinweis:

Für Verweise (Links) auf unseren Seiten zu anderen Seiten im Internet, und für Inhalte der Seiten, zu denen die bei uns verlinkten Seiten führen, gilt ausdrücklich, dass der Verein Senioren heute e.V., Northeim, keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte aller verlinkten Seiten hat und sich deshalb von den Inhalten distanziert.

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, und Bilder nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion und unter Quellenangabe. Gezeichnete Artikel liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht die Meinung der Redaktion wider.

Die Zeitschrift wird Einwohnerinnen und Einwohnern im gesamten Bereich der Stadt Northeim – auf schriftlichen Wunsch hin – drei mal jährlich kostenlos und frei Haus zugestellt.

Auflage dieser Ausgabe: 3.000 Exemplare.



STIEMERLING

LEBENSÄUUME 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 Unterstützung bei Bedarf



Stiemerling Senioren-Residenz Northeim

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

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

SEHEN
VERSTEHEN
HILFEN



Ambulantes Pflege team
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: ambulantespflege teamnortheim@t-online.de



Michael Kniep

Fleischermeister

Fleisch-
Wurst- und
Grillspezialitäten

Neustadt 22 · Telefon (0 55 51) 34 67
37154 NORTHEIM

Wir wünschen unseren Kunden,
Freunden und Bekannten
ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch
ins neue Jahr.



Anders Bedachungen GmbH
37154 Northeim, Göttinger Straße 26
Tel. 05551 / 9099202

BUCHHANDLUNG

SCHREIBWAREN

Am Münster 18/19
37154 Northeim
Tel.: 05551-912231
www.papierus.de

PAPIERUS

Am Münster 18/19
37154 Northeim
Tel.: 05551-912231
www.papierus.de

PAPIERUS

• • 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 • •



Gute Partner sind unbezahlbar.

**Besondere Anforderungen
verdienen besondere Beratung.**

Unser Private Banking verbindet kompetente Vermögensberatung mit nachhaltigen Werten und persönlicher Nähe.

In Kooperation mit der Frankfurter Bankgesellschaft bieten wir Ihnen individuelle Anlagelösungen auf höchstem Niveau.



www.KSN-Northeim.de



Kreis-Sparkasse
Northeim

**Frankfurter
Bankgesellschaft**
PRIVATBANK | Zürich | Frankfurt