

ISSN 1869-0157 1 - 2019 - vierteljährlich

Das regionale Frauenmagazin für Hildesheim

# ANTONIA

Für Sie kostenlos!

## Antonia zieht um!

Es geht aufwärts!

Mit dem Radioprogramm  
der Frauenredaktion von



S. 32



Liebe Leserinnen und Leser der Antonia Zeitschrift,

In dieser Ausgabe können Sie wieder viele persönliche Gedanken und Geschichten finden. Auch ich kann Geschichten erzählen, besonders von den letzten 15 Jahren. Eine Zeit in der ich mich mit Frauen und Frauenthemen beschäftigt habe. Keinesfalls war das etwas was ich schon immer wollte, aber nach und nach wuchs ich in dieses Thema hinein. Ich merkte, dass an den schwierigen Stellen überall Frauen arbeiten, dass Frauen in Berufen arbeiten, wo es auch wenig zu verdienen gibt und vor allen Dingen erkannte ich, dass Frauen keine Lobby haben. Wie komme ich darauf?

Vor 15 Jahren hatte ich den Wunsch, ehrenamtliche Radioarbeit wenigstens mit einem schönen Frühstück zu belohnen, eine kleine Förderung der Frauenredaktion wäre da hilfreich. Ich fragte nach, ich weiß gar nicht mehr wo, ich weiß nur dass es ein Mann war der sagte: „**Frauen haben alles die brauchen nichts mehr**“, das Gleiche sagte mir aber auch eine Geschäftsfrau aus Hildesheim vor zwei Jahren, als ich für eine Anzeige in der Antonia nachfragte. Sie konnte dieses Theater gar nicht verstehen, das wir um die Ungleichheit der Gehälter machen. „Jede kann so viel verdienen wie sie möchte. Frauen haben alle Möglichkeiten, wenn sie wollen können sie alles erreichen.“ Den Gipfel der Unfassbarkeit erreichte allerdings die Äußerung eines bekannten Hildesheimer Kulturbeauftragten „**Frauen sind im Moment nicht in**“.

Hallo, habt ihr den Schuss noch nicht gehört, was wärt ihr eigentlich ohne Frauen? - Gar nicht auf der Welt zum Beispiel. Frauen kümmern sich um Familie, Flüchtlinge, Kinder, Alte, Kranke, Verlassene... - meistens ehrenamtlich. Aber sie sind leider im Moment nicht in!!!

### Liebe Frauen, das alles sollten wir nicht auf uns sitzen lassen!

Ich habe in diesen Jahren auch viel Zuspruch von Menschen bekommen. Es gab auch kleine Zuwendungen, ohne die es den Verein so nicht mehr gäbe. Nur durch die Inserenten kann z.B. die Zeitschrift gedruckt werden. Nur durch die ehrenamtlich schreibenden guten Redakteure entsteht eine Frauenzeitschrift, die sich lesen und sehen lassen kann. Nicht zu vergessen diejenigen, die die Antonia verteilen.

Und da sieht man es doch wieder, Frauen schaffen so Einiges auch ohne Sponsoren, aber mit begeisterten Förderern wäre es natürlich leichter.

In diesem Sinne verabschiede ich mich – im Juni sieht die Welt vielleicht schon viel besser aus,



Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im **Thega-FILMPALAST**  
Theaterstr. 6, Hildesheim

---



**Thega-Special**  
**WEIL DU NUR EINMAL LEBST**  
**Die Toten Hosen auf Tour**  
Donnerstag, 28. März • 20.00 Uhr  
Sonntag, 31. März • 17.45 Uhr  
Dienstag, 02. April • 20.30 Uhr

Die Konzertdokumentation „Weil du nur einmal lebst“ von Cordula Kablitz-Post und Paul Dugdale begleitet die Band Die Toten Hosen, passend zum gleichnamigen Album, auf Tour. Die Konzerte fanden 2018 statt und erstreckten sich über Deutschland, die Schweiz und sogar Argentinien.






**Kaffeeklatsch im Thega**  
**GRÜNER WIRD'S NICHT, SAGTE DER GÄRTNER UND FLOG DAVON**  
Eintritt nur € 5,00  
Donnerstag, 04. April • 14.30 Uhr

Mit Elmar Wepper und Monika Baumgartner

In der Komödie nach dem Roman von Jockel Tschiersch erlebt ein Gärtner einen skurrilen Rundflug durch Deutschland, bei dem er wieder einen Sinn zu leben findet.




Weitere Informationen zu diesen und weiteren Highlights finden Sie online unter [www.thega-filmpalast.de](http://www.thega-filmpalast.de).

## Inhalt

- 2 - Editorial: 15 Jahre Frauenthematik (R. Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - ama ... putzt
- 5 - Bunte Frühlingssuppe (B. Behrens, DHB)
- 6 - MGV - Antonia e.V. 2019 (R. Thönelt)
- 7 - Antoniatainment: Birnenkuchen mit Lavendel
- 8 - Ordnung im Kinderzimmer (R. Schenk)
- 9 - Lese Tipps für Kids (C. Rindlisbacher)
- 10 + 11 Ein dynamisches Leben auf zwei Seiten (S. Giebel)
- 12 - Vollwertig essen und trinken (B. Behrens)
- 12 - Der Löwenzahn (P. Fischer-Krage)
- 13 - Fridays for future Hildesheim (Pia Bötjer)
- 14 - Assoziatives Denken (T. Schrader)
- 15 - Blutegeltherapie (D. Fischer)
- 16 - Wohnungen gesucht 
- 17 - Der Beauty Blog & die Haut (I. Warwas)
- 18 - Frauenveranstaltungen in Hildesheim
- 19 - Frauentag beim Landkreis Hildesheim
- 20 - Frühjahrsputz zweckentfremdet (K. Bury-Grimm)
- 21 - Projekt Leben: *Bildung & Leben* (M. Mengert)
- 22 - Kommunikation in der Praxis (S. Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (U. Oelbe - L.E. Hoffmann)
- 24 - Wir stellen uns vor: EUTB
- 25 - Vorsicht vor falschen Handwerkern (E. Paasch)
- 26 - Aus dem Leben-für das Leben: (H. Ahrens-Kretschmar)
- 27 - Punktweise: Was kommt danach? (Renate Hollemann)
- 28 - Buchtipp: `Der Apfelbaum` (E. Schumann)
- 29 - Irrtümer & Fälschungen (Edeltraud Grönda-Meier)
- 29 - Silbenrätsel (H. Bruns)
- 30 - Antonia gratuliert: `myKoffje`
- 30 - Jo. Der Scherenschleifer bei Tonkuhle (R. Thönelt)
- 31 - Antonia beim NDR 1
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

Antonia e.V.  
Andreas Passage 1, 31134 Hildesheim  
05121 – 93 58 628  
Antonia-redaktion@htp-tel.de

## Rosenmontag bei Antonia pott heißa!!!

Wann: 04.März

Beginn: 18 Uhr

Eintritt: 5 €

Gute Laune ist mitzubringen.  
Für Getränke Würstchen und  
Knabbereien wird gesorgt.



## Internationaler Frauentag 2019

Wir gratulieren!  
Wir Frauen haben schon viel erreicht –  
aber es gibt noch viel zu tun!

Arbeitskreis GRÜNE Frauenpolitik  
Bündnis 90/Die Grünen



## 24. März – NOURUZ

Seit 2010 gibt es den von der Generalversammlung der  
Vereinten Nationen den anerkannten Nouruz-Tag.  
Es ist ein Frühlingsfest, welches Antonia dieses Jahr  
traditionell feiern wird.  
Alle sind zu dem Fest eingeladen-mit Anmeldung

## Antoniatainment

Thega

Sonntag den 28. April ab 11 Uhr

Antonias Filmvormittag, Eintritt 5 €

VIRGINIE EFIRA BENJAMIN LAVERNHE  
VON DER COMEDIE-FRANÇAISE  
**BIRNENKUCHEN  
MIT LAVENDEL**

EIN FILM VON ÉRIC BESNARD

Siehe auch Seite 7

Wenn nicht anders angekündigt, finden die Veranstaltungen  
bei Antonia e.V. in der Andreas Passage statt.

Jeden Montag um 18 Uhr singen die TONIS bei Antonia e.V.  
Nichtmitglieder zahlen 1 € pro Abend.

Antonia e.V.  
Steuernummer: 30/210/42556  
Sparkasse Hildesheim,  
IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31





... einmal im jahr. immer im frühling.  
das hat in meiner familie eine lange tradition. schon meine oma hatte eine putzfrau. frau b. aus harsum.

frau b. war überdurchschnittlich klein, dafür aber auch überdurchschnittlich breit. sie hatte ein sehr weißes, sehr rundes gesicht, in dessen mitte eine art kleiner blumenkohl als nase fungierte und kurze rabenschwarze haare. sie sah so ein bisschen aus wie der vollmond mit kurzhaarperücke. frau b. roch nach allem, was man sich so an seltsamen gerüchen vorstellen konnte. aber alles überragend war der duft, von süßlichem parfum auf eingeschweißter synthetikbluse. ich schwankte zwischen grusel und begeisterung. eines tages fragte ich meine oma, warum frau b. so speziell roch. sie zuckte mit den schultern und sagte: »sie soll nur meine wohnung putzen. zu hause hat sie schließlich frei, da muss sie dann doch nicht auch noch sich selber ständig putzen.« klar. dass ich da noch nicht allein drauf gekommen war - die arme frau musste doch auch mal pause machen.

der frühjahrsputz bei meiner oma lief immer nach dem gleichen schema ab: frau b. hiefte sich stöhnend die fünf stufen in die parterrewohnung meiner oma hoch. oben angekommen schnappte sie mit einem gefährlich klingenden pfeifen, das irgendwo in ihrem runden körper zu verorten war, nach luft. zur erholung wurde sie erstmal in die küche gebeten. und da saßen die beiden dann. sie rauchten omas r6-zigaretten und putzten ein glas deinhard-lila nach dem anderen weg. dabei redeten sie sehr leidenschaftlich über viele mir völlig unbekannte leute. bei der zweiten flasche deinhard-lila herrschte bereits einigkeit darüber, dass die einzigen vernünftigen menschen, die es noch gab auf dem planeten, genau in diesem moment hier in dieser küche zu finden waren. ich war natürlich mächtig stolz, dass ich auch mit auf dem treppchen stand. und unwillkürlich hoffte ich, dass es ein sehr stabiles treppchen war.

nach einer gefühlten ewigkeit, in der auch ich ein kleines schnapsglas deinhard-lila bekommen hatte, steckte meine oma frau b. 20,- mark zu, taumelte lachend mit ihr zur wohnungstür und verabschiedete sie. dann schaute oma sich zufrieden nickend um. ich stieg mit ein in ihr nicken. und wir waren uns stillschweigend einig, dass es schon viel besser aussah in der wohnung.

im darauffolgenden april sagte meine mutter an einem samstagmorgen: »heute machen wir beide frühjahrsputz!« ich wurde blass. musste ich nun in so jungen jahren schon mit dem rauchen und trinken anfangen? ich war erst neun. gut, in einem halben jahr würde ich zehn werden... aber trotzdem. und meine mutter schien so fröhlich bei dem gedanken, gemeinsam mit mir, nikotin und deinhard-lila in der küche zu sitzen. ich war völlig verwirrt. kurz dachte ich an die 20,- mark. aber war es das wert?

aus der überlegung, ob die schlagzeile „leber- und lungenversagen mit zwölf wegen frühjahrsputz“ mich auf die seite eins der bildzeitung bringen würde, riss mich meine mutter - in der hand einen eimer und gelbe gummihandschuhe. ich war überrascht und verwirrt.

... und so lernte ich also an einem samstag im april, dass meine mutter und ihre mutter auf ganz unterschiedliche art und weise putzten. die tradition des „frühjahrsputzes“ wurde in unserer familie eben von generation zu generation weiterentwickelt.

vieles von den techniken meiner mutter habe ich übernommen: heißes wasser. wenig reinigungsmittel. trocken nachwischen. und natürlich habe ich gängiges noch weiterentwickelt. so putze ich wirklich nur einmal im jahr. immer im frühling. die restlichen 364 tage versuche ich, küchengeräte, möbel und die heimische sanitäranlage so gut wie gar nicht zu benutzen. ich treibe mich viel bei freunden und nachbarn herum, gehe essen in restaurants und versuche, zu hause kaum wasser oder tee zu trinken. stehe ich kurz vor der dehydratation - was gerade im sommer mal vorkommen kann - buche ich mich immer für ein paar tage ins hotel ein. hier trinke und lebe ich dann, was das zeug hält.

und am letzten abend, bevor ich wieder nach hause umziehe, bestelle ich mir immer eine flasche deinhard-lila aufs zimmer, setze mich auf den balkon, steck' mir eine r6 an und denke an meine oma. und wenn ich dann rauf zum mond schaue, sind wir alle wieder vereint und machen unseren traditionellen frühjahrsputz... und die einzigen vernünftigen menschen, die sind wir dann auch... weit und breit.

# Bunte Frühlingsuppe macht gute Laune

Kochen Sie aus allen Gemüseresten die die Küche hergibt eine Gemüsebrühe einmal selber. Das geht ganz einfach und der Erfolg ist überwältigend. Bräunen Sie in etwas Öl eine halbierte Zwiebel an, geben dann das grob zerkleinerte Gemüse (ein Bund Suppengrün, 1 Kohlrabi mit Blättern, 1 Paprikaschote, Knoblauch, Kohlblätter, Staudensellerie, die Stengel von Petersilie) Sie können alles verwenden was Sie mögen. Gießen 1-2 L Wasser dazu je nachdem wie viel Gemüse Sie haben, geben 1 Lorbeerblatt und 5-6 Pfefferkörner und 2 TL Salz hinein und lassen alles 1 Stunde leise köcheln. Gießen Sie dann die Brühe durch ein Sieb und schmecken diese kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss ab.



Für die Frühlingseinlage in die Suppe benötigen Sie:

- 3 Möhren
- 1 große Kartoffel
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- 1 halbe Stange Porree
- 1 Stange Staudensellerie

200 g gefrorene Erbsen, 100 g gefrorene Brechbohnen, 1 Bund Petersilie

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und mit den gefrorenen Bohnen 8-10 Min in der Gemüsebrühe gar köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und kurz ziehen lassen.

Während die Suppe kocht bereiten sie die Grießklößchen zu.

Die Mühe lohnt sich. 1/4 L Milch, 1 EL Butter, Salz und etwas geriebene Muskatnuß aufkochen und 100 g Grieß einrieseln lassen bis sich am Topfboden eine feine Haut bildet. Topf vom Herd nehmen und sofort ein Ei untermischen mit einem Schneebesen. Noch 2 weitere Eier unter die Grießmasse rühren. In einem breiten Topf 1 L Wasser mit etwas Salz aufkochen. Mit einem Löffel von der Grießmasse kleine Nocken abstechen und in das siedende Wasser geben.

Wenn die Klößchen oben schwimmen sind sie gar. Das dauert ungefähr 5 min. Dann mit einer Schöpfkelle in die Suppe legen. Die fertige Suppe mit der Petersilie anrichten.



Ich wünsche Ihnen "Guten Appetit" Genießen Sie den Frühling mit all seinen Facetten, ich wünsche Ihnen ganz viel Sonnenschein. Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt. Mitglied im Radioteam Kopfsalat "bunt angeordnet". Jeden 2. Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr



*Käsemarkt  
im  
Bockfeld  
bei Familie  
Potratz  
würzig,  
Mild  
&  
pikant*



**potratz**

H.-J. Potratz GmbH & Co. KG  
Geschwister-Scholl-Str. 1  
31139 Hildesheim  
Tel. 0 51 21 / 6 42 01  
Öffnungszeiten: Mo-Sa 7:00 - 20:00

# MGV-Antonia 6.2.1919

An diesem Tag waren 25 von 80 Mitglieder anwesend. Nachdem die Vorsitzende Rita Thönelt vom vergangenen Geschäftsjahr berichtet hatte, folgte der Bericht der Kassenwartinnen. Diese und der Vorstand wurden von der Mitgliederversammlung einstimmig entlastet. Elisabeth Schumann wurde wieder zur Schriftführerin gewählt. Leider fand sich niemand, für die Funktion der 2. Vorsitzenden. Renate Hollemann wird aus Altersgründen von diesem Posten zurücktreten. Bis ein Ersatz gefunden ist, wird sie kommissarisch tätig sein.



## Wie geht es weiter mit Antonia e.V.?

Antonia e.V. zieht nach oben in die Andreas Passage. Der Raum für Frauen wird noch größer. Im oberen Bereich sind wir zwar nicht mehr so sichtbar, aber es gibt mehr Möglichkeiten. Barrierefrei bleiben wir mit Fahrstuhl und Zugang über die Brücke zur Andreaskirche. Neu ist die Barriere freie 2. Toilette und ein Wickeltisch sowie eine Kinderspielecke.

Eine große freie Fläche kann für verschiedene Aktivitäten genutzt werden bis hin zum Tanz. Hier werden sich besonders die Sänger wohlfühlen, es wurde in unseren alten Raum jetzt doch sehr eng und wir hatten einen Aufnahmestopp, der ist ab sofort aufgehoben.

Ein großer Konferenztisch steht jetzt für unsere verschiedenen Redaktionssitzungen zur Verfügung. Es wäre schön, wenn wir noch ein paar alte Stühle für den Tisch bekämen.

Ein professioneller Produktionsraum ist entstanden, den wir

dann noch besser nutzen werden.

Alles in allem eine große Verbesserung. Nun müssen wir den Raum mit Menschen und Aktivitäten füllen. Es wird regelmäßige Kunst -und Bilderausstellungen, Lesungen und Vorträge von Frauen für Frauen geben. Vereine und Gruppen, vorwiegend Frauengruppen oder Selbsthilfegruppen, können den Raum mieten.

Und es sind auch Feiern geplant.

**15 Jahre Frauenradio, 10 Jahre Antonia e.V. und 10 Jahre die lokale Frauenzeitschrift ANTONIA.**

Am 10. November ist es soweit. Es wird Zeit danke zu sagen und es wird Zeit, dass Frauen sich auf die Schulter klopfen und sagen, das haben wir gut gemacht!!!

R.T.



Sabine Gerbrich

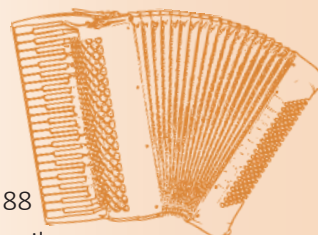


Mit Musik geht alles besser

Mein Motto: Mit Musik geht alles besser.  
Musik macht Spaß, verbindet,  
lässt Alltagsorgen vergessen  
und macht automatisch gute Laune.  
In geselliger Runde singt es sich am besten  
und da kann jeder singen.

Mein Repertoire geht von Volksliedern  
über alte Schlager, Harzer Folklore bis hin  
zu Evergreens, die jeder kennt.

Sabine Gerbrich  
Neustadt 22  
38729 Hahausen  
Mobil: +49 160 963 702 88  
mail: gerbrichsabine@gmail.com



Spenden unter:  
Antonia e.V.  
IBAN:  
DE11 2595 0130 0000 1803 31  
BIC: NOLADE21HIK

# Antoniatainment im



Thega FilmPalast  
HILDESHEIM

Am 28. April 2019 ab 11 Uhr - Sektempfang - Eintritt 5 €



## Birnenkuchen mit Lavendel

Regisseur: Eric Besnard, ein Liebesfilm aus dem Jahr 2015 mit Virginie Efira, Benjamin Lavernhe, Lucie Fagedet, Laurent Bateau, Hiam Abbass

Die Musik von Christophe Julien untermalt die Geschichte von dem Autisten Pierre der von der jungen Witwe Louise angefahren wird, und so unerwartet in ihr chaotisches Leben tritt. Louise kämpft gerade um ihre Existenz, ihre beiden Kinder, Emma und Felix unterstützen sie zwar, jedoch vergeblich. Pierre will nun bei ihnen bleiben, aber Louise ist überfordert

Als Louise ihn zurück nach Hause bringt, lernt sie Jules kennen. Jules erklärt Louise, dass Pierre besonders ist. „Er ist ehrlich, zuverlässig und treu, er zwickt wenn er jemanden mag, und er klebt Punkte auf das, was er nicht mag.“ Das Wetter ist für Pierre ganz wichtig. Für Louise natürlich auch, denn davon hängt ihre Ernte ab. Als Pierre auf seinem Laptop sieht, dass Nachtfrost kommt, fährt er in den Birnenhain und stellt Wärmelampen auf, damit die Bäume nicht erfrieren. Wieder fährt Louise ihn nach Hause. Mittlerweile hat ihr Auto mehrere Punkte.

Die ständige Geldnot bringt die Familie an den Rand der Verzweiflung. Dann tritt der Nachbar Paul, der beste Freund des verstorbenen Mannes, in das Leben der Familie. Er macht Louise einen ungeschickten Heiratsantrag.

Als Pierre in eine Anstalt eingeliefert wird, treffen sich Jules und Louise erneut. Er erzählt ihr, dass Pierre den Digitalisierungsdienst des Innenministeriums gehackt hat um ihm ein Buch zu schenken, und deshalb dort eingewiesen wurde. Louise vermisst ihn, und beginnt plötzlich die Welt mit seinen Augen zu sehen.

Dieser herzerwärmende Film mit den wundervollen Landschaftsbildern aus der französischen Kleinstadt Nyons ist unbedingt sehenswert. Man taucht ein in die Welt von hypersensiblen Menschen und versteht dank der musikalischen Untermalung wie sie fühlen.

## Das Aktionsbündnis gegen Gewalt präsentiert:

### Die Berufung

Die Vereinigten Staaten von Amerika in den 1950er Jahren: Frauen und Männer sind zwar in der Theorie gleichgestellt, doch gibt es immer noch zahlreiche Bereiche, die Frauen nicht offenstehen, sie dürfen etwa weder Polizistin noch Richterinnen werden. Für Ruth Bader Ginsberg (Felicity Jones) bedeutet das einen Karriereverlauf, den sie so nicht hinnehmen möchte: Nachdem sie ihr Jura-Studium in Harvard als Jahrgangsbeste abgeschlossen hat, muss sie sich mit einer Stelle als Professorin begnügen, obwohl sie lieber bei Gericht arbeiten würde. Da macht sie ihr Mann Marty (Armie Hammer) auf den Fall Charles Moritz aufmerksam, der sich aufopferungsvoll um seine kranke Mutter kümmert, allerdings aufgrund seines Geschlechts nicht den eigentlich üblichen Steuernachlass erhält. Ruth sieht ihre Chance gekommen, einen Präzedenzfall zu schaffen und die rückständigen Strukturen der Gesellschaft und die Gesetzeslage aufzubrechen..."

Quelle: <http://www.filmstarts.de/kritiken/237762.html>

Veranstalterinnen: Brigitte Pothmer (Schirmfrau)-Arbeitskreis GRÜNE Frauenpolitik Bündnis 90/Die Grünen-Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt/BISS-Frauenhaus Hildesheim-Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim-Gleichstellungsbüro der Stiftung Universität Hildesheim-Gleichstellungsbeauftragte Sarstedt für die Kommunen. Gleichstellungsbeauftragte im LK Hildesheim-Opferhilfebüro Hildesheim-Polizeiinspektion Hildesheim-Präventionsrat Hildesheim AG Opferschutz-Sozialdienst kath. Frauen e.V./SkF-Wildrose-Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt.V.-ZONTA Club Hildesheim

Sonntag, 17. März 2019, 12.00 Uhr  
Thega FilmPalast · Sektempfang ab 11.00 Uhr  
Eintritt: 8,50 € / ermäßigt 7 €

OSCAR NOMINIERT  
FELICITY JONES  
DIE  
ARMIE HAMMER  
BERUFUNG  
IHR KAMPF FÜR GERECHTIGKEIT

Filmmatinée zum Internationalen Frauentag 2019

Veranstalterinnen  
Brigitte Pothmer (Schirmfrau) · Arbeitskreis GRÜNE Frauenpolitik Bündnis 90/Die Grünen · Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt / BISS · Frauenhaus Hildesheim · Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim · Gleichstellungsbüro der Stiftung Universität Hildesheim · Gleichstellungsbeauftragte Stadt Sarstedt für die Kommunen · Gleichstellungsbeauftragte im LK Hildesheim · Opferhilfebüro Hildesheim · Polizeiinspektion Hildesheim · Präventionsrat Hildesheim AG Opferschutz Sozialdienst Katholischer Frauen e.V./SkF · WILDROSE - Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt e.V. · ZONTA Club Hildesheim  
In Kooperation mit dem Thega FilmPalast (Theaterstraße 6, 31141 Hildesheim, Telefon 05121 2940777)

**„Die Seele jeder Ordnung ist ein großer  
Papierkorb.“**  
Kurt Tucholsky

Kleinkinder können ihr Zimmer nicht allein aufräumen, sie müssen erst lernen, **wie Ordnung funktioniert**. Und zwar von uns - immer und immer wieder mit viel Geduld.

Mit Spaß und spielerisch einzusortieren, eine überschaubare Menge an Spielzeug (oder lieber Zeug zum Spielen) im Kinderzimmer, klar strukturiert mit einem eindeutigen Platz und evtl. Fotos oder Piktogramme auf den Kisten, damit das Aufräumen leichter geht, sind einige unterstützende Maßnahmen auf Elternseite (und auch für Pädagogen). Wichtig ist es auch, den Kindern zu erklären, was man gerade macht und ihnen dabei zu helfen.



Für Kinder sind die Erwachsenen die Vorbilder, die sie genau beobachten und nachahmen – auch beim Aufräumen.



Im Schulalter wissen Kinder häufig zwar wie Aufräumen funktioniert, was aber nach lange nicht heißt, dass sie unserem Ordnungsprinzip folgen. Häufig entwickeln sie eigene Ideen und suchen andere Plätze für ihre Materialien, als wenn Erwachsene aufräumen.

Wichtig sind letztlich in vielen Fällen Absprachen, darüber, wie oft aufgeräumt wird und wann. Wichtig ist auch sich darüber zu verständigen, wie ein aufgeräumtes Zimmer aussieht und was überhaupt nicht in Ordnung ist – anstatt zu viele Regeln und Verbote.

In vielen Fällen ist mehr Toleranz, aber mit klaren Hinweisen und notwendigen Grenzen, ohne sich zu sehr an Einzelheiten zu „verbeißen“ – wichtig und Grundlage für eine frühzeitige Erziehung zur Selbständigkeit und Selbstverantwortung.

Und auch im Schulalter ist es wichtig, Dinge, mit denen nicht mehr gespielt wird, wegzuräumen, in den Keller zu bringen, zu verschenken oder zu verkaufen – auf jeden Fall aber das Zimmer nicht immer mehr vollzustopfen.

In der Pubertät ist bei den meisten Kindern Chaos angesagt. In der Pubertät wirkt Vieles wie auf den Kopf gestellt. Kinder in diesem Alter probieren sich aus, grenzen sich gegen ihre Eltern ab, schaffen völlig eigene

Strukturen und wirken manchmal wie ganz andere Kinder als die, die man großgezogen hat.

In der Regel ist es wichtig, sich nicht provozieren zu lassen, sich rauszuhalten, soweit wie möglich, unausweichliche Minimalanforderungen zu stellen, aber sonst darauf zu vertrauen, dass unsere Kinder irgendwann wieder unsere Kinder sind.

Vielleicht hilft auch manchmal der Satz von Albert Einstein:

**Geniale Menschen sind selten ordentlich,  
Ordentliche selten genial.“**

So unterschiedlich in den verschiedenen Altersphasen auch mit dem Thema Ordnung umgegangen wird, eines ist immer wichtig:

**Wer ordnet, der findet.**

**Und das ist für uns alle wichtig – zu finden, was wir suchen oder gar nicht erst suchen zu müssen.**

Vielleicht halten Sie ja selber bald „Frühjahrsputz“ – und sortieren, entrümpeln und trennen sich von Dingen, die Sie schon lange nicht mehr brauchen.

Kontakt unter:  
[schenk.renate@gmx.de](mailto:schenk.renate@gmx.de),  
[www.renate-schenk.de](http://www.renate-schenk.de),  
Mobil: 0176-24946645



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug  
schöne Geschenke**

**HOLZKOPP**

**Spielwaren & Geschenke**

Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim  
Telefon 13 14 39 · [www.holzKopp.de](http://www.holzKopp.de)



# Lesetipps für Kids

Corinna Rindlisbacher ist Unternehmerin mit Verlagshintergrund. Sie schreibt auch selbst. Nach dem Buch „die Monstertrickserin“ folgt bald die Fortsetzung. Bei Antonia stellt sie ab sofort regelmäßig interessante Bücher für die jüngere Generation vor.



Corinna Rindlisbacher

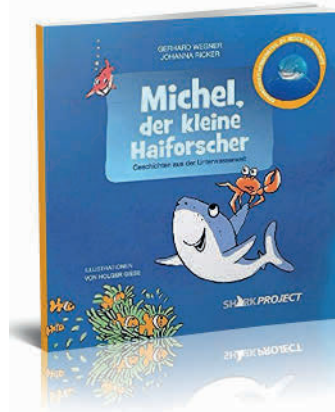
## Michel

### Tütenqualen, Rumpel-Pumpel-Monster und ein neugieriger Weißer Hai

Michel ist ein junger Weißer Hai. Mit seinem Freund Fridolin, einem mutigen kleinen Krebs, entdeckt er die geheimnisvolle Meereswelt, in der er lebt. Zum Beispiel geht er der Frage auf den Grund, warum er nicht so im Wasser schweben kann wie die Clownfische, die in der Seeanemone wohnen. Außerdem lernt er, was seine eigenen besonderen Hai-Fähigkeiten sind.

Die Michel-Abenteuer von Johanna Ricker und Gerhard Wegner wurden vom SHARKPROJECT International e.V. herausgegeben und sind nicht nur spannend, witzig und lehrreich, sondern auch liebevoll illustriert und ein großer Spaß für Kinder ab 6 Jahren. Natürlich erfahren auch Erwachsene eine Menge interessante Fakten über Haie, die Unterwasserwelt sowie Umwelt- und Artenschutz.

Die Taschenbuchausgaben der drei Bände „Michel, der kleine Haiforscher“, „Michel, der kleine Meeresschützer“ und „Michel, der kleine Meerewanderer“ sind für 8,95 € im Buchhandel erhältlich.



**OPTIK**  **OSTERWALD**

CONTACTLINSEN  
CONTACTLINSEN  
CONTACTLINSEN

Bernwardstraße 28 · 31134 Hildesheim  
Telefon (0 51 21) 51 09 97 · Telefax (0 51 21) 51 72 26  
Bertholdstraße 12 · 31188 Hollte  
Telefon (0 50 62) 89 90 600 · Telefax (0 50 62) 89 90 666  
optik-osterwald@gmx.de

Kompetenz vor Ort



# Ein engagiertes Leben auf zwei Seiten



*Annette Lützel koordiniert das Sprachlernprojekt für geflüchtete Kinder und Jugendliche an der Universität Hildesheim.*

Frühjahrsputz (das aktuelle Thema in der Antonia) – Putzen ist nicht gerade meine Leidenschaft, aber grundsätzlich bin ich ein Freund davon, Altlasten hinter sich zu lassen und Neues zu wagen.

2016 begann ich meine neue Stelle beim Sprachlernprojekt für geflüchtete Kinder und Jugendliche an der Universität Hildesheim, welches von Annette Lützel koordiniert wird.

Sie gehört für mich absolut zu den Menschen, die etwas wagen und sich für Dinge einsetzen. So kann Frühjahrsputz eben auch aussehen und ist für mich deutlich spannender, als Staubflocken zu jagen.

Und weil ich mit Annette Lützel jeden Tag im Büro sitze, kann ich auf ein frühlingshaftes „Du“ zurückgreifen.

## **Woran denkst du beim Wort „Frühjahrsputz“?**

Super, in Berlin hatten wir früher noch Kohle- und sogar Badeöfen, da wurde mit dem Frühjahrsputz der ganze Kohlestaub aus der Wohnung vertrieben und die Zeit des mühseligen Heizens war vorbei.

## **Du hast lange Zeit in Berlin gewohnt und bist dann nach Hildesheim gezogen. War das für dich ein Wagnis?**

Auf jeden Fall, aber eines das sich gelohnt hat, auch wenn wir viel zurückgelassen haben.

## **Was sind für dich die größten Unterschiede zwischen Hildesheim und Berlin?**

Berlin kommt mir mittlerweile an manchen Tagen wie New York vor und Hildesheim nun mal wie eine Kleinstadt in Niedersachsen – aber mit all den schönen Seiten. Ich liebe die Natur in Hildesheim und dass man im Café nicht auf Englisch angesprochen wird.

## **Du hast selber Psychologie studiert. Was wäre dein Tipp, wie es Menschen leichter fallen könnte, Neues auszuprobieren bzw. ist das überhaupt notwendig?**

Neues zu probieren ist ja total spannend – es hilft immer zu überlegen, was im schlimmsten Fall passieren könnte – der ja dann meistens auch nicht eintritt.

## **Ganz ehrlich: Ist ein Frühjahrsputz überhaupt wichtig für meine Psyche oder nur für meine Wohnung entscheidend?**

Frühjahrsputz finde ich eine gute Sache, hierzu gehört ja auch Aufräumen und Ausmisten, das tut der Psyche immer gut und setzt Energie frei.

# Ein engagiertes Leben auf zwei Seiten

**Im Sprachlernprojekt probieren viele Studierende etwas aus, was manchmal mit ihrem Studium wenig zu tun hat: Sie unterstützen geflüchtete Kinder und Jugendliche beim Spracherwerb. Für viele ist das ein ganz neuer Bereich. Fühlen sich manche Studierende davon nicht überfordert?**

Das vielleicht zu Beginn, aber dann ist es eigentlich immer so, dass der Spaß daran, andere Menschen zu unterstützen, im Vordergrund steht. Hier sind dann die Studierenden auch immer mit viel Begeisterung und Engagement bei der Sache.

**Bei welchen Dingen würdest du kein Risiko eingehen und lieber auf die neue Erfahrung verzichten?**

Hier fällt mir eigentlich spontan nichts ein – eigentlich nur bei dem Tee, den ich morgens seit 20 Jahren immer trinke.

**Diese Frage stammt von der letzten Interviewpartnerin Hannah von Grönheim: Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass Sie eine Frau sind und Frauen und Männer nicht gleichgestellt sind?**

Schon im Kindergarten – in den 70er Jahren – wurden Mädchen und Jungen unterschiedlich behandelt und Mädchen entsprechend der Geschlechterklischees erzogen. Jungen hatten immer mehr Freiheiten und Möglichkeiten sich auszuleben.

**Welche Frage möchtest du der nächsten Interviewpartnerin stellen?**

Wird Hildesheim Kulturhauptstadt?

**Vielen Dank für das Interview!**

Das Interview wurde von Sara Giebel geführt.  
Die Bilder stammen ebenfalls von ihr.

*Was ist das Sprachlernprojekt?*

*Seit dem Wintersemester 2015/16 qualifizieren wir Studierende der Universität Hildesheim für den Sprachunterricht von geflüchteten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Hierfür werden den Studierenden in theoretischen Modulen die fachlichen Grundlagen vermittelt und in einer Praxisphase Schülerinnen und Schüler mit Fluchthintergrund unterrichtet.*

*Mit dem Projekt erhalten geflüchtete Kinder und Jugendliche Unterstützung beim Spracherwerb und bei der Integration in Schule, Alltag und Arbeitswelt.*



# Aktuelles aus Ernährung und Gesundheit

## Vollwertig essen und trinken!

Bärbel Behrens

Was sollen wir essen und trinken, um unsere Gesundheit bestmöglich zu fördern? Damit befasst sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung kurz die **DGE**. Ausschlaggebend sind neue Erkenntnisse über ernährungsbedingte Krankheiten, sowie die zunehmende Bedeutung der Nachhaltigkeit in der Ernährung.

## Was ist neu ?

Die DGE unterscheidet bei den tierischen Lebensmitteln nunmehr zwischen weißem und rotem Fleisch. Studienergebnisse haben gezeigt, dass rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse daraus das Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs erhöhen. Für weißes Fleisch (Geflügel- und Schweinefleisch) besteht dieses Risiko nicht.

Die Empfehlungen zum Trinken berücksichtigen nun auch zucker gesüßte Getränke. Sie sollen nur selten getrunken werden, da sie das Risiko an Diabetes zu erkranken erhöhen und zu Fettleibigkeit führen können.

Die Nachhaltigkeit nimmt in der vollwertigen Ernährung ebenfalls einen hohen Stellenwert ein. In der Klimabilanz gibt es zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln deutliche Unterschiede. Die Produktion tierischer Lebensmittel weist ein höheres Treibhauspotenzial auf. Die Produktion von Fleisch wie Rind, Schaf und Ziege verursacht deutliche höhere Emissionen als von Geflügel- oder Schweinefleisch. Beim Kauf von Fisch ist ebenfalls auf nachhaltige (Aquakultur) zu achten.

Bei Obst und Gemüse empfiehlt die DGE auf frische Lebensmittel mit geringem Verarbeitungsgrad zu achten. Vor allem Obst und Gemüse der Saison zu bevorzugen. Ein Anbau im Freiland im Vergleich zu Treibhäusern spart CO<sub>2</sub> Emissionen ein. Eine längere Lagerung von Gemüse oder Obst in Kühlhäusern verursacht zusätzliche Emissionen.

## Nun in Kürze die 10 Regeln der DGB:

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Gemüse und Obst - nimm " 5 am Tag " (pro Portion: was in eine hohle Hand passt)
- Vollkorn wählen
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen (Pro Person nicht mehr als 300-600 g Fleisch pro Woche)
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen (kaltgepresste Öle, vermeiden Sie versteckte Fette in Wurst, Gebäck, Süßwaren)
- Zucker und Salz einsparen
- Am besten Wasser trinken(1,5 Liter am Tag)
- Speisen schonend zubereiten (Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich)
- Achtsam essen und genießen (Gönnen Sie sich eine Pause für ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen)
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben (Pro Tag 30-60.min. moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

Wenn Sie mehr wissen möchten: Eine druckfähige Abschrift erhalten Sie unter: <http://www.dge.de/rd/10r/> oder einfach unter [www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse

Petra Fischer-Krage



## Der Löwenzahn

Im Frühjahr verwandelt er die Landschaft mit seinen sonnengelben Blüten in einen gelben Teppich.



Bewundernswert ist seine Vitalkraft mit der er Asphalt durchbohren kann.

Seine Blätter können wir schon im frühen Frühjahr ernten. Sie bereichern unseren Salat und versorgen uns mit Vitalität und Lebenskraft.

Er schmeckt bitter, aber genau diese Bitterstoffe helfen der Verdauung und regen die Funktion von Leber und Galle an.

Er aktiviert die Ausscheidung über die Nieren und fördert die Blutbildung.

Außerdem enthält er Vitamin A,B,C,D,E und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Eisen, Zink und Magnesium.

Dadurch reinigt und verjüngt er den Körper und regt die Selbstheilungskräfte an- im Tee, als Tinktur und im Salat.

Die Wurzeln und Blätter aktivieren den gesamten Stoffwechsel.

Für die Verwendung als Salat oder Tee nimmt man die jungen Blätter im Frühjahr.

Die Knospen werden als Gemüse gekocht.

Die Blütenblätter kann man über den Salat streuen.

## Löwenzahntee

1-2 Teel. Blätter und Wurzeln mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, 10 Min ziehen lassen und abgießen.

Für eine Kur 4-6 Wochen  
3 Tassen täglich trinken.

# Fridays For Future Hildesheim

Pia Bötjer



**Fridays For Future (FFF)**, so nennt sich die Bewegung, die seit Mitte letzten Jahres, ausgehend von der 16 Jährigen Greta Thunberg aus Schweden, nun Kreise über die gesamte Welt zieht. In mehr als 40 Ländern weltweit gehen Schüler\*innen und Studenten\*innen wöchentlich während der Schulzeit auf die Straße, um auf die Klimakrise aufmerksam zu machen und die Politiker\*innen dazu zu bringen, schneller zu handeln. Die Generation, die nun jeden Freitag auf die Straße geht, ist die letzte, die noch aktiv dafür sorgen kann, dass wir nicht am Klimawandel zugrunde gehen. Immer mehr Menschen aus jeglichen Altersgruppen sehen nun die Dringlichkeit, etwas Grundlegendes zu ändern.

**Auch in Hildesheim** ist die Bewegung angekommen.



Carolin Graw + Pia Bötjer

Die zwei umweltbewussten jungen Frauen Pia Bötjer und Carolin Graw organisieren seit Anfang 2019 die Schulstreiks in Hildesheim, mit Erfolg. Bereits zwei Demonstrationen hat es bis jetzt auf dem Marktplatz gegeben. Auch das Fernsehen berichtete schon über die friedlichen Streiks, auf denen viele Reden gehalten, gesungen und zusammen gehüpft wurde. Besonders glücklich sind die beiden Organisatorinnen über das Engagement der einzelnen Schüler\*innen. Bei den Streiks für das Klima kann man auch merken, wie wichtig den jungen Menschen ihre Zukunft ist und mit welcher Angst im Gesicht sie über ihre ungewisse Zukunft sprechen. Doch den Organisatorinnen und ihren Mitdemonstranten\*innen ist auch bewusst, dass sie nicht richtig ernst genommen werden. In den Medien wird viel über die Schulschwänzenden hergezogen und ihr Anliegen

wird in Interviews mit Fragen wie: „Was sagen denn deine Eltern oder die Lehrer dazu?“, aus dem Fokus geschoben oder ignoriert. „So läuft es halt, die Leute versuchen vom eigentlichen Thema abzulenken, weil sie Angst davor haben, die Umweltprobleme in die Hand zu nehmen“ sagt Pia Bötjer. Die Schüler\*innen fordern einen schnellen Kohleausstieg und sind mit den Ergebnissen der Kohlekommission nicht zufrieden, wie auch schon auf der Demonstration am 08.02 deutlich wurde. „Solche Streiks zu organisieren bedarf es ziemlich viel Ausdauer und Willensstärke. Wir arbeiten Tag und Nacht an den Vorbereitungen, damit es so ausdrucksvoll und Zeichen setzend wie bei den letzten beiden Malen wird“ erzählt Carolin Graw. Damit die Streiks eine noch größere Reichweite bekommen, haben sich die beiden jungen Frauen jetzt eine Mitgestaltungsgruppe zusammengestellt. Unterstützt von ca. 15 Schüler\*innen und Studenten\*innen organisieren sie nun ihre **nächste Demonstration am 15.03.**, mit dem Schwerpunkt auf der Verkehrswende. Geplant ist hierfür auch ein Demonstrationzug durch die Innenstadt mit dem Start **am Hauptbahnhof um 12 Uhr**. Auf ihrer Instagram Seite „hildesheim.fff“ und in der WhatsApp Gruppe informieren sie regelmäßig über ihre Pläne.

*Carolin Graw und Pia Bötjer können Sie am 17. März in der Sendung Antonia hören, da geht es um Vorbilder. (Die Redaktion)*



# Assoziatives Denken - Den Gedanken freien Lauf lassen

Tobias Schrader  
Gedächtnistrainer BVGT

## „Woran denke ich eigentlich, wenn ich das Wort Frühjahrsputz höre?“

Gehen mir eher Gedanken an die ersten Sonnenstrahlen, das frische Grün in der Natur und die Freude auf meine erste Fahrradtour durch den Kopf, oder denke ich eher an meine noch zu putzenden Fensterscheiben im Haushalt und an die noch zu wechselnden Winterreifen?

Warum ist es in unserem Gehirn so unterschiedlich und welchen Hintergrund haben diese ganz verschiedenen Perspektiven?

Wenn unser Gedächtnis Informationen aufnimmt, entstehen daraus folgend, vielfältige verschiedenartige Assoziationsketten.

In diesem häufig unbewussten Prozess stellen wir Gedankenverbindungen zusammen, indem die neuen Informationen mit bereits bekannten Informationen verglichen und anschließend verknüpft werden. Hierbei rufen wir ganz persönliche Momente, Erlebnisse und Erfahrungen aus unseren Gedächtnissystemen ab. Diese Gedankenwelten spielen eine wesentliche Rolle. Immer wieder ruft unser Gehirn Informationen ab und führt uns zum ganz persönlichen Assoziatives Denken. Gleichzeitig bedeutet es aber auch, dass wir häufig eher in bekannten und bestimmten Kategorien denken, um anschließend danach zu handeln. Aus diesem Grund kann es spannend sein, den Gedanken gelegentlich mal wieder freien Lauf zu lassen. Assoziationsübungen ermutigen uns, einmal die Gedanken neu zu sortieren, um in verschiedene Richtungen zu denken. Grundsätzlich sind Übungsformen zum Assoziativen Denken für alle Gruppen der Gesellschaft geeignet und von Bedeutung. Denn in allen Lebensphasen, ob als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener, oder auch im höheren Alter brauchen wir immer wieder neue und frische Gedanken. Dann bleiben wir eher geistig fit und aktiv. Vielfältige Studien und Untersuchungen unterstützen sogar die Auffassung, dass bei Menschen mit primärer Demenz in der Frühphase durch kognitives Training die Entwicklung verzögert werden kann. Dabei sind Bilder und Gegenstände enorm bedeutsam. Sie regen zum Erinnern und zum Erzählen an. So wecken Assoziationen die Worte, die im Moment vielleicht gerade fehlen.

Jedoch fällt uns manchmal vielleicht freies und spontanes Assoziieren in unserem Leben nicht so ganz leicht, da wir in unserer beruflichen oder privaten Welt sehr oft strukturierte Vorgehensweisen favorisieren.

Assoziatives Denken orientiert sich nicht nach eindeutigen Regeln. Es gibt auch kein richtig oder falsch. Es ist das von Bedeutung, was als passend erachtet wird. Die entstandenen gedanklichen Verbindungen werden auch immer mit von den individuellen Kontexten und dem vorhandenen Wissen beeinflusst. So denkt sicherlich ein Naturforscher beim Begriff

„Spinne“ eher an ein kleines Tier, während andere Menschen die gerade frisch gewaschene Wäsche im Garten aufhängen, sich sicher in dem Moment eher an eine Wäschespinnne erinnern.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der nachfolgenden Assoziations - Übung.

## Assoziationsübung

Was kann ich alles...?

Bitte finden Sie mindestens jeweils 20 Möglichkeiten heraus.


Beispiel: Was kann ich alles lösen?  
Lösung: Rätsel, Knoten, Problem, Verbindung.....



- absetzen
- unterhalten
- teilen
- abnehmen
- lesen
- treiben
- erkennen

**BRAINBODY**  
Weiterentwicklung  
Mental Fitness - Yoga - Wellness Massage

---



Cordula und Tobias Schrader  
Adresse: Heinrich – Brauns – Weg 13  
31141 Hildesheim  
Telefon: ( 05121 ) 877066  
e-mail: [Tobias-Schrader-Hildesheim@web.de](mailto:Tobias-Schrader-Hildesheim@web.de)  
[www.brainbodyhildesheim.de](http://www.brainbodyhildesheim.de)



## Naturheilkunde – Blutegeltherapie



Vor einiger Zeit habe ich eine Dokumentation über die Blutegeltherapie gelesen. Die Blutegeltherapie gehört zu den ausleitenden Verfahren wie z.B. Schröpfen und Aderlass.

Diese Behandlungsmethoden gibt es seit über 2000 Jahren in Asien (traditionelle Chinesische Medizin und indische Ayurveda Medizin), in Europa seit der Antike in der alten griechischen und römischen Medizin. Heute werden mit der Blutegeltherapie erfolgreich Knie-, Daumen-, Handgelenks-, Schulter- und Sprunggelenksarthrosen, aber u.a. auch Rücken- und Kopfschmerzen behandelt. Bereits nach ein- oder zweimaliger Behandlung ist in den meisten Fällen ein Erfolg über Wochen bzw Monate zu verzeichnen.

Am Immanuel Krankenhaus in Berlin wird in der Abteilung Naturheilkunde in diesem Bereich geforscht und es werden ständig wissenschaftliche Nachweise zu den Wirkungserfolgen der ausleitenden Verfahren erstellt. Prof. Dr. Michalsen von der Berliner Charité schreibt dazu in seinem Buch „**Heilen mit der Kraft der Natur**“:

*„Die Wirkung der Blutegel bei Kniearthrose übersteigt die Effektivität aller konservativen schmerzlindernden Therapien“.*

Wie muss man sich diese Behandlung mit den Blutegeln vorstellen? Was passiert während dieser Behandlung? Gibt es eventuell Nebenwirkungen? Die Hildesheimer Heilpraktikerin, Frau Ingrid Ambrosius, bietet die Blutegel-Therapie an und hat mir diese Fragen beantwortet:

### Frau Ambrosius, wie muss man sich auf diese Behandlung vorbereiten?

*„Die Behandlung erfolgt in mehreren Schritten. Zuerst wird eine gründliche Anamnese durchgeführt und Informationen über Kontraindikationen mitgeteilt (z.B. Blutgerinnungsstörungen, Marcumar, ausgeprägte Blutarmut usw. Es werden mögliche Nebenwirkungen ebenso besprochen wie Verhaltensweisen vor, während und nach der Behandlung.“*

### Wie läuft denn eine Behandlung ab?

*„Am Tag der Behandlung sollte der Patient ein aktuelles Blutbild des Hausarztes sowie genügend Zeit mitbringen (mindestens 2 Stunden). Die Egel werden mittels eines kleinen Gefäßes auf die Haut gesetzt. Wenn sie gebissen haben, dauert der Saugakt zwischen 20 Minuten und 2 Stunden.“*

*Während das Saugens gibt der Egel gerinnungs- und entzündungshemmende Substanzen ab, z.B. Hirudin, Eglin, Bdelline. Außerdem ein Enzym namens Hyaluronidase, welches gefäßerweiternd wirkt.*

*Der Biss der Egel wird von den Patienten wie ein Mückenstich oder auch wie ein leichtes Brennen empfunden. Wenn sie sich vollgesogen haben, fallen sie von selbst ab. Der Patient wird mit einem dicken, aber trotzdem losen Verband versorgt. Für den Rest des Tages sollten alle körperlichen Aktivitäten vermieden und Ruhe eingeplant werden. Die Nachblutung kann 4 – 24 Stunden dauern und ist wegen des entstauenden Effekts erwünscht. Der Patient wird am Folgetag zur Kontrolle der Wundheilung einbestellt.*



### Was passiert denn nach der Behandlung mit den Egel?

*„Die Egel können nur einmal zum Einsatz kommen. Die „kleinen Helfer“ werden nach getaner Arbeit an einen „Rentnerreich“ auf einem Bio-Bauernhof geschickt, wo sie von behinderten Mitmenschen betreut werden und ihren Lebensabend verbringen“.*

Mein Dank gilt Frau Ambrosius für die detaillierten Ausführungen. Wenn Sie liebe Leserinnen und Leser Interesse an weiteren Informationen oder an einer Behandlung haben können Sie sich mit Frau Ambrosius unter Tel.: 0173-5601610 in Verbindung setzen.

Praxis für Naturheilkunde

Ingrid Ambrosius

Ernährungsberatung, Akupunktur,

Blutegeltherapie und weitere

klassische Naturheilverfahren



Sedanstraße 25  
31134 Hildesheim  
0173 5601610  
HP-Ingrid-Ambrosius@gmx.de

## Wohnungen gesucht!

**Der Verein Frauenhaus Hildesheim e.V. sucht für die im Frauenhaus lebenden Frauen und ihren Kindern dringend Wohnungen.**



Frauen aus gewalttätigen Beziehungen finden im Frauenhaus Zuflucht, Schutz und Hilfe. Nachdem sie sich stabilisiert und neue Perspektiven für ihr weiteres Leben entwickelt haben, machen sie sich gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen des Frauenhauses auf Wohnungssuche.

Leider finden sie auf dem Wohnungsmarkt nur sehr schwer Wohnungen. Viele Vorurteile und die finanzielle Situation erschweren ihnen den Zugang. Der Frauenhausaufenthalt verlängert sich dadurch und andere von Gewalt bedrohte Frauen können nicht aufgenommen werden.

Die Frauen haben in der Regel Anspruch auf Arbeitslosengeld II und die Kosten für Unterkunft und Heizung können vom Jobcenter übernommen werden, sofern diese angemessen sind.

Nach dem Frauenhausaufenthalt bekommen die Frauen weiterhin Unterstützung von den Mitarbeiterinnen. Diese stehen ihnen bei allen Fragen, die mit dem weiteren Aufbau eines gewaltfreien Lebens zusammenhängen, sowohl beratend als auch praktisch zur Seite.

### Daher unser Aufruf an Sie:

Wenn Sie geeigneten Wohnraum zur Verfügung haben, melden Sie sich bitte bei uns:

**Tel: 05121 15544**

**Email: [kontakt@frauenhaus-hildesheim.de](mailto:kontakt@frauenhaus-hildesheim.de)**



Befreien Sie sich vom lästigen Büroalltag  
und planen Sie Ihre erfolgreiche Zukunft!



- Wir übernehmen für Sie
- laufende Buchhaltung
  - Lohn- und Gehaltsabrechnung
  - Vereinsverwaltung

**[www.atext.de](http://www.atext.de)**

Immengarten 49 · 31134 Hildesheim · Tel. 0 51 21 - 16 46 46 · [info@atext.de](mailto:info@atext.de)

Wir weisen darauf hin, dass sich unser Beratungsumfang für Unternehmen auf den § 6 Nr. 4 StBerG beschränkt.







# Unsere Haut

Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen und Leser der „Antonia“.

Als wir uns das letzte Mal am dieser Stelle getroffen haben war es Anfang Dezember und Weihnachten stand vor der Tür. Nun wird die dunkle Zeit nach und nach durch das Licht aufgehellt. Die Heizungen brauchen nicht mehr auf Hochtouren zu laufen und unser ganzes System atmet auf. Auch unsere Haut freut sich darüber. Ist es im Sommer die Sonne die sowohl Leben spendet als auch die Haut strapaziert, ist es im Winter die trockene Heizungsluft und der ständige Wechsel, drinnen die Heizung, draußen die Kälte, die ihr zu schaffen macht und sie austrocknet. Dass unsere Haut ausreichend Feuchtigkeit benötigt um ihre Regenerationsfähigkeit und ihre Funktion als Schutzbarriere aufrecht zu erhalten, hatten wir in der letzten Ausgabe behandelt. Außerdem sieht jede Haut glatter, gefestigter und einfach jünger aus wenn der Feuchtigkeitslevel stimmt. Die Kosmetikindustrie bietet uns eine vielfältige Produktpalette an. Einer der Wirkstoffe die super effektiv sind, ist die Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist eine Substanz die von Natur aus überall in unserem Körper vorkommt. Sie ist vor allem in der Haut, in den Knochen und Bandscheiben, in der Gelenkflüssigkeit und im Glaskörper des Auges zu finden. In der Medizin wird sie häufig zur Behandlung von Arthrose verwendet. In der Kosmetik kommt sie in sehr vielen Feuchtigkeitsprodukten vor. Ihre besondere Fähigkeit besteht darin, dass 1 Gramm Hyaluronsäure 6000 Gramm Wasser binden kann.

Ursprünglich wurde die Hyaluronsäure aus Hahnenkämmen gewonnen, doch mittlerweile besteht die Möglichkeit sie auch im Labor auf biotechnologische Art herzustellen. Gute Nachricht für die Veganer;-)).

In der nächsten Ausgabe geht es weiter mit dem Thema Haut.

Bis dahin wünsche ich uns allen, dass wir einen wunderschönen Frühling genießen können. Herzlichst

*Dupel Plus*

## DER BEAUTY BLOG



**Daniela**

ist eine wunderbare Frau mit vielen Fähigkeiten und

Talenten. Ihr herzliches und fröhliches Wesen wirkt erfrischend ansteckend. Physiognomisch betrachtet erkennen wir eine schnelle Auffassungsgabe und Reaktionsbereitschaft. Sie weiß genau was wann und wo erforderlich ist und setzt es mit ihrer dynamischen Tatkraft auch gleich um. Ihr ausgesprochen guter Sinn für Wort und Rede, ge-

paart mit Gefühl und Humor ist für die Menschen in ihrer Umgebung eine Bereicherung.

Die Herausforderung des Lebens besteht bei ihr darin, sich nicht ständig zu überfordern, sondern ihrem System die Erholung zu gönnen die es benötigt. (sämtliche Make-up Produkte: Hildegard Braukmann Coloured Emotions)

Herzlichst

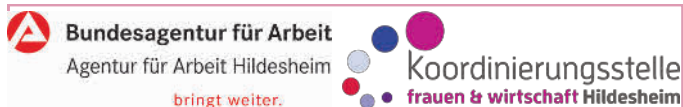
*Dupel Plus*



# Frauenveranstaltungen in Hildesheim



- **Gemeinsam erleben**
- **Gemeinsam lernen**
- **Gemeinsam lachen**
- **Füreinander streiten**



## Beratung für Frauen vor Ort gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

### Netzwerk Berufsrückkehrende

22. März 2019: Minijob und Rente  
17-19 Uhr, Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim  
(Eingang über Speicherstraße), Anmeldung erforderlich  
(Tel. 05121-309 60 03)

**Gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim: Beratungsstand auf der Gewerbeschau Bockenem, 2. März 2019, 12 -18 Uhr;**  
Ambergausporthalle, Mahlumer Str. 20, 31167 Bockenem

## Familienbildungsstätte

Kurs 6005

### Geht nicht – gibt's nicht!

Wie kann Vereinbarkeit von Familie und Beruf gelingen?

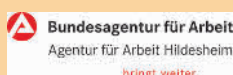
*Die Herausforderung besteht darin, dass alle Familienmitglieder ein für sich passendes Modell entwickeln. Doch kennen Sie das? Kaum kündigt sich Nachwuchs an, gelten wieder alte, überholt geglaubte Rollenbilder. Um dies zu vermeiden, sollten junge Paare frühzeitig klären, wie sie Beruf und Familie vereinbaren können. Dieser Kurs gibt inhaltliche Impulse und ermöglicht darüber hinaus den Austausch und den Aufbau von Netzwerken mit anderen Eltern.*

**Di. 04.06.2019 17.30 Uhr - 19.00 Uhr**

Schwangerschaft, Elternzeit und Arbeitgebergespräche, wie finden wir unsere Rollen als Vater, Mutter, Arbeitnehmende?

**Di. 19.11.2019 17.30 Uhr - 19.00 Uhr**

Wie geht's wieder los? Kinderbetreuung und Arbeitszeitmodelle und Abgleich der Pläne



Leitung: Tanja Lichthardt,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit

Ort: Familienbildungsstätte, Domhof 2

Gebühr: 10 € für Paare, 7 € für Einzelpersonen

Die Gebühr kommt dem Sozialfond der Familienbildungsstätte zugute

Anmeldung: 05121-2064961 oder [fabi.hildesheim@keb-net.de](mailto:fabi.hildesheim@keb-net.de)

## „Die Hälfte des Himmels – 99 Frauen und

Die Ausstellung über Frauen, Gewalt & Selbstbewusstsein im Hildesheimer Rathaus



Die Ausstellung nähert sich dem Thema Gewalt gegen Frauen auf ungewöhnliche Weise. Frauen und ihre Stärken werden in den Mittelpunkt gerückt. Es werden 99 Portraits von Frauen zwischen 15 und 92 Jahren gezeigt. Alle Frauen haben ganz unterschiedliche Geschichten aus ihrem Leben zu erzählen, mit und ohne Gewalt. Den Besucherinnen und Besuchern werden die Lebensgeschichten der Frauen nahegebracht, ohne diese auf nur einen Aspekt ihrer Geschichte oder gar auf das Opfersein zu reduzieren. Die Ausstellung zeigt die Frauen nicht als Opfer von Gewalt, sondern als ganze Menschen mit Interessen, Wünschen, Verletzungen und Stolz. Die Ausstellung ermöglicht so Auseinandersetzungen und Verstehen jenseits von Stereotypen.

Die Ausstellung ist vom 05. bis 22.03.2019 im Hildesheimer Rathaus, Markt 1 in der Rathauhalle (EG), zu sehen. Die Ausstellung ist frei zugänglich von Montag bis Donnerstag 8-18 Uhr und an Freitagen von 8-14 Uhr. Die Interviews mit den Frauen sind über den „Hörbaum“ von der Fa. THOERI abrufbar.

Die Ausstellungseröffnung findet am Dienstag, den 05.03.2019 um 17 Uhr durch den Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim Karin Jahns statt. Annette Schiffmann wird als Kuratorin der Ausstellung einen Einführungsvortrag halten. Der Hildesheimer Frauenchor „Die Chorallen“ unter der Leitung von Bettina Braun wird die Feier mit einer passenden Liederauswahl abrunden.

Im Rahmen des „Internationalen Frauentreffs“ von Asyl e.V. wird am 11.03.2019 von 15.30 bis 17 Uhr ein gemeinsamer Besuch der Ausstellung stattfinden. Dazu werden die Gleichstellungsbeauftragte, sowie die Beratungsstelle Wildrose, das Frauenhaus und die Opferhilfe ihre Arbeit vorstellen. Es wird außerdem ein Mitbring-Buffer und eine Kinderbetreuung organisiert.

Weitere Informationen und Anmeldung zur Ausstellungseröffnung:

Stadt Hildesheim  
Gleichstellungsbeauftragte Karin Jahns  
Markt 1, 31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 301-1901  
E-Mail: [gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de)  
[www.hildesheim.de/gleichstellung](http://www.hildesheim.de/gleichstellung)

# Frauentag 2019 beim Landkreis Hildesheim

**Wann:** 08.03.2019  
**Einlass:** 17:30 Uhr  
**Beginn:** 18:00 Uhr  
**Ende:** 21:00 Uhr  
**Wo:** Kreishaus  
Großer Sitzungssaal  
Eingang B  
Landkreis Hildesheim  
Bischof-Janssen-Str. 31



## Sehr geehrte Damen, LIEBE FRAUEN,

zum Internationalen Frauentag 2019, am 08. März, laden wir Sie herzlich um 18:00 Uhr zu einem frauenpolitischen Empfang in das Hildesheimer Kreishaus ein. Seien Sie willkommen! Wir freuen uns auf aufregende und unterhaltsame Stunden.

Angela Geweke - für die Veranstalterinnen

Es gibt Momente, die machen einen einfach sprachlos. Das können schöne Augenblicke sein, aber auch einschneidende Veränderungen. Schlagfertigkeitstrainerin Nicole Staudinger erhält als 2-fache junge Mutter die Diagnose Brustkrebs und kämpft sich zurück ins Leben.

In dieser Zeit entsteht ihr erstes Buch.

Mittlerweile ist sie wieder genesen und ist dem Schreiben treu geblieben.

Die Botschaft der Bestseller-Autorin: Aufstehen nach dem Scheitern und den Fokus darauf richten, was wir im Leben haben und nicht was uns fehlt.

**BEST OF QUEEN** - zwischen Krebs, Schlagfertigkeit, Resilienz, und Abnehmen. Zwischen lachen und weinen. Zwischen lustig und ernst. So wie das Leben eben spielt. Mit viel Humor nimmt uns Staudinger mit auf eine Reise durch ihre Themen und verspricht dabei auch noch, dass wir nie wieder sprachlos sind!

**Es lädt ein die Konferenz der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Hildesheim**

## PROGRAMM

### **Begrüßung für die Veranstalterinnen**

Angela Geweke, *Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim*

### **Grußwort**

Evelin Wißmann, *Erste Kreisrätin Landkreis Hildesheim*

### **Leseshow**

Nicole Staudinger, *Bestsellerautorin, Top-Speaker, Trainerin*

### **Im Anschluss**

Austausch bei prickelnden Getränken und kleinem Imbiss

**Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.**

Wir bitten um Beachtung, dass das Platzangebot begrenzt ist.

Anmeldung unter [gleichstellung@landkreishildesheim.de](mailto:gleichstellung@landkreishildesheim.de)

**Landkreis Hildesheim**, A. Geweke Tel. 05121/309-2271  
**Stadt Hildesheim**, K. Jahns Tel. 05121/301-1901  
**Stadt Alfeld (Leine)**, I. Lechel Tel. 05181/703-204  
**Gemeinde Algermissen**, A. Jäger Tel. 05126/8119  
**Stadt Bad Salzdetfurth**, Lara Feigs Tel. 05063/999-119  
**Stadt Bockenem**, E. Moschner Tel. 05067/242-1117  
**Gemeinde Diekholzen**, M. Brauer Tel. 05121/202-11  
**Samtgemeinde Leinebergland**, A. Schorak Tel. 05185/609-64  
**Stadt Elze**, N.N. Tel. 05068/464-0  
**Gemeinde Freden**, G. Mende-Warnecke Tel. 05184/790-33  
**Gemeinde Giesen**, N.N. Tel. 05121/9310-0  
**Gemeinde Harsum**, N.N. Tel. 05127/405-0  
**Gemeinde Holle**, A. Müller Tel. 05062/9084-23  
**Gemeinde Lamspringe**, M. Beie Tel. 05183/500-0  
**Gemeinde Nordstemmen**, S. Evcil Tel. 05069/800-47  
**Stadt Sarstedt**, J. Schablow Tel. 05066/61730  
**Gemeinde Schellerten**, C. von Hermanni Tel. 05123/401-15  
**Gemeinde Sibbesse**, R. Lang Tel. 05065/801-24  
**Gemeinde Söhlde**, Yonghong Ge Tel. 05129/972-0



# Frühjahrsputz - zweckentfremdet

Klar, ich habe es auch gern sauber und aufgeräumt, doch der Gedanke an Frühjahrsputz versetzt mich nicht gerade in Euphorie. Eher wünschte ich mir die Heinzelmännchen wieder zurück und bin heute noch sauer auf die neugierige Schneidersfrau im Märchen, die Erbsen auf die Treppe streute und sie damit vertrieb.

**A**bsolut besten ist es wohl, ich fange erst mal klein an: Wie lange schon will ich den Briefkasten vor unserer Haustür einmal auf Vordermann bringen, die Fingerspuren des Postboten und der Zeitungsfrau unsichtbar werden lassen, die Witterungsspuren abwischen und ihn wieder wie neu aussehen lassen.

Diesen Behälter, der eine Verbindung zur Außenwelt bedeutet, der mir schon morgens um 5 Uhr die neuesten Nachrichten auf Papier bringt, die ich dann in meinem ganz eigenen Ritual bei Kaffee und Semmel lese.

Der Kasten, der mir die Post bei Wind und Wetter aufbewahrt: Kartengrüße von Freunden aus aller Welt, Danksagungen von Menschen, die ich erfreut habe, Geburts-, Hochzeits- oder Todesanzeigen. Der Lebenszeichen nach langer Pause von Menschen bringt, die mich ein Stück des Weges begleitet haben. Aber auch Rechnungen, Strafzettel, Päckchen mit bestellten Büchern, die grad noch so hinein passen und jede Menge Werbung. Das meiste von der Sorte, die keiner braucht.

So philosophiere ich vor mich hin und merke, dass ich an den Briefkasten meiner Vergangenheit denke, denn mittlerweile kommt so manches über den Mail-Kontakt oder über whatsApps zu mir. So richtig geschrieben, vor allem von Hand und gar mit Tinte, wird immer weniger. Besonders aufgefallen ist es mir grad zu Weihnachten und zum Jahreswechsel. Während mein Handy fast auf Dauer-Temperatur war und unentwegt summend Kenntnis vom Neu-Eingang gab, bekam der Briefkasten keine neuen Gebrauchsspuren. Irgendwie kam er mir traurig vor, unbefriedigt und „blind“.

Das konnte doch so nicht bleiben und so putzte ich ihn schön blank, so dass er wieder einladender aussah, obwohl mir klar war: Das würde wohl nichts ändern. Mir ging ein Licht auf: Die Bereitschaft für handgeschriebene Post hatte sich verändert. Zudem erreichen wir über die modernen Medien eben mal schnell den Empfänger, wenn eine kurze Nachricht ihren Zweck erfüllt und informiert, ohne dass es den Schreiber viel Zeit oder Mühe kostet.

Falls ich es bisher noch nicht gemerkt hatte, wurde mir schnell klar, dass ich aus einer anderen Epoche stamme, sinniere ich weiter.

Mein Vater legte einst – damals zu meinem großen Leidwesen - großen Wert darauf, dass ich eine schöne Hand-Schrift bekam. Dafür musste ich jeden Tag eine halbe Heftseite

üben. Bei Nichterfüllung drohten Sanktionen, die ich lieber nicht erwähnen möchte.

Immerhin mit dem Erfolg, dass ich noch heute – und das traue ich mich kaum zu sagen – eine ganz passable Handschrift habe. Was mir jedoch viel wichtiger erscheint: Ich habe stets Freude am Schreiben mit dem Füllhalter gehabt, besitze noch heute einen und benutze ihn bei persönlichen Briefen. Immer. Jeder Kugelschreiber weigert sich, etwas Brauchbares aufs Papier zu bringen. Außer eben hingeworfene Begriffe zum Einkaufen oder Notizen, ok, das gebe ich zu. Doch das mir wirklich wichtige entfließt noch immer meiner Tintenfeder. Soviel dazu. Und nun erfahre ich ganz aktuell aus den Medien, dass Handschriftliches ganz allgemein zurückgeht!!! Und was das mit der Entwicklung unseres Gehirns macht, kann man auch gleich noch als Information dazu bekommen. Nee, das will ich für mich nicht.

Dankbar denke ich noch heute an meinen Vater und seine damalige vermeintliche Strenge. Sein Weitblick hat mir etwas Wundervolles mit auf den Weg gegeben.

Und falls mir doch mal wieder jemand eine handgeschriebene Postkarte schicken möchte: Der Briefkasten ist blitzblank geputzt. Und damit mein Frühjahrsputz für dieses Jahr erfüllt!

Karin Bury-Grimm

Perücken & Zweithaar design

**JETZT AUCH IN HILDESHEIM!**

Traumhafte Zweithaarlösungen. Wunderschöne, natürliche Perücken.  
Kontaktieren Sie uns bevor Ihr Haar ausfällt und lassen Sie sich kostenlos in einem ersten Gespräch beraten.  
Jede Perücke wird individuell von uns für Sie angepasst.  
Kompetent, persönlich und diskret!

**Ab sofort auch in Hildesheim  
in der Andreas-Passage!  
Termine nach Vereinbarung**

intercoiffure  
**Betty** Göbel  
Perücken und Zweithaar design

Im Rosenrot • Göttinger Landstr. 75 • 30966 Hemmingen  
Andreas-Passage • 31134 Hildesheim  
Termine 0511 - 41 08 99 88 • www.bettygoebel.de



# Projekt Leben



Maria Mengert



*In dieser Antonia- Ausgabe, liebe Leser\*innen, stellt Lisa ihre Erfahrungen und Gedanken zu Bildung und Lernen vor.*

„Bildung geschieht überall, sowohl im Kindesalter, als auch darüber hinaus als Erwachsener. Bildung bedeutet für mich nicht bloß, stumpf Wissen auswendig zu lernen, sondern vor allem Erziehung, soziale Kompetenzen, Werte wie Höflichkeit, Respekt, aber auch ein gesundes Selbstbewusstsein, vor allem Selbstwertgefühl

Wir lernen in unserer Ausbildung, durch Fortbildungen, aber auch durch unseren beruflichen Alltag. Besonders im sozialen Beruf, das Miteinander mit anderen Menschen, die täglich neu gestalteten Herausforderungen lassen mich unaufhörlich dazu lernen. Positive Erfahrungen, aber auch negative spielen eine wichtige Rolle, lassen mich wachsen.

Besonders prägend sind für mich persönlich meine Eltern, besonders meine Mutter. Sie hat mich zu einem hilfsbereiten, verantwortungsbewussten Menschen gemacht, einfach indem sie mir dies vorlebte. Ich frage sie auch heute noch als Erwachsene bei so vielen Dingen um Rat, ihre Meinung ist mir wichtig. Aber auch meine Geschwister. Ich weiß noch genau, durch sie fand ich die Schule super und habe den Unterricht gern nachgespielt, obwohl ich selbst noch nicht einmal in dem Alter war. Auch die Kindergartenzeit, aber auch die vielen Jahre in der Schule. Im Nachhinein betrachte denke ich, dass dieser Druck heutzutage immer größer wird, teilweise schon viel zu früh anfängt, wenn die Kinder neben der Grundschule so viele weitere Aktivitäten wie möglich mitmachen sollen. Damals hatte ich eine Mitschülerin, die jeden Tag nach der Schule etwas anderes vorhatte: Tanzen, Geige, Malen ... Klar, Hobbys und das Erleben in einer Kleingruppe außerhalb der Schule ist wichtig, aber ich habe das Gefühl es wird zu viel verlangt. Früher war die Grundschule nach vier/ fünf Stun-

den in schon höheren Klassen beendet, heute sitzen die Kinder teilweise schon bis zwei oder drei Uhr in der Schule, dann noch Hausaufgaben etc. Das kann doch auf Dauer nicht gut gehen? Meine eigene Schulzeit, besonders auf dem Gymnasium, habe ich teilweise auch negativ erlebt, durch Konkurrenzkampf, Druck dazugehören zu müssen, Lehrer haben kaum Zeit oder Interesse sich individuell mit den Schülern zu beschäftigen, teilweise fühlte es sich wie ein Machtspiel zwischen Lehrer und Schüler an, der Schüler verliert natürlich immer. Davon abgesehen war die Schulzeit toll, ich habe viele gute Freunde gefunden, die mir noch immer wichtig sind und außerhalb des Schulwesens tolle Erfahrungen machen können, die mich als Person beeinflusst haben.

Dennoch Charakterliche Stärke, Selbstbewusstsein, etc. habe ich viel später erst wirklich entwickelt. Durch freiwilliges soziales Jahr, Praktikum in verschiedenen Einrichtungen während der Erzieherausbildung, aber vor allem durch den Einstieg in meinen Beruf. Also einfach durch praktisches Handeln. Ich durfte vom ersten Tag an viel Verantwortung tragen, also musste ich lernen Entscheidungen zu treffen, dazu zu stehen, auch wenn sie anderen nicht gefallen, aber auch Kompromisse einzugehen, Miteinander austauschen im Team.

Wo lernt ein Kind nicht? Das gesamte Umfeld dient dem Kind als Vorbild, es übernimmt Verhaltensweisen und Ausdrücke, aber auch Gedankengänge, Überlegungen. Ich kann mich noch an viele Dinge aus dem Kindergarten erinnern, die sich stark eingepreßt haben. Auch jetzt, im Beruf als Erzieherin, aber auch als Tante zweier kleiner Nichten, beobachte ich jeden Tag, wie viel sich Kinder schon von klein auf merken. Sie übernehmen Redewendungen, die Freude über große und kleine Dinge und sie saugen das alles Neue förmlich auf. Die natürliche Neugier der Menschen kann man bei Kindern noch ganz deutlich sehen, so lange sie vorhanden ist, finde ich es wichtig, diese zu unterstützen. Kinder möchten lernen und alles Mögliche ausprobieren, kreativ sein und vor allem selbständig und nicht nur zuschauen. Die Tatsache sollte nie vergessen werden, wir alle sind ein stetiges Vorbild für unser gesamtes Umfeld, egal ob die eigenen Kinder oder nicht.“

*Vielen Dank auch Dir, Lisa, für Deinen Beitrag zu diesem Thema.*





## Konflikte lösen

Wir ticken im Konflikt einfach unterschiedlich! Auch wenn wir das in anspruchsvollen Situationen bereits unzählige Male am eigenen Leib erfahren und durchlebt haben, können wir dieses Wissen nur in den seltensten Fällen im Konflikt noch realisieren und nützliche Schlüsse bzw. Konsequenzen daraus ziehen.

Erklärungen gibt es genug: Gestresst sind wir im Überlebensmodus lediglich mit rudimentärem Repertoire ausgestattet, so dass wir auf das im Kompetenzmodus durchaus vorhandene und verfügbare Wissen kurzfristig nicht mehr zugreifen können. Angriff, Flucht und Tot stellen, das sind die Antworten unseres limbischen Systems auf die Aktivierung durch unsere Amygdala, der sogenannten Feuerwehrzentrale, die immer dann aktiv wird, wenn wir eine Situation als „Gefahr für Leib und Leben“ einstufen. Sie kennen das: Obwohl Sie sich kognitiv sagen: *Das ist jetzt ja nicht wirklich schlimm, ich muss mich ja jetzt wirklich nicht aufgrund einer solchen Lappalie aufregen*, fährt Ihr System hoch und sie fühlen sich gestresst, gefährdet, bedroht, ärgerlich, genervt, uvm.. Und so reagieren wir dann auch, als ob es um Leben und Tod geht: Extrem. Manche Menschen explodieren und lassen Andere daran teilhaben. Andere implodieren und dies wird eher auf Umwegen, indirekt begreifbar.

*„Wie kann sie denn nur? Das darf doch nicht wahr sein! Wieso macht der so etwas? Der müsste dass doch wissen oder merken! Das gibt es doch nicht!“*

Wir haben in einer Konfliktsituation nicht unbedingt die Kapazitäten frei, um zu analysieren wie mein Gegenüber denn nun in dieser schwierigen Situation tickt und wie ich damit am nützlichsten umgehe.

Aus diesem Grund verursacht es Sinn, zunächst einmal in Erfahrung zu bringen, wie ich selbst in einer solchen Konfliktsituation schließlich reagiere. Ziehe ich mich zurück oder gehe ich vielleicht sogar weg, gebe ich nach und schmolle, fühle ich mich verletzt und werde angreifend oder werde ich fordernd, greife an und werde vielleicht sogar emotional? Vielleicht ist es ja auch eine Mischung. Habe ich herausgefunden wie ich reagiere, gehen wir manchmal davon aus, dass doch eigentlich alle genauso wie wir reagieren müssten. Reagiert mein Gegenüber anders ist das selbstverständlich unnormal, schlecht, moralisch verwerflich, etc.. Liebe Leserinnen, liebe Leser, ich muss Sie voller Überzeugung desillusionieren, dem ist nicht so. Menschen reagieren grundlegend unterschiedlich, mit unterschiedlichen Intentionen, Wahrnehmungen und Zielen. Und in den meisten Fällen ist dies noch nicht einmal böser Wille, sondern schlichtweg eine andere Art und Weise!

Nehmen wir das an. Intentionen, Bedürfnisse, Ziele unterscheiden sich gravierend. Im Stress ändern sich zudem Wahrnehmung und Fokus, ebenso wie Bewertungsmuster und noch vieles mehr. Eines kann gesagt werden: Das Lösen eines Konfliktes ist komplex und alles andere als einfach.

Zur Lösung unserer Konflikte gibt es auch keine „Wunderpillen“, einmal geschluckt und Ihre gesamten Konfliktprobleme sind behoben. Was es jedoch eindeutig gibt ist ein solides Handwerkszeug und das empfehle ich Ihnen wärmstens.

Die **Annahme der Situation**: Es ist komplex und wir haben unterschiedliche Standpunkte, ist ein guter Anfang. Wenn ich dann die goldene Regel der Konfliktlösung beherzige: **Erst verstehe ich mein Gegenüber mit seinen Ambitionen**,

**dann Sorge ich dafür, dass ich selbst auch verstanden werden**, bin ich bereits auf einem guten Weg.

Verbünde ich mich sodann mit meinem Gegenüber, um unsere Ziele zu erreichen ist eine Verhandlung möglich. Allerdings weiß ich nie ob es klappt. Ein Verhalten, das in der einen Situation nützlich und zielführend ist, führt bei einem anderen Gesprächsgegenüber zu einer sogenannte psychochemische Reaktion. Zwei an sich harmlose Stoffe bilden in Kombination eine hochexplosive Mischung. Erkennen Sie sich oder Menschen in Ihrem Umfeld wieder?

Egal wie sehr ich einen Konflikt lösen will, ich bin immer auch von meinem Gegenüber abhängig. Sagt oder zeigt mein Gegenüber ein NEIN kann ich mich verbiegen, werde meine Ziele aber dennoch nicht erreichen.

Bei einem entschiedenen VIELLEICHT ist noch einiges möglich. Ja es bleibt spannend sich das Gebiet der effizienten Konfliktlösungen zu erschließen. Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Glück bei der Konfliktlösung.

Manchmal ist es nützlich einen Profi einzuschalten. Gern stehe ich Ihnen mit meinen Dienstleistungen diskret jetzt auch in meinen Praxisräumen: Beratungspraxis Kaufmann, Hinter dem Schilde 18, 31134 Hildesheim zur Verfügung.

Ihr/e Kommunikationstrainerin, Auftrittcoach, TRE®Provider und wingwave®Coach  
**Sabine Kaufmann**



Training & Beratung  
 kommunikation | systeme | kontext

## Kommunikation Konflikte · Stress

Lösungsorientierte professionelle Beratung in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Selbst- und Zeitmanagement, Auftrittcoaching, Stressbewältigung und Teamentwicklung.

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare und Workshops sowie (Speed-)Coaching für Unternehmen und Privatpersonen.

**Sabine Kaufmann** · Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
 Fon 05126 - 80 202 40 · Mobil 0151- 62 62 40 10  
 Lindenweg 1E · 31191 Algermissen  
[www.kommunikation-systeme.de](http://www.kommunikation-systeme.de)



**Ursula Oelbe**

**Versicherung & Finanzmaklerin**



### Frühjahrsputz im Finanz-Ordner

Nehmen Sie die Frühjahrs-Stimmung zum Anlass Ihren Finanz-Ordner zu überprüfen. Oft finden sich tatsächlich längst abgelaufene Verträge, die entsorgt werden können und damit zu einer besseren Übersicht verhelfen.

Bitte kontrollieren Sie, ob Ihre Verträge auf dem aktuellen Stand sind und Ihrem Bedarf entsprechen. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich bei der Überprüfung unterstützen.

Durch Umzug, Um- und Anbau, Nachwuchs, Auszug von Kindern etc. verändern sich die Grundlagen bei Sachversicherungen öfter, als man denkt. Kontrollieren Sie diesbezüglich Ihre Verträge.

Bei der persönlichen Absicherung betrifft das z.B. die Berufsunfähigkeitsrente, wenn sich z.B. durch Immobilienerwerb, Familien-Nachwuchs oder Jobwechsel ein höherer Bedarf ergibt. In der Unfallversicherung ist es der angegebene Beruf, der sich verändern kann und mitgeteilt werden muss, falls sich die Risiko-Gruppe dadurch ändert.

Auch die Riester-Rente sollte jährlich dahingehend überprüft werden, ob die Angaben noch aktuell sind, in Bezug auf das Einkommen und die Förder-berechtigung für Kinder. Die volle Förderung (Zulage + ggf. Steuererstattung) erhält nur, wer den richtigen Beitrag zahlt.

Nehmen Sie Ihre jährliche Renteninformation, die Sie von der Deutschen Rentenversicherung erhalten, zum Anlass und überlegen, ob die Weichen-stellung (Ihre Vorsorge) für den Ruhestand ausreichend ist.

Durch die Überschuss-Reduzierung bei alten Rentenversicherungs-Verträgen, hat sich die zu erwartende Rente natürlich auch verringert. Überschlagen Sie Ihre Einkommens-Situation im Rentenalter und lassen Sie sich aufzeigen, welche Möglichkeiten Sie haben Ihre Perspektive zu verbessern.

Auch die Situation Ihres Geldes auf Sparbüchern und Tagesgeld-Konten hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich verschlechtert. Kümmern Sie sich um Alternativen, damit Sie langfristig den Wert Ihres Geldes erhalten können und lassen Sie sich in Bezug auf Ihre persönliche Lebens- und Bedarfs-Situation beraten.

Das Thema auf „die lange Bank zu schieben“ ist nicht zu empfehlen. Vereinbaren Sie gleich heute einen Termin, damit Sie für Ihre Zukunft gut „gerüstet“ sind. Ich unterstütze Sie gern und freue mich von Ihnen zu hören.



**Ursula Oelbe**

**Versicherungs & Finanzmaklerin**

- Kompetente Beratung
- Faire & unabhängige Vermittlung von Geldanlagen & Versicherungen

Bernwardstr.28, D-31134 Hildesheim,  
Tel.05121-512995, Fax. 05121-512997,  
info@ursula-oelbe.de, www.ursula-oelbe.de

## Der Rechtstipp \$\$\$ von RAIN Laura Elaine Hoffmann



### Sind Frauenparkplätze diskriminierend?

Ein 26 jähriger Jurastudent verklagte die Stadt Eichstätt mit der Sichtweise, dass Frauenparkplätze eine Ungleichbehandlung zwischen Frauen, Männern oder Diversen darstellen würden. Die Stadt wies 30 der insgesamt 420 Parkplätze als Frauenparkplätze aus, nachdem es im Jahr 2016 zu einer Vergewaltigung einer Frau nahe eines Parkplatzes gekommen war. Frauen sollten sich durch die ausgewiesenen Parkplätze sicherer fühlen. Da einem Fahrzeug die Fahrerin oder der Fahrer bzw. die Halterin oder der Halter nicht anzusehen ist, wurden etwaige „Verstöße“ nie durch Strafzettel oder Abschleppen geahndet.

### Was sagt die Straßenverkehrsordnung?

Verkehrszeichen im öffentlichen Raum dürfen ausschließlich nach der Straßenverkehrsordnung (StVO) verwendet werden. Ein Schild, das Parkplätze nur für Frauen ausweist, kennt die StVO nicht. Der Richter, der den Fall in Eichstätt zu entscheiden hatte, wies darauf hin, dass auch keine Empfehlung mittels solcher Schilder ausgesprochen werden dürfe. Es dürfe nicht der Eindruck erweckt werden, dass Männer nicht auf dem Parkplatz parken dürften. Die Frage der Diskriminierung blieb innerhalb des Verfahrens unbeantwortet, da der Kläger und die Stadt Eichstätt sich auf die Entfernung der Beschilderung einigten.

### Frauenparkplätze im privaten Bereich

Anders sieht es auf Parkanlagen von privaten Betreibern aus, bspw. von Supermärkten oder in privaten betriebenen Parkhäusern: Dort dürfen die Eigentümer ohne weiteres Frauenparkplätze ausweisen, da solche privatrechtlich durch die Nutzungsbedingungen des jeweiligen Betreibers geregelt sind. Bereits 2011 unterlag ein Arbeitnehmer eines Krankenhauses in einem Rechtsstreit, da er die Zurverfügungstellung von Frauenparkplätzen als diskriminierend empfand. Das Gericht sah dies anders.

Die Gleichheit von Mann und Frau ist in Artikel 3 Grundgesetz geregelt. Vor Diskriminierung schützt außerdem das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG). In Frauenparkplätzen sieht die Antidiskriminierungsstelle des Bundes keine Diskriminierung und entsprechend auch keinen Verstoß gegen den Gleichbehandlungsgrundsatz. Laut der aktuellsten Polizeistatistik werden Männer zwar häufiger Opfer von Gewalttaten als Frauen. Allerdings gilt dies nicht für den Bereich der Sexualstraftaten. In diesem Bereich werden nach wie vor häufiger Frauen Opfer solcher Taten. Aufgrund dieses Umstandes könnte sich ein sachlicher Grund ergeben, der dazu führt, dass eine Ungleichbehandlung hier ausnahmsweise gerechtfertigt sein könnte. Die Ungleichbehandlung könnte in diesem Falle zulässig sein, ohne eine Diskriminierung darzustellen.

**Rechtsanwältin  
Laura Elaine Hoffmann**

(Internationales) Familienrecht  
Erbrecht  
Sozialrecht  
Sozialversicherungsrecht  
Opferrecht und Nebenklage  
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch

Sie finden uns in der Oster-Innpassage  
im 2. Obergeschoss, mit **barrierefreiem** Zugang.

Osterstraße 41-44  
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



**Hammer**  
Rechtsanwälte

# Wir stellen uns vor



## Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Rehabilitation und Teilhabe

Sabine Jensen



Im September 2018 wurde die **Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstelle (EUTB)** Stadt und Landkreis Hildesheim in Hildesheim offiziell eröffnet.

Träger der Beratungsstelle ist der Verein „Unabhängige Teilhabeberatung für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V.“, der sich 2017 zu diesem Zweck gegründet hatte.

Die Beratungsstelle berät und unterstützt alle Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

„Das Beratungsangebot ist neu und wir sind Ansprechpartner im Vorfeld der Beantragung von Leistungen“, sagt Sabine Jensen, die Leiterin der Beratungsstelle.

Die Anfragen der Ratsuchenden sind vielfältig und individuell. Sie können Bereiche wie z.B. Assistenz, Teilhabe am Arbeitsleben, Unterstützung im Alltag oder Schwerbehindertenausweis betreffen.

„Bei allen Anliegen sind wir ausschließlich den Ratsuchenden verpflichtet und beraten unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern. Das Ziel der EUTB ist es, die Ratsuchenden in ihrer Eigenverantwortung, individuellen Lebensplanung und Selbstbestimmung zu unterstützen und zu stärken,“ fährt Sabine Jensen fort, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Charlotte Zach für Anfragen zur Verfügung steht.

Eine wesentliche Rolle in der EUTB – Beratung spielt die Beratungsmethode des Peer Counseling (Betroffene beraten Betroffene). Diese Beratungsform wird auch in Hildesheim angeboten und soll in den nächsten Jahren in den EUTB's weiter ausgebaut werden.

Bundesweit gibt es mit der Einführung des neuen Bundesteilhabegesetzes (BTHG) am 01.01. 2018 inzwischen ca. 500 Beratungsstellen, die sich als ergänzendes Angebot verstehen und bestehende Beratungsstrukturen nicht ersetzen sollen. Die Beratung ist kostenlos. Es wird keine Rechtsberatung angeboten.

Gefördert werden die EUTB – Beratungsstellen durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales auf der Grundlage des neuen §32 SGB IX und haben zunächst eine Laufzeit bis Ende 2020.

Wer Interesse an einer Beratung oder an weiteren Informationen hat, kann sich direkt an die Beratungsstelle wenden. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Es empfiehlt sich, vorab einen Termin zu vereinbaren.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Stadt und Landkreis Hildesheim

Osterstraße 6 (Eingang Jakobistraße)

31134 Hildesheim

Tel. 05121 – 28 20 491

info@teilhabeberatung-

hildesheim.de

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

Gefördert durch



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Schwimmausbildung für Kinder**  
ab 4 Jahre in den Osterferien 08.04. - 18.04.  
(10 Termine)

**Nordic-Walking, dienstags ab 23.04.**  
08.30 - 09.30 Uhr, 10 Termine,  
Stöcke werden gestellt.

Elke Wallner  
Uhrmachermeisterin

Ostertor 6a · Hildesheim · ☎ 051 21/3 68 10

ZUKUNFT MIT TRADITION

www.uhren-wallner.de



# Vorsicht vor falschen Handwerkern

**Harrys Sicherheitstipp**  
von Erhard ( Harry) Paasch,  
Kriminaloberrat a.D. und Moderator der  
Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“  
im Präventionsrat Hildesheim



Betrüger haben in den letzten Jahren unterschiedliche Betrugsvarianten entwickelt, um an die Ersparnisse **insbesondere der Generation 60 +** zu gelangen. Dabei stehen gezielt und verstärkt im Fokus dieser dreisten Betrüger gerade deren Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft. Enkeltrick, falsche Polizisten oder Handwerkertricks sind nur beispielhafte kriminelle Machenschaften. Von daher sollte der **Leitspruch** Ihres Handelns sein: *Ich bin gegenüber Fremden „an der Haustür“ oder „am Telefon/im Internet“ misstrauisch!*

## „Betrug an der Haustür“

Ist eine vielfach angewandte Methode, um insbesondere älteren Menschen überbeuerte Leistungen und Produkte zu verkaufen. Die vorgetäuschten Rollen der Täter sind oft: Der seriös gekleidete Geschäftsmann, der Handwerker in Arbeitskleidung, der oder die Hilfsbedürftige oder sogar die angebliche Amtsperson.

## Die Tipps der Polizei

- Schauen Sie sich Besucher vor dem Öffnen der Tür durch den Türspion oder durchs Fenster genau an
- Öffnen Sie die Tür nur bei vorgelegtem Sperrriegel
- Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Wenn überhaupt, dann nur im Beisein ihrer Vertrauensperson.
- Wehren Sie sich energisch gegen zudringliche Besucher, sprechen Sie sie laut an oder rufen Sie um Hilfe
- Rufen Sie im Zweifel bei angeblichen Amtspersonen vor dem Einlass die entsprechende Behörde an. Suchen Sie deren Telefonnummer selbst heraus
- Lassen Sie nur Handwerker in die Wohnung, die Sie selbst bestellt haben oder die von der Hausverwaltung angekündigt worden sind
- Leisten sie keine Unterschriften für angebliche Geschenke oder Besuchsbestätigungen
- Treffen Sie mit Nachbarn, die tagsüber zu Hause sind, die Vereinbarung, sich bei unbekanntem Besuchern an der Wohnungstür gegenseitig Beistand zu leisten
- Denken Sie daran: Banken, Sparkassen, Polizei oder andere Behörden schicken Ihnen nie „Geldwechsler“ oder „Falschgeld-Prüfer“ ins Haus. Sie holen auch bei Ihnen kein Geld ab und fordern Sie nicht auf, es „irgendwo in der Nachbarschaft“ zu deponieren

## Fakten, Fakten, Fakten

Jemand der betrügt, täuscht andere. Hierfür verändert er häufig etwas und schafft so neue „Tatsachen“. Fälschung und Dokumente lassen sich häufig durch Spezialisten der Polizei nachweisen. Das gilt oft auch bei Täuschungen im Internet, ganz ohne Papier. Jeder hinterlässt Spuren, auch online !

Wird man getäuscht, ist das ein dummes Gefühl. Man

ist jemanden auf den Leim gegangen. Man fühlt sich unsicher oder gar selbst schuldig. Man ärgert sich über sich selbst, hat Zweifel an seiner Urteilsfähigkeit, fühlt sich vielleicht hilflos und hat Zweifel an der Sinnhaftigkeit oder dem Erfolg einer Anzeigeerstattung.

Niemand muss oder sollte sich als Betrugopfer schämen! Bei der Polizei kann man sich beraten lassen und wird bestimmt nicht ausgelacht. Ihre Strafanzeige hilft, den Täter zu ermitteln und auch andere vor ihm zu schützen.

Sie helfen sich und andere vor weiteren kriminellen Bedrohungen und tun einiges für Ihr subjektives Sicherheitsgefühl. Ein vermeintlicher Erfolg verleitet viele Täter dazu, immer weiterzumachen und andere zu täuschen. Von daher: **Helfen Sie mit durch eine Anzeige die Betrugs spirale zu stoppen!**

## Weitere Informationen

zu Kriminalitätsformen, Opferhilfen und Präventionsmaßnahmen enthalten **Broschüren der Polizei**, die es dort kostenlos gibt. Sie können sich in jedem Fall an die Polizei Hildesheim unter der Telefonnummer **05121/939-0** und/oder an den Präventionsrat Hildesheim unter **05121/3014449** wenden. Weitere kostenlose Beratungen gibt es bei der Beratungsstelle der Polizei in Hildesheim, Schützenwiese 24, Tel. **05121/939108** und/oder beim Präventionsrat Hildesheim, der AG 55 Plus Sicherheit jeweils

**NEU:** Am ersten Mittwoch im Monat jeweils zu Quartalsbeginn von **10.30 bis 12.00 Uhr** (außer in Schulferienzeiten) im Rathaus, 2. Etage



**Erhard Paasch**

**Quellen:** [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de), [www.polizeifrdoch-3ob.de](http://www.polizeifrdoch-3ob.de) und Landeskriminalamt Niedersachsen (LKA), Aktion „Senioren im Fokus dreister Betrüger“



**Scharnbacher**  
Sicherheit. Kommunikation. Elektro

- Einbruchmeldeanlagen
- Telekommunikation
- Elektroinstallation
- Brandmeldesysteme
- Videoüberwachung
- Zutrittskontrollen

Musik - machen unsere Alarmanlagen auch! Aber keinen Jazz.

**Sind Sie sicher?**

[www.scharnbacher.de](http://www.scharnbacher.de) - 05121.62040

# Aus dem Leben-für das Leben

## Putzen in der Wohngemeinschaft

Heide Ahrens-Kretschmar



Haben Sie auch WG -Erfahrungen? Das Putzen ist In Wohngemeinschaften immer wieder ein leidiger Diskussionspunkt. Ich denke, wer schon einmal mit mehreren Personen in einer Wohnung gelebt hat, kennt dieses Problem.



Meine erste WG war eigentlich mehr eine Zweckgemeinschaft. - Zweckgemeinschaft deshalb, weil meine Vermieterin die Zimmer der Wohnung in der obersten Etage einzeln an Studentinnen vermietete. Am schwarzen Brett in der Uni fand ich einen handgeschriebener Zettel mit Telefonnummer und das Angebot für 100 DM ein Zimmer zu mieten. Was für eine günstige Gelegenheit! Erst bei meinem Einzug lernte ich die vier Frauen dann kennen, die von nun an erst mal mit mir Küche und Bad teilen würden. Als „Neuzugang“ wurde ich freundlich empfangen und gleich gefragt, ob wir zusammen etwas kochen wollten. Auf Anhieb verstanden wir uns alle sehr gut. Es entwickelte sich eine tolle Gemeinschaft. Obwohl wir uns vorher nicht kannten, entdeckten wir schnell ähnliche Interessen und Einstellungen. Jede Woche fuhren wir gemeinsam einkaufen, hatten dafür eine Gemeinschaftskasse, kochten oft zusammen, gingen auch mal alle tanzen und etwas trinken.

Doch nun zurück zum Putzen: Es war mehr oder weniger ein lästiges Übel, was aber erledigt wurde. Meist putzte die Eine das Bad und den Flur, die Andere die Küche, das im wöchentlichen Wechsel. Für die Zimmer war jeder selbst zuständig. Das klappte ganz gut, bis die erste von uns ihr Studium beendete und in eine andere Stadt zog.

**Dann kam Martina!!** Martina zog ein und kümmerte sich um nichts. Weder gemeinschaftliches einkaufen, geschweige denn kochen. Putzen? Zu Hause hatten ihre Eltern eine Haushaltshilfe. Warum sollte sie auf einmal den „Dreck anderer Leute“ weg machen? Auch das Aufstellen eines Putzplans oder das Argument einer gemeinschaftlichen Verantwortung kam bei ihr nicht an. Im Gegenteil,- oft kamen Freunde von ihr, die die Küche „besetzten“, auch kochten. Das Geschirr aber stand tagelang ungespült im Waschbecken. Genauso war es mit dem Bad,- nächtlicher Besuch duschte, aber geputzt wurde nichts. Damit fingen lästige Diskussionen an, die leider zu keinem Erfolg führten.

Im Endeffekt hatte sie in ihrem Zimmer einen eigenen kleinen Kühlschrank, beteiligte sich nicht am Sauber machen und sorgte für sehr viel Unfrieden. Dieses führte dazu, dass wir Mitbewohnerinnen nach und nach auszogen. Eine große gemeinsame Wohnung war leider nicht zu finden. Auch waren einige von uns schon am Ende ihres Studiums, so löste sich unsere -anfangs- schöne WG auf. Eine zog nach Bremen, eine nach Osnabrück die Andere nach Paderborn und ich blieb in Hildesheim.

Dort fand ich für den Rest meiner Ausbildung eine kleine WG, das heißt: Ein Mann und mit mir zwei Frauen. Auch hier habe ich einige Erfahrungen gesammelt: Mein männlicher Mitbewohner hatte eine sehr gute Rhetorik und konnte sich stundenlang über die Emanzipation der Frau auslassen. Aber praktisch sah es so aus, das er den Abwasch fast immer „vergaß“ oder etwas ganz Wichtiges erledigen musste, wenn er mit dem Treppe wischen an der Reihe war.

[www.bwv-hi.de](http://www.bwv-hi.de)



## BWV: Freiräume!

Nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim!

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause – und genießen Sie dabei die Leistungsvorteile, die wir Ihnen als Wohnungsgenossenschaft bieten können. Informieren Sie sich unverbindlich über die Vorzüge unserer Angebote. Wir beraten Sie gern.



Die aktuellen Mietangebote des BWV finden Sie jederzeit unter [www.bwv-hi.de](http://www.bwv-hi.de)



**BWV**  
Beamten-Wohnungs-Verein zu Hildesheim eG

BWV · Theaterstr. 8 · 31141 Hildesheim · Tel 05121 9136-0 · eMail: [info@bwv-hi.de](mailto:info@bwv-hi.de)



## Was kommt danach?

Als sie sich an der Tür zum Balkon umdrehte, lag die Flasche im Ehebett und der Rotwein sickerte in die weißleuchtende Tagesdecke. Kein Schreckenslaut kam ihr über die Lippen, obwohl der Anblick furchteinflößend war. Der Wein sickerte tatsächlich über die Decke, wie das Blut einer Verletzung durch den Verband. Ja, verletzt und beschädigt fühlte sie sich schon lange in ihrer Partnerschaft. Auf der Dachterrasse, wo nach vielen Versuchen weder Rosensträucher oder Oleander gedeihen konnten, dort war auch ihre Liebe ausgedörrt und verkümmert.

War das Umfallen der Flasche von ihr gewollt, oder handelte es sich um ein Versehen, das sie nun bedauern sollte? Nein, sie wollte fortan gar nichts mehr bedauern oder erklären – und schon gar nicht, sich entschuldigen. Die versteckten Schuldzuweisungen der Männer aus ihrem Umfeld sollen von jetzt an ihr abprallen wie an einer schussicheren Weste. Sie wollte als sichtbares Zeichen ihren Rücken strecken, den Kopf heben und den Blick geradeaus richten. Sie sah ihren neuen Weg klar und deutlich vor sich. Diese leuchtend rote Farbe auf dem Bett war für sie das deutliche Stoppschild – bis hier her und nicht weiter!

Das Leben zwischen Institut und Forschung, zwischen Dachterrasse und fehlender Liebe - das wollte sie nicht mehr. Sie würde es mit voller Absicht umstoßen. Es sollte am Boden liegen, so wie die Rotweinflasche auf der Tagesdecke liegend, nutzlos geworden war. Auch sie wollte nicht mehr benutzt werden, weder für die Kleiderkäufe für den übergewichtigen Körper ihres Mannes noch für sein Alibi, eine harmonische Ehe zu führen.

Mühsam zwängte ihr Mann seinen Körper in den Korbsessel auf der Terrasse, um sich an einem üppigen Frühstück zu erfreuen. Wie von ihr erwartet, hatten sich seine Beine in dem üppig herab hängenden Tischtuch verwickelt. Er begann zu strampeln, und das brachte ihn in die lächerliche Position eines Kleinkindes. Es wirkte auf sie absurd, wie die vielen Kilos den Kampf gegen die Tischdecke aus Damast nicht gewinnen konnten. Obwohl der Stoff unbeschädigt blieb, spürte sie, das Tischtuch zwischen ihnen beiden ist zerschnitten.

Während dieser seltsamen Szene hatte sie plötzlich ein verlockendes Ziel vor Augen. In knapp sechs Monaten feiert sie ihren 55. Geburtstag. Bis dahin würde sie ihren Mann, die Dachterrasse, das gemeinsame Essen und Trinken verlassen. Sie wollte nach Liebe suchen, die nicht nur eine Dienstleistung für den Alltag sein würde, denn ihr Herz verlangte danach.

Das war der erste Schritt in ihr neues Leben – und sie war sich sicher, er würde ihr gelingen.



[sparkasse-hgp.de/entscheiden](http://sparkasse-hgp.de/entscheiden)

**Entscheiden ist einfach.**

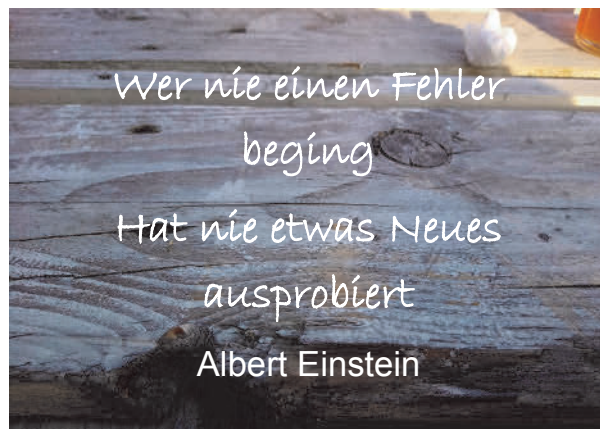
Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann. Sparkassen-Privatkredit.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter: 05121 871-0



**DIE WELT**  
Oktobar 2019  
SIEGER BANKENTEST  
- Beratung Privatkunden -  
Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine  
11 Banken in Hildesheim  
Deutscher Verband für  
Bankentests GmbH  
www.bankentest.de

Wenn's um Geld geht 





## Maik Rietentidt

internationaler Visagist und  
Topfotograf kommt am  
**18. Mai**  
nach Hildesheim in die  
Andreasstr. 2



Werden Sie zum Shootingstar, lassen Sie sich von der erfolgreichen Make up Artistin Sylvia Gugino verwandeln,- auch um das Outfit müssen Sie sich keine Sorgen machen.

Der Fotograf Maik Rietentidt findet die Schönheit in Ihnen und verewigt diese in einem Bild, an dem Sie sich ein Leben lang erfreuen werden.



Nähere Informationen beim Friseursalon  
**HaarStil Andreasstr. 2**

Melden Sie sich unter **05121-174700**

**Neu bei HaarStil:**

Natalia Bauch bietet dauerhafte Haarentfernung



Rita Thönelt  
Louise-Wippert-Ring 5  
31137 Hildesheim  
05121-66342  
thoeri@gmx.de

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

der Hörbaum

die besondere Art der Präsentation!

Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



### Ein Schauspieler wird zum Schriftsteller:

„Der Apfelbaum“ von Christian Berkel



*Christian Berkel, 1957 in West-Berlin geboren, ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler, aber auch gefragter Synchronsprecher für Animationsfilme und er liest Hörbücher ein. Er bekam viele Auszeichnungen, u.a. den Bambi, die Goldene Kamera und den Deutschen Fernsehpreis. Sicher haben auch Sie ihn schon einmal in der ZDF-Reihe „Der Kriminalist“ als Bruno Schumann gesehen. Berkel überzeugt mit seinen darstellerischen Leistungen, sowohl auf der Leinwand als auch im Fernsehen. Er begeistert aber nicht nur als Schauspieler, sondern auch als Schriftsteller. Das beweist er mit seinem Debütroman „Der Apfelbaum“.*

Vor vier Jahren war Christian Berkel Gastleser beim Lamspringer September. Er las aus dem Roman „Der Fall“ von Albert Camus. Rita Thönelt und ich waren nach Lamspringe gefahren, um ihn zu interviewen. Es war für uns ein aufregender Abend. Das Interview mit Rita klappte hervorragend. Wir waren sehr von dem Schauspieler und seiner offenen, liebenswerten Art angetan.

Christian Berkel erzählte uns einiges aus seinem Leben. So erfuhren wir, dass er mütterlicherseits jüdischer Abstammung ist, aber katholisch erzogen wurde. Seine Mutter emigrierte 1938 nach Frankreich und ging 1945 nach Argentinien. In der Zeit des Nationalsozialismus war es für seine Eltern nicht möglich zu heiraten. Berkels Vater war Stabsarzt bei der Wehrmacht, geriet in russische Gefangenschaft und kam 1950 aus der Kriegsgefangenschaft zurück nach Deutschland. Er heiratete. Berkels Mutter kam 1955 aus Argentinien zurück, fand seinen Vater wieder und die beiden heirateten nach der Scheidung seines Vaters. Berkel verbrachte seine Jugend teilweise in Frankreich.

Dann hörte ich, dass das Buch „Der Apfelbaum“ von Berkel auf der Frankfurter Buchmesse vorgestellt wurde. Ich wurde neugierig und ich kaufte mir das Buch.

Gleich zu Beginn erfährt der Leser, dass Berkels Mutter an Demenz erkrankt ist und der Schauspieler nun mit dieser Krankheit konfrontiert wird. Berkel möchte so viel wie möglich über seine Mutter, seine Familie erfahren, ehe es zu spät ist. Es stellen sich ihm Fragen wie: „Wer war meine Mutter? Was hat sie erlebt? Warum gibt es so viele weiße Flecken in unserer Familiengeschichte?“ Berkel recherchiert intensiv, besucht Archive, liest Briefwechsel, unternimmt Reisen. Und er beginnt die Geschichte seiner Eltern schriftlich festzuhalten, eine bewegte Familiengeschichte, die drei Generationen umspannt und von einem Jahrhundert deutscher Geschichte erzählt. Dem Leser wird die Lebens- und Liebesgeschichte seiner Eltern Sala und Otto Berkel offenbart, die sich 1932 in Berlin als 13-Jährige bzw. 17-Jähriger kennengelernt haben.

Sala entstammte einer intellektuellen jüdischen Familie, Otto kam aus der Arbeiterklasse. Die Gegensätze konnten kaum größer sein. Der Leser erfährt aber auch viel über die damalige schillernde Zeit, eine Zeit des Aufbruchs und der Emanzipation. Dann folgt die Zeit des Umbruchs, der Diktaturen, des Widerstandes, der Gräueltaten der Nazis, der Lager.

*Das Buch „Der Apfelbaum“ ist keine leichte Kost. Es ist nicht nur eine Familiengeschichte, die der seinigen sehr nahe ist, sondern gleichzeitig ein umfangreiches, bewegendes Zeitzeugnis der deutschen Geschichte, das einen nachdenklich stimmt.*



# IRRTÜMER & FÄLSCHUNGEN im Römer- und Pelizäus - Museum

...neugierig betrete ich das Foyer des Museums und erkläre dort, dass ich über die Sonderausstellung (bis 26.05.2019) einen Artikel schreiben möchte. Nach einigen Minuten begrüßt mich Herr Dr. Kielau, ein Wissenschaftlicher Mitarbeiter, fachkundig führt er mich durch die Ausstellung.

Präsentiert werden 10 Rauminstallationen: fünf „Irrtümer“, deren Wände aus fast durchsichtigen Stoffbahnen bestehen, die ein freundliches, helles Inneres verbergen. Dagegen haben die fünf „Fälschungen“ stabile Wände und innen ist es jeweils sehr geheimnisvoll dunkel. Ein kleiner Flyer erleichtert die Orientierung. Mehr als 300 Objekte, die meisten befinden sich in Vitrinen, laden die Besucher\*innen zum Forschen ein...Ich höre interessante Details und sehe wirklich spektakuläre Dinge... Davon möchte ich hier zwei vorstellen:



Foto: Stefan Brentführer



Foto: Christian Rose

Von den „Irrtümern“ hat mich am meisten die Installation mit der Legende vom Einhorn beeindruckt, die genährt wird von einem geheimnisvollen Knochenfund 1663 in Quedlinburg: Ich erfahre und sehe dort, dass es wohl ursprünglich ein größerer Fisch war, dem das lange Horn heute zugeordnet wird: Es war ihm vor dem Maul gewachsen und so lang, wie er selbst.

Von den „Fälschungen“ gefiel mir eine Vitrine mit kleinen Tonfiguren aus der Antike sehr gut: Sie waren hübsch anzusehen, Frauen, Männer, sitzend, stehend, auch ein Engel. Wenn man einen Schalter umlegt, dann leuchten die Podeste in den Farben magenta=echt, gelb=unecht und weiß=Echtheit ungeklärt. Von den 13 Figuren sind demnach 3 gefälscht, das hat man mit modernen Methoden herausfinden können. Solche Figuren waren besonders im 19.Jh. beliebt.

Mir haben sowohl die Exponate als auch deren übersichtliche Anordnung sehr gut gefallen. Manche Tafeln sind an den Vitrinen recht tief angebracht, aber so können sie bequem von Besucher\*innen im Rollstuhl gelesen werden. Die Texte werden ebenfalls in Englisch präsentiert.

Eine Info am Rande: Fake News gab es schon zu Kleopatras Zeiten, sie sind keine Erfindung unseres Internetzeitalters; schon damals versuchte man, Meinungen zu manipulieren und politische Gegner zu diskreditieren.

## Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 13 Wörter zu bilden, deren 3. Buchstaben, von oben nach unten gelesen,

das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

- Fachmann auf dem Gebiet der Computertechnik \_\_\_\_\_
- Stadtteil Hildesheims \_\_\_\_\_
- Geschirrspüler \_\_\_\_\_
- See in Hildesheim \_\_\_\_\_
- Wohn-/ Schlafräum auf Booten / Schiffen \_\_\_\_\_
- Südeuropäisches Land \_\_\_\_\_
- Eiskristalle \_\_\_\_\_
- daraus wird Geschirr hergestellt \_\_\_\_\_
- Winterspaß hinter dem Rathaus \_\_\_\_\_
- exotischer Vogel \_\_\_\_\_
- deutsche Landeshauptstadt \_\_\_\_\_
- kandierte Schale einer Zitrusfrucht \_\_\_\_\_
- ital. Spezialität aus belegtem Hefeteig \_\_\_\_\_

berg – cken – eis – en – flo – for – gart – gei – hohn – in – ita – jü – ka – ker – lan – li – ma – ma – mo – nat – ne – pa – pa – piz – por – ritz – schi – schnee – see – sen – spül – stutt – te – ti – tro – za – zeit – zel – zi

# Antonia gratuliert

myKoffje - ein Café für alle

Sara Giebel



Ab März eröffnet das Café „myKoffje“ in der Wollenweberstr. 35. Koffje - war das nicht Plattdeutsch für Kaffee? Genau! Kombiniert mit dem englischen Wort für „mein“ zeigt der Name, dass es traditionell mit neuem Anstrich wird. Die Inhaber Swen und Sara Giebel haben schon mit ihrem Reisegewerbe „Kleines Waffelimperium“ viel Liebe zum Detail erwiesen, konnten aber auch mit Bio-Kaffee und eigener Rezeptur der Waffel überzeugen. Diese Werte werden die Gäste auch in „myKoffje“ finden: Gugelhupf nach Omas Rezept, rustikale Brotsnacks oder wechselnde Suppen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Qualität zählt dabei mehr als Quantität, so bleibt das Angebot bewusst überschaubar. Bei den Getränken setzt das Paar wieder auf Bio-Kaffee aus fairem Handel. Aber nicht nur die Kuchen sind selbstgemacht. Viele Möbel wurden im Café



selbst gezimert, so zum Beispiel die Theke. Neben dem kulinarischen Angebot will das Paar auch Hildesheimer Kunstschaffenden einen Platz bieten, um zum Beispiel Bilder auszustellen oder Lesungen zu halten. „myKoffje“ soll dabei einen Raum für alle schaffen – weil „Koffje“ und „Koken“ verbinden.

## Der Scherenschleifer auf dem zugangsoffenem Sendeplatz

‘Jo. Heine-Ahne’, bürgerlich Joachim Ahne wurde 1947 in Dresden geboren, Sohn einer jüdischen Mutter. Tänzer, studiert bei Gret Pallucca in ihrer weltbekannten Schule 1961 nach Berlin West (Wedding) aus und eingemauert. Studium der Theaterwissenschaften, Meisterschüler von Prof. Tom Schilling und Prof. Felsenstein, Komische Oper... Ein buntes Leben liegt bereits hinter Jo. und es wird sicherlich auch sehr farbig weitergehen.

Jo. ist bei Radio Tonkuhle in der Sendung „Der Scherenschleifer“ zu hören, jeden 1. Sonntag um 20:00 Uhr

„Der Scherenschleifer“ ist metaphorisch gedacht. Die Schenkel der Schere gehen gesellschaftlich immer weiter auseinander.

siehe die Kluft zwischen:

- Arm und Reich - Dumm und Schlau
- Mann und Frau - Kultur und Kulturen
- Leben und Existenz.



Es geht also darum, dass die Schenkel der Schere geschärft werden müssen, um mal wieder den alten Zopf abzuschneiden.

Inhaltlich speist sich die Sendung aus Philosophie, Literatur, Phänomen Musik (das Unaussprechliche), Kunst und das Gespräch, der Diskurs über den Tellerland provinzieller Denkweise hinaus...Das ästhetische Kalkül "der Moderne"....

Der Klassiker „Der Untertan“ (H. Mann), „Kleiner Mann was nun“ und „Wer einmal aus dem Blechnapf frisst“ (H. Fallada) und „Kleider machen Leute“ (G. Keller) sind Ansätze für nächste Sendungen.

Am 31. März wird Jo Heine bei der Sendung „man(n) Rita“ um 14 Uhr vorgestellt.

**bei Radio Tonkuhle auf 105,3**

Freuen Sie sich auf einen turbulenten Lebenslauf, auf Jo. Heine-Ahne, den Scherenschleifer!

# Antonia e.V. in der Plattenkiste beim NDR1

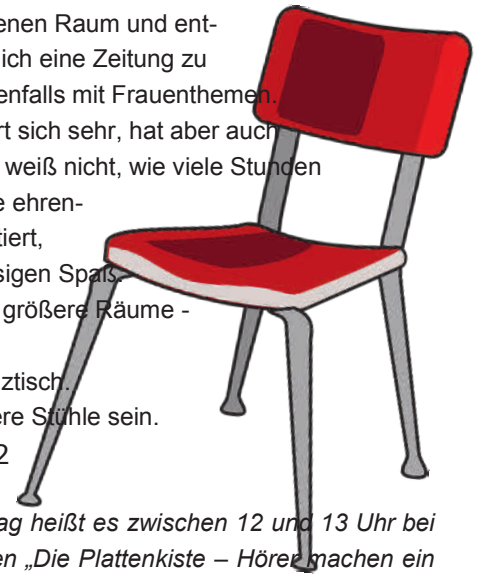


Um eine besondere Frauenredaktion ging es in der Sendung „Plattenkiste“ bei NDR 1 Niedersachsen. Am 08. Februar zwischen 12 und 13 Uhr unterhielten sich Rita Thönelt, Brigitte Müller-Höhnke und Petra Siegel mit Moderatorin Martina Gilica über 10 Jahre Verein Antonia aus Hildesheim. Angefangen hat es vor 15 Jahren mit Radio Tonkuhle. Als die Gute-Nacht-Geschichten vergeben wurden, tauchte erstmals auch die Frage auf, ob es eine Frauenredaktion geben sollte. Rita Thönelt ist Gründungsmitglied. Brigitte Müller-Höhnke kam durch ihren Sohn zur neuen Frauenredaktion von Radio Tonkuhle: Sein energisches "Heute musst du kommen" sorgte für ihren Einsatz. Bei einem Interview kamen sie auf die inzwischen pensionierte Lehrerin Petra Siegel, die nun ebenfalls mitwirkt und in die Radioarbeit reingewachsen ist. Ihr macht die Recherche viel Freude. Sogar ein eigenes Lied haben die Frauen - das wurde natürlich in der Sendung gespielt. Sängerin Rita Thönelt ist darüber begeistert. Sie ist bei Radio Tonkuhle jedoch eher für den Wortteil zuständig: "Ich interviewe lieber die anderen", lacht sie.

Von Frauen für Frauen wird Radio gemacht. Dabei werden in der Sendezeit der Frauenredaktion Frauen aus der Region und aus der ganzen Welt vorgestellt. Für 10 Jahre hat Rita Thönelt auch eine Reihe namens "Gitterton" gemacht - über Frauen in der örtlichen Justizvollzugsanstalt. Sie hatte viele interessante Erlebnisse. Eine ihrer Interviewpartnerinnen hatte sich diverse CDs der Sendungen von Rita Thönelt bereits vorab angehört und stellte fest, dass Sie sehr viel von den Frauen kannte. Sie fragte sich, was sie dort im Gefängnis eigentlich tat. 16 Frauen gehören zur Radioredaktion. Das gemeinsame Projekt ist das monatliche Antonia Magazin. Ein roter Faden läuft durch die Sendung und wenn es passt, werden alle Frauen daran beteiligt.

Seit 8 Jahren gehört auch Singen zum Verein. Brigitte Müller-Höhnke war entsetzt, als sie bei einer Fernsehshow erlebte, dass weder Lehrer noch Schüler Volkslieder erkannten. Und nun begannen die Frauen kurzerhand zu fünf Volksliedern zu singen - inzwischen sind sie 35 und haben sogar Auftritte. "Alle singen mit", freut sie sich.

Als der Verein gegründet wurde, brauchten die Frauen einen eigenen Raum und entschieden sich zusätzlich eine Zeitung zu herauszugeben - ebenfalls mit Frauenthemen. Rita Thönelt engagiert sich sehr, hat aber auch viele Mitarbeiter. Sie weiß nicht, wie viele Stunden es sind, die sie in ihre ehrenamtliche Arbeit investiert, aber es macht ihr riesigen Spaß. Jetzt zieht Antonia in größere Räume - und sucht Stühle für den großen Konferenztisch. Das können gern ältere Stühle sein. Tel. 05121-66342



Von Montag bis Freitag heißt es zwischen 12 und 13 Uhr bei NDR 1 Niedersachsen „Die Plattenkiste – Hörer machen ein Musikprogramm“. Die Sendung wird komplett von den Gästen gestaltet. In der Sendung können sich Vereine, Clubs, Organisationen vorstellen – egal ob Chor, Surfclub, Theater- oder Selbsthilfe-Gruppe. Informationen zur Bewerbung unter [www.ndr1niedersachsen.de](http://www.ndr1niedersachsen.de)



Werden auch Sie Mitglied in unserem umtriebigen Frauenverein.

Mit 3 € im Monat Mindestbeitrag sind Sie dabei.

Gruppen zahlen 5 €

Antonia e.V. gibt Frauen eine Stimme und bietet ihnen ein Forum für ihre Sorgen, Träume und Fähigkeiten.

### März 2019

- 03.03.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**  
 03.03.19 - 09.00 Uhr **Dagmar's Wundertüte** (D. Fischer)  
 10.03.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Sabine Gerbrich  
 10.03.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)  
 14.03.19 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt  
 17.03.19 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, George Harrison (P. Siegel)  
 17.03.19 - 12.00 Uhr **Antonia**, Vorbilder  
 24.03.19 - 09.00 Uhr **Frau, die sich traun**, A. Trotta (H. Ahrens-Kretschmar)  
 31.03.19 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**, Heine-Ahne

### April 2019

- 07.04.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**  
 11.04.19 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt  
 14.04.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Irmtraut Mundhenke  
 14.04.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)  
 21.04.19 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, V. Leandros (P. Siegel)  
 21.04.19 - 12.00 Uhr **Antonia**, Hüte  
 28.04.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Agatha Kristie (P. Siegel)

### Mai 2019

- 05.05.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**  
 09.05.19 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt  
 12.05.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**,  
 12.05.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)  
 19.05.19 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Celia Cruz (R. S-Schlüterhoff)  
 19.05.19 - 12.00 Uhr **Antonia**, Auf und davon  
 26.05.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Frida Kahlo (D. Fischer)

Jeden Montag nach den Welt-  
nachrichten um 10<sup>oo</sup> Uhr  
die Frauenpowerzeit bei

Am 1. Montag im Monat live

auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85

Live-Stream: [www.tonkuhle.de](http://www.tonkuhle.de)

Montags um 12 Uhr das

Mittagsmagazin mit Rita Thönelt!

Die nächste Antonia erscheint im Juni 2019

 **tonkuhle**  
FM 105,3



### Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Maria Mengert, Tobias Schrader, Laura Elaine Hoffmann, Renate Hollemann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, ama, Dagmar Fischer, Sara Giebel, Petra Fischer-Krage, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretschmar, Sabine Jensen, Pia Bötjer, Karin Jahns, Heide Ahrens-Kretschmar, Rita Thönelt

Das Titelfoto : Gerhard Granzow

### Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 3000

Herausgeberin: R. Thönelt

Finanzamt Hildesheim: St. Nr.- 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion

Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Quensen Druck & Verlag GmbH

Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt und Eigenproduktionen der Redaktion

### Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5,  
31137 Hildesheim

Tel.: 05121-66342

E-Mail: [thoeri\[at\]gmx.de](mailto:thoeri[at]gmx.de)

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Zu lesen auch unter:

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

### Büro Öffnungszeiten

Montag:	15 - 17 Uhr
Dienstag:	10 - 12 Uhr
Mittwoch:	15 - 17 Uhr
Donnerstag:	15 - 17 Uhr

auch nach Vereinbarung

Vom 8. April bis zum 25. April

sind bei Antonia Osterferien

Wir danken allen  
Inserenten, denn mit  
einer Anzeige in der  
Antonia helfen Sie,  
Frauenthemen in  
Hildesheim öffentlich  
zu machen.



Genießen  
Sie das  
italienische  
Original!

**Steinofen  
PIZZERIA**

**05121 - 30 33 614**

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

[www.steinofenpizzeria.com](http://www.steinofenpizzeria.com)