

NEUES AUS DEM ORTSRAT

Radfahrer sollen rund um den Ziegeleiweg absteigen: S. 4

IM INTERVIEW

Ulrike Bieler, seit 33 Jahren Mitarbeiterin im Altenheim: S. 6

GEFAHREN IM VERKEHR

Leserbriefe zu Schutzstreifen Kurt-Schumacher-Straße: S. 10

Der Weihnachtsmann beschenkt alle Kinder

Feuerwehr veranstaltet wieder einen tollen Weihnachtsmarkt in Ochtersum

Tische und Stühle standen in der neuen Fahrzeughalle bereit, damit Besucher gemütlich Kaffee und Kuchen genießen konnten. Stehtische luden auf dem Vorplatz ein, um bei Bratwurst, Steaks, Puffer, Crepes, Glühwein und Met miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Freiwillige Feuerwehr Ochtersum organisierte am ersten Adventswochenende rund um das Feuerwehrhaus wieder einen tollen Weihnachtsmarkt.

Die Jugendfeuerwehr verkaufte Advents-Dekorationen und weihnachtliche Geschenke, Kinder konnten Stockbrot backen und Familie Heimann, die als Hobby-Imker mehrere Bienenvölker besitzt, bot Honig aus Ochtersum und heißen Met an. Puffer, wahlweise mit Apfelmus und mit Räucherlachs, gab es am Stand der Familie Wucherpfennig. Iris Wucherpfennig erzählte, dass für den Teig in Familien- und

Nachbarschaftsarbeit am Tag zuvor 50 Kilo Kartoffeln geschält wurden.

Spannend wurde es kurz vor 17 Uhr, als der Besuch des Weihnachtsmannes bevorstand und die Kinder sich fragten, ob er wirklich kommen würde. Sie staunten, als er im Feuerwehrwagen anrollte und als Helfer Feuerwehrleute mitbrachte. Alle Kinder erhielten vom Weihnachtsmann eine kleine Geschenk-Tüte.

Noch vor einem Jahr stand eine große Tanne vor dem Ortsgemeinschaftshaus neben dem Feuerwehrgebäude, die in der Weihnachtszeit als Weihnachtsbaum diente. Für einen Ersatz sorgte in diesem Jahr die Feuerwehr, die auf dem Dach der neuen Fahrzeughalle eine kleine Tanne und eine Girlande installierte, die für eine stimmungsvolle Beleuchtung sorgten.



Tim, Luca und Dennis (von links) von der Jugendfeuerwehr bieten Advents-Dekorationen und Weihnachtsgeschenke an.



Die Freiwillige Feuerwehr sorgt während der Adventszeit mit einem kleinen Weihnachtsbaum und einer Lichterkette auf dem Dach ihrer neuen Fahrzeughalle für stimmungsvolle Beleuchtung.



Der Weihnachtsmann, der im Feuerwehrwagen zum Fest kam, hat Geschenke für alle Kinder dabei.



Die Vorschulkinder der Kita Lindholzpark führen ihr Krippenspiel in der Aula auf.

Krippenspiel, besinnliche Geschichten und Lieder

Über 200 Gäste besuchen die Senioren-Weihnachtsfeier des Ortsrates

Die Senioren, die auf Einladung des Ortsrates zur Weihnachtsfeier in die Aula kamen, erfreuten sich an dem Krippenspiel der Vorschulkinder der Kita Lindholzpark. Nach ihrem Abschlusslied „In der Weihnachtsbäckerei“ genossen die Gäste Kuchen aus einer Ochtersumer Weihnachtsbäckerei. Kaffee und Tee

wurden von Schülern der Renataschule aus-
geschenkt, unterstützt von Ortsbürgermeister Dr. Ulrich Kümme, den Ortsratsmitgliedern Carsten Schiedeck und Ute Wittenberg sowie weiteren Helfern.

Carsten Schiedeck las eine Geschichte aus der Sicht eines Weihnachtsbaumes vor.

Dieser wuchs auf, um eines Tages festliche Stimmung in der Familie zu verbreiten, die ihn kaufte. Anschließend sah der Baum, der nach dem Fest im Garten eingepflanzt wurde, die Kinder der Menschenfamilie aufwachsen und hatte Gefallen an seinem Dasein.



**Sprechen Sie
mit den Richtigen
über Geld.**



sparkasse-hgp.de/sprechen

**Weil die Sparkasse
nah ist und auf
Geldfragen die
richtigen Antworten
hat.**

Sprechen Sie mit uns:
05121 871-0

Wenn's um Geld geht



Tagespflege:
Mo. – Fr. 8:00 – 17:00 Uhr



**Alten- und Pflegeheim
Am Steinberg**



**Diakoniestation: Pflege zuhause
Projekt ZeitWeise**



**Seniorenwohnen
am Steinberg**

Diakonie Leine-Innerste – Diakonie in Ochtersum
Wir sind für Sie da!

www.d-li.de





Renataschüler und ihre Referendarinnen sind bereit zum Ausschank von Kaffee und Tee.



Der Feuerwehr-Chor Hildesheim (links) und etwa 200 Gäste füllen die Aula.

Ulrich Kumme unterhielt die Gäste mit einer Geschichte über das Krippenspiel einer Schulklasse. Der Schauspieler, der den Herbergsvater spielte, wollte angesichts der Kulisse auf der Bühne nicht behaupten, er hätte für Maria und Josef kein Zimmer frei. So wurde seine Rolle umbesetzt und er spielte – überzeugend und glücklich – einen Engel.

Für weihnachtliche Stimmung sorgte auch

in diesem Jahr wieder der Feuerwehr-Chor Hildesheim, der traditionelle Weihnachtslieder sang und Gelegenheit zum Mitsingen bot.

Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr und der Jugendfeuerwehr Ochtersum unterstützten nach der Veranstaltung die Aufräumarbeiten, sodass die Aula in Nullkommanix blitzblank hinterlassen werden konnte.

Sabine Jüttner



Die 94-jährige Johanna Hüfner besucht die Senioren-Weihnachtsfeiern seit etwa zehn Jahren und schätzt die Gemütlichkeit und nette Gesellschaft. Wer mit ihr ins Gespräch kommt, erfährt, dass sie vor 40 Jahren zur Familien-Zusammenführung aus Thüringen ausreisen konnte. Zuvor arbeitete sie 30 Jahre lang als Fotografin in der DDR.



**Buhmann
Schule**

**Berufsfachschule Wirtschaft
Fachoberschule Wirtschaft
Fachoberschule Gestaltung**



**Realschulabschluss
Erw. Sek. 1
Fachhochschulreife**

**INFO-
ABENDE:**
21.1., 11.2.,
17.3.2020
jeweils 18 Uhr

Buhmann-Schule Hildesheim · Hindenburgplatz 1 · 31134 Hildesheim
Tel. 05121 33073 · info@buhmann-schule.de · www.buhmann-schule.de



**Auf ein erfolgreiches
neues Jahr!**

**Wir wünschen Ihnen
alles Gute für 2020!**

Hildesheim · Schuhstraße 28 · 31134 Hildesheim
Tel. +49-(0)5121-28 68 70 · Hildesheim@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/hildesheim · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS

GRUSSWORT



Liebe Ochtersumerinnen und Ochtersumer!

Mit dem Jahreswechsel wurde ein neues Jahrzehnt eingeläutet. Erinnern Sie sich noch, dass vor zwanzig Jahren die Angst umging, der Jahrtausendwechsel würde zum Absturz aller Computer führen? Das ist glücklicherweise nicht passiert. Inzwischen können wir uns ein Leben ohne die technischen Innovationen der letzten zwei Jahrzehnte nicht mehr vorstellen.

Eine neue Errungenschaft sind Boden-Ampeln für Fußgänger, die bereits in einigen Städten installiert wurden. Sie signalisieren den Angehörigen der „Generation Kopf unten“, die permanent auf ihr Handy schauen, dass sie warten müssen, weil zum Beispiel die nächste Fußgängerampel rot zeigt oder sich eine Straßenbahn nähert.

Bei allen Neuerungen – ob sinnvoll oder nicht – sollten wir den Blick auf unseren Ortsteil, unsere Stadt und unser Land richten. Wir müssen uns wieder mehr darauf besinnen das Schöne wahrzunehmen und nicht immer nur zu meckern. Ich würde mir mehr Bürger wünschen, die ohne viele Worte hilfreich anpacken, um Mängel zu beseitigen oder zumindest zu minimieren. Meine Hoffnung für das neue Jahrzehnt ist, dass alle Menschen im Ortsteil eine Gemeinschaft bilden, in der wir ein lebenswertes Ochtersum erhalten und weiterentwickeln.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein gutes und gesundes neues Jahr und ein friedvolles neues Jahrzehnt.

Dr. Ulrich Kümme
Ortsbürgermeister

NEUES AUS DEM ORTSRAT

Radfahrer sollen absteigen

Auf dem Weg, der durch die Kleingärten Vierlinden führt und das Gebiet Ulmenweg und Ochtersum verbindet, ist auf dem Teilstück zwischen Kleingärten und Westpreußenstraße/Ostpreußenstraße das Radfahren verboten. Trotzdem schieben nur wenige Radler, die sich wünschen, dass der Weg für sie freigegeben wird. Bernd Wiltzsch, Kontaktbeamter der Polizei, erläuterte dem Ortsrat, dass der Weg durch seine geringe Breite und scharfe Kurven nicht gemeinsam von Fußgängern und Radfahrern genutzt werden kann. Zum Schutz von Fußgängern sei es sinnvoll, im Bereich der Kurven zum Beispiel Barrieren aufzubauen. Sobald die Stadt geeignete Maßnahmen vorschlägt, will der Ortsrat das Thema erneut erörtern.

Kübel in der Lise-Meitner-Straße: Genehmigung zurückgenommen

Die Stadt gab auf Wunsch der Bürger in der Lise-Meitner-Straße ihre schriftliche Zusage, zwei bewegliche Pflanz-Inseln zur Verkehrsberuhigung unter der Voraussetzung aufzustellen, dass sie von Anwohnern bepflanzt und gepflegt werden. Elke Warszewa vom Ortsrat berichtete, dass zehn Bürger bereit seien Patenschaften für die Bepflanzung zu übernehmen. Doch nun habe die Stadt die Genehmigung stillschweigend zurückgenommen. Der Ortsrat reagierte empört über die Rücknahme und fordert eine Erklärung.



In dieser Kurve wird es gefährlich, wenn sich Fußgänger und Radfahrer begegnen.

Fäll-Genehmigung am Deipensiek: Ortsrat wurde übergangen

Eine Nachlese gab es zur ehemaligen Grünfläche am Deipensiek, die von der Stadt als Baugrundstück verkauft wurde. Für einen der beiden geschützten Bäume erteilte die Stadt dem neuen Eigentümer eine Genehmigung zum Fällen. Es stellte sich zwar im Nachhinein heraus, dass dieser Baum einen kleinen morschen Kern hatte, aber für den Ortsrat bleibt der bittere Beigeschmack, von der Stadt übergangen worden zu sein. „Es scheint für die Stadt keine Rolle zu spielen, was wir hier im Ortsrat diskutieren“, sagte die Ortsrats-Politikerin Ute Wittenberg. Ortsbürgermeister Dr. Ulrich Kümme erläuterte, dass die Stadt seines Wissens nach lange über die Fällgenehmigung nachdachte und in der Zwischenzeit den Ortsrat hätte einschalten können. Das Verfahren der Stadt sei so nicht in Ordnung. Carsten Schiedeck sagte: „Wir werden in Zukunft wachsamer sein müssen.“ sj

Angemessener Umgangston erwünscht

Ortsbürgermeister Dr. Ulrich Kümme verlas den Brief eines Bürgers an die Stadt Hildesheim, der ihm vom Adressaten zur Kenntnis überlassen wurde. Dieser Brief enthielt zahlreiche Beleidigungen und Unterstellungen. Zum Beispiel vermutet der Schreiber einen „stinkenden Fall“ von „Begünstigung und Vorteilsnahme“, dem „irgendwie ein legaler Anstrich“ gegeben werden soll. Weiter wirft er der Stadt „Günstlingswirtschaft“ und „eventuell sogar Korruption“ vor.

„Trotzdem erhielt der Bürger eine höfliche Antwort der Stadt“, sagte Kümme. „Auch wenn sich Bürger ärgern, sollten sie in ihren Briefen einen angemessenen Umgangston pflegen.“ Würde er selbst Empfänger eines solchen Briefes sein, könnte er sich vorstellen, Strafanzeige zu erstatten.

Steuerberater Axel-Michael Klauke

- Finanzbuchhaltung
- Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlüsse für alle Rechtsformen
- Betriebliche und private Steuererklärungen
- Existenzgründungsberatung
- Rechtsformwahl
- Beratung bei Erbschaft und vorweggenommener Erbfolge
- Allgemeine Beratung und Auskünfte

Bahnhofsallee 3
31134 Hildesheim

E-Mail: Kanzlei@Klauke-Steuerberater.de

Telefon: 05121 / 31036
Telefax: 05121 / 38857

Feldmeier

Feldmeier GmbH



**Ein starkes Team
in Sachen:**

- ▲ Malerarbeiten
- ▲ Trockenbau
- ▲ Wärmedämmung

Hauptstraße 27 · 31162 Bad Salzdetfurth/Heinde
Telefon 05064 / 9 51 50-0 · Fax 05064 / 9 51 50-19



Dieses Tier fotografierte Gudrun Wille am Regenrückhaltebecken.

Nutria oder Biber?

Die Fachleute sind sich nicht einig

Im Herbst spazierte die Ochtersumerin Gudrun Wille entlang des Regenrückhaltebeckens Am Burghof/Konrad-Adenauer-Straße, machte ein Foto und schickte es an die Redaktion von Wir Ochtersumer. Mit dabei war ein Hinweis, dass es sich bei dem Tier im Teich um eine Nutria handelt. Seit diesem Schnappschuss wurde das Tier nie wieder gesehen.

Ein Blick ins Internet ergab, dass Nutrias runde Rattenschwänze haben. Einen kellenförmigen Schwanz, wie das fotografierte Tier, haben Biber. Aber ein Biber im Regenrückhaltebecken? Nun begann die Recherche bei Fachleuten.

Ein Zoologe meinte, es sei ein-

deutig ein junger Biber. Dieser befand sich vermutlich auf der Durchreise, um ein eigenes Revier zu gründen und nutzte die Gelegenheit für ein Bad im Regenrückhaltebecken.

Biologie-Fachleute gaben zu bedenken, dass zum einen Nutrias viel häufiger vorkommen als Biber. Zum anderen sei der Schwanz nicht völlig kahl, wie es typisch für Biber wäre. Somit sei es eindeutig kein Biber, sondern eine Nutria. sj

Wissen Sie, um welches Tier es sich handelt? Schreiben Sie uns eine E-Mail: anzeigen-ochtersumer@bernwardmedien.de

Willkommen Zuhause!

gbg
wohnen
in Hildesheim



gbg: Hildesheims größter Vermieter

(05121) 967-0 · www.gbg-hildesheim.de



Das bleibt sicher
in der Familie.

Bitte fordern Sie
unsere kostenlose
Info-Broschüre an!

**Bestattungsvorsorge –
Entlastung
im Trauerfall.**

**Süßmann
Bestattungen**

Goschenstraße 51
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 - 3 48 67
info@suessmann-bestattungen.de



*Hören
wird belohnt!*

Besuchen Sie uns! Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie **einen kostenlosen Hörtest** - gegebenenfalls prüfen wir Ihr Hörgerät auf Leistungsfähigkeit.

Anschließend laden wir Sie gern zu einer Tasse Kaffee oder leckeren Kleinigkeit in die Bäckerei GODIS, St.- Godehard-Str. 42, in Hildesheim / Ochtersum ein.

Gerland
HÖRGERÄTE

HörAkustikMeister Sven H. Bielenberg

Kurt-Schumacher-Str. 57
31139 Hildesheim / Ochtersum
Telefon (05121) 28 17 350
www.gerland-hoergeraete-hildesheim.de

Wir schenken Gehör & Freude...

INTERVIEW IN OCHTERSUM

„Die Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis und den Kirchengemeinden schätze ich besonders“

Ulrike Bieler betreut seit 33 Jahren Bewohner des Altenheims am Steinberg



Ulrike Bieler, die im Mai 1959 in Neuenkirchen im Kreis Wiedenbrück geboren wurde, lebt in Itzum. Nach ihrem Abitur in Alfeld studierte sie Sozialwesen an der Fachhochschule Hildesheim (heute HAWK) und absolvierte ihr Anerkennungsjahr im Annastift in Hannover. In ihren ersten drei Berufs-

jahren betreute sie das Projekt „Arbeit und Lernen“ beim Diakonischen Werk, bevor sie 1987 Mitarbeiterin im Begleitenden und Sozialen Dienst des Altenheims am Steinberg wurde. Hier organisiert sie Gruppenangebote, die sich an den Möglichkeiten und Interessen der Bewohner orientieren, zum Beispiel Ausflüge, Bewegungsübungen zur Sturzprävention und Einzelbetreuung zur Förderung der Eigenständigkeit. Mit ihren Kolleginnen ist sie an der Vorbereitung und Durchführung von Andachten und jahreszeitlichen Festen im Altenheim am Steinberg beteiligt. Darüber hinaus arbeitet sie an der Hauszeitung „Steinbergpost“ mit. Vor Kurzem wurde sie zur Leiterin des Begleitenden und Sozialen Dienstes sowie der Betreuung ernannt.

Welche Überschrift könnte ein Porträt über Sie tragen?

Interesse an Menschen, mitfühlend, humorvoll und verlässlich.

Wenn Sie nicht Sozialarbeiterin geworden wären, was dann?

In der Schule hatte ich Freude an den Fächern Englisch und Französisch. Vielleicht wäre eine Ausbildung im fremdsprachlichen Bereich eine Alternative gewesen.

Was liegt Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders am Herzen?

Das Wohlbefinden unserer Bewohner. Dazu versuche ich beizutragen, indem ich ihre Fähigkeiten und Talente fördere und Wege finde, um sie miteinander in Kontakt zu bringen.

Was bedeutet Ochtersum für Sie?

Ein schöner Ortsteil, der zu Spaziergängen einlädt. Viele Menschen hier sind aufgeschlossen gegenüber unseren Bewohnern und pflegen Kontakt zu ihnen. Die Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis und den Kirchengemeinden schätze ich besonders.

Haben Sie ein Hobby?

Singen im Itzumer Chor „Tuesdays“, Yoga, Doppelkopf-Spielen mit Freunden und Fahrrad-Touren im Sommer.

Über was können Sie sich freuen?

Über gemeinsame Aktivitäten mit meinem neunjährigen Neffen Jan, mit dem ich zum Beispiel schon das Phaeno in Wolfsburg und eine Vorstellung des Kinderstücks „Das Wasser des Lebens“ im TfN besucht habe.

Wo verbringen Sie Ihren Urlaub am liebsten?

Früher war ich gern auf Fernreisen, zum Beispiel in Indien, Thailand oder USA. Heute genieße ich das erholsame Klima an Nord- und Ostsee und Besuche bei meiner Schwester in Basel.

Wann waren Sie zuletzt im Kino oder Theater und was haben Sie sich angeschaut?

Im November habe ich mit Freunden im TfN das Musical „Elternabend“ gesehen, ein sozialkritisches und sehr bewegendes Stück.

Nennen Sie uns die Lektüre, die Sie anderen empfehlen können:

„Yoga, ein Weg zu Gott“ von Francis Acharya. Das Buch handelt von der Suche nach spirituellem Leben und der Verbindung zwischen christlicher Mystik und östlicher Spiritualität.

Wofür sind Sie besonders dankbar?

Für meine Freunde, die mich sehr unterstützt haben, als ich krank war. Für meine Arbeit, die mir nach all den Jahren noch viel Freude bereitet. Für die Zeit, die ich mit meiner inzwischen 88-jährigen Mutter verbringen kann.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

Auch wenn es illusorisch klingt: Ich wünsche mir eine Welt ohne Krieg, Hass und Gewalt.

Mein Lieblingsgericht: Ofengemüse

Zutaten für 4 Portionen: 600 g Kartoffeln, 500 g Karotten, 2 Fenchelknollen, 250 g Mozzarella, 4 Frühlingszwiebeln, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer und Olivenöl.

Zubereitung: Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser 10 Minuten vorkochen und nach dem Abkühlen in Spalten schneiden. Möhren schälen und vierteln. Fenchel waschen, den Strunk entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden (das Grün beiseite legen). Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse und die Brühe auf ein eingeeiltes tiefes Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten garen. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse mit Mozzarella belegen und Petersilie bestreuen. Zum Schluss das Grün der Fenchelknolle dazugeben.

Lassen Sie es sich schmecken!



TERMINE

Treffpunkt Café LUCA

Das Café Luca ist nach der Winterpause ab 5. Januar wieder geöffnet. Zum **Tanzkurs für Singles und Paare** wird an den Sonntagen 12., 19. und 26. Januar jeweils um 18 Uhr eingeladen. Am Donnerstag, 16. Januar, um 15 Uhr wird die Gelegenheit geboten **Doppelkopf zu lernen**. Zeit zum Klönen, Kennenlernen und Austauschen gibt es beim **Nachbarschaftstreff** „Gemeinsam in Ochtersum“ am Donnerstag, 16. Januar, ab 17.30 Uhr. „Beziehungs-Weise“ lautet das Motto einer **Lesung mit Musik** am Freitag, 17. Januar, um 18 Uhr (Schlesierstraße 5).

Seniorenkreis

Der Ortsrat lädt zu Senioren-Nachmittagen ins Ortsgemeinschaftshaus ein (Konrad-Adenauer-Straße 9). Am Mittwoch, 8. Januar, um 14.30 Uhr steht nach dem Kaffeetrinken ein Spielfilm auf dem Programm. Zur Faschingsfeier mit Musik wird am Mittwoch, 5. Februar, um 14 Uhr eingeladen.

Neujahrstammtisch der CDU

Zum Neujahrstammtisch lädt der CDU-Ortsverband am Mittwoch, 8. Januar, um 19 Uhr alle interessierten Ochtersumer ein in die Vereinsgaststätte des VfR Germania (Philosophenweg). Ortspolitiker stehen für Gespräche zu Ochtersumer Themen zur Verfügung.

Feuerwehr sammelt Weihnachtsbäume

Am Samstag, 11. Januar, ab 8 Uhr sammelt die Jugend-Feuerwehr die ausgeschiedenen Weihnachtsbäume ein. Wer seine Tanne abholen lassen möchte, wird gebeten diese vom 6. bis 9. Januar jeweils zwischen 17 und 20 Uhr anzumelden, Telefon 2 87 14 49. Bis zum 9. Januar ist die Anmeldung auch per E-Mail möglich: kontakt@feuerwehr-ochtersum.de. Die Feuerwehr bittet um eine Spende von 3 Euro. Das Geld sollte nicht am Baum befestigt werden, um Diebstähle zu vermeiden. Der Erlös der Aktion ist für die Kinder- und Jugendfeuerwehr bestimmt.

Grünkohlwanderung

Am Samstag, 25. Januar, um 13.30 Uhr bietet der VfR Ochtersum für alle Bürger eine Winterwanderung mit anschließendem Grünkohlessen (oder à la carte) im Clubhaus am Philosophenweg. Die Wanderung rund um Ochtersum beginnt am Ortsgemeinschaftshaus (Konrad-Adenauer-Straße 9) und dauert etwa zweieinhalb Stunden. Unterwegs gibt es eine Station mit heißen und kalten Getränken. Anmeldungen zum Mitwandern und Essen bei Alfred Gentemann, Telefon 0 51 21 / 26 28 79.



PLINSKI Malerfachbetrieb

Markus Plinski
Altenau 4
31137 Hildesheim
Telefon 0 51 21/6 51 63
Telefax 0 51 21/6 63 66
Mobil 01 72/402 08 52
E-Mail info@maler-plinski.de

Der Malerfachbetrieb
Ihres Vertrauens
aus Hildesheim

- Ausführung sämtlicher Innenarbeiten
- Fassadenarbeiten mit eigenem Gerüst
- Wärmedämmverbundsystem (WDVS-Arbeiten)
- Kreative Wandgestaltung


www.wir-ochtersumer.de



LUISEN APOTHEKE
Ganzheitlich gesund

Kostenloser Lieferservice

Jetzt mit uns
natürlich gesund
& optimal versorgt
ins Jahr 2020

FROXIMUN
Detox aus
der Natur



Luisen Apotheke

Barienroder Straße 1 | 31139 Hildesheim
Mo-Fr: 8.30-13.00 Uhr | 15.00-18.30 Uhr
Sa: 9.00-14.00 Uhr
Telefon: 05121 268826
info@luisen-apotheke-hildesheim.de
luisen-apotheke-hildesheim.de

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und bringen ihn bei Ihrem nächsten Besuch mit zu uns in die Luisen-Apotheke.
*Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

20% Rabatt*
Auf einen Artikel Ihrer Wahl bei Ihrem nächsten Einkauf, außer auf verschreibungspflichtige Arzneimittel.

www.uwekoellner.com

meintischler

individuell · kompetent · zuverlässig

Uwe Köllner

privat
Am Wallhof 8
31139 Hildesheim

werkstatt
Rex-Brauns-Straße 8
31139 Hildesheim
telefon 05121 2060344
mobil 0163 1354554
uwekoellner-tischler@t-online.de



Hausgemachte Spezialitäten:

Antipasti, angemachter Käse, cremiger Käse, eingelegter Schafskäse, Käseröllchen, Oliven, Peperoni, geflammte Paprika, Auberginen, Krautsalat, Zaziki, Weinblätter, Salatschalen, Börek mit Blätterteig, Knoblauchwurst „Sucuk“, Meeresfrüchte, Garnelen und vieles mehr!

Rex-Brauns-Straße 5-7
31139 Hildesheim

Im Hit-Markt

Tel: 05121 266633

IMPRESSUM WIR OCHTERSUMER

Bernward Mediengesellschaft mbH, Domhof 24,
31134 Hildesheim, Tel. 05121/307-800
verantwortlich für den Gesamthalt (Text und
Anzeigen): Sabine Jüttner, Tel. 05121/265261,
E-Mail: anzeigen-ochtersumer@bernwardmedien.de
Anzeigen: Michael Busche, Tel. 05121/307-870
E-Mail: anzeigen-ochtersumer@bernwardmedien.de
Handelsregister Hildesheim Nr. B147,
Geschäftsführer Thomas Hagenhoff, Hildesheim
Druck: Fischer Druck GmbH,
Wilhelm-Rausch-Straße 13, 31228 Peine
Verteilung: duo Werbe- und Vertriebsservice GmbH,
Ziegelmasch 11A, 31061 Alfeld
Anzeigenpreisliste: gültig ab Januar 2015, abrufbar
unter www.wir-ochtersumer.de oder
Tel. 05121/307-870
verteilte Auflage: 4000 Exemplare, monatlich

Termine der Lukasgemeinde

Tanzkurs

An den Sonntagen 12., 19. und 26. Januar sind Singles und Paare mit und ohne Tanzerfahrung von 18 bis 20 Uhr zum Tanzkurs eingeladen. Tanzbegeisterte Jugendliche werden die Teilnehmer in Schwung bringen und Tanzschritte zeigen. Eine Anmeldung bis zum 5. Januar bei Sandra Heiting ist hilfreich, aber auch spontane Tänzer sind willkommen.



Veranstaltungen:

- Mi, 08.01., 19.45 Uhr: „Die Bibel im Gespräch“
Do, 09.01., 19.00 Uhr: Geburtstags-Besuchsdienstkreise
19.30 Uhr: Bastelgruppe
Mi, 15.01., 15.00 Uhr: Frauennachmittag (Seniorinnen): „Ich glaube, hilf meinem Unglauben!“ – Gedanken zur Jahreslosung“ (Pastorin Meike Riedel)
20.00 Uhr: Jugend-Teamertreffen
Mi, 22.01., 19.00 Uhr: Tanzen im Kreis: „Wir tanzen ins neue Jahr“
Di, 28.01., 19.30 Uhr: Frauenkreis: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben!“ – Gedanken zur Jahreslosung
Mi, 29.01., 19.30 Uhr: Stille und Tanz
Do, 30.01., 10.00 Uhr: Neuzugezogenen-Besuchsdienstkreise
Jeden Donnerstag: 9.30 bis 11 Uhr: Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren
Jeden Freitag: 16.30 Uhr: VCP-Pfadfindergruppe für 12–15-Jährige (außer in den Ferien)

Gottesdienste:

- Andacht im Altenheim am Steinberg: jeden Mittwoch 10 Uhr
So, 05.01., 10 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl, anschl. Kirchenkaffee
So, 12.01., 10 Uhr: Gottesdienst, anschl. Kirchenkaffee
Sa, 18.01., 11 Uhr: Taufgottesdienst
So, 19.01., 10 Uhr: Gottesdienst, anschl. Kirchenkaffee
Sa, 25.01., 10 Uhr: Lukas-Kinderkirche, anschl. Imbiss (bis 12.30 Uhr)
So, 26.01., 10 Uhr: Gottesdienst mit Taufmöglichkeit, anschl. Kirchenkaffee
So, 02.02., 10 Uhr: Gottesdienst in der Markuskirche (Ulmenweg 11)
So, 09.02., 10 Uhr: Gottesdienst, anschl. Kirchenkaffee

Lukasgemeinde, Schlesierstraße 5, Tel. 26 32 08, www.lukasgemeinde-ochtersum.de



HESSING
BESTATTUNGEN

seit 1910

Bestattungsvorsorge:
Daniela und Stefan Hessing
Tel. 05121 4 26 41

Bergstraße 70 • 31137 Hildesheim

www.hessing-bestattungen.de

Kostenfrei Immobilie verkaufen?

*Ich suche für vorgemerkte
Kunden Kaufimmobilien
gerne in Ochtersum*



Trockener Kamp 7 • 31139 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 999 22 61 • Fax (0 51 21) 999 22 61
Mobil: (01 77) 7 93 14 33 • michael.snoek@t-online.de

Termine der St.-Altfried-Gemeinde



Ameland 2020

Anmeldungen für die Kinder- und Jugendfreizeit vom 10. bis 24. August nach Ameland sind Samstag, 11. Januar, von 10 bis 12 Uhr möglich, Tel. 0 51 21 / 9 34 71 49. Nähere Infos unter www.himbarsum.com



Veranstaltungen

Handarbeitskreis: donnerstags um 15 Uhr
Jugendtreff: sonntags um 19 Uhr (außer in den Ferien)
Messdienertreffen: freitags 15–16 Uhr (Jahrg. 2009–2010), freitags 16–17 Uhr (Jahrg. 2008) (außer in den Ferien)

So, 05.01., 19.30 Uhr: St.-Altfried-Chor-Probe
Mi, 15.01., 20.00 Uhr: MuM – offener Frauentreff: „2020 – wie geht's weiter?“
Do, 16.01., 10.00 Uhr: Gemeindefrühstück, Thema: Die Wasserprobleme der Welt (Ref. Jochen Papsch)
So, 19.01., 12.30 Uhr: Kolping-Braunkohlessen beim VfV (Anmeldung bei Monika Hartwig, Tel. 26 74 77)
Fr, 24.01., 18.00 Uhr: „Auftakt Firmung“ in der Aula Ochtersum: katholische Jugendliche der 9. und 10. Klassen sind eingeladen, nähere Infos: www.firmung-hildesheim.de



Gottesdienste

Heilige Messe: sonntags, 11 Uhr, und donnerstags, 9 Uhr
Vorabendmesse jeden 2. und 4. Samstag im Monat um 18 Uhr
Rosenkranz-Andachten: dienstags um 15.30 Uhr, anschl. Kaffee

So, 05.01., 11 Uhr: hl. Messe mit Aussendung der Sternensinger
So, 19.01., 11 Uhr: „Kleine Kirche“ im Altfridheim
So, 26.01., 11 Uhr: Kirchweihfest
So, 02.02., 11 Uhr: hl. Messe zu Mariä Lichtmess mit Kerzenweihe und Blasiusessen

St.-Altfried-Gemeinde, Kurt-Schumacher-Straße 9
Telefon 26 28 86, www.pfarrgemeinde-st-mauritius.de

Wollen Sie zu einem erfolgreichen Team gehören?

Wir suchen zum 1. Februar 2020 einen

Anzeigenberater
(m/w/d)

in Teil- oder Vollzeit.

Die Herausgabe von Gemeindezeitungen, Journalen und Bürgerinformationsbroschüren in der Region Hildesheim gehört seit vielen Jahren zum Portfolio der Bernward Mediengesellschaft mbH.

Als Anzeigenberater (m/w/d) übernehmen Sie die Betreuung unserer Anzeigenkunden und präsentieren die Angebote und Serviceleistungen unseres Verlages. Im Team erarbeiten Sie Marketingstrategien und kümmern sich um deren Umsetzung.

Voraussetzungen:

- Sie sind nicht auf den Mund gefallen, verfügen über eine sehr gute Kommunikationsfähigkeit und haben Spaß am telefonischen und persönlichen Kundenkontakt.
- Sie arbeiten sorgfältig, verfügen über Organisationstalent und zeigen Eigeninitiative.
- Sie arbeiten gerne im Team.

Wir bieten:

- Eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit in der Welt der Medien.
- Die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen.
- Eine freundliche Arbeitsatmosphäre in einem aufgeschlossenen Team.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an michaela.steller@bernward-medien.de



Bernward Mediengesellschaft mbH
Domhof 24 • 31134 Hildesheim
Tel. 05121 307800 • www.bernward-medien.de



Unübersichtlich für Auto- und Radfahrer

Ab hier dürfen Radfahrer auf dem Fußweg fahren. Wer den rot markierten Fahrradstreifen benutzt, soll laut Pfeil links abbiegen. Für Autofahrer zeigen die Pfeile links unten im Bild, dass auf dieser Spur Links- und Rechtsabbieger unterwegs sein sollen. Da aber der Radstreifen überfahren werden darf und neben der roten Markierung die Spur für Rechtsabbieger beginnt, kommt es zu gefährlichen Situationen für alle Verkehrsteilnehmer. Auf dem Foto hat sich der Lieferwagen links eingeordnet, will aber rechts abbiegen. Der hinter ihm fahrende PKW muss bremsen.

Leserbriefe zu den neuen Schutzstreifen für Radfahrer an der Kurt-Schumacher-Straße

Mehr bedrohliche Situationen

Und wieder eine Jahresende-Posse aus dem Hildesheimer Rat(los)haus: Dieser „Schutzstreifen“ darf nur im Ausnahmefall mit dem PKW befahren werden. Seit der Freigabe für alle Verkehrsteilnehmer habe ich als Rad- und Autofahrerin mehr lebensbedrohliche Situationen erlebt, als in den vorangegangenen 44 Jahren, die ich Bürgerin von Ochtersum bin.

Welche Breite-Maße von Verkehrsfahrzeugen hat man bei den Planungen zu Grunde gelegt? Schon als Fahrerin eines Kleinwagens überfahre ich fast durchgehend die Markierung des Schutzstreifens, um entgegenkommenden, breiteren Fahrzeugen auszuweichen.

Aus meiner keinesfalls ängstlichen Sicht als aktive Radfahrerin hat sich meine Sicherheitswahrnehmung von der vorherigen Verkehrsführung über die Bürgersteige in ein ungutes Gefühl bei der Nutzung des Schutzstreifens gewandelt. Das Fahren auf dem Bürgersteig ist ab sofort unter-

sagt. Ergo: Ich wähle in Zukunft wohl eher das Auto für den Weg in die Theodor-Storm-Straße.

Und wann hat eigentlich die Verkehrszählung stattgefunden, auf der das Gutachten basiert, dass die Wartezeit trotz der Entfernung des Linksabbiegers an der Kreuzung Kurt-Schumacher-/Wunram-/Adolf-Kolping-Straße „akzeptabel“ bleibt? Es kann nur in den Sommerferien oder am Sonntagmorgen vor Bäcker-Öffnungs- und Kirch-Zeiten gewesen sein. Jedenfalls nicht in den Morgen- und Abendstunden eines normalen Werktages, wenn der Berufsverkehr über unsere Ochtersumer Hauptverkehrsstraße rollt! Dabei geht es mir nicht um die Wartezeit von drei bis vier Ampelphasen, ich habe es selten eilig. Sehr wohl aber geht es um die vom Autoverkehr verursachte Schadstoffbelastung, durch die wir Hildesheimer schon in ausreichendem Maße in unrühmliche Schlagzeilen gelangt sind, oder?!

Schlussendlich komme ich zu einem „neutralen Punkt“, der Kurve an der Einmündung in die Konrad-Adenauer-Straße. In der

vergangenen Woche konnte ich mehrmals beobachten, wie mir vorausfahrende Fahrzeuge zunächst stark abbremsten, um dann, trotz Verlangsamung, über den Linksabbieger in den Gegenverkehr zu fahren. Offensichtlich überfordert von dem dortigen Fahrbahn-Markierungsgemälde in weiß-rot, was anzeigt, wo Radfahrer die Straße queren sollen.

Ich pendle seit mehr als 25 Jahren unfallfrei zu meinem Arbeitsplatz in Hannover. Was das Thema Verkehrsführung anbelangt, bin ich einiges gewohnt und sehr belastbar. Was sich die „Experten“ der zuständigen Arbeitsgruppe Radverkehr der Stadt Hildesheim bei ihren Planungen für unseren schönen und bisher verkehrstechnisch weitestgehend sicheren Ortsteil gedacht haben, will sich mir beim besten Willen nicht erschließen.

Ich wünsche allen Verkehrsteilnehmern in Ochtersum ein gutes neues Jahr. Fahren Sie vorsichtig und bleiben Sie gesund!

Petra Meyer

Gefährlich für Radfahrer

Nach meiner Beobachtung gibt es hier ein vermehrtes Aufkommen von Fahrradfahrern ausschließlich morgens zu Schulbeginn und mittags bei Schulschluss – und das sind eben Schulkinder. Ich habe eine elfjährige Tochter, die gelegentlich mit dem Rad zur Renataschule fährt. Bisher war es ihr erlaubt, den Bürgersteig zu benutzen. Diese Option fällt nun weg. Die neuen Schutzstreifen halte ich aber für deutlich unsicherer und für Kinder nur schwer zu überschauen. Den „Verkehr“ auf dem Bürgersteig einzuschätzen, ist relativ einfach. Ein vollwertiges Mitglied auf der Straße zu sein – wer mag dies seinem Kind schon zumuten? Insofern bleiben zwei Möglichkeiten: Entweder meine Tochter geht dauerhaft zu Fuß zur Schule oder sie nutzt (unerlaubterweise) weiterhin den Bürgersteig zum Fahrradfahren. Die „Schutzstreifen“

kommen jedenfalls nicht infrage.

Abseits der beiden genannten Stoßzeiten sind in der Kurt-Schumacher-Straße eher selten Fahrradfahrer unterwegs. Führt man hier hingegen mit dem PKW, so muss man fast dauerhaft auf die neuen Schutzstreifen ausweichen, da einem nahezu immer andere Fahrzeuge entgegenkommen. Dabei sollen die Schutzstreifen nur in Ausnahmefällen überquert werden. Dieser Umstand dient weder der Sicherheit der Radfahrer noch dient der schmale Raum zwischen den beiden Schutzstreifen der Sicherheit der Autofahrer.

Darüber hinaus bleibt anzumerken, dass die Kennzeichnung an der Kreuzung Kurt-Schumacher-Straße/Konrad-Adenauer-Straße für Autofahrer unklar ist: Man ordnet sich zunächst links ein, weil hier Pfeile für links UND rechts aufgezeichnet sind. Und dann ist man – auch als Rechtsabbieger – plötzlich auf der Linksabbie-

gerspur. Soll man sich nun schon dort, wo der Radweg noch rot markiert ist, rechts einordnen oder erst später? Ich persönlich würde aufgrund dieser Unklarheit diese Stelle als gefährlich für Radfahrer einstufen. Vor allem, wenn ortsunkundige PKW-Fahrer unterwegs sind, die dann schnell noch nach rechts rüber wollen.

Generell halte ich es für einen guten Ansatz, dem Radverkehr mehr Raum auf der Straße zuzuweisen. Aber vielleicht sollte dies dort geschehen, wo es tatsächlich viel Radverkehr gibt und wo es der Platz zulässt. Eine ähnliche Maßnahme im Bereich zwischen der Fachhochschule bis zum Hohnsensee hätte ich um ein Vielfaches sinnvoller gefunden. Gerade stadtauswärts ist dort die Verkehrsführung des (eigentlich) vorhandenen Radweges eine einzige Katastrophe, und man wird an jeder zweiten Kreuzung von PKW-Fahrern übersehen.

Sascha Rothe

Hochbetrieb zur Kaffeezeit

Adventsbasar im Altenheim am Steinberg lockt zahlreiche Bewohner und Besucher

Ende November hatte das Altenheim am Steinberg zum Adventsbasar eingeladen. Die kommissarische Leiterin Annette Sasse und das Organisationsteam um Ulrike Bieler hatten „eine Vielzahl von Attraktionsständen“ angekündigt und hielten ihr Versprechen. Leckere Torten wurden in der Cafeteria angeboten,

in der zur Kaffeezeit Hochbetrieb herrschte. Der Freundeskreis, der das Altenheim ideell und materiell unterstützt, hatte einen bunten Stand mit Advents-Deko aufgebaut. An acht weiteren Ständen im Foyer gab es eine vielfältige Palette von lockenden Angeboten für die Advents- und Weihnachtszeit.

Wie schon seit vielen Jahren war Hildegard Fröhlich mit farbenfrohen Patchwork-Arbeiten mit von der Partie. Edelgard Janinhoff bot kleine Geschenke an, die sie aus Papier gebastelt hatte. Japanische Falte Kunst gab es bei Klara Rutz zu bewundern, zum Beispiel einen Pfau, den sie aus 660 dreieckigen Papierschnipseln in einwöchiger Geduldsarbeit zusammengefügt hatte. Noch länger hatte die Herstellung einer großen, aber zugleich sehr filigranen Laterne gedauert.

Schmuck, überwiegend nach eigenen Ideen angefertigt, präsentierte Elisabeth Paulmann. Selbstgestricktes aller Art, nicht nur zum Anziehen, bot



Fotos (2): Reinhold Köster

Doreen Runte zeigt einen Stern, der aus rot gefärbten Butterbrot-Tüten gefaltet wurde.

Erika Schäfer an: Socken für die Großen und Söckchen für Babys, Mützen, Schals, Bälle und Schlüsselanhänger. Frau Suden aus Holle, die sich schon seit den 90er-Jahren an den Ausstellungen des Altenheims beteiligt, reiste mit Kränzen sowie Gelees in verschiedenen Variationen an, darunter Quitte, Holunder, Ananas, Aprikose und Kirsche.

Wer Lust hatte, konnte an einem Mitmach-Stand auch selbst basteln. Doreen Runte, Mitarbeiterin des Altenheims, zeigte, wie aus rot gefärbten Butterbrot-Tüten leuchtende Sterne entstehen.

Reinhold Köster



In der Cafeteria bieten Gisela Reinhold und Beate Uhlmann (von links) vom Freundeskreis Kuchen an.

Wir Ochtersumer
NEUES AUS DEM SÜDEN Das Stadtteilmagazin

WIR OCHTERSUMER wird am ersten Freitag im Monat an alle Ochtersumer Haushalte verteilt. Eine Abholstelle ist bei der Sparkasse, Kurt-Schumacher-Straße 48.



Anzeigen:
Michael Busche
Telefon: 307-870
anzeigen-ochtersumer@bernwardmedien.de

Die nächste Ausgabe erscheint am 7. Februar,
Anzeigenschluss ist am 24. Januar

SONTAG
S T E U E R B E R A T E R

Phoenixstraße 2, 31137 Hildesheim

www.steuerberater-sontag.de

Eugen Kuchtin
Bedachungen

Barningeroder Kamp 34 · 31139 Hildesheim
Tel. 0 51 21 / 204 05 26 Fax 204 90 36
Mobil: 0175 / 11 98 080 · E-Mail: info@kuchtin-bedachungen.de
www.kuchtin-bedachungen.de

L Ö W E N
I M M O B I L I E N

Online-Immobilien-Wertermittlung in 20 Sek.

KOSTENFREI
Nutzen Sie unser Online-Portal. Es ist kostenlos, unverbindlich und leicht zu bedienen. Zudem erhalten Sie von uns ein ca. 6-seitiges Kurzprofil als ersten Überblick.

www.li-hi.de / Tel. 05121 / 69 89 - 717

SONDERTHEMA GESUNDHEIT

Damit der Neujahrsvorsatz „Abnehmen“ gelingt ...

... sollte jeder seinen Energiebedarf kennen

Gute Vorsätze für das neue Jahr in Sachen Körpergewicht sind ein weit verbreitetes Ritual. Viele von uns haben sich schon mehr als einmal vorgenommen, ihr Gewicht zu reduzieren oder zumindest nicht weiter zuzunehmen. Doch wie viel darf man essen, um nicht zuzunehmen? Und wie berechnet sich

Foto: Istock/ Aleksandar Nakic



Weihnachtsbäckerei und Festtagsmenü hinterlassen oft gewichtige Spuren, die im neuen Jahr abgebaut werden sollen.

der Tagesbedarf und wie wird er beeinflusst? Damit der Vorsatz kein solcher bleibt, klären wir diese und weitere Fragen rund um den Kalorienbedarf in einem Überblick zum Thema.

Alter, Geschlecht, Größe und Bewegung spielen eine Rolle

Im menschlichen Körper laufen fortwährend biologische Prozesse ab, die Energie benötigen. Dazu gehört zum Beispiel, wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur und Gehirnfunktion aufrechtzuerhalten. Auch für den Zellstoffwechsel, die Arbeit der Muskeln, unsere Bewegungen und die Verdauung selbst benötigt der Körper Energie. Wir müssen essen. Je nachdem wie viele Kalo-

rien wir aufnehmen, wirkt sich das auf die Energiebilanz des Körpers aus. Verbraucht er mehr Energie, als er bekommt, nimmt er ab. Ist die Energiezufuhr dagegen größer als der Verbrauch, nimmt er zu, weil die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert wird.

Der tägliche Energiebedarf ist nicht für jeden Menschen gleich, sondern hängt von verschiedenen Faktoren ab wie Alter, Geschlecht, Körperzusammensetzung, Größe und Gewicht – vor allem auch durch das Maß an täglicher Bewegung. Der tägliche Energiebedarf eines Menschen ändert sich im Laufe des Lebens. In der Kindheit und Jugend sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit benötigt der Körper für Aufbau und Wachstum zusätzliche Energie. Im Alter dagegen verbraucht er weniger, denn der

sogenannte Grundumsatz, also die Energie, die der Körper zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigt, sinkt – zum Beispiel, weil Stoffwechselvorgänge langsamer ablaufen. Daher ist es möglich, dass es mit den Jahren zu einer Gewichtszunahme kommt, obwohl das Essverhalten nicht verändert wurde.

Je niedriger der Fettanteil, desto höher ist der Energieverbrauch

Auch geschlechtsspezifische Unterschiede beeinflussen den täglichen Energiebedarf. Dies hängt unter anderem mit der unterschiedlichen Körperzusammensetzung bei Männern und Frauen zusammen. Das Verhältnis von Muskelmasse zu Fett ist entscheidend für den Energiebedarf. Je niedriger der Fettanteil an der Gesamtkörpermasse ist (und je höher der Muskelmasseanteil an der Gesamtkörpermasse), desto höher ist der Energieverbrauch in Ruhe.

Männer haben einen geringeren Körperfettanteil und daher im Ruhezustand einen etwas höheren Energieverbrauch als Frauen. Das ist ein Grund dafür, dass sich der tägliche Energiebedarf bei Männern und Frauen um durchschnittlich etwa 500 Kilokalorien unterscheidet. Neben der Körperzusammensetzung beeinflussen auch die Körpergröße und das Körpergewicht den Energieverbrauch im Ruhezustand.

Körperliche Aktivität erhöht den Kalorienverbrauch

Der Tagesbedarf an Energie aus der Nahrung kann in Abhängigkeit davon, wie aktiv jemand ist, individuell sehr unterschiedlich sein. Personen in Berufen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und mit einem wenig aktiven Lebensstil in der Freizeit haben einen geringeren Bedarf als Menschen, die in

Wir Überprüfen kompetent Ihre Augen

Parken am Haus
(mit Parkscheibe)

Schützen Sie Ihre Augen ab sofort aktiv gegen ultraviolette Strahlung, auch ohne Sonnenbrille!

Am Ort kaufen heißt, "die Umwelt schonen"
Schenken Sie "uns" Ihr Vertrauen

**Brill up Optik Habermann
OCHTERSUM**
Kurt-Schumacher-Str.40
Tel.: 05121 / 266818
www.brillup.de

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
9 - 13 & 15-18 Uhr
Samstag
Nach Vereinbarung

körperlich anstrengenden Berufen arbeiten oder regelmäßige Sport treiben.

Der tägliche Energiebedarf wird aus dem Ruhe-Energieverbrauch je nach Alter und Geschlecht berechnet und dem Mehr-Energiebedarf, der durch körperliche Aktivität wie beispielsweise Sport entsteht. Hierfür liegen Durchschnittswerte aus repräsentativen Bevölkerungsstudien vor, die für die Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs eines Menschen herangezogen werden können.

Der Mehrenergiebedarf, der durch körperliche Aktivität entsteht, lässt sich mit dem sogenannten PAL-Wert berechnen (Physikalisches Aktivitäts-Level). Der Wert gibt den zusätzlichen Energiebedarf an, der durch Bewegung und körperliche Aktivität entsteht. Je mehr sich ein Mensch bewegt, desto höher ist der PAL-Wert. Für eine Person, die ausschließlich sitzt oder liegt, zum Beispiel bei Bettlägerigkeit, wird ein PAL-Wert von 1,2 bis 1,3 angenommen. Der Körper verbraucht also nur wenig mehr Energie als im Ruhezustand. Ein PAL-Wert von 1,4 bis 1,6 gilt für Personen mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit etwa im Büro. Für Bauarbeiter, Leistungssportler oder Menschen mit sehr aktiver Freizeitgestaltung liegt der PAL-Wert zwischen 2,0 und 2,4.

Um den tatsächlichen täglichen Energie-

verbrauch zu erhalten, wird der PAL-Wert mit dem Ruhe-Energieverbrauch (je nach Alter und Geschlecht) multipliziert. Der Energiebedarf oder -verbrauch wird in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) gemessen. Eine

Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.
Stiftung Gesundheitswissen

Weitere Infos rund ums Thema:
www.stiftung-gesundheitswissen.de

Kalorienbedarf bei Kindern und Jugendlichen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)						
Kinder und Jugendliche	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
Geschlecht	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Alter ↓						
1 bis 4 Jahre	1200	1000	1300	1200	—	—
4 bis 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis 13 Jahre	1900	1700	2200	2000	2400	2200
13 bis 15 Jahre	2600	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



Kalorienbedarf bei Erwachsenen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)						
Erwachsene	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
Geschlecht	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Alter ↓						
19 bis 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



Gute Lösungen finden – für mehr Lebensfreude und Gesundheit

Prägende Lebenserfahrungen und die Auswirkungen im Heute

Wer bin ich? Was will ich?

Gesundheit für Körper und Psyche! Ja, das wünschen wir uns. Unser Körper und unsere Psyche sind eng miteinander verbunden und im Austausch, brauchen einander und gehören zu unserem menschlichem Organismus. Dieser hat wunderbare Möglichkeiten sich selbst zu regulieren, zu regenerieren und sich selbst zu heilen. Es gibt allerdings Lebenserfahrungen, die unseren Körper verletzen können, z. B. Unfälle, körperliche Gewalt. Es bleiben Spuren, wie blaue Flecken oder Narben, die manchmal das ganze Leben sichtbar bleiben. Jede Erfahrung wird in den Zellen gespeichert und auch an die nächste Generation weitergegeben. Eine Psychotherapie ist eine sinnvolle Hilfe, um sich aus der Vergangenheit und deren negativen Auswirkungen zu befreien und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es können Lösungen gefunden werden – für ein Leben mit Lebensfreude und Gesundheit.

Stichpunkte meiner Arbeit:

- Beziehungsprobleme (privat wie beruflich)
- Angst, Burnout, Depression, Panikattacken
- Belastende Familiensituationen
- Trauma-Erfahrungen
- Klärungshilfe für mehr Selbstbewusstsein
- Körpersymptome, Psychosomatik
- Schritte für die persönliche Entwicklung

Praxis für
Ganzheitlich Integrative Psychotherapie
& Beratung

Beate Neumann-Kumm

Heilpraktikerin für Psychotherapie



31137 Hildesheim/Himmelsthür Bernhard-Uhde-Str. 48
Tel.: 05121/41230 Mail: info@neumann-kumm.de
www.neumann-kumm.de

SONDERTHEMA GESUNDHEIT

Kalorien im Auge behalten, aber auch bewegen

Der tägliche Energiebedarf des Körpers wird durch die Nahrung gedeckt. Dabei gilt es, ausgewogen und in der richtigen Menge zu essen und zu trinken, um dem Körper die benötigte Energie und alle erforderlichen Nährstoffe zuzuführen, ohne überschüssige Pfunde anzusetzen. Aber nicht nur die Menge der Nahrung entscheidet über eine ausreichende Kalorienzufuhr und unser Gewicht, sondern auch ihr Energiewert – das Maß an darin befindlichen Kalorien.

Wie viele Kalorien in einem Lebensmittel stecken, hängt vor allem davon ab, wie „dicht“ die Energie darin ist. Entsprechend reichen bei bestimmten Lebensmitteln bereits kleinere Mengen aus, um den täglichen Energiebedarf zu decken oder auch, um zuzunehmen. Von anderen kann man hingegen mehr essen.

So haben beispielsweise Obst und Gemüse einen hohen Wassergehalt und damit wenig Kalorien. Auch ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten meist vergleichsweise wenig Ka-



Foto: iStock / v8ajic

Diese Frau informiert sich beim Einkaufen darüber, wie viele Kalorien in Lebensmitteln stecken.

lorien. Dazu gehören zum Beispiel Vollkornbrot oder Vollkornreis oder Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen. Die größtenteils unverdaulichen Ballaststoffe in diesen Lebensmitteln bringen der Speise Volumen aber keine Energie.

In fetthaltigen Nahrungsmitteln stecken meist viele Kalorien. Vor allem Speisen mit der Kombination aus Fett und Zucker, zum Beispiel Schokolade und Kuchen, haben eine hohe Energiedichte und enthalten viele Kalorien. Auch sehr stärkehaltige Lebensmittel, die wenig Ballaststoffe enthalten, können eine hohe Energiedichte aufweisen, etwa ge-

schälter Reis oder Weißbrot. Genauso haben Fertiggerichte oft viele Kalorien, da in ihnen häufig übermäßig viel Fett und Zucker enthalten ist. Viele andere Lebensmittel, wie Ketchup, Salatdressings, Fertigsaucen oder Chips, enthalten Zucker und sind entsprechend kalorienreich.

Gesund sind ungesättigte Fettsäuren und Vitamine

Und schließlich gehören auch besonders bei Kindern beliebte Getränke wie Cola, Limonaden, Energy-Drinks und Fruchtsäfte zu

Aktiv für die Gesundheit

Zu einem gesunden Lebensstil gehören körperliche Aktivitäten wie Gehen, Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen.

So viel sollten sich Erwachsene pro Woche bewegen:

- mindestens 150 Minuten mit mäßiger Intensität* oder
- mindestens 75 Minuten mit höherer Intensität oder
- zwischen 75 und 150 Minuten abwechselnd mit höherer und mäßiger Intensität (je nach Anteil der einzelnen Intensitäten)
- zusätzlich an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität



Nicht auf einmal, sondern verteilt!

Die Bewegungszeit soll möglichst über den Tag und die Woche verteilt werden. Günstig sind einzelne „Bewegungsphasen“ von mindestens 10 Minuten.

Ein Beispiel: Für eine Bewegungszeit von 150 Minuten kann man 3x10 Minuten pro Tag an fünf Tagen einer Woche körperlich aktiv sein.



*Als Faustregel für mäßige Intensität gilt: Man kann dabei noch durch die Nase atmen. Bei höherer Intensität atmet man i. d. Regel durch den Mund.

den energiedichten Lebensmitteln, die viel Zucker enthalten. Dasselbe trifft auf Bier, Wein und andere alkoholische Getränke zu. Der Energiewert von Alkohol wird oft unterschätzt. Dabei entfallen auf ein Gramm Alkohol fast genauso viele Kilokalorien (7,1 kcal) wie auf ein Gramm Fett (9,3 kcal). Auch Alkohol, regelmäßig genossen, kann zu überschüssigen Pfunden beitragen.

Der Kaloriengehalt allein sagt nichts über den Gesundheitswert eines Lebensmittels aus. So enthält etwa die fettreiche Avocado mit 221 kcal pro 100 Gramm im Vergleich zu anderen Früchten viele Kalorien, sie gilt jedoch durch ihren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen als gesund. Auch Nüsse liefern wertvolle Fette, weisen jedoch auch eine hohe Energiedichte auf.

Angaben zum Energiegehalt (Brennwert) von Lebensmitteln und Getränken und den enthaltenen Nährstoffen lassen sich den Verpackungen entnehmen. Seit 2016 besteht eine Kennzeichnungspflicht für abgepackte Lebensmittel. Der Energiegehalt kann dabei entweder in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben sein.

Stiftung Gesundheitswissen

Weitere Infos rund ums Thema:

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Wie viele Kalorien stecken in 100 Gramm Pizza?

Kalorienangaben für ausgewählte Speisen und Getränke

Lebensmittel	Energie pro 100g in Kilokalorien (kcal)	Energie pro 100g in Kilojoule (kJ)
Döner Kebab	212	886
Pizza Margherita	237	991
Müsli (mit Vollkorn)	404	1.697
Spaghetti Bolognese	140	588
Tomaten	17	73
Bananen	88	367
Nüsse (Haselnuss ohne Schale)	650	2.720
Vollmilchschokolade	536	2.240
Bier (Pils)	42	175
Kuhmilch 3,5 % Fett	65	272
Wasser	0	0
Softdrinks (z. B. Cola)	44	183
Apfelsaft	48	201
Kaffee, schwarz ohne Zucker	2	9

Quelle: Heseker H. (2013)

Erläuterung: Der Energiegehalt eines Lebensmittels kann in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben sein. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.

Alle Kalorienangaben in der Tabelle beziehen sich auf 100 Gramm des jeweiligen Lebensmittels. Um die aufgenommenen Kalorien zu ermitteln muss man die Menge berücksichtigen, die man tatsächlich davon gegessen oder getrunken hat. Will man die einzelnen Lebensmittel miteinander vergleichen, sollte man beachten, dass man sie in der Regel auch in unterschiedlichen Mengen zu sich nimmt und der reine Kaloriengehalt keine Schlüsse auf den Gesundheitswert von Lebensmitteln zulässt.

© Stiftung Gesundheitswissen 2019

STIFTUNG
GESUNDHEITS
WISSEN

Termine nach Vereinbarung

PHYSIO THERAPIE
Isabella Höhl

Königstr. 53
31139 Hildesheim

Tel. 05121-22233

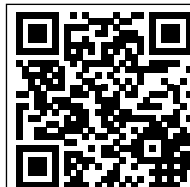
#LIEBLINGSKOLLEGEN

WIR SIND NOCH NICHT KOMPLETT.

Zu unserem Team im St. Bernward Krankenhaus in Hildesheim gehören mehr als 1.600 Mitarbeiter. Mit 508 Betten sind wir eines der größten katholischen Krankenhäuser Norddeutschlands. Wir legen Wert auf ein familiäres Miteinander sowie faire und bestmögliche Arbeitsbedingungen: betriebliche Altersvorsorge, HanseFit und Corporate Benefits inklusive.

Gesundheits- und Krankenpfleger
in Vollzeit / Teilzeit (w/m/d) gesucht!

Unser motiviertes Pflorgeteam freut sich darauf, Sie kennenzulernen.
www.bernward-khs.de/stellenangebote



SCAN MICH!

St. Bernward Krankenhaus
Für Leib und Seele



Steffi Wessels • Heilpraktikerin
Myoreflextherapie und Homöopathie

Myoreflextherapie nach Dr. med. Kurt Mosetter

Manuelle Schmerz- und Regulationstherapie zur Lösung von Spannungszuständen im Muskelsystem. Infos unter www.myoreflex.de

Rosenhagen 3 • 31134 Hildesheim • Mobil 0163-1 54 02 74



Bunte Zuckerstangen, Engel und Sterne

St.-Altfried-Kinder schmücken den Weihnachtsbaum in der Sparkasse



Claudia Meschter, Ulrich Kümme, Franziska Krümpe und die Erzieherinnen Elisabeth Scholmann, Anna Hartwig und Renate Wycisk (von rechts) freuen sich mit den Kindern über den toll geschmückten Weihnachtsbaum.

Kinder des St.-Altfried-Kindergartens hatten schon vor dem Ersten Advent Zuckerstangen aus Pfeifenputzern und Perlen, Engel aus Eierpappe und Wattebäuschchen, Tannenbäume aus Eisstielen und buntem Papier sowie Sterne aus Fimo gebastelt, um damit den Weihnachtsbaum in der Sparkassen-Geschäftsstelle zu schmücken. Ortsbürgermeister Dr. Ulrich

Kümme sicherte die Kinder auf einer Leiter, damit der Schmuck bis in die Tannenspitze gelangen konnte.

Zur Belohnung gab es Süßigkeiten für alle Kinder. Darüber hinaus überreichte Geschäftsstellenleiterin Claudia Meschter an Kita-Leiterin Franziska Krümpe Geschenke mit Spielzeug für den Kindergarten.

SJ





STEIN

GRABMALGESTALTUNG
NATÜRLICH
UND EWIG

HILDESHEIM | ALBERT-EINSTEIN-STR. 10
TEL. 0 51 21 - 13 25 93 | KONTAKT@STEINWOLF.DE





Steinofen PIZZERIA

05121 – 30 33 614

**Genießen
Sie das
italienische
Original!**

Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außerhausverkauf.

www.steinoefenpizzeria.com