

AMTLICHES MITTEILUNGSBLATT

der Samtgemeinde Freden (Leine)

und der Mitgliedsgemeinden:

Everode, Freden (Leine), Landwehr, Winzenburg

HIER STECKT UNSERE HEIMAT DRIN!

Jahrgang 36

Donnerstag, den 25. Februar 2010

Nummer 02

Baby- & Kinderbasar

Am Sonntag 14. März 2010
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Zehntscheune Freden



**Kinderkleidung
bis Größe 176**



Spielsachen

**Autositze, Kinderwagen
und vieles mehr....**



**Kaffee und Kuchen
(auch zum Mitnehmen)**



Förderverein des Kindergarten St. Georg Freden
Ansprechpartner: Nicola von Soest ☎ 05184/ 7432

Inhaltsangabe

A) Verordnungen, Satzungen und Bekanntmachungen der Samtgemeinde Freden (Leine)

- A 10 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Rote und grüne Müllsäcke können im Ordnungsamt erworben werden
- A 11 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Schiedsmann für den Bereich der Samtgemeinde Freden (Leine)
- A 12 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Öffnungszeiten in der Samtgemeindeverwaltung im März 2010
- A 13 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Wohnungen der Kreiswohnbau Hildesheim GmbH zu vermieten
- A 14 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Ausgabe des Mitteilungsblattes im März 2010
- A 15 Gemeinde Winzenburg
- Baugrundstücke zu veräußern
- A 16 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Sprechstunde der Gleichstellungsbeauftragten
- A 17 Gemeinde Everode
- Widmung der Straße „Am Bornacker“
- A 18 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Vollsperrung des Bahnüberganges „Langer Weg“
- A 19 Samtgemeinde Freden (Leine)
- Ausschreibung einer Ausbildungsstelle zur Verwaltungsfachangestellten/zum Verwaltungsfachangestellten

B) Rechtsvorschriften, Verwaltungsvorschriften, Veröffentlichungen anderer Dienststellen

- Niedersächsische Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr
- Fahrbahnerneuerung der Bundesstraße 3 zwischen Brüggeln und Banteln

C) Mitteilungen und Berichte

- Redaktionswechsel
Giftdinformationszentrum Nord
- Ruf-Nr. 0551/19240
DRK-Sozialstation Sibbesse-Lamspringe-Freden
- Ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr
Arbeiterwohlfahrt
- Sprechstunden im Sozialen Zentrum in Alfeld (L.)
Jugendhilfestation Süd
- Sprechstunden im Rathaus in Freden (Leine)
Pressemitteilungen der DAK

D) Wir gratulieren

E) Vereinsmitteilungen

- Fremdenverkehrsverein Freden (Leine)
- Bürger gesucht, die den Verein bei vielen Arbeiten unterstützen wollen
- TG Freden e. V.
- Bericht über die Jahreshauptversammlung
- Bericht der Winterwanderung vom 23.01.2010
- Programm der Übungseinheiten
- Bericht über Boßelturnier
- Teilungs- und Verkopplungsinteressentenschaft Everode
Jagdgenossenschaft Everode
- Jahreshauptversammlung am 05.03.2010 - Forstgenossenschaft Everode

- Jahreshauptversammlung am 09.04.2010 - Gemeinde Landwehr
- Termine der Vereine
Jagdgenossenschaft Eyershausen
- Jahreshauptversammlung am 11.03.2010
Teilungs- und Verkopplungsinteressentenschaft Eyershausen
- Jahreshauptversammlung am 11.03.2010
Realverband Siedlergemeinschaft Winzenburg
- Generalversammlung der Jagdgenossenschaft und des Realverbandes am 10.03.2010
Handarbeitsgruppe Winzenburg
- Kaffeenachmittag am 14.03.2010 im DG Winzenburg
Soziale Unterstützungsgemeinschaft Klein Freden
- Jahreshauptversammlung am 04.03.2010
Jagdgenossenschaft Ohlenrode
- Bekanntmachung

F) Kirchliche Nachrichten

Mitteilungen der kath. Pfarrgemeinde St Marien für Winzenburg und Everode
Kirchliche Nachrichten aus den Kirchengemeinden Freden St. Georg, Freden St. Laurentius, Everode, Winzenburg und Landwehr

A) Verordnungen, Satzungen und Bekanntmachungen der Samtgemeinde Freden (Leine)

- A 10
Samtgemeinde Freden (Leine)
- Ordnungsamt -
Im Ordnungsamt der Samtgemeinde Freden (Leine), Zimmer 6, können rote Müllsäcke zur Restmüllentsorgung zum Preis von 2,50 Euro und grüne Säcke zur Entsorgung von Bio-Abfällen zum Preis von 2,00 Euro erworben werden.
Die Verteilung von gelben Wertstoffsäcken erfolgt weiterhin kostenlos.

Der Samtgemeindebürgermeister

Im Auftrage

Peckmann

- A 11
Samtgemeinde Freden (Leine)
Schiedsmann für den Bereich der Samtgemeinde Freden (Leine) -

Vertragen statt klagen!

Der „Schiedsmann“ ist ein ehrenamtlich tätiges Organ der Rechtspflege, das die Aufgabe der Streitschlichtung in bestimmten Strafsachen und bürgerlichen Rechtsstreitigkeiten wahrnimmt. In etwa der Hälfte der Fälle kommt es zur Einigung.

Schiedsmänner und -frauen üben ihre ehrenamtliche Aufgabe als Schlichter bei bestimmten straffrechtlichen Delikten und bei zivilrechtlichen Streitigkeiten aus.

Wegen Hausfriedensbruch, Beleidigung, Verletzung des Briefgeheimnisses, Körperverletzung, Bedrohung und Sachbeschädigung ist die Erhebung einer Privatklage des Verletzten mit dem Ziel der Strafverfolgung erst zulässig, nachdem ein Sühneversuch vor dem Schiedsmann erfolglos geblieben ist.

Auf Antrag einer der beiden Parteien findet auch in zivilrechtlichen Streitigkeiten über vermögensrechtliche Ansprüche, das heißt, wenn der Anspruch auf Zahlung von Geld gerichtet ist oder wenn sein Gegenstand in Geld geschätzt werden kann, eine Sühneverhandlung vor dem Schiedsmann statt. Aus einem vor diesem abgeschlossenen Vergleich kann nach der Erteilung der Vollstreckungsklausel durch das Amtsgericht die Zwangsvollstreckung betrieben werden. Im Bereich der Samtgemeinde Freden (Leine) sind

- a) als Schiedsmann
Herr Klaus Butterbach
OT Meimerhausen
Dorfstraße 7
31084 Freden (Leine)
Tel.: 05184/1245
E-Mail: Klaus.Butterbach@Schiedsmann.de

b) als stellv. Schiedsmann
Herr Hartmut Meyer
Am Schacht 14
31084 Freden (Leine)
Tel.: 05184/1705
E-Mail: info@freden.de

tätig.

Einwohner aus der Samtgemeinde Freden (Leine) können sich wegen eines Schlichtungsverfahrens an den Schiedsmann, Herrn Klaus Butterbach, wenden.

Nur wenn Herr Butterbach durch Urlaub oder Krankheit für längere Zeit nicht in der Lage ist, sein Amt auszuüben, darf bzw. muss der stellvertretende Schiedsmann tätig werden.

A 12

Bekanntmachung der Samtgemeinde Freden (Leine)

Öffnungszeiten

in der Samtgemeindeverwaltung im März 2010

- vormittags:
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr
- nachmittags:
Jeder 1. und 3. Dienstag im Monat 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr
nur im Erdgeschoss mit folgenden Abteilungen:
Ordnungs- und Sozialabteilung einschl. Einwohnermeldeamt und Standesamt.

Im März 2010 ist der Dienstleistungsnachmittag am 02. März 2010 und 16. März 2010.

Der Samtgemeindebürgermeister
i. A. Heimann

A 13

Bekanntmachung der Samtgemeinde Freden (Leine)

- Wohnungen der Kreiswohnbau Hildesheim GmbH zu vermieten -

Folgende Wohnungen der Kreiswohnbau Hildesheim sind zu vermieten:

Eine 3 Zimmerwohnung **Wanneweg 9, Freden.**

Die Wohnung hat eine Wohnfläche von 70,83 qm und befindet sich im 1. Geschoss, links.

Eine 3 Zimmerwohnung **Schlesierstraße 2, Freden.**

Die Wohnung hat eine Wohnfläche von 64,15 qm und befindet sich im Dachgeschoss, rechts.

Eine 3 Zimmerwohnung **Hauptstraße 39, Everode.**

Die Wohnung hat eine Wohnfläche von 49,01 qm und befindet sich im Dachgeschoss, links.

Der Samtgemeindebürgermeister

I. A. Hesse

A 14

Samtgemeinde Freden (Leine)

- Ausgabe des nächsten Mitteilungsblattes -

Die Manuskripte für das nächste Mitteilungsblatt müssen bis **Freitag, 19. März 2010, 11.00 Uhr**, bei der Samtgemeindeverwaltung vorliegen. Die Ausgabe erfolgt am Donnerstag, 25. März 2010.

Tel.-Nr.: 05184/7900

Fax 05184/79040

E-Mail: s.heimann@freden.de

oder

E-Mail: hesse@freden.de

Um Beachtung wird gebeten.

Der Samtgemeindebürgermeister

i. A. Heimann

A 15

Baugrundstücke in der Gemeinde Winzenburg zu veräußern

Die Gemeinde Winzenburg hat in Winzenburg das Neubaugebiet „Petersberg“ erschlossen.

Zurzeit stehen noch 3 Baugrundstücke mit Grundstücksgrößen bis zu 1.000 qm auf. Zulässig laut Bebauungsplan Nr. 7 „Petersberg“ ist eine Bebauung der Baugrundstücke mit Einzel- und Doppelhäusern.

Das Bischöfliche Generalvikariat, als Eigentümerin der betreffenden Flächen, veräußert die Grundstücke zu einem Kaufpreis von 16,00 €/qm.

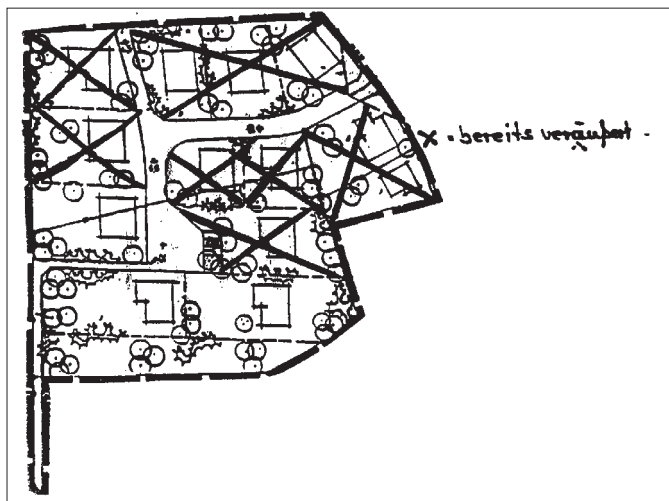
Alternativ können die Grundstücke auch auf Erbpacht erworben werden.

Der Erbpachtzins beträgt pro qm Grundstücksfläche 0,36 €.

Dazu kommen noch die Erschließungsbeiträge.

Ansprechpartner in Grundstücksfragen ist Frau Behrens vom Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim unter folgender Rufnummer 05121/307432 oder Herr Weiland, Rufnummer 05121/307430.

Sie können sich aber auch an die Samtgemeinde Freden (Leine), Rufnummer 05184/79037 wenden.



A 16

Samtgemeinde Freden (Leine),

Sprechstunde der Gleichstellungsbeauftragten

Jeden Mittwoch von 9.00 bis 10.00 Uhr, in Zimmer 3, im Rathaus von Freden (Leine), Am Schillerplatz 4.

So erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte:

Samtgemeinde Freden (Leine)

Gleichstellungsbeauftragte

Frau Gabriele Mende

Am Schillerplatz 4

31084 Freden (Leine)

Tel.: 05184/790-33

Fax: 05184/790-40

E-Mail: mgmende@gmx.de

Privat: Tel. 05184/641 und 05184/208484

A 17

Bekanntmachung der Gemeinde Everode

Widmung einer Straße in der Gemeinde Everode

Der Rat der Gemeinde Everode hat in seiner Sitzung am 09. Februar 2010 beschlossen, die folgend aufgeführten Flurstücke

Gemarkung Everode, Flur 4, Flurstück 58/4 zur Größe von 856 qm, Gemarkung Everode, Flur 5, Flurstück 12/15 zur Größe von 628 qm, Gemarkung Everode, Flur 5, Flurstück 13/3 zur Größe von 130 qm, Gemarkung Everode, Flur 5, Flurstück 13/5 zur Größe von 18 qm,

die in ihrer Gesamtheit die Straße

Am Bornacker

darstellen, für den öffentlichen Verkehr gemäß § 6 Niedersächsisches Straßengesetz (NStrG) in der Fassung vom 24.09.1980 (Nds. Gesetz- und Verordnungsblatt S. 359), zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.10.2009 (Nds. Gesetz- und Verordnungsblatt S. 372) zu widmen.

Die genannten Flurstücke erhalten den Status einer Gemeindestraße. Träger der Straßenbaulast ist die Gemeinde Everode. Beschränkungen auf bestimmte Nutzungsarten oder Benutzerkreise werden nicht festgelegt.

Die Widmung wird mit dem Tage nach der Bekanntmachung wirksam.

Rechtsmittelbelehrung

Gegen diese Entscheidung kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe Klage erhoben werden. Die Klage ist schriftlich oder zur Niederschrift des Urkundsbeamten beim Verwaltungsgericht Hannover, Eintrachtweg 19, 30173 Hannover, zu erheben.

Freden (Leine), den 19. Februar 2010

Der Gemeindedirektor
In Vertretung



Hebner

A 18

Vollsperrung des Bahnüberganges Langer Weg

Der Bahnübergang in Verlauf der Straße „Langer Weg“ wird, wegen Instandhaltungsarbeiten der Bahn, in der Zeit vom 28.02.2010 bis voraussichtlich 08.03.2010 vollständig gesperrt.

A 19

Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten/zum Verwaltungsfachangestellten

Die Samtgemeinde Freden (Leine) stellt zum 01.08.2010 eine(n) Auszubildende(n) für den Ausbildungsberuf Verwaltungsfachangestellte(r) ein. Die Ausbildungszeit beträgt 3 Jahre. Bewerbungen sind bis zum 5. März 2010 an die Samtgemeinde Freden (Leine), Am Schillerplatz 4, 31084 Freden (Leine) zu richten.

Der Samtgemeindebürgermeister

I. V. Hebner

B) Rechtsvorschriften, Verwaltungsvorschriften, Veröffentlichungen anderer Dienststellen

Niedersächsische Landesbehörde
für Straßenbau und Verkehr
Geschäftsbereich Hameln

Fahrbahnerneuerung der Bundesstraße 3 zwischen Brüggen und Banteln

Fahrbahnerneuerung mit Radwegeneubau zwischen der Einmündung Landesstraße 480 Richtung Brüggen und der Göttinger Straße in Banteln

Die Nds. Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr - Geschäftsbereich Hameln teilt mit, dass die Bauarbeiten für die Erneuerung der Bundesstraße 3 zwischen Brüggen und Banteln Mitte März beginnen werden.

Die Baumaßnahme beginnt ab der Einmündung Landesstraße 480 und endet vor der Einmündung Landesstraße 481 (Göttinger Straße) auf der Höhe der Ortschaft Banteln.

Die Durchführung der Baumaßnahme erfolgt in zwei Abschnitten. Im ersten Abschnitt (Dauer ca. 6 Wochen) wird die Fahrbahndecke, mittels einer Einbahnstraßenregelung Richtung Einbeck, erneuert. Hierbei wird der aus Süden kommende Verkehr Richtung Hannover auf der Landesstraße 480 über Brüggen, Rehden und Gronau umgeleitet.

In Gronau wird der Verkehr auf der Landesstraße 482 wieder zur Bundesstraße 3 geführt. Im Zweiten Abschnitt (Dauer ca. 9 Wochen) wird der Radweg, mittels einer Ampelregelung, neugebaut.

Anlieger, Radfahrer und Fußgänger werden jeweils örtlich um die Baustelle geführt.

Die Kosten für diese Baumaßnahme belaufen sich auf ca. 760.000 Euro und werden von der Bundesrepublik Deutschland getragen.

Die Nieders. Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr - Geschäftsbereich Hameln, bittet alle Verkehrsteilnehmer und Anwohner um Verständnis.

C) Mitteilungen und Berichte

Redaktionswechsel

Sehr geehrte Damen und Herren!

Hierdurch teile ich Ihnen mit, dass ich am Donnerstag, 18.02.2010, meinen letzten Arbeitstag bei der Samtgemeinde Freden (Leine) habe, da ich in die passive Phase der Altersteilzeit gehe.

Meine Nachfolgerin, Frau Sabine Heimann, wird sich dann um die Belange des Mitteilungsblattes kümmern.

Ihre E-Mail Adresse ist: s.heimann@freden.de.

Ich möchte mich für die bisherige gute Zusammenarbeit mit Ihnen bedanken und verbleibe

mit freundlichem Gruß

Heidrun Ahrens

Samtgemeinde Freden (Leine)

Am Schillerplatz 4

31084 Freden (Leine)

Tel.: 05184/79025

Fax: 05184/79040

E-Mail: ahrens@freden.de

Giftinformationszentrum-Nord

der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein
0551/19240

Kostenlose ärztliche Beratung rund um die Uhr bei Vergiftungen (auf Wunsch erfolgt Rückruf)

Bei Vergiftungen

1. Ruhe bewahren
2. **kein** Erbrechen auslösen
3. **keine** Milch zu trinken geben
4. Giftinformationszentrum anrufen

DRK-Sozialstation

Sibbesse-Lamspringe-Freden

Ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr, zu erreichen unter Tel.: 0518/8290440

Psychosoziale Beratung für Krebskranke und Angehörige in Alfeld

Sprechstunde

im Sozialen Zentrum, Heinzestraße 38, 31061 Alfeld

dienstags von	9.00 - 14.00 Uhr
mittwochs von	9.00 - 15.00 Uhr
donnerstags von	9.00 - 14.00 Uhr
freitags von	9.00 - 14.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer: 05181/807170 oder 807173
E-Mail: info@awo-hi.de

Jugendhilfestation Süd

Die Sprechstunden der Jugendhilfestation Süd finden jeden letzten Mittwoch im Monat von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Rathaus in Freden (Leine) statt.

Um Beachtung wird gebeten.

Die nächste Sprechstunde ist am 31. März 2010.

Mitteilungen der DAK

Fastenzeit: Deutsche streichen Alkohol und Süßes

DAK-Studie: Jeder Zweite hat schon gezielt auf Genussmittel verzichtet/Bayern vorne/Vor Ostern gute Vorsätze auffrischen Hamburg, 16. Februar 2010.

Kein Alkohol, Naschverbot oder Raucherpause: Nach den Karnevalstagen beginnt am Aschermittwoch für viele Deutsche eine längere Fastenzeit. Jeder Zweite hält einen gezielten Verzicht auf bestimmte Genussmittel über mehrere Wochen für sinnvoll. Das ergab eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK*. In Bayern ist die Zustimmung zum Fasten besonders hoch, in den ostdeutschen Bundesländern eher gering.

„Das Ende der Karnevalszeit ist für viele Menschen ein guter Zeitpunkt, über ihren Lebensstil nachzudenken und die guten Vorsätze für 2010 aufzufrischen“, erklärt DAK-Expertin Silke Willms. „Wer es in den nächsten sieben Wochen bis Ostern schafft, kein Bier zu trinken, nicht zu rauchen oder sich besser zu ernähren, der tut sich und seiner Gesundheit einen großen Gefallen. Der kurze Verzicht kann so zu einem anhaltenden Gewinn werden.“

Frauen sind eher zum Verzicht bereit als Männer

Nach der DAK-Umfrage würden 64 Prozent der Befragten beim Fasten am ehesten auf Alkohol verzichten. Danach werden Süßigkeiten (59 Prozent) und Zigaretten (39 Prozent) genannt. Nur jeder Vierte würde über Wochen Computer oder Internet auslassen. 15 Prozent wären bereit, das Auto stehen zu lassen und auf alternative Verkehrsmittel umzusteigen. Frauen sind generell eher als Männer bereit, für eine bestimmte Zeit Genussmittel und Konsumgüter zu streichen. Den jüngeren Befragten würde vor allem der Verzicht auf das Internet schwerfallen.

In den vergangenen Jahren hat die Mehrzahl der Deutschen schon mindestens eine Fastenzeit eingelegt. 35 Prozent der Befragten gaben an, „schon öfters“ für mehrere Wochen auf ein Genussmittel oder Konsumgut verzichtet zu haben. In Bayern waren es 41 Prozent der Menschen, in den ostdeutschen Bundesländern nur 30 Prozent. Weitere 17 Prozent haben bundesweit bislang einmal gefastet. Weitere 12 Prozent haben noch nie gefastet, könnten sich dies aber durchaus vorstellen. Überhaupt nicht in Frage kommt der bewusste Verzicht für 34 Prozent der Befragten. In Baden-Württemberg ist die Ablehnung mit 24 Prozent besonders gering.

* DAK-Umfrage, 10. bis 12. Februar 2010, 1.004 Befragte durch Forsa
Kontakt: Rüdiger Scharf, 040/2396-1505, ruediger.scharf@dak.de

Sport bringt das Gehirn auf Trab

Wer seine grauen Zellen im Alter fit halten möchte, sollte sich regelmäßig bewegen

Hamburg, 02. Februar 2010. Einkaufslisten, Telefonnummern und der Weg zum neuen Hausarzt. Das sind alles Dinge, die sich ältere Menschen oftmals viel schlechter merken können als jüngere. Selbst dann, wenn sie eigentlich gesund sind und nicht an Alzheimer oder einer Demenz erkrankt sind. Doch der Spruch: „Wer rastet, der rostet“ gilt eben nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Das ist das Ergebnis der Studie „Bewegtes Alter“ der Jacobs University Bremen. Mit ihrer über ein Jahr durchgeführten Untersuchung an mehr als 100 Männern und Frauen im Alter von 65 bis 75 Jahren konnten die Wissenschaftler nachweisen, dass ein dreimaliges Bewegungstraining pro Woche die geistige Leistungsfähigkeit älterer Menschen erheblich steigern kann. Die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) und die Robert-Bosch-Stiftung haben diese Studie unterstützt.

„In unserer Studie wurde deutlich, dass eine hohe körperliche Fitness positive Auswirkungen auf die geistigen Funktionen hat“, erklärt Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Studie. „Konkret heißt das, dass fitte Senioren Informationen schneller und genauer wahrnehmen und verarbeiten können als weniger fitte.“ Zudem können körperlich rüstige Rentner wesentlich gezielter wichtige von unwichtigen Informationen unterscheiden. Körperliches Training bewirkt dabei offenbar mehr als leichte Gymnastik: In der Studie schnitten die Teilnehmer der Walking-Gruppe und des Koordinationstrainings bei Denkaufgaben deutlich besser ab als die Teilnehmer des Entspannungs- und Stretchingprogrammes.

Dr. Voelcker-Rehage sieht in ihrer Studie eine Bestätigung dafür, dass Sport das Risiko unerwünschter altersbedingter Veränderungen im Gehirn mindert und es beweglich und intakt hält. Älteren Menschen rät die Wissenschaftlerin deshalb, möglichst bis ins hohe Alter Sport zu treiben: „Es lohnt sich in jedem Lebensalter, mit Sport anzufangen“, so die Wissenschaftlerin. Spazierengehen, Nordic Walking oder Fahrradfahren tragen nach Angaben von Claudia Voelcker-Rehage viel dazu bei. Auf diese Weise werden nicht nur Muskeln, sondern auch die Gehirnzellen trainiert.

„Entscheidend ist, dass ältere Menschen sich einfach viel und regelmäßig bewegen, damit sie sich auch mit 80 Jahren noch ohne Probleme den Weg zu ihrem Hausarzt merken können.“

Doch Senioren profitieren natürlich nicht nur geistig von regelmäßiger körperlicher Aktivität: „Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Herz, Stoffwechsel und Muskulatur entgegen, ein idealer Schutz vor chronischen Erkrankungen“, bestätigt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. „Und sogar das Risiko, an einigen Krebsarten zu sterben, ist Wissenschaftlern zufolge bei aktiven Sportler deutlich reduziert.“

Kontakt: Dr. Michaela Freund-Widder, 040/2396-2335, michaela.freund-widder@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.

„Fitness steigert Gehirnleistung um 20 Prozent“

Im Interview: Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Studie „Bewegtes Alter“ an der Jacobs-University Bremen

Frage: Fördert Sport die Gehirnleistung bei älteren Menschen?

Dr. Claudia Voelcker-Rehage: Ja. Immer mehr Studien zeigen, dass ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining die Gehirnleistung älterer Menschen fördern kann. Das konnten auch wir in eigenen Studien bestätigen. Und nicht nur ein Ausdauertraining, auch andere Trainingsformen, wie ein Koordinationstraining, also gymnastische Übungen zur Förderung des Gleichgewichts, der Reaktion und Koordination, hat positive Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Frage: Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, darf also darauf hoffen, im Alter ein besser durchblutetes Gehirn zu haben.

Dr. Claudia Voelcker-Rehage: Ja und nein. Die genauen Mechanismen, wie Sport auf das Gehirn wirkt sind noch nicht klar. Ein Mechanismus ist sicherlich eine verbesserte Durchblutung des Gehirns. Das konnte in Tierstudien für Ausdauersport gezeigt werden. Ein Koordinationstraining scheint aber ganz andere Mechanismen anzusprechen. So fördert ein Koordinationstraining unsere visuellräumliche Aufmerksamkeitsleistung. Das heißt, wir können Informationen in unserer Umgebung schneller wahrnehmen und verarbeiten.

Frage: Welchen Anteil hat die Bewegung denn nun genau an der Leistungsfähigkeit des Gehirns und damit der geistigen Fitness?

Dr. Claudia Voelcker-Rehage: Natürlich steht der Effekt von Bewegung immer in Wechselwirkung mit anderen biologischen und Lebensstilfaktoren, wie beispielsweise genetische Voraussetzungen, Bildungsstand, soziales Umfeld oder auch Ernährungsgewohnheiten.

In unseren Analysen konnten wir zeigen, dass die körperliche Fitness immerhin bis zu 20 Prozent der kognitiven Leistung ausmachen kann.

Frage: Können ältere Menschen mit Sport demnach demenziellen Erkrankungen vorbeugen?

Dr. Claudia Voelcker-Rehage: Es gibt in der Tat Studien die zeigen, dass Bewegung präventiv gegen Demenz wirkt. Sie zeigen, dass Personen mit einem aktiven Lebensstil ein geringeres Risiko haben für kognitiven Abbau oder an Demenz zu erkranken als inaktive Personen.

Frage: Bis zu welchem Alter kann man mit Sport beginnen?

Dr. Claudia Voelcker-Rehage: Sport kann man in jedem Alter beginnen und es lohnt sich auch in jedem Alter; nicht nur für das Gehirn. Auch die Kraft, Ausdauer und das Gleichgewicht ist in jedem Alter sehr gut trainierbar.

Frage: Welcher Sport für welches Alter?

Dr. Claudia Voelcker-Rehage: Bezogen auf die Ergebnisse unserer Studie wäre es wünschenswert sowohl ein Ausdauer- als auch ein Koordinationstraining zu absolvieren, da beide Trainingsformen ganz unterschiedliche Effekte zeigen.

Kontakt: Dr. Michaela Freund-Widder, 040/2396-2335, michaela.freund-widder@dak.de

Sport hält jung

Die besten Übungen für zu Hause

Hamburg, 02. Februar 2010. Nicht nur Ausdauertraining wie regelmäßiges Nordic Walking oder Fahrrad fahren, sondern auch Koordinations- und Gleichgewichtstraining hat positive Effekte für die Gehirngesundheit. Die DAK stellt die besten Übungen für zu Hause vor.

Balancieren im Alltag

Gerade im täglichen Leben bieten sich immer wieder Situationen, die zu einem möglichst langen oder auch schnellen Balancieren herausfordern. Dies können Fugen von Fliesen oder Pflastersteinen sein, aber auch Absätze und Sockel zwischen Türen, andere leichte Erhöhungen, Treppensteigen ohne Geländer oder Schuhe anziehen im Stehen.

Blätterfangen

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier oder ein Blatt eines Baumes. Dieses werfen Sie in die Luft und versuchen, es wieder zu fangen.

Einbein-, Fersen- und Zehenspitzenstand im Alltag

Nutzen Sie die zahlreichen Situationen ihres Alltags dazu, sich auf ein Bein oder Zehenspitzen und Fersen zu stellen.

Balancieren auf wackligem Untergrund

Wenn Sie besonders gut ausgestattet sind, so sind Sie möglicherweise in Besitz eines Turn- oder eines Balancekreisels. Jede freie Minute, die Sie darauf verbringen, ist Koordinationstraining pur! Alternativ: Eine ausgemusterte Matratze oder eine alte Luftmatratze bieten auch schon einen guten Einstieg. Schaffen Sie sich einen „unsicheren“ Untergrund, Unternehmen Leben der idealerweise schon das einfache Stehen auf zwei Beinen zur Herausforderung macht, am besten an einer Wand oder vor Ihrem Waschbecken, sodass Sie sich bei Bedarf jederzeit abstützen können.

Gegenstände balancieren

Viele Gegenstände in unserer Umgebung lassen sich sehr gut dazu nutzen, sie auf den Fingerspitzen, der Handfläche oder dem Handrücken zu balancieren. Als Beispiele bieten sich Kochlöffel, unterschiedlich volle Getränkeflaschen, Lineale und vieles mehr an. Versuchen Sie, den Gegenstand auszubalancieren.

Prellen - Werfen - Führen

Sofern Ihnen ausreichend Platz zur Verfügung steht brauchen Sie nur noch ein oder zwei Gegenstände und Sie können sich von Ihrer Fantasie anregen lassen. Sie können unterschiedlichste Materialien und Gegenstände in allen Größen, Formen und Beschaffenheiten zum Werfen, Prellen und Fangen nutzen (zum Beispiel Bälle, Säckchen, Tücher, Frisbees, Papierkugeln, Flummis, Luftballons, Joghurtbecher). Werfen Sie zwei Gegenstände synchron hoch (Luftballon und Tennisball) und fangen sie wieder auf oder prellen Sie einen Ball auf den Boden und versuchen Sie, den anderen schnell um die Hüfte zu führen, bevor Sie den ersten Ball wieder auffangen. Sie können den Ball, statt zu prellen, auch in die Luft werfen.

Kontakt: Dr. Michaela Freund-Widder,
040 2396-2335, michaela.freund-widder@dak.de

Mathe mit knurrendem Magen

DAK-Studie: Jeder 3. Schüler geht ohne Frühstück aus dem Haus - Falsche Ernährung senkt Leistungsfähigkeit - Schulobst sinnvoll

Hamburg/Lüneburg, den 4. Februar 2010. Raus aus den Federn. Rein in die Klamotten. Und dann mit knurrendem Magen zum Unterricht. Jeder dritte Schüler geht ohne Frühstück aus dem Haus. Nach einer Zusatzauswertung der aktuellen DAK-Studie zur Schülergesundheit hängt das Essverhalten am Morgen stark vom Alter und vom Schultyp ab. An der Befragung nahmen 4.500 Jungen und Mädchen im Alter von zehn bis 21 Jahren aus 15 Schulen in vier Bundesländern (NRW, Niedersachsen, Hessen, Thüringen) teil. Die Studie wurde von der Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der Krankenkasse durchgeführt.

In der Untersuchung gab nur die Hälfte aller Schüler an, jeden Tag in der Schulwoche zu Hause zu frühstücken. 31 Prozent der Befragten nahmen selten oder nie ein Frühstück zu Hause ein, weitere zehn Prozent an ein oder zwei Tagen. An Berufsschulen verließen die Jungen und Mädchen besonders häufig das Haus mit leerem Magen. 43 Prozent der Befragten gaben an, selten oder nie zu Hause zu frühstücken. Dagegen lag dieser Anteil bei Gymnasiasten nur bei 15 Prozent. 72 Prozent der Gymnasiasten gab an, dass sie täglich zu Hause frühstücken.

10- bis 13-Jährige frühstücken besonders oft zu Hause

Je älter die Schüler waren, umso seltener gab es zu Hause ein Frühstück. Bei den 18- bis 21-Jährigen gaben 45 Prozent an, selten oder nie zu frühstücken. Bei den 10- bis 13-Jährigen war dies dagegen nur jeder fünfte Schüler. „Wer ohne Frühstück zur Schule geht, bekommt schneller Probleme bei der Konzentration und Leistungsfähigkeit“, erklärt DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. „Natürlich sind in erster Linie die Eltern für die Ernährung und damit für die Gesundheit ihrer Kinder verantwortlich. Die aktuellen Ergebnisse zeigen, dass das Essverhalten auch in den Schulen stärker thematisiert werden sollte.“

In einigen Schulen wird schon jetzt gezielt ein Schulfrühstück angeboten. Die DAK begrüßt auch das neue EU-Programm für Schulobst. „Die Bundesländer wären gut beraten, sich an dem Projekt zu beteiligen“, betont Willms. „Eine gesunde Ernährung unserer Schüler darf nicht am Geld oder an der Bürokratie scheitern.“

7 Bundesländer wollen Schulobst-Programm der EU umsetzen

Die EU stellt allein Deutschland 20 Millionen Euro für ihr Schulobst-Programm zur Verfügung. Die Bundesländer müssen die gleiche Summe gegenfinanzieren, wobei auch Sponsoren oder Eltern beteiligt werden können. Aktuell haben 18 EU-Länder das Programm eingeführt, weitere fünf arbeiten an der Umsetzung. In Deutschland bereiten nach aktuellen Medienberichten sieben von 16 Bundesländern aktiv eine bessere Versorgung von Schulkindern mit Obst und Gemüse vor.

„Beim Schulobst-Programm geht es um mehr als um einen Apfel oder eine Banane für Schüler“, erklärt DAK-Expertin Willms. „Die richtige Ernährung eines Menschen ist zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Was Kinder in jungen Jahren über den Zusammenhang von Essen und Trinken mit Gesundheit und Leistungsvermögen lernen, prägt sie bis ins Erwachsenenalter. Es ist alarmierend, wenn jeder dritte Schüler ohne Frühstück aus dem Haus geht.“

Die aktuelle Umfrage zum Frühstücksverhalten entstand im Rahmen der Studie „Schülergesundheit“. Gefragt wurde: „An wie vielen Tagen einer Woche frühstückst du zu Hause?“ Bei der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ begleiten und beraten das Institut für Psychologie sowie das Zentrum für angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg für die Krankenkasse inzwischen bundesweit 30 Schulen, die sich für das dreijährige Projekt beworben haben. Die Gesundheitsziele werden von jeder Schule individuell festgelegt. Grundlage ist eine umfassende Befragung von Schülern, Lehrern und Eltern zum Gesundheitszustand, Schulalltag und Schulklima.

Kontakt: Rüdiger Scharf, Tel. 040/2396-1505, E-Mail ruediger.scharf@dak.de
Silke Rupprecht, Tel. 04131/677-7984, E-Mail rupprecht@leuphana.de

Kinder stärken Männerseele

DAK-Studie: Drei Viertel der Väter haben mehr Energie und sind ausgeglichener/Zweisamkeit mit der Partnerin am meisten vermisst

Hamburg, 8. Februar 2010. Weniger Männerabende, seltener Sex und trotzdem kaum Schlaf. Viele deutsche Väter mit kleinen Kindern kommen damit ganz gut zurecht. Vielmehr bedeutet der Nachwuchs für sie eine große Bereicherung. 74 Prozent der Väter mit Kindern bis zu drei Jahren gibt das Vatersein neue Energie. Besonders den Vätern ab 45 Jahren verleiht der Nachwuchs mehr Lebenskraft (80 Prozent). Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK und der Zeitschrift „Men's Health“. Seelisch ausgeglichener fühlen sich demnach 64 Prozent der Befragten, bei den Älteren sind es sogar 74 Prozent. „Der Nachwuchs gibt dem Leben einen neuen Sinn und weckt wieder das Kind im Mann. Das steigert die Lebensfreude“, erläutert Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK.

Doch nicht immer ist alles rosig. Zwölf Prozent der Väter mit Kleinkindern leiden unter ständiger Müdigkeit und Erschöpfung. Acht Prozent fühlen sich seit der Geburt ihrer Kinder gesundheitlich angeschlagen. „Die Doppelbelastung durch Beruf und Familie geht besonders in den ersten Lebensjahren der Kinder auch an manchen Vätern nicht spurlos vorüber“, sagt Meiners. „Aber nicht umsonst sorgen positive Vatergefühle für einen Energieschub und seelischen Frieden - das hilft bei der Stressbewältigung. Wie unsere Studie zeigt, lassen die positiven Wirkungen des Vaterseins allerdings etwas nach, wenn mehr als ein Kind im Haushalt lebt.“ So steigt mit der Anzahl der Kinder auch der Anteil der gestressten Väter. Während sich 30 Prozent der Väter mit einem Kind manchmal damit überfordert fühlen, Job und Familie unter einen Hut zu bringen, sind es bei den Vätern mit mindestens drei Kindern 45 Prozent.

Kinder sind für manche Partnerschaft eine Zerreißprobe, denn Zweisamkeit kommt oft zu kurz. Genau das vermissen auch viele Väter: Laut DAK-Umfrage wünscht sich etwa jeder Zweite mehr Zeit allein mit der Partnerin. Ebenso viele Väter hätten gern mehr Zeit für sich - für ihre Hobbys und Sport. Besonders stark sind diese Bedürfnisse bei den älteren Vätern. Ausgelassene Männerabende und regelmäßigen Sex mit der Partnerin vermisst dagegen nur jeder vierte Vater. Sechs Prozent der Befragten trauern dem alten Leben ohne Kind hinterher.

Die nächste Ausgabe von „Men's Health“ erscheint am 10. Februar 2010.

* DAK-Umfrage, November/Dezember 2009, 501 Befragte (Väter mit Kindern bis 3 Jahre)

Kontakt: Daniela Schmidt, 040/2396-1030, daniela.schmidt@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.

DAK-Gesundheitsreport 2010

Krankenstand steigt leicht Vier Millionen Erwerbstätige leiden unter schweren

Schlafstörungen

Berlin, 9. Februar 2010. Der Krankenstand stieg 2009 geringfügig auf 3,4 Prozent (2008: 3,3 Prozent). „Nicht die Schweinegrippe, sondern die saisonal gehäuften Atemwegsinfekte Anfang 2009 haben den Krankenstand am deutlichsten beeinflusst“, kommentiert DAK-Chef Herbert Rebscher die Entwicklung. Die Krankmeldungen aufgrund von Erkältungen & Co führten zu knapp 20 Prozent mehr Fehltagen als im Vorjahr. Ein DAK-Versicherter war 2009 durchschnittlich 12,4 Tage krankgeschrieben (2008: 11,9 Tage).

Auffällig: Die psychischen Krankheiten steigen weiter. Zwischen 1998 und 2009 nahm ihr Anteil am Krankenstand von 6,6 auf 10,8 Prozent zu. Das sind mehr als 60 Prozent.

Für den Gesundheitsreport hat die DAK die Krankschreibungen von 2,5 Millionen erwerbstätigen Mitgliedern mit Hilfe des IGES Instituts aus Berlin ausgewertet.

Schlafstörungen - ein unterschätztes Problem?

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind ein wichtiger Stressfaktor, der mittel- bis langfristig zu erheblichen Krankheiten führen kann. Dazu gehören beispielsweise Bluthochdruck, Depressionen und Rückenschmerzen. Auch Schlafprobleme können ein erstes Alarmsignal für Überbelastung sein. Die DAK bat namhafte Experten aus Wissenschaft und Praxis um Einschätzungen über das Ausmaß von Schlafstörungen, mögliche Auswirkungen in der Arbeitswelt sowie Defizite in der medizinischen Versorgung. Darüber hinaus führte die DAK eine repräsentative Befragung bei rund 3000 Arbeitnehmern im Alter von 35 bis 65 Jahren durch.

Ergebnis des Gesundheitsreports: Schlafprobleme sind bei Berufstätigen weit verbreitet. Die Hälfte der Befragten fühlt sich betroffen (21 Prozent häufiger, 28 Prozent manchmal). Umgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung sind das rund 20 Millionen Personen. Das heißt jedoch nicht, dass sich alle Betroffenen deshalb ärztlich behandeln oder gar krankschreiben lassen. Intensiver leiden rund 14 Prozent unter mittel-schweren Schlafstörungen. Besonders belastet sind knapp zehn Prozent, die schwere Schlafstörungen haben: In dieser Gruppe schlafen bis zu vier Millionen Berufstätige mehr als dreimal pro Woche schlecht und quälen sich fast jeden Tag stark übermüdet durch ihren Arbeitstag.

Ab dem 45. Lebensjahr gibt es ein Drittel mehr Frauen mit Schlafstörungen als Männer. Frauen liegen öfter und länger nachts wach als Männer. Männer schlafen jedoch im Unterschied zu Frauen kürzer, oft weniger als sechs Stunden. Mit steigendem Alter nehmen Schlafprobleme für beide Geschlechter kontinuierlich zu.

Wie die Analysen der Krankmeldungen zeigen, ist die Erkrankungshäufigkeit aufgrund von Ein- und Durchschlafstörungen zwischen 2005 und 2009 um 61 Prozent gestiegen. Schlafstörungen spielen dennoch bei den Krankmeldungen nur eine untergeordnete Rolle. Lediglich bei zwei bis drei von 100 Beschäftigten waren die Schlafstörungen so stark, dass sie zur Krankschreibung führten. „Schlafstörungen sind aber keineswegs nur ein harmloses Lifestyle-Problem. Denn Menschen, die übermüdet arbeiten, leisten weniger und verursachen mehr Unfälle“, so Rebscher. Menschen mit Schlafproblemen gehen häufig nicht zum Arzt, sondern besorgen sich freiverkäufliche Arzneimittel. Mehr als jeder Siebte hat schon einmal ein Schlafmittel eingenommen, weniger als die Hälfte davon auf Verordnung eines Arztes. Nach Meinung der Experten wissen zu wenige, dass ein chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden kann. So erhöht er das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise liegt hier eine der Ursachen für den starken Anstieg der psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.

Schlafräuber Job und Stress

Im DAK-Gesundheitsreport wurden Erwerbstätige gefragt, welche Ursachen sie für ihre Schlafprobleme sehen. Für 40 Prozent sind Stress und Belastungen Schlafkiller Nummer 1.

Dazu gehören auch Konflikte im Job, die sich angesichts der Wirtschaftskrise verstärkt haben, so die Experten. Jeder Vierte grübelt nachts über Ängste und Sorgen.

Schichtarbeit und Jobs nach 20 Uhr plagten jeden Fünften bei der Nachtruhe. Als weitere Ursachen für einen gestörten Schlaf nennen die Befragten Schmerzen sowie Lärm. „In unserer Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft mit Zeitdruck, Zwang zur Flexibilität und den Anforderungen der Familie kommen viele nachts nicht mehr zur Ruhe“, bilanziert Rebscher. „Wenn Beschäftigte länger darunter leiden, sollten sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen“.

Schlafmittel: Segen und Fluch

Die Experten weisen darauf hin, dass die verschreibungspflichtigen Schlafmittel neben verhaltensmedizinischen Maßnahmen ein wichtiger Therapiebaustein sind. Sie werden jedoch häufig falsch und besonders bei älteren Patienten zu lange verordnet. Die Fachleute fordern, dass sich die Ärzte mehr fortbilden und leitliniengerecht behandeln.

Im DAK-Gesundheitsreport wurden die Verordnungsdaten zu Schlafmitteln genauer analysiert, weil diese Mittel Nebenwirkungen haben und bei langer Einnahme abhängig machen. Auffällig: Je älter die Patienten sind, umso länger verschreiben die Ärzte ihnen Schlafmittel und setzen sich über die empfohlene kurze Dauer hinweg. Eine leitlinienkonforme Kurzzeittherapie erhalten innerhalb des Untersuchungszeitraumes von einem Quartal 91 Prozent der 20- bis 24-jährigen Patienten. Anders sieht es bei den Älteren aus: Bei den 60- bis 65-jährigen Patienten bekommen nur noch 56 Prozent die Medikamente entsprechend der empfohlenen Dauer. Bei 44 Prozent der Älteren wird also zu lange verordnet, sodass eine hohe Gefahr für die Patienten besteht, abhängig zu werden. Über alle Altersgruppen zeigt sich, dass knapp 14 Prozent der DAK-Versicherten, die diese Medikamente einnehmen, sie dauerhaft verordnet bekamen. Die Mittel sollten jedoch nicht länger als vier Wochen eingenommen werden. Die DAK unterstützt daher die Forderung von Experten, parallel nichtmedikamentöse Behandlungsstrategien einzuleiten.

Die Daten zeigen auch, dass Frauen mehr als Männer Schlafmittel verschrieben werden. Ein erheblicher Teil wird auf Privatrezept verordnet und entzieht sich dadurch von vornherein einer Auswertung.

41 Prozent der Patienten mit Schlafstörungen besorgen sich freiverkäufliche Arzneimittel in der Apotheke. Daraus kann auch abgeleitet werden, dass viele den Gang zum Arzt scheuen und sich nicht einer professionellen Diagnostik unterziehen.

Schlafrhythmus durch Arbeitswelt aus dem Takt

In den letzten Jahren lösten sich die Grenzen der Arbeitszeitgestaltung immer mehr auf. Die Beschäftigten arbeiten zunehmend auch am Wochenende oder an Feiertagen. Der Wechsel von Tag-, Spät- und Nachtschicht bringt die „innere Uhr“ aus ihrem Rhythmus. Die Daten belegen auch, dass jeder Fünfte seinen Schlaf durch Schichtarbeit und wiederholtes Arbeiten nach 20 Uhr bedroht sieht. Schichtarbeiter gaben doppelt so häufig an, am Arbeitsplatz den Drang zum Einschlafen zu verspüren. Je autonomer die Beschäftigten über ihre Arbeitszeit bestimmen können, umso geringer sind sie von Schlafstörungen betroffen. So zeigt der DAK-Gesundheitsreport, dass Arbeitnehmer, die in Gleitzeitregelungen arbeiten, weniger unter Schlafstörungen leiden. Rebscher: „Die Realität von Schicht- und Wochenendarbeit werden wir nicht zurückdrehen. Umso mehr müssen die Beschäftigten die Arbeitszeiten selbst mit planen können und Präventionsangebote in Anspruch nehmen. Gesunder Schlaf ist der Schlüssel für Top-Leistungen am Arbeitsplatz“.

Welche Alternativen zu Medikamenten nutzen Betroffene?

Neun von zehn Betroffenen haben bereits etwas gegen ihre Schlafprobleme unternommen. Frauen sind dabei engagierter. Rund 56 Prozent der Menschen, die schlecht schlafen, achten besonders auf regelmäßiges abendliches Schlafengehen und morgendliches Aufstehen. Jeder Dritte macht Entspannungsübungen wie etwa Autogenes Training. Ein Viertel unternimmt weniger in der Freizeit. Genau so viele meiden Verpflichtungen am Abend oder schlafen länger. Rund 15 Prozent verzichten direkt vor dem Schlafen auf Fernsehen. Es ist darüber hinaus bekannt, dass Betroffene fälschlicherweise versuchen, auch mit Alkohol ihren Schlaf zu fördern.

Welche Diagnosen führen zu Krankmeldungen?

Die prominenteste Rolle im Krankheitsgeschehen spielen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Auf sie entfallen mehr als ein Fünftel (21 Prozent) aller Krankheitstage.

An zweiter Stelle stehen die Erkrankungen des Atmungssystems mit einem Anteil von 19 Prozent am Krankenstand. An dritter Stelle der wichtigsten Krankheitsarten stehen mit 13,6 Prozent die Verletzungen.

Die psychischen Erkrankungen sind die viertgrößte Krankheitsart. 10,8 Prozent des Krankenstandes gingen auf psychische Erkrankungen zurück. Die Fehltagelast sind nach einem Stillstand in 2006 in den drei Folgejahren wieder gestiegen. An fünfter Stelle standen Erkrankungen des Verdauungssystems mit einem Anteil von 6,8 Prozent am Krankenstand.

Branchenergebnisse

Die Branchen mit den niedrigsten Krankenständen waren 2009 die Banken und Versicherungen sowie Bildung, Kultur, Medien mit jeweils 2,8 Prozent. Unter dem Durchschnitt lag auch der Handel mit 3,2 Prozent.

Den höchsten Krankenstand weisen erneut das Gesundheitswesen und die Öffentliche Verwaltung mit jeweils 3,9 Prozent auf. Die aktuellen Zahlen zeigen, dass die Belastungen für die Beschäftigten im Gesundheitswesen unverändert hoch sind. In der Öffentlichen Verwaltung beruhte der hohe Krankenstand darauf, dass es mehr Krankheitsfälle als in anderen Branchen gab.

Die Daten zeigen, dass der Krankenstand in nahezu allen Branchen angestiegen ist. Nur in der Branche Rechtsberatung ist der Krankenstand um 0,2 Prozentpunkte gesunken.

Unterschiede zwischen den Bundesländern

Auch 2009 bestanden Unterschiede zwischen den Bundesländern: In den westlichen Bundesländern (mit Berlin) beträgt der Krankenstand durchschnittlich 3,3 Prozent (2008: 3,1 Prozent), in den östlichen Bundesländern 4,2 Prozent (2008: 3,9 Prozent).

Mitteilungen der BARMER

Spaziergänge: Vom Aussterben bedroht?

Zwei Drittel bewegen sich nicht mit der Familie

Wissenschaftler der Universität Loughborough in Großbritannien haben in einer Untersuchung mit 5.236 Einzelpersonen in Europa und in den USA aufgezeigt, dass zwei Drittel aller Menschen weltweit nicht mehr als Familie spazieren gehen (68 Prozent). „Der Mangel an körperlicher Bewegung sorgt weltweit als bedeutender Risikofaktor für zahlreiche chronische Erkrankungen“, so Rüdiger Leopold von der BARMER GEK in Alfeld. „Obwohl Spaziergehen als ideale Form der körperlichen Betätigung angesehen wird, ist es beunruhigend, dass Familien dieser körperlichen Betätigung im wahrsten Sinne des Wortes weniger nachgehen.“

Der internationalen Untersuchung zufolge ist der traditionelle Spaziergang, die „Promenade“ bzw. der „Paseo“ auf dem Rückzug. So gaben über die Hälfte (52 Prozent) der Teilnehmer weltweit an, weniger zu gehen als vor zehn Jahren. Als Hauptgründe gaben sie mangelndes Interesse anderer Familienmitglieder (45 Prozent) oder Zeitmangel (43 Prozent) an. Die zunehmend sitzende Lebensweise trägt ebenfalls dazu bei. „Dabei ist der Bewegungsmangel“, so Leopold, „neben falscher Ernährung eine der Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten. So erhöht sich das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit (KHK) zu leiden, bei Übergewicht um 20 Prozent und bei Adipositas sogar um 50 Prozent. Mehr Spaziergehen könnte sich also positiv auf die weltweiten Fettleibigkeitszahlen auswirken und stellt eine kostenlose Alternative zum Fitnessstudio dar. Denn täglich 30 Minuten gehen verbraucht im Jahr rund 35.000 Kalorien und damit fünf Kilo Fettmasse.“

BARMER GEK: Die biologische Uhr bremsen

Gene bestimmen Alterungsprozess nur zu einem Drittel

Jeder kann zum wesentlichen Teil selbst bestimmen, wie gesund und wohl er sich im fortgeschrittenen Alter fühlt. Die Gene bestimmen diesen Prozess nur zu einem Drittel. „Basis dafür sind eine ausgewogene Ernährung, möglichst Verzicht auf Genussgifte wie Tabak, ausreichend Schlaf und wenig negativer Stress“, erläutert Rüdiger Leopold von der BARMER GEK in Alfeld. Was hilft sonst noch? Ein Zehn-Punkte-Plan der BARMER GEK;

1. Gewissenhafte und häufige Pflege der Zähne bewahrt vor Entzündungen des Zahnfleisches und so vor einem Infarkt.
2. Der Mensch braucht sein soziales Netz. Freunde helfen beim Älterwerden. Sie mildern Stress und Ärger, können so vor Depressionen, Magenproblemen und Bluthochdruck schützen.
3. Regelmäßiges Hirn-Jogging gehört zur geistigen und mentalen Fitness. Zu den geeigneten Übungen gehört das Merken von Telefonnummern, Kopfrechnen und viel, viel Lesen.
4. Im Schlaf regeneriert sich der gesamte Organismus. Mindestens sechs Stunden pro Nacht sollte es sein. Wer ausreichend schläft, ist leistungsfähiger und besser gewappnet gegen Stress und Krankheiten.
5. Rotwein und Schokolade in kleinen (!) Mengen beugen der Arteriosklerose (auch Arterienverkalkung) vor, da sie viele Antioxidanten gegen Zellschädigungen enthalten.
6. Ausdauersport in Maßen bremst die biologische Uhr. Es muss nicht immer Jogging sein. Wer jeden Tag 10.000 Schritte macht - normal sind 4.000 - erreicht nahezu den gleichen Effekt.
7. Stille bedeutet Erholung. Lärm dagegen eine Gefahr für die Gesundheit. Der Körper bleibt ständig mobilisiert, da das Ohr den Geräuschen nicht entziehen kann.
8. In Obst und Gemüse sind Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Sie schützen vor Gefäßerkrankungen und stärken das Immunsystem.
9. Viele trinken ist der beste Schutz vor der Alterung der Haut, mindestens zwei Liter pro Tag und am besten Wasser.
10. Natürlich Pflanzenhormone aus Nahrungsmitteln helfen gegen Altersbeschwerden. Zu empfehlen sind Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen und (Genuss darf nicht fehlen) gelegentlich ein Bier.

Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück

BARMER GEK: Harte Böden sind Gift

Barfuß auf natürlichen Böden zu gehen ist gesund. „Unsere heutigen festen Zivilisationsböden in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk stellen jedoch eine hohe Belastung dar“, warnt Rüdiger Leopold von der BARMER GEK in Alfeld. Das hat negative Auswirkungen für den Körper. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf „harten Böden“ entstehen, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Beschwerden entstehen oder werden noch verstärkt. Eigenschaften der Schuhe wie zu hart, zu eng, zu weit, zu lang, zu hohe Absätze führen zu zusätzlichen Problemen, wie Sehnenverkürzungen, wunden Füßen, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen, Hauterkrankungen.

Laut „Aktion Gesunder Rücken“ haben nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen die Schuhbreite „Normal“, rund 45 Prozent haben „Extrabreit“ und etwa fünf Prozent haben einen schmalen Fuß. Der Schuh muss aber in Breite und Länge passen, um Beschwerden möglichst zu verhindern. Außerdem sollte das „natürliche Abrollverhalten“ des Fußes gewährleistet sein. Atmungsaktive Materialien schützen den Fuß vor zuviel Feuchtigkeit im Schuh. Ein Tipp: Nach jedem Nutzungstag dem Schuh einen Tag Pause gönnen. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert die Schuhhygiene zugleich. Die Wahl gesunden Schuhwerks, ob für den Alltag oder den Arbeitsplatz, ist ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung oder Reduzierung vorhandener gesundheitlicher Probleme.

Gesunder Schlaf (1)

Zehn Milliarden Euro Folgekosten durch Übermüdung

BARMER GEK: Jeder Vierte leidet an Schlafstörungen

Gestörter Schlaf führt zu Übermüdung. Schätzungsweise 24 Prozent aller Verkehrsunfälle in Deutschland werden durch erhöhte Müdigkeit am Steuer verursacht. Laut der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS) führen übermüdungsbedingte Unfälle in Deutschland zu etwa 10 Milliarden Euro Folgekosten pro Jahr. „Diese Zahl verdeutlicht die Wichtigkeit eines gesunden Schlafes, der zur Erhaltung unserer vollen Leistungsfähigkeit notwendig ist“, betont Rüdiger Leopold von der BARMER GEK in Alfeld.

Schlafstörungen bedeuten auch eine Beeinträchtigung der Stimmung und Leistungsfähigkeit am Tage. Darüber hinaus führen chronische Schlafstörungen zu Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychiatrische Erkrankungen wie Depression. Nur ein Bruchteil dieser Schlafstörungen wird diagnostiziert und behandelt. So entstehen jährlich laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes Krankheitskosten von über 700 Millionen Euro.

Wer ist von Schlafstörungen betroffen?

Ein Viertel aller Deutschen leidet zumindest gelegentlich an Schlafstörungen. Bei der Hälfte der Betroffenen ist die Schlafstörung eine behandlungsbedürftige Erkrankung. Ältere Menschen sind häufiger betroffen als jüngere. 40 Prozent der Patienten sind über 50 Jahre alt, wobei Frauen noch mehr als Männer an Schlafproblemen leiden. Ob Schlafstörungen wirklich medikamentös behandelt werden müssen, sollte gut überlegt sein. Von den pflanzlichen Präparaten haben sich solche mit Baldrian und Hopfen bewährt. Vor jeder Therapie steht aber die Diagnostik: Der Hausarzt sollte ausschließen, dass es irgendwelche körperlichen Ursachen für die Schlafstörung gibt, beispielsweise eine Überfunktion der Schilddrüse. Weitere Informationen unter www.barmer-gek.de

Winter-Kalorien

BARMER GEK: Was verbrennt am besten?

Leidenschaftliche Wintersportler warten das ganze Jahr auf „ihre“ Saison. „Spätestens sechs bis acht Wochen vor dem ersehnten Winterurlaub sollte man aber mit vorbereitender Ski- oder Snowboardgymnastik begonnen haben, um die Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur zu stärken“, rät Rüdiger Leopold von der BARMER GEK in Alfeld. Es ist also noch Zeit, wenn man plant, in den Osterferien in die Skigebiete zu reisen. Gut ein Drittel aller Skiverletzungen, die durch das Training vermieden oder zumindest gemindert werden können, betreffen Bänder und Kniegelenke. Nicht vergessen: das Aufwärmtraining vor der ersten Abfahrt. Welche Sportarten benötigen die meiste Kraft und verbrennen die meisten Kalorien?

Skilanglauf: Mit ausladenden Bewegungen durch den Schnee gleiten, die Stille der Winterlandschaft um sich herum genießen, und der Alltag ist weit weg. Skilanglauf ist das perfekte Ausdauer-, Muskel- und Spannungstraining in einem. Tut gut und schlägt mit stattlichen 650 Kalorien pro Stunde zu Buche. Ski alpin: Der nach wie vor beliebteste Wintersport erfordert eine gute Schutzausrüstung inklusive Helm und eine gewisse Grundkondition. Vorbereitend gehört Skigymnastik zum Pflichtprogramm, denn die Beinmuskulatur wird ebenso beansprucht wie Schultern, Rumpf und Arme.

Eine Stunde Abfahrtslauf verbraucht ca. 550 Kalorien. Snowboard: Wie beim Abfahrtslauf macht das Sturzrisiko eine perfekte Ausrüstung mit Helm zur Grundbedingung. Wichtig ist, nicht untrainiert auf die Piste zu gehen. Wer sich gut vorbereitet, kann voll durchstarten. Eine Stunde auf dem Board verbraucht ca. 550 Kalorien.

Schlittschuh: Wer seine Bahnen über das Eis zieht, sieht nicht nur gut aus, sondern tut damit auch dem Kreislauf und der Beinmuskulatur etwas Gutes. Egal ob in der Natur oder in einer Eishalle: Pirouetten drehen, Wettrennen oder die Eisdisco sorgen für Spaß, Bewegung und Winterfeeling. Pro Stunde verbraucht man ca. 450 Kalorien.

Eisstockschießen ist ein Mannschaftssport mit großer Tradition. Geselligkeit und Geschicklichkeit sowie Teamgeist stehen im Vordergrund. Der Stocksport ist auch für Kinder oder Senioren geeignet. Pro Stunde verbraucht man etwa 270 Kalorien.

Hauttiere bei Asthma bronchiale

BARMER GEK: Hund ja, Katze nein?

Früher bedeutete die Diagnose Asthma bronchiale, dass Haustiere mit Fell wie Hund, Katze, aber auch Meerschweinchen und Hasen, unbedingt abzuschaffen waren. „Neuere Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen, die Risiken der Tierhaltung sind derzeit noch nicht gänzlich abzusehen“, so Rüdiger Leopold von der BARMER GEK in Alfeld. Die in 2009 veröffentlichten Leitlinien zur Allergieprävention in Deutschland empfehlen, Felltiere in Risikofamilien - also sobald ein Elternteil betroffen ist - zu vermeiden. Bei Katzenhaltung gehen die meisten Studien davon aus, dass für die Zukunft des Kindes ein erhöhtes Allergierisiko besteht. Hundehaltung scheint nicht mit einem höheren Risiko behaftet. Es wird jedoch empfohlen, kein Tier zu halten.

Schwieriger gestaltet sich die Situation, wenn beim Kind bereits Asthma bronchiale diagnostiziert wurde. Oft sind hier schon seit Jahren Tiere im Hause, sodass eine Entscheidung immer auf den einzelnen Patienten abgestimmt sein muss. Ist bei dem Asthmatiker eine Allergie gegen das Tier nachgewiesen (d. h. Sensibilisierung plus Symptomatik), sollte das Haustier abgegeben werden. Oft zeigt sich der Effekt relativ kurzfristig: Die Beschwerden verbessern sich deutlich, Medikamente können eingespart werden. Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes belaufen sich die Asthma-Krankheitskosten bei Jugendlichen unter 15 Jahren auf jährlich über 270 Millionen Euro.

Extrem wird es, wenn es sich bei dem Tier um eine Katze handelt: Zum einen bleibt die Allergenbelastung in der Wohnung auch nach Abschaffung der Katze über Jahre noch sehr hoch, zum anderen erfolgt eine tägliche Allergenbelastung auch außerhalb der Wohnung, z. B. über Kleidung von anderen Katzenbesitzern (Freunden oder Klassenkameraden). Auch wenn bei vorliegendem Asthma noch keine Allergie gegen Tiere nachgewiesen wurde, sollten Betroffene wegen einer möglichen späteren Sensibilisierung auf jede Haltung von fell- oder federtragenden Tieren verzichten. Weitere Infos: Interessierte können sich den neuen BARMER GEK Newsletter „Asthma und Allergie“ unter www.barmergek.de/presse bequem als pdf-Dokument herunterladen. Dr. med. Hans-Jörg Köhler und Dr. med. Dirk Straub von der Asthma-Akademie Ruhr, Dortmund, fassen in der aktuellen Ausgabe das Neueste aus Wissenschaft und Praxis zusammen.

D) Wir gratulieren

Altersjubilare

Gemeinde Everode

am 05.03.	
Frau Liane Sauthoff	zum 73. Geburtstag
am 15.03.	
Frau Hildegard Xyländer	zum 77. Geburtstag
am 16.03.	
Herrn Gerhard Geisler	zum 75. Geburtstag
am 20.03.	
Frau Ingrid Maurischat	zum 72. Geburtstag
am 21.03.	
Herrn Bernward Kloth	zum 73. Geburtstag
am 26.03.	
Herrn Werner Sauthoff	zum 79. Geburtstag
am 31.03.	
Herrn Wolfgang Immelmann	zum 78. Geburtstag

Gemeinde Freden (Leine)

am 01.03.		zum 73. Geburtstag
Frau Karin Meier		zum 85. Geburtstag
Frau Margarete Sonderhoff		
am 02.03.		
Herrn Heinz-Horst Walter		zum 75. Geburtstag
am 03.03.		
Herrn Adolf Bombach		zum 79. Geburtstag
am 04.03.		
Herrn Dieter Gerling		zum 70. Geburtstag
am 05.03.		
Frau Hedwig Richert		zum 78. Geburtstag
Frau Erika Rück		zum 90. Geburtstag
Frau Ilse Strohmeyer		zum 87. Geburtstag
am 06.03.		
Herrn Horst Schirmer		zum 72. Geburtstag
Frau Ilse Thiele		zum 76. Geburtstag
am 08.03.		
Frau Lucie Bartens		zum 92. Geburtstag
Frau Silvia Brunke		zum 75. Geburtstag
am 09.03.		
Herrn Alfred Bettermann		zum 77. Geburtstag
Herrn Günter Seifert		zum 79. Geburtstag
am 10.03.		
Herrn Gerhard Thiele		zum 78. Geburtstag
am 11.03.		
Herr Heinz Brodtmann		zum 72. Geburtstag
Herrn Horst Müller		zum 72. Geburtstag
am 13.03.		
Frau Christa Bombach		zum 76. Geburtstag
am 14.03.		
Herrn Ernst-August Meyer		zum 73. Geburtstag
am 15.03.		
Frau Ilse Gieseke		zum 77. Geburtstag
am 16.03.		
Frau Herta Hartmann		zum 89. Geburtstag
Frau Anneliese Sander		zum 83. Geburtstag
am 18.03.		
Herrn Helmut Herrmann		zum 74. Geburtstag
Herrn Harry Kämmerer		zum 75. Geburtstag
Frau Hanna Keunecke		zum 80. Geburtstag
Herrn Helmut Strohmeyer		zum 85. Geburtstag
am 19.03.		
Frau Anneliese Bestian		zum 72. Geburtstag
am 20.03.		
Frau Erika König		zum 75. Geburtstag
am 22.03.		
Herrn Ernst Reichard		zum 84. Geburtstag
Herrn August Schlimme		zum 90. Geburtstag
am 23.03.		
Herrn Rudolf Köpke		zum 82. Geburtstag
Frau Marianne Mäuselein		zum 73. Geburtstag
Frau Lieselotte Oelze		zum 84. Geburtstag
Frau Elfriede Pensele		zum 74. Geburtstag
Herrn Friedrich Reinhardt		zum 77. Geburtstag
Herrn Klaus Richter		zum 74. Geburtstag
am 24.03.		
Herrn Karl-August Stolzenberg		zum 72. Geburtstag
am 25.03.		
Herrn August Herbst		zum 88. Geburtstag
Frau Ruth Katsch		zum 75. Geburtstag
Herrn Helmuth Mäuselein		zum 72. Geburtstag
am 26.03.		
Frau Gisela Bunzel		zum 77. Geburtstag
am 27.03.		
Frau Luise Huchthausen		zum 78. Geburtstag
am 28.03.		
Frau Gerlinde Wecke		zum 73. Geburtstag
am 29.03.		
Frau Gertraud Goldmann		zum 80. Geburtstag
am 30.03.		
Frau Hildegard Steins		zum 73. Geburtstag
am 31.03.		
Herrn Heinz Müller		zum 77. Geburtstag
Herrn Koloman Nyitrai		zum 73. Geburtstag
Gemeinde Landwehr		
OT Eyershausen		
am 08.03.		
Frau Ursula Paland		zum 75. Geburtstag
am 17.03.		
Frau Giesela Kürzer		zum 81. Geburtstag

OT Ohlenrode**am 01.03.**Herrn Ernst-August Gödecke
Frau Helga Wunnenbergzum 71. Geburtstag
zum 70. Geburtstag**am 11.03.**

Frau Magdalene Schwoppe

zum 79. Geburtstag

am 19.03.

Herrn Hubertus Weisbrich

zum 70. Geburtstag

am 21.03.

Frau Ilse Marienfeld

zum 84. Geburtstag

OT Wetteborn**am 16.03.**

Frau Klara Bertram

zum 77. Geburtstag

am 20.03.

Herrn Horst Bertram

zum 76. Geburtstag

am 25.03.

Frau Anneliese Czwink

zum 73. Geburtstag

Gemeinde Winzenburg**am 03.03.**

Frau Helene Stütz

zum 82. Geburtstag

am 06.03.

Herrn Eberhard Heigwer

zum 76. Geburtstag

am 08.03.

Herrn Günther Hillebrecht

zum 83. Geburtstag

am 11.03.

Frau Gertrud Wunstorf

zum 77. Geburtstag

am 14.03.

Frau Gerda von Soest

zum 71. Geburtstag

OT Schildhorst**am 20.03.**

Frau Ursula Bratz

zum 77. Geburtstag

E) Vereinsmitteilungen**Tourist-Information****Fremdenverkehrsverein Freden (Leine) e. V.**

Der Fredener Verkehrsverein sucht Bürger, die den Verein bei folgenden Arbeiten unterstützen wollen:

1. Bänke und Tische, Schutzhütten bauen
2. Schilder für Rad- und Wanderwege...
3. Infotafel Bahnhof bauen und Aufstellung...
4. Grillplätze unterhalten...
5. Vorhandene Bänke rein- und rausfahren und überholen und vieles mehr



Interessenten melden sich bitte beim
Tourist-Information

Fremdenverkehrsverein Freden (Leine) e. V.

www.verkehrsverein-freden.de

E-Mail: verkehrsverein-freden@web.de

Turngemeinschaft Freden e. V.**Jahreshauptversammlung der Turngemeinschaft****bestätigt den Vorstand im Amt****TG sammelt für die Erdbebenopfer in Haiti**

Die Turngemeinschaft Freden führte am 23.01.2010 ihre Jahreshauptversammlung im Hotel Heipke durch. Der erste Vorsitzende des Vereins Rüdiger Paulat durfte als Gäste unter anderem die stellvertretende

Samtgemeindebürgermeisterin Melanie Koch, den stellvertretenden Samtgemeindebürgermeister Günter Thiel und den Bürgermeister der Gemeinde Freden Dieter Schubert begrüßen. Der SV Freden war durch Wilfried Luks und Ulrike Picke vertreten, der Förderverein Freibad Freden durch Petra Eichler. Neben weiteren Gästen waren knapp 80 Mitglieder der Turngemeinschaft an diesem Abend anwesend.

Zu Beginn der Sitzung wurden langjährige Mitglieder vom Oberturnwart Bernd Poppe und der Stellvertretenden Vorsitzenden Edith Lilje geehrt. Für 25-jährige Treue wurden mit der silbernen Ehrennadel des Vereins ausgezeichnet: Irena Blümel, Julia Blümel, Friederike Fellner, Sabine Gereke, Wilfried Kramp, Bärbel Kaste, Sabrina Kaste, Heike Seifert und Nicole Seifert.

Die goldene Ehrennadel für 40-jährige Mitgliedschaft erhielten: Erna Beismann, Doris Diener, Christel Ernemann, Hans-Georg Fellner, Günter Friebe, Jutta Habenicht-Ive, Werner Hermes, Rudi Johannes, Brunhilde Knackstedt, Andreas Lange, Hermann Michel, Ingrid Michel, Wolfgang Rost, Charlotte Sue und Otto Ulrich.

Den Fredener Brakteaten in Bronze für eine 50-jährige Mitgliedschaft im Verein erhielten: Karin Langheim und Ellen Wunstorf.

Den Fredener Brakteaten in Silber für eine 60-jährige Mitgliedschaft erhielten: Ursula Frick und Hannelore Koß. Wilhelm Hennecke wurde für seine 70-jährige Mitgliedschaft mit dem Brakteaten in Gold ausgezeichnet.

Ebenso wurden auf der Versammlung auch wieder einige junge Sportler geehrt. Die erste Tischtennis-Jungenmannschaft der TG Freden wurde ungeschlagen Herbstmeister in der Bezirksliga. Da die Jungen das erste Jahr in der zweithöchsten Jugendspielklasse an den Start gehen, hatte mit diesem Erfolg keiner gerechnet. Das Team spielte in der Besetzung Timo Harenburg, Fabian Hebner, Björn Sylvester, Rene Beck und Benjamin Jahnke. Timo Harenburg und Björn Sylvester stellen mit 8:0 Punkten das Beste Doppel der Staffel und blieben ungeschlagen.

Neben den Tischtennisjungen wurde auch Laurien Brunotte ausgezeichnet, sie belegte bei der Kreisrangliste einen guten zweiten Platz bei der Bezirksrangliste den 5. Platz, wobei sie gegen die spätere Siegerin des Turniers ausschied. Im Doppel belegte sie zusammen mit Joana König vom TTS Borsum den 2. Platz beim Bezirksentscheid. Nach den Ehrungen der erfolgreichen Tischtennispieler wurde auch deren Trainerin Bianca Polke geehrt.

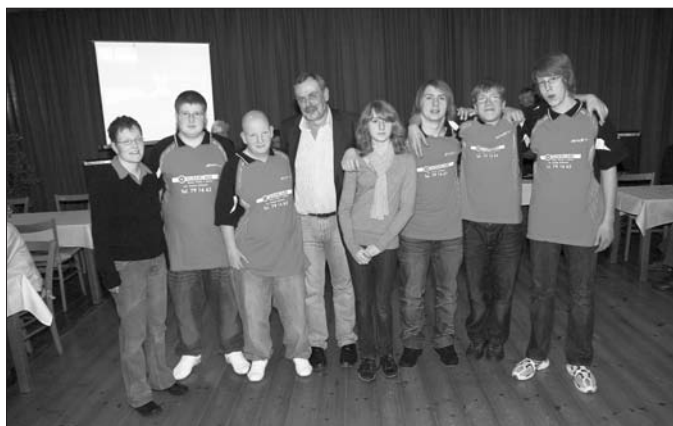
In seinem Rechenschaftsbericht stellte Rüdiger Paulat das Sportprogramm der TG vor, wöchentlich werden 34 Übungsstunden vom Verein angeboten, 31 Übungsleiter sorgen dafür, dass dieses Programm mit Leben gefüllt wird. Sein Dank galt daher den Übungsleitern, ohne die der Verein nicht existieren kann. Ebenso kann der Verein stolz auf seine Mitgliederzahlen sein, denn diese sind auch im letzten Jahr wieder angestiegen.

Bei den Wahlen wurde der erste Vorsitzende Rüdiger Paulat ohne Gegenstimme wiedergewählt. Nach seiner Wahl erhielt er für seine Tätigkeit einen lang anhaltenden Beifall. Als seine Stellvertreterin wurde Ute Siegers wiedergewählt. Ebenso wurde Bernd Poppe als Oberturnwart, Petra Hartung als Frauenwartin wiedergewählt. Die bisherige Schriftführerin Susanne Klüger stand aus beruflichen Gründen nicht zur Wiederwahl zur Verfügung. Rüdiger Paulat bedankte sich für ihre gute Arbeit in den letzten Jahren mit einem großen Blumenstrauß. Zur Nachfolgerin von Susanne Klüger wurde Silke Rohmeyer als Schriftführerin gewählt.

Nach den Wahlen gab es eine Vorschau auf die nächsten Veranstaltungen der TG und einen Ausblick auf das Jahr 2011, denn dann feiert der Verein sein 125-jähriges Jubiläum.

Während der Versammlung wurde für die Opfer der Erdbebenkatastrophe in Haiti gesammelt, 131 Euro werden vom Kassenwart Helmut Seeger an eine gemeinnützige Stiftung zur Hilfe der Erdbebenopfer überwiesen. Die Veranstaltung endete mit Bildern des abgelaufenen Jahres und viele Mitglieder saßen Stunden später immer noch in lustiger Runde zusammen und unterhielten sich.





Wanderung der TG und Fremdenverkehrsverein

Die Turngemeinschaft und der Fremdenverkehrsverein Freden führten am Samstag, den 23. Januar eine Winterwanderung durch. Knapp 20 Teilnehmer nahmen an dieser winterlichen Wanderung unter der Leitung von Peter Teiwes teil. Treffpunkt war am früheren Selter Café wo die Wanderer zu einer etwa fünf Kilometer langen Wanderung starteten. Auf gefrorenem, schneebedeckten Boden ging es durch den Selter. Am Ende wurde dann Glühwein und Kaffee zum Aufwärmen ausgeschenkt und Peter Teiwes stellte das Wanderprogramm für das Jahr 2010 vor. Beklagt wurde von den Wanderern, dass der öffentliche Parkplatz am Selter Café abgesperrt wurde und für die Wanderer nicht mehr benutzt werden kann.



Die TG Freden lädt zum Schnuppertraining ein

Die TG Freden bietet als regelmäßiges Programm Übungseinheiten für fast jede Altersklasse an. Wir freuen uns über Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich bei uns sportlich betätigen wollen und laden Interessierte zu den Übungsstunden ein. Die Schnupperkurse sind kostenlos. Wenn ihnen die Sportart gefällt und Sie sich in der Gemeinschaft wohlfühlen, freuen wir uns über ihre Mitgliedschaft. Unsere Mitgliedsbeiträge sind moderat und auch für Familien erschwinglich. Gehen Sie einfach zu den Übungsstunden und machen sich ein Bild von der Sportart oder informieren Sie sich vorher auf unserer Homepage www.TG-Freden.de oder unter der Telefonnummer 05184 957105 (Rüdiger Paulat).

Sport für Kleinsten von 1 bis 3 Jahren:

Donnerstag:

16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Sporthalle Eltern und Kind-Turnen

Für Kinder von 4 bis 16 Jahren

Montag:

15.30 Uhr bis 16.30 Uhr Sporthalle Turnen für Kinder ab 4 Jahre

Montag:

16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Sporthalle Turnen für Kinder ab 7 Jahre

Montag:

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Sporthalle Jazzdance (Kinder und Jugendliche)

Dienstag:

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Hallenbad Greene, Schwimmtraining

Mittwoch:

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr Sporthalle Leichtathletik für Kinder unter 8 Jahre

Mittwoch:

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr Sporthalle Leichtathletik für Kinder ab 9 Jahre

Donnerstag:

17.30 Uhr bis 19.00 Uhr Sporthalle Turnen Gruppe III

Freitag:

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Spielhalle Leichtathletik ab 9 Jahren

Freitag:

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr Sporthalle Tischtennis, für Anfänger

Freitag:

18.00 Uhr bis 21.00 Uhr Sporthalle Tischtennis, ab 11 Jahren

Für Mädchen und junge Frauen

Mittwoch:

20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Sporthalle Fit for Fun

Freitag:

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Spielhalle Handball, weibliche A-Jugend

Für Damen

Montag:

18.30 Uhr bis 19.30 Uhr Sporthalle Damen Gymnastik I

Montag:

19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Sporthalle Damen Gymnastik II

Dienstag:

19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Sporthalle Damen Gymnastik III

Für Herren

Montag:

20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Spielhalle Handball/Fußball Alte Herren

Freitag:

19.30 Uhr bis 21.00 Uhr Spielhalle Jedermänner, Faustball

Für Damen und Herren

Montag:

20.30 Uhr bis 21.30 Uhr Sporthalle Bewegung von Kopf bis Fuß

Dienstag:

19.30 Uhr bis 21.00 Uhr Hotel Steinhoff, Tanzen

Dienstag:

20.30 Uhr bis 21.30 Uhr Sporthalle Badminton (Hobbygruppe)

Donnerstag:

16.00 Uhr bis 17.00 Uhr Nordic Walking, Treffpunkt Selter Cafe

Freitag:

18:45 Uhr bis 20.00 Uhr Treffpunkt Sporthalle Laufftreff der TG

Freitag:

19.00 Uhr bis 21.00 Uhr Sporthalle Tischtennis, Hobby-Gruppe

Die TG Freden führte trotz Kälte und Schnee das Bo-Beltturnier durch

Schnee bedeckt alle Wege. Kalt ist die Luft. Da fragt sich jeder: ist das ein Boßelwetter? Für die Mitglieder und Freunde der TG Freden stellte sich diese Frage gar nicht. 49 begeisterte Sportlerinnen und Sportler trafen sich am Sonntag um 10 Uhr am Parkplatz des REWE-Marktes. Ute Siegers als stellvertretende Vorsitzende begrüßte in Vertretung des erkrankten Vorsitzenden die Gruppe. Nachdem die Mannschaften eingeteilt und die Spielregeln in humorvoller Art erklärt waren, starteten die Mannschaften ab dem Fredener Bahnhof auf die Strecke. Die erste Schwierigkeit neben den Schnee-Verhältnissen stellte sich schon nach wenigen hundert Metern in Form der Überquerung des Wasserlaufes des Winzenburger Baches. Nachweislich verfehlte mindestens eine Kugel nicht ihr Ziel und musste aus dem Wasser geangelt werden. Schnell waren die Streckenabschnitte durch die Tiebenburger Straße bis zur Winzenburger Straße zurückgelegt. Wobei auch mal eine Kugel beim Wurf in einem der anliegenden Gärten landete. Auf dem Radweg in Richtung Winzenburg ließen sich ungestört die verschiedensten Techniken probieren. Obwohl der Erfolg sich nicht immer einstellte, waren jedoch die Begeisterung und der Spaßfaktor riesengroß. Aufgewärmt bei warmen Getränken, die Bernd Poppe in einer improvisierten Schneebare am Ende der Strecke anbot, wanderten die Mannschaften zum Vereinslokal Hotel Heipke zurück, nicht ohne in Diskussionen die eine oder andere Situation noch einmal durchzuspielen. Mit der Siegerehrung, der Verleihung der Medaillen für die siegreichen Teams und einem schmackhaften Grünkohlessen endete ein schöner Tag.



Einladungen

- a) Teilungs- und Verkopplungsinteressentenschaft Everode
b) Jagdgenossenschaft Everode

zu a)

Am **Freitag, 05.03.2010 um 19.30 Uhr** findet in der Gaststätte "Jägerklause" A. Kornacker & Söhne, Everode die Jahreshauptversammlung der **Teilungs- und Verkopplungsinteressentenschaft Everode** statt, zu der hiermit eingeladen wird

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch den Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Verlesung und Genehmigung des Protokolls der JHV vom 26.02.2009
4. Jahresbericht des Vorsitzenden
5. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer mit Antrag auf Entlastung
6. Beratung und Beschlussfassung Wegebau
7. Verschiedenes

Die Jahresabrechnung für das Jahr 2009 liegt in der Zeit 22.02.2010 bis 05.03.2010 beim 1. Vorsitzenden zur Einsicht aus.

Josef Möhle
Vorsitzender

zu b)

Im Anschluss an die obige Versammlung findet die **Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Everode** im gleichen Lokal statt. Die Eigentümer der Grundflächen, die zum gemeinschaftlichen Jagdbezirk Everode gehören, werden hiermit eingeladen.

Tagesordnung

1. Begrüßung, Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch den Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Verlesung und Genehmigung des Protokolls der JHV vom 26.02.2009
4. Jahresbericht des Vorsitzenden
5. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer mit Antrag auf Entlastung
6. Verschiedenes

Die Jahresabrechnung für das Jahr 2009 liegt in der Zeit 22.02.2010 bis 05.03.2010 beim 1. Vorsitzenden zur Einsicht aus.

Josef Möhle
Vorsitzender

Everode den 10.02.2010

Forstgenossenschaft Everode

Einladung

zur **Jahreshauptversammlung der Forstgenossenschaft Everode am Freitag, dem 09.04.2010, um 19.30 Uhr in der Gaststätte „Jägerklause“ in Everode.**

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch den Vorsitzenden
2. Verlesung und Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 06.03.2009
3. Jahresbericht des Vorsitzenden
4. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer mit Antrag auf Entlastung
5. Beratung - Wegebaumaßnahmen
6. Verschiedenes

H.-G. Balkenholl
1. Vorsitzender

G. Eisenträger
Schriftführer



Termine der Gemeinde Landwehr in Absprache mit den Vereinsvertretern am 08.01.2010

12.03.2010	JHV KKS
27.03.2010	Frühjahrsputz Heimatverein
28.03.2010	Ostereierschießen
03.04.2010	Osterfeuer/Ohlenrode, Eyershausen, Wetteborn
10.04.2010	Infoveranstaltung JF Landwehr
10.04.2010	JHV FFW Ohlenrode
01.05.2010	Maibaumaufstellen in Ohlenrode Eyershausen Wetteborn
22.05.2010	Einweihung der Hütte Ohlenrode Heimatverein
07. -	
08.05.2010	Gemeinde- und Pokalwettkämpfe Eyershausen
28. -	
30.05.2010	Fest Eyershausen
23.07.2010	Players-Night Wetteborn
24.07.2010	Landwehrcup
15.08.2010	Sternchens Reitparadies Wetteborn Aktionstag
21.08.2010	Einweihung Hütte Wetteborn Heimatverein
06. -	
10.09.2010	KKS Wetteborn Bürgerpokal
18.09.2010	Weinfest Ohlenrode
25. -	
26.09.2010	Übungstag/Reitverein Ohlenrode
20.11.2010	Königsball
26.11.2010	Weihnachtsbaum aufstellen Eyershausen
27.11.2010	Braunkohlwanderung FFW Eyershausen
27.11.2010	Fußballverein + Kindergarten Weihnachtsbaum aufstellen Wetteborn
11.12.2010	Reitverein Ohlenrode/Weihnachtsreiten
29.12.2010	Preisskat KKS

Änderungen vorbehalten!!

Ines Hoffmann
Bürgermeisterin

Teilungs- und Verkopplungsinteressentenschaft Eyershausen

Einladung

Am Donnerstag, dem 11.03.10 findet um 19.30 Uhr in der Gastwirtschaft Kaufel, Westerberg die Jahreshauptversammlung des Realverbandes der Teilungs- und Verkopplungsinteressentenschaft Eyershausen statt.

Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Wahl des Protokollführers u. Kassenprüfers
4. Verlesen des Protokolls der JHV 2009
5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer u. Entlastung
7. Jahresbericht
8. Beratung über anstehende Wegebaumaßnahmen
9. Beitragfestsetzung
10. Beratung und Beschlussfassung über die Satzung zur Aufhebung einer Rezesspflicht gemäß § 38 Realverbandsgesetz
11. Verschiedenes

Über die Änderung der Satzung (Beschlussfassung zu Punkt 10 der Tagesordnung) darf nach § 25 Abs. 2 des Realverbandsgesetz (RVG) vom 04.11.1969 (Nieders. GVBl. S. 187), zuletzt geändert durch Gesetz vom 05.11.2004 (Nieders. GVBl. S. 412) nur abgestimmt werden, wenn Mitglieder mit mindestens zwei Dritteln aller Stimmrechte (Fläche) anwesend oder vertreten sind, ist dies der Fall, kommt der Beschluss zustande, wenn Mitglieder mit mehr als der Hälfte aller Stimmrechte für die Änderung der Satzung gestimmt haben. Für den Fall, dass bei der Versammlung weniger als zwei Drittel aller Stimmrechte anwesend sind bzw. vertreten sind, berufe ich hiermit die Mitgliederversammlung für **Donnerstag, d. 18.03.2010 um 19.30 Uhr in die Gaststätte Kaufel, Westerberg** ein.

in dieser Mitgliederversammlung kann ohne Rücksicht auf den Umfang der vertretenen Stimmrechte über die Änderung der Satzung abgestimmt werden; für die Beschlussfassung genügt die einfache Mehrheit.

Herbert Drücker

1. Vorsitzender

Die Jahresrechnung für das Jahr 2009 liegt in der Zeit vom 25.02.2010 bis zum 11.03.2010 zur Einsichtnahme durch die Mitglieder beim 1. Vorsitzenden Herbert Drücker aus.

Jagdgenossenschaft Eyershausen

Am Donnerstag, dem 11.03.2010 findet im Anschluss an die Realversammlung die JHV der Jagdgenossenschaft Eyershausen in der Gaststätte zum Zwetschenkreuger in Westerberg statt, zu der hiermit eingeladen wird.

Tagesordnung:

1. Begrüßung mit Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Wahl eines Protokollführers
3. Verlesung u. Genehmigung des Protokolls v. 10.03.2009
4. Jahresbericht
5. Beschlussfassung über die Verwendung des Jagdertrages
6. Verschiedenes.

Stimmberechtigt sind nur Eigentümer oder deren Vertreter mit einer amtlich beglaubigten Vollmacht, die Vollmacht bedarf der Schriftform und ist nur gültig, wenn die Unterschrift durch eine Gemeinde oder einen Notar beglaubigt ist.

Albert Schünemann

1. Vorsitzender

Realverband Siedlergemeinschaft Winzenburg

Mittal 1
31073 Delligsen
Tel. 05187/4193
Fax: 05187/3000210

Einladung zur Generalversammlung 2010

Generalversammlung der Jagdgenossenschaft Winzenburg am 10.03.2010, Beginn 19.30 Uhr in der Gastwirtschaft Kaufel, Winzenburg, OT Westerberg

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Verlesen des Protokolls der letzten Generalversammlung
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Antrag auf Entlastung des Vorstandes und der Kassenführung
7. Beschlussfassung über die Verwendung der Jagdpacht
8. Verschiedenes

Die Kasse kann ab sofort nach telefonischer Vereinbarung bei Herrn Klaus Sannecke, Mittel 1, Delligsen, Tel.-Nr. 05187/4193, eingesehen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Günther Ebeling

Vorsitzender

Handarbeitsgruppe Winzenburg

Handarbeitsgruppe lädt ins Dorfgemeinschaftshaus ein.
Zu einem gemütlichen Kaffeemittag
am Sonntag, dem 14. März 2010 ab 15.00 Uhr
lädt die Handarbeitsgruppe in das Dorfgemeinschaftshaus Winzenburg ein.

Die Einwohner der Gemeinde und Gäste sind herzlich willkommen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Soziale Unterstützungsgemeinschaft auf Gegenseitigkeit ehemals OT Klein Freden

Jahreshauptversammlung am 04.03.2010 um 19.00 Uhr im Hotel Heipke.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Ehrung der in den letzten beiden Jahren Verstorbenen
3. Verlesung der Niederschrift der letzten Jahreshauptversammlung
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
Antrag auf Entlastung von Geschäftsführer und Vorstand
6. Wahl des Vorstandes
7. Wahl der Beisitzer
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Verschiedenes

gez. H. Lauszus

1. Vorsitzender

Jagdgenossenschaft Ohlenrode

Bekanntmachung

Hiermit geben wir bekannt, dass auf der Jahreshauptversammlung am 16.02.2010 unter dem Punkt 6 Beschlussfassung über die Verwendung des Reinertrages der Jagdnutzung beschlossen worden ist, dass das Jagdgeld in die Teilungs- und Verkopplungsinteressenschaft Ohlenrode zum Feldwegebau gezahlt werden soll.

Ohlenrode, den 18.02.2010

Der Vorstand

Ü-50 Hallenkreismeisterschaft

Es ist angerichtet. Am 19. März und am 9. April steigt in der Fußballarena in Himmelsthür die Kreismeisterschaft der Alt-Senioren.

Die Roten von der Leine starten nun einen erneuten Anlauf, um die begehrte Trophäe endlich mit nach Freden zu nehmen. Nach diversen Vize-Titeln soll nun 2010 der ganz große Wurf gelingen.

Härtester Konkurrent wird aber wieder die SG Asel-Harsum-Förste sein.



IMPRESSUM

BÜRGERZEITUNG

**mit öffentlichen Bekanntmachungen
der Kommunalverwaltung.**

Die Bürgerzeitung erscheint wöchentlich.
Herausgeber und Verlag: **Verlag + Druck Linus Wittich KG**
Verlag in Niedersachsen
Poststraße 13, 29308 Winsen
Tel.: 0 51 43/66 87 58, Fax 0 51 43/66 87 59
Geschäftsführer Peter Imbsweiler
Verlag + Druck Linus Wittich KG
Röbeler Str. 9, 17209 Sietow
Tel.: 03 99 31/57 90, Fax: 03 99 31/5 79 30

Satz + Druck:

Verantwortlich für den amtlichen Teil: der Samtgemeindebürgermeister. Verantwortlich für den außeramtlichen Teil und Anzeigenteil: P. Imbsweiler. Im Bedarfsfall Einzelstücke durch den Verlag zum Preis von € 0,60 + Versandkosten. Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere z. z. gültige Anzeigenpreisliste. Für nicht gelieferte Zeitungen infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur Ersatz des Betrages für ein Einzelexemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadenersatz, sind ausdrücklich ausgeschlossen. Vom Kunden vorgegebene HKS-Farben bzw. Sonderfarben werden von uns aus 4c-Farben gemischt. Dabei können Farbabweichungen auftreten, genauso wie bei unterschiedlicher Papierbeschaffenheit. Deshalb können wir für eine genaue Farbwiedergabe keine Garantie übernehmen. Diesbezügliche Beanstandungen verpflichten uns zu keiner Ersatzleistung. Die Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte der hier veröffentlichten Fotos, Bilder, Grafiken, Texte und auch Gestaltung liegen beim Verlag. Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers.

F) Kirchliche Nachrichten

Katholische Pfarrgemeinde St. Marien

Kirchorte: Maria Geburt Winzenburg mit St. Bernward Everode

Gottesdienste und Veranstaltungen

Donnerstag, 25.02.

- 17.30 Uhr hl. Messe in Winzenburg
19.30 Uhr offener Gesprächsabend im Dorfgemeinschaftshaus in Winzenburg
21.00 Uhr Nachtgebet in Winzenburg

Freitag, 26.02.

- 19.30 Uhr Abend der Versöhnung in Alfeld

Samstag, 27.02.

- 16.00 Uhr Familientag "Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt" in Alfeld
18.00 Uhr Familienmesse in Alfeld

Sonntag, 28.02.

- 09.00 Uhr hl. Messe in Winzenburg
10.00 Uhr Kirchenführung in Winzenburg mit Hilko Gatz
15.00 Uhr Stadtführung in Alfeld, Kaffeetrinken, Singen
19.00 Uhr Fastenmeditation "Kirche neu entdecken" in Delligsen

Montag, 01.03.

- 19.45 Uhr "Elia such Gott" - eine biblische Geschichte in Alfeld

Dienstag, 02.03.

- 06.30 Uhr Frühmesse in Alfeld, anschl. Frühstück
17.00 Uhr hl. Messe in Everode
19.00 Uhr Kreuzweg in Winzenburg
19.30 Uhr Herausforderungen, die uns verbinden - ökum. Abend in Alfeld

Mittwoch, 03.03.

- 16.30 Uhr Meditatives Kreistagen in Alfeld
19.30 Uhr "Jesus - Gott und Mensch" - Vortrag in Alfeld

Donnerstag, 04.03.

- 15.00 Uhr Seniorennachmittag in der ev. Pfarrscheune
"Mein Lebensweg als Glaubensweg"

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode

- 19.00 Uhr Männerabend "Wie Männer glauben" in Delligsen

- 19.30 Uhr Leid - persönliches Leid" in Alfeld

Freitag, 05.03.

- 18.30 Uhr Youth Prayer in Winzenburg - Einladung an alle Jugendlichen und Interessierte
19.00 Uhr Weltgebetstag - Frauen laden ein in St. Georg, Freden

Samstag, 06.03.

- 14.00 Uhr Ministrantentag in Delligsen, Abschluss:
18.00 Uhr Jugendmesse

Sonntag, 07.03.

- 10.00 Uhr Abschlussmesse in Alfeld
anschl. Mittagessen, Buchausstellung
17.00 Uhr Fastenmeditation in Winzenburg

Dienstag, 09.03.

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode
19.00 Uhr Kreuzweg in Winzenburg

Donnerstag, 11.03.

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode

Sonntag, 14.03.

- 09.00 Uhr hl. Messe in Everode
10.30 Uhr begleitender Kleinkindgottesdienst in St. Marien, Alfeld
17.00 Uhr Fastenmeditation in Duingen

Dienstag, 16.03.

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode
19.00 Uhr Kreuzweg in Winzenburg

Donnerstag, 18.03.

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode

Sonntag, 21.03.

- 09.00 Uhr hl. Messe in Winzenburg
17.00 Uhr Bußfeier in St. Marien, Alfeld

Dienstag, 23.03.

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode

Donnerstag, 25.03.

- 17.00 Uhr hl. Messe in Everode

Pfarramt:

St. Marien, Marienstr. 1, 31061 Alfeld

Frau Stoffregen

Tel.: 05181/1292, Fax: 05181/900323

E-Mail: st.marien-alfeld@t-online.de

Öffnungszeiten:

- Montag: geschlossen
Dienstag: 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 - 12.00 Uhr
 Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr

Caritasbüro Alfeld:
 Marienstr. 1, 31061 Alfeld
 Frau Woyciechowski
 Tel.: 05181/1251, Fax: 05181/900323
 E-Mail: caritas-alfeld@t-online.de

Öffnungszeiten:
 Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr
 Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Dechant Jenssen, Tel.: 05181/1292
Pfarrer i. R. Barsuhn (Subsidiär), Tel.: 05181/8553786
Diakon Tigges, Tel.: 05181/855684
Pastoralreferent Martynus, Tel.: 05181/805867
Gemeindereferentin Fink, Tel.: 05181/8290256

Nachruf

Am 18. Januar 2010 verstarb unser Genosse

Erich Scharff

Sechzig Jahre war er Mitglied unserer Partei.
 Wir danken ihm für seine langjährige Treue
 und werden sein Andenken in Ehren halten.

SPD Freden - Der Vorstand

Wir laden ein zum Gottesdienst

Datum	St. Laurentius	St. Georg	Everode	Wetteborn	Meimerhausen	Eyershausen	Ohlenrode
28. Februar Reminiszere		18.00		09.30	18.00		
07. März Okuli	11.00		09.30				18.00
14. März Lätare		09.30		11.00			
21. März Judika	09.30		18.00			11.00	
28. März Palmarum		09.30		18.00	11.00		

Alle Gottesdienste in den Gemeinden Freden - St. Laurentius, Freden - St. Georg und Wetteborn finden aus Kostengründen im Februar und im März in den jeweiligen Gemeindehäusern statt. Erst vom Karfreitag an sind wir wieder in den Kirchen.

Die Gemeinde lädt ein

Veranstaltungen Everode - Winzenburg

Kirchenchor
 Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr
Konfirmandenunterricht Jahrgang 2009/2011
Samstag, 13. März
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Samstag, 17. April
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Konfirmandenunterricht Jahrgang 2008/2010
Donnerstag, 25.02.
 16.30 - 17.30 Uhr Pfarrscheune Everode
Gymnastikgruppe
 Mittwoch 20.00 Uhr
Seniorenachmittag
 1 x monatlich Mittwoch 15.00 Uhr
Bibelkreis
 1 x im Monat
 Donnerstag 14.30 Uhr bei Margot Redweik

Veranstaltungen Wetteborn

Konfirmandenunterricht Jahrgang 2009/2011
Samstag, 13. März
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Samstag, 17. April
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Konfirmandenunterricht Jahrgang 2008 /2010
Donnerstag, 04.03.
 16.30 - 17.30 Uhr Gemeindehaus Wetteborn
Jugendgruppe
 Montag 18.00 Uhr
Gymnastikgruppe
 Montag 19.00 Uhr
 Montag 20.00 Uhr

Handarbeitsgruppe
 03. März 19.30 Uhr
Patchworkgruppe
 26. Feb. 19.30 Uhr

Veranstaltungen St. Laurentius

Spielkreis
 Donnerstag 9.30 - 11.30 Uhr
Konfirmandenunterricht Jahrgang 2009/2011
Samstag, 13. März
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Samstag, 17. April
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Konfirmandenunterricht Jahrgang 2008/2010
Donnerstag, 04.03.
 15.00 - 16.00 Uhr Gemeindehaus St. Laurentius
Frauentreff
 Montag, 03. März 20.00 Uhr
Frauenkreis
 Montag, 03. März 15.00 - 16.30 Uhr

Veranstaltungen St. Georg

Konfirmandenunterricht Jahrgang 2009/2011
Samstag, 13. März
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Samstag, 17. April
 09.00 - 13.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Konfirmandenunterricht Jahrgang 2008/2010
Donnerstag, 25.02.
 15.00 - 16.00 Uhr Gemeindehaus St. Georg
Frauentreff
 10. März 20.00 Uhr
 24. März 20.00 Uhr
Rückengymnastik
 Donnerstag 09.30 Uhr
Frauenkreis
 02. März 15.00 Uhr
 16. März 15.00 Uhr
 30. März 15.00 Uhr

Oster-Markt

in der
Realschule Lachendorf/Celle

Sa. 27. Febr. 2010 11 - 18 Uhr
So. 28. Febr. 2010 11 - 17 Uhr



80 Kunsthandwerker auf zwei Ebenen

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.
Eintritt: 1,00 €
Kinder bis 14 Jahre frei!

20. Ostermarkt in Lachendorf/Celle

Erlesenes Kunsthandwerk für den besonderen Geschmack

- Kreatives und Klassisches auf Eiern
- österliche Floristik
- Gemälde, versch. Techniken
- Dekorative Keramik - Skulpturen
- Kupfer- u. Edelstahlarbeiten
- Handgefertigte Kerzen u. Seife
- Porzellanmalerei
- Holz- und Glasarbeiten
- Handgefertigte Unikatmode
- Schmuck und Mineralien
- Handfilz- und Stickerarbeiten
- Mitmachaktionen für Kinder und vieles mehr ...

Ein Besuch lohnt sich bestimmt!
Info: www.schieferkunst-design.de



ELDERCARE

MOBILE PFLEGE & SERVICE

Mit uns gemeinsam nach Ihren Wünschen.

Was können wir für Sie tun? Rufen Sie uns an.

(0 51 84) 79 16 62

Svenja Schwark | Am Schillerplatz 2 | 31084 Freden
Zugelassen von allen Kranken- und Pflegekassen

-Anzeige-

Diabetes-Aktion vom 17. bis zum 19. März 2010 in den Schloss-Arkaden Braunschweig

Besuchen Sie von Mittwoch bis Freitag, 17.-19. März 2010, von 10-20 Uhr, die Diabetes-Aktionstage „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ im Basement der Schloss-Arkaden in Braunschweig. Hier können Sie Ihr persönliches Diabetes-Risiko testen lassen. Die Ergebnisse werten erfahrene Ärzte und Diabetesberaterinnen aus der Region aus. Neben Blutdruck- und Blutzucker-Messung können Diabetiker und Menschen mit einem Diabetes-Risiko zudem auch den Langzeitblutzuckerwert HbA_{1c} messen lassen. Dieser Wert ist für Diabetiker eine wichtige Kenngröße für eine gute Blutzuckereinstellung und die Vermeidung von Folgeerkrankungen. Als größte Krankenkasse in Niedersachsen ist die AOK am ersten Aktionstag mit dabei und berät rund um das Thema Gesundheitsvorsorge.



Johann Lafer kocht ein gesundes Essen – Schauen Sie dem Sterne-Koch zu

Sterneküche von Johann Lafer

Sterne-Koch Johann Lafer zeigt am Donnerstag von 13.30-17.30 Uhr wie einfach es ist, schnell gesundes Essen zuzubereiten. Gesunde Ernährung kann helfen, Diabetes vorzubeugen und bei Diabetikern für bessere Blutzuckerwerte zu sorgen.

Schritte zählen für die Gesundheit

Auch Bewegung kann die Blutzuckerwerte verbessern. Schon 3000 zusätzliche Schritte täglich fördern die Gesundheit. „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ unterstützt die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ des Bundesministeriums für Gesundheit.

Tun auch Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Stadt! Holen Sie sich einen Schrittzähler – Gehen Sie los und sammeln Sie Schritte! Einen Schrittzähler erhalten Sie am Aktionsstand „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“.

Welche Stadt die meisten Schritte macht, können Sie unter www.gesuender-unter-7.de verfolgen.



Fredener Apotheke

INH.: APOTHEKERIN ALINE FAASS
Winzenburger Straße 4 • 31084 Freden
Telefon: 0 51 84 / 94 04 0 • Fax: 0 51 84 / 94 04 20
www.fredener-apotheke.de
e-mail: Fredener.Apotheke@t-online.de

Wenn Sie Fragen zur Arzneimittelsicherheit haben: Sprechen Sie uns an!

kb 02/1325/02

Wir heizen Ihnen ein! Heizung • Sanitär

Solar und Brennwerttechnik • Heizungsbau
Idee und Fertigstellung Ihres Badezimmers

Lampe

Ziegeleistraße 7a
31167 Bockenem-Schlewecke
Telefon 0 50 67 / 69 73 73

...auch in Ihrer Nähe

Weißmann

Unter dem Romberg 10 • 31097 Irmensee
Telefon 0 51 83 / 22 87

Lampe & Weißmann



72178 Waldachtal 1
(Ortsteil Lützenhardt)
Nördlicher Schwarzwald
Telefon 0 74 43 / 96 62-0
Fax 0 74 43 / 96 62 60

Einfach mal schnell raus...

und sich an der verschneiten Winterlandschaft im Schwarzwald erfreuen.

Romantikwochenenden, Harmonietage, Schnäppchenwochen, und...


Wir senden Ihnen gerne unseren Hausprospekt zu.

Angebote finden Sie auf unserer Homepage
www.hotel-breitenbacher-hof.de
oder fordern Sie unseren ausführlichen Hausprospekt an.



Sie haben das Mitteilungsblatt nicht, verspätet oder in mehrfacher Ausführung erhalten?

Dann teilen Sie uns dies bitte unter **Tel. 05143-668758** mit!



VERLAG WITTICH