



## Helfen und pflegen. Von Mensch zu Mensch.

- Alle Leistungen der Pflegeversicherung
- Behandlungspflege
- Versorgung nach Krankenhausaufenthalt
- Individuelle Beratung und Betreuung

Vertragspartner der Kranken- und Pflegekassen



Ambulante Krankenpflege Voßhage GmbH  
Wallensteinstraße 23D  
30459 Hannover

☎ 05 11 / 42 75 65

mail@pflegedienst-vosshage.de  
www.pflegedienst-vosshage.de



## Sanitär- und Wärmetechnik Klaus Nause GmbH

An der Kirche 22a Tel.: 46 15 72  
30457 Hannover OT Wettbergen

Wir beraten Sie individuell und fachmännisch nach dem neuesten Stand der Technik.

**Wir sind Ihre Partner in der Sanitär und Heizungstechnik**

# schnell - sauber - preiswert

## Beste Gesundheit. Das ganze Jahr.

Dabei wollen wir Sie als Ihre Stadtteil-Apotheke optimal unterstützen. Mit unserem professionellen Rat, unserer großen Produktauswahl und ganz besonders mit unserem umfassenden Gesundheitservice für Sie:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| ■ Beratung zu Arzneimitteln und Gesundheit | ■ Schüßler Salze                     |
| ■ Baby- und Kinderapotheke                 | ■ Darmgesundheit                     |
| ■ Hautpflege- und Kosmetikberatung         | ■ Ernährungs- und Vitalstoffberatung |



An der Kirche 1 | 30457 Hannover | Tel. 46 34 59  
info@johannes-apotheke-wettbergen.de  
www.johannes-apotheke-wettbergen.de  
Mo-Fr 8.30-18.30 Uhr, Sa 8.30-13.00 Uhr

 **johannes  
apotheke**



Zwei ältere Menschen radeln in der beginnenden Frühlingzeit. Wir können nur vermuten, was sie empfinden und was für sie in diesem Augenblick wichtig ist. Vielleicht die Gemeinsamkeit? Vielleicht die Freude auf das, was sie auf ihrem Weg noch erfahren werden? Vielleicht die Freude an den Frühlingboten am Wegesrand? Oder einfach die Freude, was ihnen an Bewegung im Alter noch möglich ist?

**04 | thema  
des monats**

Mobilität im Alter  
trotz Corona

**09 | aktuell**

Lebens- und Paarberatung  
in Zeiten von Covid-19

**10 | menschen**

Claudia Wendisch

**11 | kurz und wichtig****12 | kultur**

KATAKOMBE, STERNENZELT,  
MUSIKKREIS, SCHACHKURS

**13 | komplett**

Mai 2021

**14 | lebenszeiten****15 | übersicht**

Evangelisch-lutherische  
Johannes-der-Täufer-  
Gemeinde, Katholische  
Maximilian-Kolbe-  
Gemeinde

**MEDIUM****HERAUSGEBER:**

MEDIUM – Gemeinnütziger Verein für kirchliche Öffentlichkeitsarbeit e. V. im Auftrag des Kirchenvorstands der Evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Wettbergen

☎ 0511 42 46 96 (für Inserenten)

E-Mails: B.Thome@onlinehome.de  
(für Inserenten)

**PRESSERECHTLICH VERANTWORTLICH:**

MEDIUM-Ausschuss

PR: Brigitte Thome-Bode

TITELBILD: Mobilität im Alter trotz Corona,  
Wilfried Seiffert (Foto)

**SATZ UND GESTALTUNG:**

PAGE marketing+design+kommunikation  
Elgarstraße 5 · 30989 Gehrden

☎ 05108 6 44 79 53

www.werbungmarketing.de

info@werbungmarketing.de

**DRUCK:**

gutenberg beuys feindruckerei gmbh  
Hans-Böckler-Straße 52 · 30851 Langenhagen

☎ 0511 8 74 15 16 22

Auflage: 5.893 Exemplare

**ANZEIGENSCHLUSS:**

Dienstag, 4. Mai 2021

**NAMENTLICH GEKENNZEICHNETE BEITRÄGE**

müssen nicht die Meinung des Herausgebers wiedergeben. MEDIUM wird kostenlos

abgegeben. Die Redaktion behält sich vor, angenommene Beiträge zu kürzen oder in anderer Weise redaktionell zu bearbeiten. Für Spenden zur Deckung der Kosten sind wir dankbar. Es gilt die Anzeigenpreisliste 0103. MEDIUM wird auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

**HINWEIS:**

Wir weisen darauf hin, dass die Veröffentlichung personenbezogener Daten (Name, Geburtsdatum, Adresse) von den betroffenen Personen untersagt werden kann. Wenden Sie sich dazu an das Pfarrbüro,  
☎ 0511 59 09 36 30.

**Gute Worte**

»Ich bin immer für dich da!«, sagt dir einer. Das tut gut. Da kann dir der Tag heller werden und die Sorgenberge kleiner. Aber genauso kann es auch sein, dass du denkst: »Der redet viel, wenn der Tag lang ist.«

Woran liegt das? Das gleiche Wort, – mal fällt es auf fruchtbaren Boden und es erblüht etwas in dir, und mal tut sich gar nichts.

»Vati, wie schön, dass wir dich haben. Wie schön, dass du bei uns bist.« Meint die Schwiegertochter das auch so, wie sie es sagt? Ist das echte Zuneigung? Dann macht es das Herz warm. Oder ist nichts dahinter, außer vielleicht die Absicht, den Schwiegervater günstig zu stimmen, damit er sein Portemonnaie auftut, oder um die Erbschaftsregelung positiv zu beeinflussen?

Wie kommt es, dass ein Wort mal seine Wirksamkeit entfaltet, dir Sonne ins Herz pflanzt, bildlich gesprochen, und mal eher Misstrauen in dir auslöst?

Es liegt am Glauben. Es kommt wesentlich darauf an, dass ich das Gesagte dem anderen auch glauben kann, dass ich spüre: der meint das auch so, wie er das sagt. Was dich das eine Mal sicher macht, das andere Mal misstrauisch, ist das, was du um das gesagte Wort herum mitgeliefert kriegst: der Tonfall, der Gesichtsausdruck, die Körpersprache des anderen.

Wissenschaftler haben herausgefunden: Wenn wir miteinander reden, geben wir weit mehr einander zu verstehen über Blicke, Haltung und Stimmfärbung als über die eigentlich gesprochenen Wörter. Und so prüfen wir ganz intuitiv, ob Gesagtes und Gespürtes zusammenpasst. Wenn der Gastgeber sagt: »Herzlich willkommen in unserem Haus«, und dasteht mit verschränkten Armen, dann spürst du, dass da was nicht stimmt. Seine Körpersprache sagt etwas anderes als seine Worte.

Tauschen wir Sachinformationen aus, spielt das nicht so die Rolle. Aber wenn wir uns sagen wollen, wie wir zueinander stehen, was wir aneinander haben, dann sind wir auf das Non-Verbale angewiesen, um einander glauben zu können. Das merken wir besonders jetzt, wo uns so viel davon fehlt in diesen Pandemie-Zeiten, wo wir über Bildschirm kommunizieren oder wo die Gesichtszüge hinter FFP2-Masken verborgen sind.

Wie ist das aber mit dem Wort Gottes? »Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.« So beginnt das Johannesevangelium. Das Geheimnis der Welt hat sich in Sprache eingesenkt. Gott teilt sich uns Menschen mit – in Worten. Das sind nicht einfach Infos; sondern Gott will sagen, wie er mich und dich sieht und was wir ihm bedeuten. Ja, er teilt sich mit, wie im Liebesbrief die Liebenden sich einander geben. Die Bibel ist voll dieser Liebeserklärungen Gottes an uns.

Aber kann ich Gott sein Wort glauben? Das Geheimnis der Welt ist ja kein Gegenüber, in dessen Gesichtszügen ich lesen, dessen Tonfall ich hören kann, wie bei Leuten, mit denen ich spreche. Und doch gibt es auch hier so etwas. Dieser Jesus Christus ist – so könnte man sagen – Körpersprache Gottes. Das ist die wunderliche Offenbarung, die die ersten Christen hatten: Aus diesem Menschen spricht Gott mit Worten und mit Gesten. Jesus ist sozusagen Gottes vertrauensbildende Maßnahme. Wie er die Menschen anschaut, zu ihnen spricht, sie berührt, sie heilt, – aus all diesem spricht Gott: Gerade auch du bist Gott wichtig und wertvoll und von ihm geliebt.

Ja, und damit wir Spätgeborenen nicht nur auf Worte angewiesen sind, die erzählen von dieser leibhaften Liebeserklärung Gottes an uns, sondern dass sie auch spürbar werden kann, darum gibt es für uns auch Gesten, Zeichen, Berührungen, die weiter und weiter gegeben werden sollen. Die Taufe ist so eine Geste – oder das Abendmahl, die Einladung Gottes, mit ihm, dem Ewigen, Tischgemeinschaft zu haben. Und auch der Segen mit Handauflegung bei der Konfirmation unserer Jugendlichen gehört dazu. Seit einem Jahr Corona haben wir in der Kirche weitgehend auf all diese Gesten der Nähe Gottes verzichten müssen. Umso mehr hoffe und bete ich, dass all das bald wieder möglich sein wird. Denn wir leben von guten Worten, denen wir glauben können.

DIETMAR STAHLBERG



# Mobilität im Alter trotz Corona

Das Sars-Coronavirus-2 hat uns auch 16 Monate nach Ausbruch noch immer fest im Griff. Weltweit sind mehr als 132 Millionen Menschen infiziert, 2,85 Millionen sind bis jetzt daran gestorben. Deutschland hat versucht, durch mehrfachen Lockdown die Pandemie in den Griff zu bekommen. Doch mit dem Ergebnis starker Einschränkungen des sozialen Lebens, Verlust der Struktur im Alltag, ungelöste Schulprobleme, keine Kultur mit Publikum und schädliche Kluft zwischen Arm und Reich sowie zwischen Jung und Alt.

Die Ansichten, wie gefährlich das Corona-Virus ist und wie damit umzugehen ist, sind sehr umstritten, sie weichen zum Teil diametral auseinander. Wissenschaftler warnen vor den Gefahren und beraten die Politik bei der Entscheidung über wirksame Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie. Verschwörungstheoretiker, Reichsbürger und Impfgegner schüren Angst und Schrecken, sie nehmen für sich die Wahrheit in Anspruch. Bei der Fußballweltmeisterschaft hatten wir gefühlt 80 Millionen Bundestrainer. Jetzt gibt es die gleiche Zahl von selbst ernannten Virologen in Deutschland, die ihre Meinung zum Virus und zu seiner Bekämpfung lautstark von sich geben.

Die Alten und die gesundheitlich massiv Vorgeschiedigten gehören zur besonderen Risikogruppe der Pandemie. Die meisten Corona-Toten kommen aus ihren Reihen. Die Pflege- und Altenheime sind zu gefährlichen Hotspots der Corona-Krise geworden.

Deutschland ist es bisher nicht gelungen, seine ältesten Bürger wirksam zu schützen. Das Bild des Alters ist zudem in Deutschland negativ belegt. Der Satz des Tübinger Oberbürgermeisters Boris Palmer von den GRÜNEN »Wir retten Menschen, die in einem halben Jahr sowieso tot wären«, zeigt einen aufkommenden Generationenkonflikt auf. Dazu passen auch die folgenden Stimmen:

- Berlins Gesundheitssenatorin Dilek Kalayci empfiehlt, dass Menschen über 70 Jahre ihre Wohnung freiwillig nicht mehr verlassen sollten.
- Die ehemalige Landesbischöfin Margot Käßmann ist bereit, Quarantäne für Ältere hinzunehmen, um die Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen für die Jüngeren zu lockern.
- Tübingens Oberbürgermeister Boris Palmer empfiehlt, die Quarantäne für Ältere verpflichtend zu machen.
- Staatsrechtler Hinnerk Wißmann schlägt vor: »Diejenigen, die nicht arbeiten, beanspruchen den öffentlichen Raum zwischen 10 und 13 Uhr. Zu anderen Zeiten wird der Raum Jüngeren überlassen.«
- Der Rechtsanwalt Hans-Christian Ströbele sagt: »Wenn sie die Alten und chronisch Kranken separieren, bin ich am nächsten Tag beim Bundesverfassungsgericht und klage.«

Ich würde Hans-Christian Ströbele nach Karlsruhe folgen und ihn bei seiner Klage unterstützen. Gerade wir – die Alten – sind den Vorschlägen von Forschung und Wissenschaft sowie den Anweisungen der Politik gefolgt. Die Infektionszahlen wären bei uns in Deutschland nicht einmal halb so hoch, wenn alle so gehandelt hätten. Deshalb werden Empfehlungen zur Abschottung der Älteren von mir entschieden abgelehnt. Sie wären für die Mobilität im Alter schädlich, sie sind kontraproduktiv.

## Doch wer sind eigentlich die Alten?

Hierfür bediene ich mich der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO): »Personen, die das 65. Lebensjahr vollendet haben, gelten als alt.« Die weiteren Differenzierungen sind:

- Junge Alte (60 bis 75 Jahre). Sie gelten als gesund und leistungsfähig
- Alte Alte (75 bis 90 Jahre). Es beginnen gesundheitliche Probleme
- Hochbetagte (90+ Jahre) mit altersbedingten Einschränkungen

Deutschland hat 82,1 Millionen Bürgerinnen und Bürger, davon sind 50 Prozent älter als 45 Jahre, 20 Prozent älter als 65 Jahre (bis 2030 fast 30 Prozent), davon 4 Prozent älter als 85 Jahre. Deutschlands Bevölkerung entwickelt sich demografisch gesehen immer stärker zu einer *alten* Gesellschaft.

War es bisher Tradition, dass der Bundespräsident den 100-jährigen zum Geburtstag gratulierte, so tut er das neuerdings erst bei den 105-jährigen. Auch wenn nicht alle Alten die 100 erreichen, so sind die Chancen auf ein hohes Alter in den vergangenen Jahrzehnten weiter gestiegen. 65-jährige Frauen können heute davon ausgehen, dass sie



## Frischer Fisch und Meer

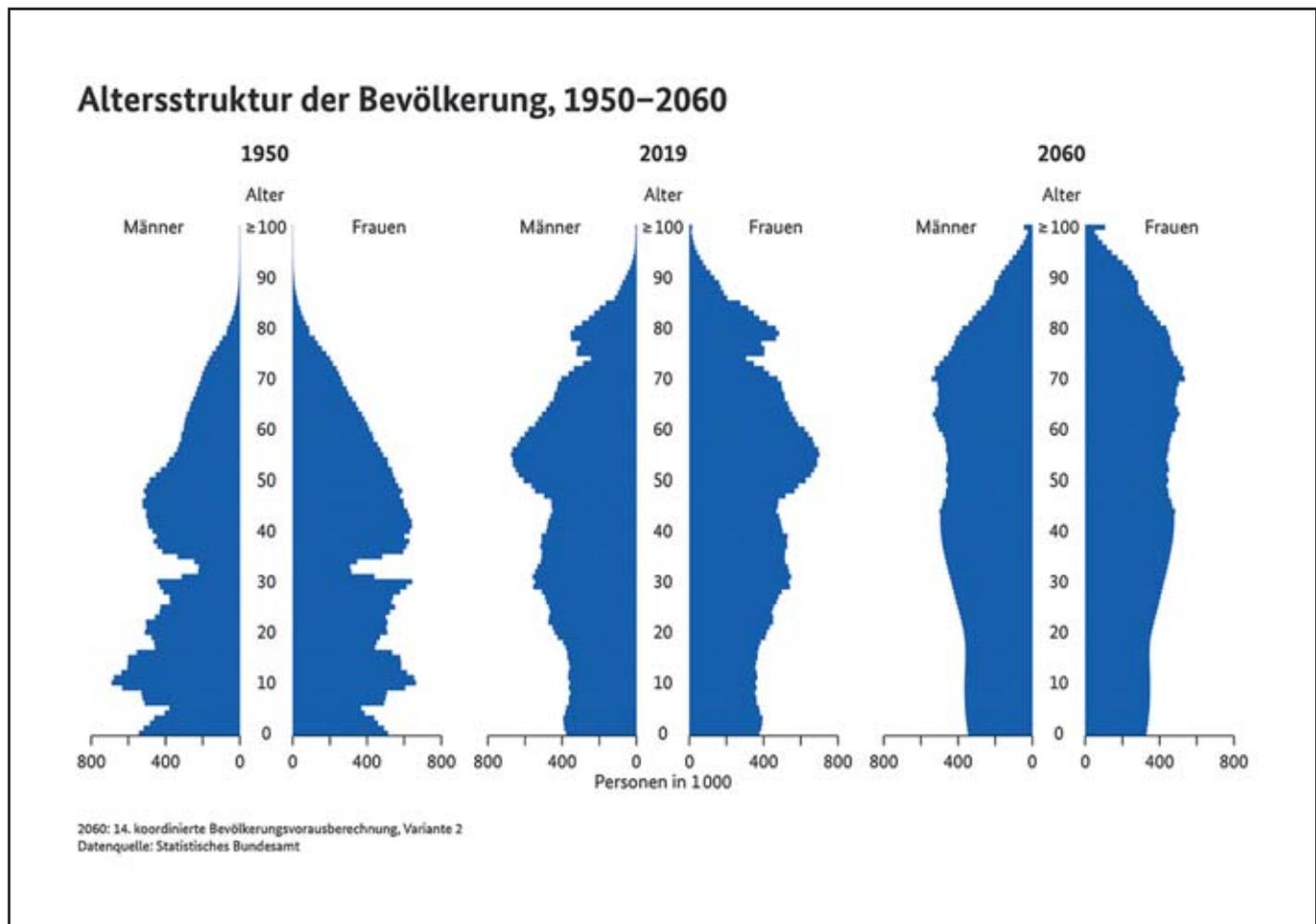
**Bei mir am Fischwagen bekommen Sie ihren Frischfisch & Räucherfisch sowie verschiedene Fischsalate.**

Ich freue mich auf Ihren Besuch. Gerne auch Bestellungen unter: ☎ **015 20 32 40 521**



---

<p><b>Dienstags</b> Wettbergen: </p> <p>17:10 Uhr ..... Bergstraße 4</p> <p>17:25 Uhr ..... Neue Straße 5</p> <p>17:35 - 17:55 Uhr ... Poggendiek 30</p> <p>18:00 - 18:30 Uhr ... Wettberger Edelhof (Feuerwehruzufahrt)</p>	<p>18:35 Uhr ..... Im Rehwinkel 6</p> <p>18:40 Uhr ..... Im Seefeld 19</p> <p>18:50 Uhr ..... Hauptstraße 30</p>
<p><b>Donnerstags</b> Wettbergen <b>16:30 - 19:30 Uhr</b> <b>REWE Markt</b> - Auf dem Sohleorte </p>	



noch weitere 21 Jahre auf der Erde sind. Die Lebenserwartung von Männern im gleichen Alter ist zwar immer noch deutlich geringer, aber auch sie können noch mit 17 weiteren Jahren rechnen.

## Das Alter – eine Phase der neuen Mobilität

Diese Jahre wollen die Alten von heute nutzen. Sie haben in der Regel ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben geführt. Und das möchten sie im Alter beibehalten. Sie wollen mobil bleiben. Mobil sein heißt dabei, aktiv am Leben teilnehmen, Besorgungen erledigen, Kontakte knüpfen und neue Erfahrungen sammeln.

Für Mobilität und Lebensqualität im Alter sind drei Faktoren entscheidend:

- körperliche Gesundheit,
- geistige Fitness und
- soziale Kontakte.

Ältere mobile Menschen sind deutlich gesünder als einsame Altersgenossen. Der regelmäßige Kontakt mit anderen Menschen sorgt für geistige Anregung, wirkt Depressionen entgegen und stärkt das Immunsystem. In den verbleibenden rund 20 Jahren nach dem beruflichen Ruhestand kann man noch eine ganze Menge unternehmen, vorausgesetzt, man bleibt neugierig und interessiert. Genau deswegen ist Mobilität für Senioren so wichtig. Denn Mobilität bedeutet, aktiv, unabhängig und selbstständig zu sein.

Privatpraxis für  
Naturheilkunde und Physiotherapie



**Manuelle Therapie**  
**Akupunktur**  
**Cranio-Sacrale-Osteopathie**  
**Krankengymnastik**  
**Manuelle Lymphdrainage**  
**Triggerpunkttherapie**

**Andreas Rose**  
**Heilpraktiker**  
**Physiotherapeut**  
Deveserstr. 21  
30457 Hannover-Wettbergen  
Tel.: 0511-2282599  
[www.praxis-Rose.info](http://www.praxis-Rose.info)

## Empfehlungen

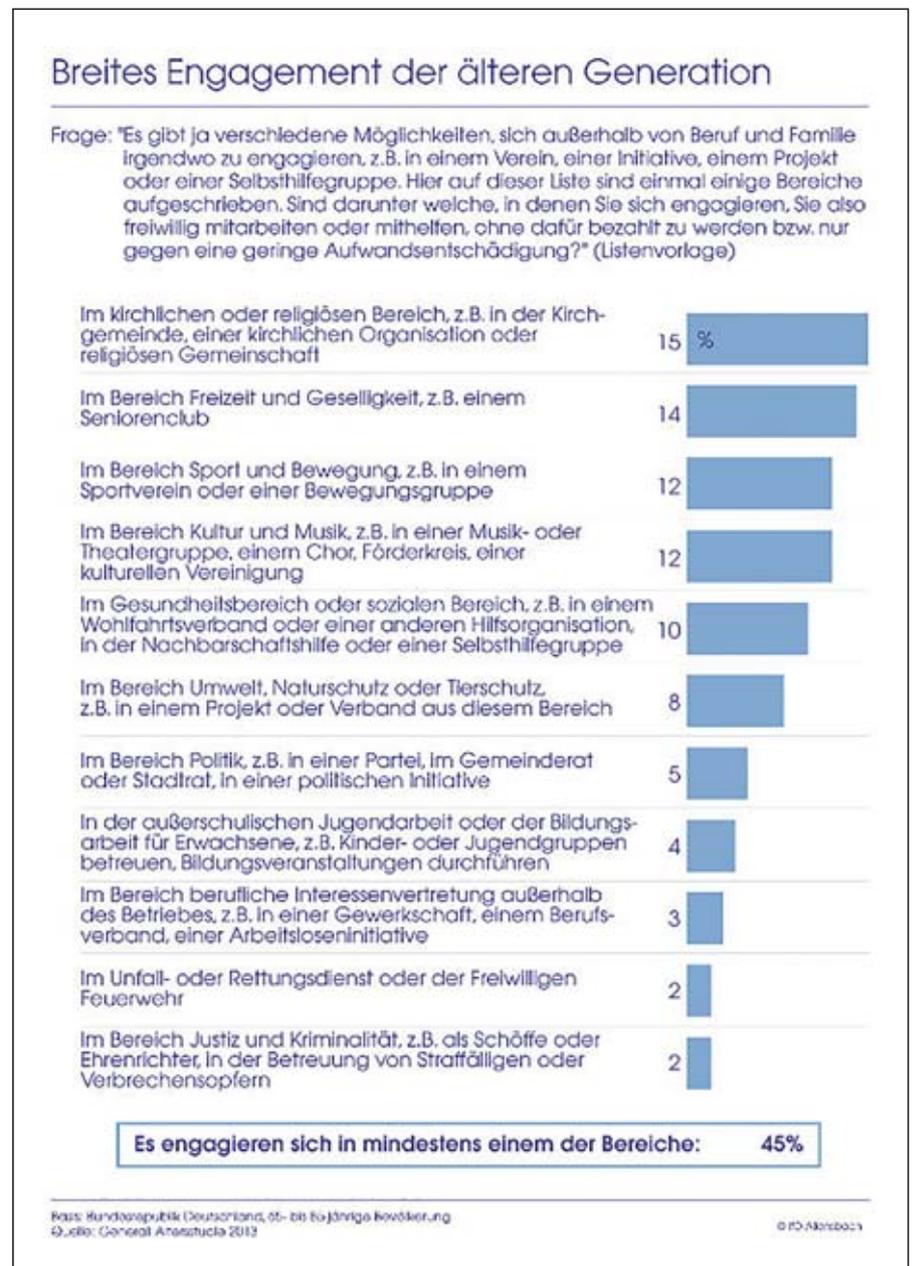
Zusammengefasst ergeben sich die folgenden Empfehlungen für ein mobiles und erfülltes Leben im Alter:

- **Bleiben Sie geistig aktiv.** Geistiger Stillstand macht schlechte Laune. Von Hirnforschern wissen wir heute, dass das Gehirn auch im Alter noch neue Verknüpfungen bilden kann.
- **Pflegen Sie soziale Kontakte.** Es gibt kaum eine dauerhaftere Glücksquelle als soziale Bindungen. Familie und Freundschaften schaffen Geborgenheit. Ehrenamtliches Engagement ist zudem ein geeignetes Mittel zur Mobilitätssteigerung. Es fordert Sie und hält Sie in Schwung.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig.** Täglich 30 Minuten aktive Bewegung reichen aus, das Morbiditätsrisiko deutlich zu senken. Es ist nie zu spät, mit körperlicher Betätigung zu beginnen.
- **Ernähren Sie sich gesund.** Dazu gehören viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, dafür Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte. Versuchen Sie, überflüssige Pfunde zu verlieren. Abnehmen ist ein wichtiger Schritt zum langen erfüllten Leben.
- **Verzichten Sie auf das Rauchen.** Mit jeder Zigarette steigern Raucher ihr Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.
- **Trainieren Sie ihre Konzentrationsfähigkeit.** Kosten Sie ihre Bewusstseinszustände aus, zumindest die, die gut tun.
- **Wohlbefinden und Optimismus helfen, das Leben zu verlängern.** Glücksgefühle sind kein Zufall, sondern eine Folge der richtigen Gedanken.

## Ehrenamtlich tätig sein – Chancen für Mobilität im Alter

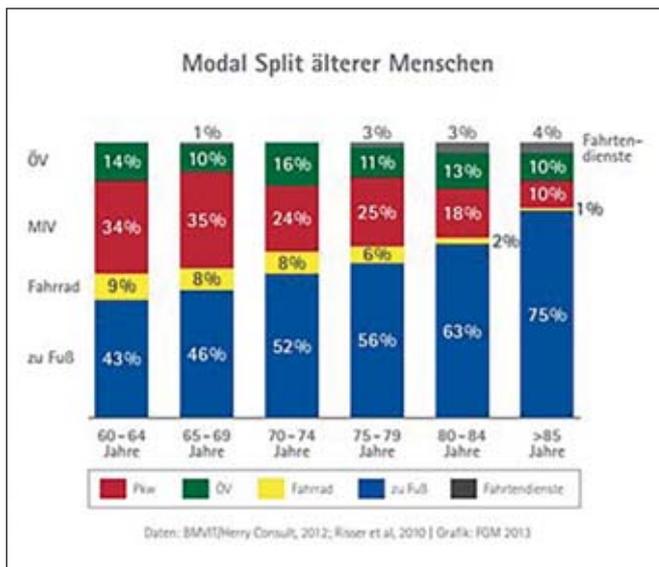
Solche Selbstständigkeit kann zum Beispiel in ehrenamtlicher Tätigkeit erfahren werden. Die Generali-Altersstudie zeigt viele Möglichkeiten auf und beweist, dass die über 65-jährigen zu ehrenamtlicher Tätigkeit bereit sind.

Auch in Wettbergen gibt es viele Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement und zur aktiven Beteiligung. In der Johannes-der-Täufer Kirchengemeinde laden verschiedene Gruppen zu Teilnahme und Teilhabe ein, z.B. die Kinderkirche und die Kin-



derwerkstatt mit Betreuungsaufgaben, der Kirchenchor zum gemeinsamen Üben und Singen im Gottesdienst, die *Grüne Truppe* zur Pflege vor allem der Außenanlagen der Kirchengemeinde, die Frauengruppe mittendrin und die Wettberger Gesprächsrunde *mannoMANN*, um aktuelle und zeitgemäße Themen zu diskutieren. In diesen Gruppen treffen sich interessierte und interessante Menschen zu gemeinsamen Unternehmungen. Gegenwärtig finden einige Treffen digital in Chatgruppen statt. Im Internet können auch Sie einfach und schnell herausfinden, welche Gruppe in Wettbergen und Umgebung für Sie interessant ist.

In der Wissenschaft wird Mobilität an der Anzahl der außerhäuslichen Aktivitäten gemessen. Dazu zählen Arbeit, Bildung, Freizeit, Versorgung und soziale Kontakte.



Modal Split ist dabei eine Kenngröße der benutzten Verkehrsmittel. Die Grafik zeigt, dass der PKW mit zunehmendem Alter an Bedeutung verliert und viele Wege zu Fuß gemacht werden. Allerdings sind die Alten selten bereit, auf den Führerschein zu verzichten. Die über 75-jährigen Deutschen geben ihren Führerschein nur selten ab. Das Auto in der Garage gilt für viele als Beweis ihrer Mobilität und als Garantie ihrer Selbstbestimmung.

## Mobilität trotz alterndem Körper

Mobilität beschränkt sich jedoch nicht allein auf den verkehrstechnischen Aspekt. Mobilität hat auch etwas mit körperlicher Bewegungsfähigkeit zu tun. Wer beweglich ist, fühlt sich fit und lebt gesünder. Beweglichkeit ist daher auch ein Stück Lebensqualität. Bewegung an frischer Luft ist umsonst und tut gut.

Spätestens ab dem 75. Lebensjahr beginnen körperliche Mobilitätseinschränkungen. Auch an mir und in meinem sozialen Umfeld bemerke ich altersbedingte Veränderungen, z.B. Veränderung des Körpers beim Sehen, Hören und im mentalen Bereich. Das alles mindert unsere Mobilität. Dem sollte man jedoch durch aktives Handeln entgegenwirken. Ich tröste mich mit dem 2020 erschienen Buch *ALTERN wird HEILBAR* von Alters-

forscher Dominik Duscher und der Wirtschaftsjournalistin Nina Ruge. Sie zeigen auf, dass Altern kein unausweichliches Schicksal ist. Für sie sind die drei Zellkomponenten Erneuerung, Energieerzeugung und Entgiftung die Stellschrauben, um auch im Alter jung zu bleiben. Durch stimulierende Ernährung, junges Blutplasma oder Stammzellen soll uns geholfen werden. Am besten hat mir die Empfehlung zum regelmäßigen Genuss von Rotwein gefallen.

Bleiben Sie gesund, aktiv und zuversichtlich! Dies wünscht Ihnen:

WILFRIED SEIFFERT

P.S.: Wer sich vertieft mit der Problematik beschäftigen will, findet im Folgenden einige Literaturhinweise:

1. Mobilität im Alter – Ein Handbuch (Herausgeber: Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (BMVI))
2. Mobilitätsforschungserkenntnisse und -ergebnisse aus ausgewählten Forschungsprojekten (Herry Consult GmbH, Herry, Sedlacek, Steinacher, Wasner, ways2go in Zahlen, Wien)
3. Szenarien zukünftiger Mobilität älterer Personen, (Risser, R., Daniel Bell, D., Füssl, E.; Braguti, I., Oberlader, M., Ausserer, K., Wunsch, D., Friedwagner)
4. Gesundheit und Krankheit im Alter (Eine gemeinsame Veröffentlichung des Statistischen Bundesamtes, des Deutschen Zentrums für Altersfragen und des Robert Koch-Instituts), 2009
5. Limbourg, Maria: Mobilität im Alter: Probleme und Perspektiven. Universität-GH Essen, DuEPublico 2
6. Ruge, Nina/Duscher, Dominik: Altern ist heilbar. 2020 Gräfe und Unzer Verlag
7. Horx, Matthias: Die Zukunft nach Corona. 2020, Econ Verlag

☎ 0511 59093631

**FREUNDENKREIS**

*für Behinderte und Nichtbehinderte Wettbergen e. V.*

**MITWIRKEN  
UNTERSTÜTZEN  
MENSCH SEIN**

**UNSERE PROJEKTE:**

- Johanneshof – Wohnprojekt für Behinderte
- Gartenbau und Grünpflege im Johanneshof
- ELIAS – Erfülltes Leben im Alter. Solidarität.

**UNSERE PARTNER:**

- Kirchengemeinde Wettbergen
- Annastift
- Pestalozzi-Stiftung
- Wohnungsgen. Gartenheim
- Kirsten und Heinz Roth

*Mein Leben lang ein schönes Lächeln.*

**DocPeters.de**

**Zahnarzt Dr. Rolf Peters**  
Bürgermeister-Stümpel-Weg 3  
30457 Hannover  
Tel.: 0511-43 50 61  
info@dr-peters-hannover.de

# 10.000 Schritte – Maßstab für Fitness?

Nur 10.000 Schritte pro Tag! Auf diese ganz einfache Weise könne man seine Gesundheit im Alltag fördern und insbesondere das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig erhalten. So kann man es seit etlichen Jahren immer wieder hören und lesen. Und Millionen Menschen haben sich inzwischen Geräte angeschafft, mit denen sie die täglich zurückgelegten Schritte zählen können. Aber wer nach Bestätigung durch gründliche wissenschaftliche Studien sucht, findet – NICHTS!

Was ist hier los? Erst vor wenigen Jahren ist man dem Ursprung dieser Empfehlung auf die Spur gekommen. 10.000 Schritte – das war nur ein Werbegag. Anlässlich der Olympischen Spiele 1964 in Tokio hatte eine japanische Firma einen Schrittzähler auf den Markt gebracht und suchte nach einem zugkräftigen Werbespruch. Aus der Marketingabteilung kam schließlich die Idee *10.000 Schritte*. Eine geniale Idee, wie man heute sagen kann. 10.000 Schritte täglich – das ist eine beeindruckende Größenordnung, die wohl niemand schnell wieder vergessen kann. Und niemand kam auf die Idee, nach einer wissenschaftlichen Begründung zu fragen.

Nur: Wer ist schon in der Lage, bei den täglich – vom Aufstehen bis zum Ins-Bett-Gehen – gehend zurückgelegten Strecken ständig die dafür jeweils benötigten Schritte zu zählen und zu addieren? Das ist nicht zu schaffen.

Also benötigten gesundheitsbewusste Menschen einen Schrittzähler. Auch meine Frau und ich. Und es gab ein neues Gesprächsthema unter den Besitzern, über den Stolz, die 10.000-Schritte-Norm weit zu übertreffen, aber auch über die Frustration vor allem alter Menschen, die es auch nicht annähernd auf 10.000 Schritte täglich brachten. Deshalb ließen wir uns gern von einem Facharzt für Orthopädie sagen, in unserem Alter reiche die Hälfte auch aus. Wirklich?

Können 5.000 Schritte bei einem gemütlichen Stadtbummel gesundheitlich genau so effektiv sein wie 5.000 zügig zurückgelegte Schritte, bei denen man am Ende sogar leicht ins Schwitzen gerät? Nur Letzteres wäre eine Intensität, von der wissenschaftlich belegt ist, dass sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert. Wie viele Minuten man für diese 5.000 Schritte mittlerer Intensität gebraucht hat, spielt keine Rolle. Das ändert sich mit dem Alter und dem Trainingszustand.

Deshalb drückt die Weltgesundheitsorganisation ihre Empfehlungen auch nicht in Schritten, sondern in Minuten sportlicher Aktivität pro Woche aus. 150 Minuten Ausdauersport mit middle-



BILD: TOMERWALECKI / AUF PIXABAY

rer Intensität gelten schon als ausreichend, also ca. 21,5 Minuten täglich. Wer pro Minute ca. 100 Gehschritte zügig(!) zurücklegt, hätte mit 2.150 Schritten das gesundheitlich wünschenswerte Tagespensum bereits erreicht. Die 10.000 Schritte-Empfehlung der geschäftstüchtigen Firma aus Japan können Sie unbesorgt vergessen.

Allerdings können Sie sich statt eines Schrittzählers auch einen Fitness-Tracker zulegen, eines jener Wunderarmbänder, mit denen man beim Sich-Bewegen nicht nur die banale Schrittzahl, sondern auch noch Ruhe- und Belastungspuls, Blutdruck, Kalorienverbrauch und was sonst noch kontrollieren kann. Hiermit können Sie dann noch eindrucksvoller erleben, was ich inzwischen den *Fluch der Digitalisierung* nenne. Unerbittlich zeigt Ihnen dieses Gerät in exakten Zahlen, wenn Sie wieder einmal das empfohlene Pensum nicht erreicht haben.

Die Reaktion vieler Menschen: Frust statt Lust. Wenn ich einer Internet-Quelle glauben darf, nutzen inzwischen ca. 50 Prozent aller 33 Millionen Amerikaner, die einen Fitness-Tracker besitzen, das Gerät nicht mehr, und ein Drittel von ihnen legt es bereits innerhalb der ersten sechs Monate in eine Schublade. Offenbar möchten sie nicht zum Sklaven der Zahlen werden.

Die Freude am Sich-Bewegen kann man jedenfalls nicht digital optimieren. Ihre Quellen sind nicht der Blick auf die Zahlen, die ein Gerät anzeigt, sondern eher der Blick auf die Natur oder das Gespräch mit Menschen, mit denen wir gemeinsam ohne zu schnaufen unterwegs sind. Schrittzähler oder Fitness-tracker bleiben dann ein Gadget, ein nettes elektronisches Spielzeug, wie so manche App auf dem Smartphone auch.

DIETER BRODTMANN

Wettberger-Bestattungshaus  
Lutz Bierwisch



**Erd-, Feuer-, Seebestattungen**  
eigene anonyme Grabanlage . Friedwald . Ruheforst

An der Kirche 12 . 30457 Hannover  
Tel.: 0511/ 590 31 33 . Mobil: 0171/ 841 87 49  
Ronnberg - Hannover - Lehrte



**Tag und Nacht  
für Sie erreichbar**

[www.bierwisch-bestattungen.de](http://www.bierwisch-bestattungen.de)



**Hotel  
Kastanien-Hof**

*Das Hotel ist ganzjährig geöffnet.*

---

Hauptstraße 66 · 30457 Hannover-Wettbergen  
Tel.: 43 86 97-0 · Fax: 46 76 89  
Handy: 0171-455 30 52  
[www.Kastanienhof-Hannover.de](http://www.Kastanienhof-Hannover.de)

# Lebens- und Paarberatung in Zeiten von Covid-19

Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen  
zu unterscheiden.

Dieses wunderbare Gebet von Reinhold Niebuhr, einem amerikanischen Philosophen und Theologen, kann uns helfen, entspannt zu bleiben und vielleicht weniger in den Ärger zu gehen und uns eingeschränkt zu fühlen.

Das Covid-19 -Virus ist in der Welt, wir können daran nichts ändern. Der ersehnte Impfstoff wird verteilt. Wir sollen uns aber nach wie vor anpassen, die einschränkenden und schützenden Regeln einhalten.

Bleibt da noch genug Spielraum für meine Autonomie und das Erleben meiner Beziehungen und Freundschaften? Im Miteinander bestimme ich selbst meine Balance zwischen Aufmerksamkeit geben und Aufmerksamkeit bekommen. Jetzt muss ich eventuell den Mangel an Aufmerksamkeit durch Selbstfürsorge ausgleichen. Es mir selbst gut gehen lassen, mich verwöhnen – habe ich das in meinem Leben gelernt?

Es gibt auch Menschen (und die Natur!), die die Veränderungen positiv aufnehmen. Paare hatten durch Home-Office und Kurzarbeit Zeit für Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. Menschen berichten, dass durch den Wegfall von Terminen Ruhe eingekehrt sei und sie aus dem Stress raus sind.

Psychisch kranke Menschen berichten, dass es ihnen besser ginge, weil die ganze Welt gerade auf dem Kopf stehe und nicht nur ihre Welt.

Doch Covid-19 etwas Positives abgewinnen tritt immer mehr in den Hintergrund. Die Krise währt zu lange. Es gibt zu viele Veränderungen, die uns nicht guttun und die wir nicht mehr ausgleichen können.

Überhaupt fallen den Menschen Veränderungen schwer. Wir lieben alltägliche Routinen und Beständigkeiten und brauchen sie, um uns sicher zu fühlen. Das Leben ist viel einfacher, wenn wir nicht jedes Mal die Dinge neu bestimmen oder hinterfragen müssen. Unsere Aversion gegen diese für viele Menschen nicht mehr durchsichtigen Corona-Bestimmungen und deren ständige Veränderungen haben zum Beispiel viel damit zu tun, dass es uns so schwer fällt, unsere gewohnten Wege zu verlassen und Ungewohntes zu akzeptieren.

Gelassenheit, sagt Reinhold Niebuhr, ist das Zauberwort. Gelassen akzeptieren, dass wir in eine Situation gebracht worden sind, die uns Dinge abverlangt, die uns begrenzen und maßregeln. Auch Dinge wie die folgenden?

*Gelassen* ertragen, dass ich im Home-Office als alleinerziehende Mutter mein Kind betreuen soll?

*Gelassen* ertragen, dass ich meine Eltern nicht im Altenheim besuchen darf?

*Gelassen* ertragen, dass ich in meinem Job als Freischaffende gerade kein Geld verdiene?

*Gelassen* ertragen, dass wir als Familie aufeinander hocken und uns ständig streiten?

Hier könnten jetzt noch viele Beispiele folgen. Anmaßend, in solchen Situationen von Menschen Gelassenheit zu erwarten? – Vielleicht. Aber es bleibt doch nur dieser Weg oder man wird zum wütenden Rumpelstilzchen mit rotem Kopf, Bluthochdruck und Magengeschwür.

Covid-19 bringt uns teilweise in schwere Krisen, vielleicht auch manchmal bis an unsere Grenzen. Wenn wir uns in Krisen



BILD: WWW.KIRCHENKREIS-RONNENBERG.DE

befinden, fällt es uns schwer, Distanz zu finden. Wir sehen *den Wald vor lauter Bäumen* nicht. Wir brauchen einen Perspektivwechsel, um Veränderungen zu erkennen, die uns wieder handlungsfähig machen. Reden hilft. Reden Sie in der Familie, mit befreundeten Menschen oder auch im Internet über Ihre Veränderungen und die bei Ihnen entstandenen Probleme.

Wichtig wäre mir dabei, dass es hier keine Schuldzuweisungen gibt oder Theorien über das Virus und wer uns das alles mit welchen bösen Absichten eingebracht habe ... es ist doch viel spannender zu erfahren, wie jede/jeder zu seiner Gelassenheit findet.

Und sollten Sie sich in der Sackgasse befinden, nutzen Sie die Distanz von neutralen Dritten. Wir versuchen, Ihnen beim Perspektivwechsel in Lebensfragen und Paarkonflikten behilflich zu sein. Wir sind für Sie da, auch in Wettbergen.

Ihre Evangelische Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle im Kirchenkreis Ronnenberg, ☎ 05109 51 95 44. SIGRID HAYNITZSCH (im Bild oben links)



50 Jahre



**KANDELHARDT**

- Dacharbeiten
- Wärmeschutz
- Abdichtungen
- Bauklempnerei
- Fassadenbau
- Solar-Systeme

30989 Gehrden · Rudolf-Diesel-Straße 5  
Telefon 05108 64 27 888

# Dem Leben nicht mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben

Während der Pandemie sind die Pflegeheime mit primär negativen Berichten in den Fokus der Medien geraten. Wie haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Karl-Flor-Heims diese Krise bisher bewältigt?

Frau Claudia Wendisch (Bild rechts), die Leiterin des Heimes, stellt sich vor und berichtet: Sie hat in Dresden mit dem Fachschulstudium zur Krankenschwester begonnen, dies aber aufgrund der *Wende* nicht abgeschlossen. In Hannover arbeitete sie als Pflegehelferin und hat rasch festgestellt, dass ihr die Arbeit in der Altenpflege, bei der man eine intensive Beziehung zu Bewohnerinnen und Bewohnern sowie deren Angehörigen aufbauen kann, sehr viel Spaß macht. Sie schloss das Altenpflegeexamen ab und bewarb sich noch auf der Baustelle 2002 im Karl-Flor-Heim. Das Gebäude mit den lichtdurchfluteten Räumen, dem Innenhof sowie das Konzept des Heimes, mit Pflege, Betreutem Wohnen, einer Tagespflege, einer eigenen Cafeteria, einem Beratungsdienst und dem ambulanten Dienst gefielen ihr.

Es folgten Weiterbildungen zur gerontopsychiatrischen Fachkraft, zur Pflegedienstleitung und zur Heimleiterqualifikation. Seit 2018 leitet sie das Heim. Zwar fehlt jetzt der intensive Kontakt zu vielen Bewohnenden, aber der Austausch zwischen allen Bereichen und die Möglichkeit, eigene Akzente zu setzen, sind ihr wichtig.

Dies zeigte sich besonders bei dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020. Die Türen des Heimes blieben geschlossen, aber alle Wohnenden durften sich immer frei im Heim bzw. auf ihren Stockwerken bewegen. Somit blieb ihnen eine Isolation, wie in manchen anderen Heimen, erspart. In dieser Zeit wurden Video-Konferenzen mit den Angehörigen vereinbart. Positiv war die Unterstützung von außen: Vor dem Heim wurden Konzerte veranstaltet, die von den Fenstern und Balkonen verfolgt werden konnten. Auch Brieffreundschaften durch die Initiative *Stift und Papier* haben sich entwickelt. Das Einführen der Testungen und schließlich das Impfen von Bewohnerinnen und Bewohnern und der Mitarbeitenden ließen alle aufatmen.

Frau Wendisch: »Für viele Menschen ist es undenkbar, den Lebensabend in einem Pflegeheim zu verbringen. Sie haben Angst vor Fremdbestimmung, Isolation und davor abgeschoben zu werden. Diese Angst lässt sich nehmen, wenn man sich die Einrichtung vorher ansieht. Das Altenzentrum Karl Flor ist neben dem Zuhause der dort Wohnenden als Begegnungsstätte für alle Generationen zu sehen. Wir haben ein vielseitiges Angebot, um uns kennenzulernen, und freuen uns, dass dies bereits genutzt wird.

Die Entscheidung, das häusliche Umfeld zu verlassen und in eine Altenpflegeeinrichtung zu ziehen, ist sehr subjektiv geprägt. Beschäftigungsangebote, eine gute Küche, ein wertschätzender Umgang, eine professionelle und würdevolle Pflege bieten viele Möglichkeiten für die dort Wohnenden. Durch die Gemeinschaft können vielleicht wieder gemeinsame Interessen, wie z. B. Kartenspielen, gemeinsames Kochen und Backen wahrgenommen werden. Ein wenig Unterstützung ermöglicht das Erhalten oder das Wiederkehren von Selbstständigkeit. Eine Bewohnerin berichtet: »Ich habe im 3. Stock gewohnt und war immer darauf angewiesen, dass mein Enkel kam und mir half rauszugehen. Ich konnte nicht einkaufen. Bei schönem Wetter saß ich am Fenster und beobachtete die Spaziergänger draußen. Seit ich im Flor-Heim bin, kann ich wieder nach draußen, bin selbstständiger und genieße das Leben.«

Auch das Sterben gehört zu unserem Alltag. Uns ist es wichtig, dass Menschen in dieser letzten Phase nicht in ein Krankenhaus müssen, sondern in ihrem gewohnten



Umfeld, zu dem das Karl Flor Heim geworden ist, bleiben können. Für uns war es schon immer selbstverständlich, dass Mitarbeitende sich an das Bett setzen und einfach nur die Hand halten. Die Angehörigen werden eingebunden und begleitet. Dies haben wir auch während des Lockdowns versucht. Dabei werden die aktuelle körperliche, seelische, soziale und spirituelle Situation und die daraus folgenden Bedürfnisse berücksichtigt.

Wesentliche Aufgaben der palliativen Versorgung sind für uns: Achten des Selbstbestimmungsrechts, Leiden, wie Schmerzen oder Übelkeit, zu lindern, bei der Verarbeitung der Krankheit zu unterstützen und gerade in dieser Phase für Geborgenheit zu sorgen.

Für mich war die Sterbebegleitung nie bedrückend oder mit Angst besetzt. So habe ich einmal während eines Nachtdienstes einer sterbenden Dame den Wunsch erfüllt, ein paar Schlucke Bier trinken zu dürfen. Sie hatte keine Angst vor dem Tod und ist kurz danach friedlich eingeschlafen.

Bisher haben wir die Pandemie gut gemeistert. Alle Beteiligten sind professionell damit umgegangen. Wir konnten zahlreiche Angebote aufrechterhalten und eine gewisse Alltäglichkeit erhalten. Wir sind ein tolles Team, ein großes Zuhause, eine fröhliche Gemeinschaft, die verantwortungsvoll arbeitet. Fast alle Angehörigen haben Verständnis gezeigt und waren uns gegenüber positiv gestimmt. Dies spüren auch alle, die bei uns wohnen. Darauf bin ich stolz!«  
MARION SPELLERBERG,  
BRIGITTE THOME-BODE



carsten schirmer

Malermeister GmbH

staatl. gepr. Techniker

Carsten Schirmer  
Malermeister GmbH  
Hemmingen

Tel.: 0511 / 234 80 88

[info@malermeister-schirmer.de](mailto:info@malermeister-schirmer.de)  
[www.malermeister-schirmer.de](http://www.malermeister-schirmer.de)

malerei und anstriche  
lasur- und glanzputztechnik  
bodenbeläge und parkett  
vollwärmeschutz  
fassadeninstandsetzung  
betoninstandsetzung  
gerüstbau

## in eigener sache | BITTE BEACHTEN SIE UNSERE BEILAGE

Diesem MEDIUM liegt ein Informationsblatt zur Finanzierung des MEDIUM bei. Wir freuen uns, wenn Sie es beachten.

## kirchenvorstand | SITZUNGEN AM 18. UND 30. MÄRZ

### BESCHLUSS

- Das Altarkreuz und ein Abendmahlkelch werden restauriert. Die Landeskirche hat einen Zuschuss in Aussicht gestellt.

### INFOS

- Beim Zukunftstag der Kirchenkreissynode wurde aufgezeigt, dass sinkende Einnahmen bei gestiegenen Ausgaben zukünftig gravierende Einsparungen erfordern.



- Am 23. Mai findet um 14.00 Uhr in Ronnenberg ein Taufest für die Kirchenregion statt, an dem auch Mitglieder unserer Kirchengemeinde teilnehmen.
- Räume unserer Kirchengemeinde werden für Aktionen des Projekts *LernRaum* genutzt, um Grundschüler während der Corona-Pandemie zu fördern.

LILLO STREHL-HORN

Vorsitzende des Kirchenvorstands

## konfirmationen | IN DEN OKTOBER VERLEGT

Die Eltern der Konfirmanden haben bei einem Elternabend Pastor Stahlberg gebeten, die für den Mai vorgesehenen Konfirmationen in den Herbst zu verlegen. Angesichts der Corona-Pandemie ist abzusehen, dass die Konfirmationen im Mai nicht als



größeres Familienfest gefeiert werden können.

Pastor Stahlberg, der ab Juli bereits im Ruhestand ist, wird die Konfirmationen am 9. und 10. Oktober durchführen.

**Goldschmiedekunst  
WEGNER**

Lange Reihe 6  
30952 Ronnenberg  
Tel./Fax 05109-514256

**Öffnungszeiten**  
Di-Fr 10 - 13 Uhr  
15 - 18 Uhr  
Sa 10 - 13 Uhr

[www.goldschmiede-wegner.de](http://www.goldschmiede-wegner.de)

**Bethel im Norden**

*„Musikalisch und  
fit in den Mai“*

*Bleiben Sie gesund!*

**Altenzentrum Karl Flor**  
Cafe - Restaurant Karl Flor

Bergfeldstraße 32  
30457 Hannover  
Tel: 0511- 26 26 13 14

**Bethel hält zusammen**  
#bethelhältzusammen

Bethel



INFORMATIONEN, BESTELLUNGEN UND ANMELDUNGEN: ☎️ 0511 434460  
KULTURKATAKOMBE@WEB.DE • WWW.KULTURKATAKOMBE.DE

Alle Ankündigungen stehen unter dem Vorbehalt, dass die rechtlichen Rahmenbedingungen im März das Durchführen zulassen. Informieren Sie sich vorsorglich Anfang Mai telefonisch bei uns oder auf unserer Webseite oder an der Litfaßsäule auf dem Kirchplatz.

FREITAG, 7. MAI · BAUHAUS-ARCHITEKTUR  
IN CELLE ENTDECKEN  
NUR NACH ANMELDUNG  
ABFAHRT: 9.00 UHR



Celle gehört neben Weimar und Dessau zu den bedeutenden Orten der Bauhaus-Geschichte. Wir begeben uns auf die Spuren des Ausnahmearchitekten und Baumeisters Otto Haesler. Er war der *Bauhaus-Vater* in Celle, der das Bauhaus in der städtischen Architektur etablierte.

DIENSTAG, 18. MAI · GENTLEMEN OF MUSIC  
MARC MASCONI  
BEGINN: 20.00 UHR (EINLASS: 19.15 UHR) · EINTRITT 15,00 EURO



Tom Jones, Frank Sinatra, Tony Christie und andere mit ihren Welterfolgen – gesungen vom *Gentleman of Music* Marc Masconi. Eine Reise in die Zeit der großen Vegas-Stars und ihrer größten Hits. Bewirtung mit Getränken und kleinen Snacks!

DIENSTAG, 28. MAI · HAARMANN'S ERBE  
LESUNG AUS DEM GLEICHNAMIGEN ROMAN MIT ULRIKE GEROLD  
UND WOLFRAM HÄNEL · BEGINN: 20.00 UHR (EINLASS: 19.15 UHR)  
EINTRITT 14,00 EURO



Der Roman lässt die herkömmlichen Muster des Genres Regionalkrimi weit hinter sich; trotzdem spielen die Autoren mit typisch hannöverschen Einblicken – frei nach dem Motto: Die Provinz ist mörderisch! Arndt Schulz spielt die passende Musik dazu. Bewirtung mit Getränken und kleinen Snacks!



Musikkreis Wettbergen · Hauptstraße 51 · 30457 Hannover  
**Angebote 2021** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wir unterrichten Klavier, Geige, Gitarre, Blockflöte, E-Gitarre, E-Bass, E-Piano, Keyboard, Mandoline, Musikalische Früherziehung, Musiktheorie, Musikalische Weiterbildung, Kinderchor. **Anmeldung und Informationen bei Frau Sanasi:** Montag, Mittwoch, Freitag von 9.30 bis 11.30 Uhr unter ☎️ 0511 99903009 oder per E-Mail [musikkreis.wettbergen@gmx.de](mailto:musikkreis.wettbergen@gmx.de)



**BÖKER**

Bestattungen · Tischlerei  
Telefon 05 11/ 42 17 17

Beckestraße 66/68 und Springer Straße 2 (Ecke Wallensteinstraße)

Wir sind jederzeit erreichbar, beraten Sie in allen Fragen und erledigen sämtliche Formalitäten.



**sternenzelt**

Hauptstraße 51 | 30457 Hannover  
☎️ und ☎️ 05 11/ 43 44 60  
[kulturkatakomb@web.de](mailto:kulturkatakomb@web.de)



**Malkurse im Frühjahr**

Seit 20./21. April  
Mischtechniken (A)  
Ölmalerei (B)

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Späterer Einstieg möglich! Malerei auf Papier und Leinwand, Aquarell und Acrylmalerei, Zeichnen mit Bleistift, Pastellkreiden und Ölkreiden, Mischtechnik. Experimentelles Gestalten mit Gips, Sand, Seidenpapier, Leim und unterschiedlichen Materialien auf Leinwand.

Dienstag, 4., 11. und 18. Mai,  
1. und 8. Juni

Kurs 1: 10.00 bis 12.15 Uhr,  
A und B

Kurs 2: 16.00 bis 18.15 Uhr, A

Kurs 3: 19.00 bis 21.15 Uhr, A

Mittwoch, 5., 12. und 19. Mai,  
2. und 9. Juni

Kurs 4: 10.00 bis 12.15 Uhr,  
A und B

Kurs 5: 16.00 bis 18.15 Uhr, A

Kurs 6: 19.00 bis 21.15 Uhr, A

**Alle Kurse leitet Michael Schwach.**



SCHACHSCHULE  
für Anfänger und  
Fortgeschrittene



Kurse in kleinen Gruppen für Jung und Alt, Stufe 1 (Anfänger) und Stufe 5 (Verainsspieler); Einzel- und Sondertraining, Förderung auf Anfrage möglich. **Jeden Mittwoch und Donnerstag.** Kursgebühr: 17,50 € (Kinder und Jugendliche); 20,00 € (Erwachsene). **Ansprechpartner:** Marcello Sanasi, ☎️ 0511 99914837 oder ☎️ 0177 3103087, [marcello.sanasi@live.de](mailto:marcello.sanasi@live.de)

## MAI 2021



SIE HABEN FRAGEN?  
☎ 0511 59093630



Gottesdienst an Pfingsten: ➔ Sonntag und Montag,  
jeweils 10.00 Uhr

## GOTTESDIENSTE

Alle Gottesdienste finden bei trockenem Wetter auf dem Kirchplatz statt.

## DONNERSTAG, 2. MAI

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Dietmar Stahlberg

## SONNTAG, 9. MAI

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Friedhelm Harms

## DONNERSTAG, 13. MAI (CHRISTI HIMMELFAHRT)

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Dietmar Stahlberg

## SONNTAG, 16. MAI

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Dietmar Stahlberg

## SONNTAG, 23. MAI (PFINGSTSONNTAG)

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Friedhelm Harms

## MONTAG, 24. MAI (PFINGSTMONTAG)

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Dennis Müller

## SONNTAG, 30. MAI

10.00 Uhr · Gottesdienst mit Dietmar Stahlberg

## JEDEN DIENSTAG

19.00 Uhr · Friedensandacht in der Kirche in Ronnenberg

BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN. AKTUELLE HINWEISE  
FINDEN SIE UNTER [WWW.KIRCHENGEMEINDE-WETTBERGEN.DE](http://WWW.KIRCHENGEMEINDE-WETTBERGEN.DE)  
UND AN DER LITFASSÄULE AUF DEM KIRCHVORPLATZ.  
SÄMTLICHE VERANSTALTUNGEN DER KIRCHENGEMEINDE UND  
DER WETTBERGER KULTURGEMEINSCHAFT FINDEN NUR STATT,  
WENN DIE CORONA-VORSCHRIFTEN ES ZULASSEN.

## KIRCHE MIT KINDERN



KIRCHE MIT  
KINDERN

## SONNTAG, 30. MAI

10.00 Uhr · Kinderkirche zum Mitnehmen

Die Kinderkirchen-Tüte kann vor dem Gemeindezentrum oben abgeholt werden.

## TERMIN

## DONNERSTAG, 20. MAI

19.30 Uhr · Kirchenvorstandssitzung

## REGELMÄSSIG

Unter dem Vorbehalt, dass keine Kontaktbeschränkungen gelten; siehe [www.kirchengemeinde-wettbergen.de](http://www.kirchengemeinde-wettbergen.de)

## JEDEN MONTAG

17.00 Uhr · Kinderwerkstatt

19.15 Uhr · Kirchenchor

## AM DRITTEN MONTAG

18.00 Uhr · Frauengruppe *mittendrin*

## AM ZWEITEN DIENSTAG

19.00 Uhr · *mannoMANN* – Wettberger Männergespräche

## JEDEN MITTWOCH

18.30 Uhr · Blockflöten-Ensemble

## JEDEN DONNERSTAG

16.00 Uhr · Mädchengruppe

## JEDEN FREITAG

10.00 bis 12.30 Uhr · *Grüne Truppe* im Pfarrgarten

## MULTIKULTURELLE KÜCHE

Bei Redaktionsschluss war noch nicht absehbar, ob die rechtlichen Regelungen bereits im Mai wieder Angebote der *Multikulturellen Küche* möglich machen. Bitte achten Sie auf Aushänge an der *KATAKOMBE* und an der Litfaßsäule auf dem Kirchplatz.

## ELIAS



BETREUTES WOHNEN DES FREUNDKREISES  
FÜR BEHINDERTE UND NICHTBEHINDERTE

Angesichts der Unsicherheit über die weitere Entwicklung der pandemie-bedingten Kontaktbeschränkungen können zurzeit keine festen Angebote gemacht werden. Die Bewohnerinnen und Bewohner im Betreuten Wohnen werden laufend intern informiert.



BILD: MINKA2507 AUF PIXABAY

**Monatsspruch:** *Öffne deinen Mund für den Stummen, für das Recht aller Schwachen!* Die Sprüche Salomos 31, 8



### WIR WÜNSCHEN GOTTES SEGEN ZUM NEUEN LEBENSJAHR

- |        |                       |          |        |                    |          |
|--------|-----------------------|----------|--------|--------------------|----------|
| 1. 5.  | Rosemarie Jauer       | 84 Jahre | 26. 5. | Monika Mevert      | 86 Jahre |
| 1. 5.  | Elke Koberg           | 77 Jahre | 26. 5. | Werner Utke        | 83 Jahre |
| 1. 5.  | Sigrid Paetzold       | 79 Jahre | 26. 5. | Ingrid Wecke       | 80 Jahre |
| 1. 5.  | Ingrid Steinmann      | 82 Jahre | 27. 5. | Ursula Vogt        | 86 Jahre |
| 3. 5.  | Detlef Feldmann       | 79 Jahre | 28. 5. | Alfred Hennig      | 92 Jahre |
| 4. 5.  | Erika Hackethal       | 89 Jahre | 28. 5. | Emma Ribka         | 79 Jahre |
| 4. 5.  | Klaus-Jürgen Lange    | 77 Jahre | 29. 5. | Gisela Grabowski   | 91 Jahre |
| 4. 5.  | Margarete Stadler     | 81 Jahre | 29. 5. | Markward Kothe     | 79 Jahre |
| 4. 5.  | Bärbel Völksen        | 81 Jahre | 29. 5. | Lisa Richter       | 89 Jahre |
| 5. 5.  | Gerda Ackermann       | 98 Jahre | 29. 5. | Michael Schultheis | 79 Jahre |
| 5. 5.  | Irmtraud Wiegand      | 96 Jahre | 29. 5. | Erich Zielfelder   | 89 Jahre |
| 6. 5.  | Ruth Gudat            | 85 Jahre | 30. 5. | Wolfgang Meyer     | 82 Jahre |
| 7. 5.  | Peter Fleischhauer    | 83 Jahre | 31. 5. | Alfred Hahn        | 84 Jahre |
| 7. 5.  | Friedrich Heese       | 91 Jahre |        |                    |          |
| 8. 5.  | Hilda Lämmle          | 84 Jahre |        |                    |          |
| 8. 5.  | Adele Susemihl        | 81 Jahre |        |                    |          |
| 9. 5.  | Giesela Baumgarten    | 87 Jahre |        |                    |          |
| 11. 5. | Günter Klages         | 84 Jahre |        |                    |          |
| 11. 5. | Gisela Möller-Preuß   | 81 Jahre |        |                    |          |
| 11. 5. | Klaus Schubert        | 83 Jahre |        |                    |          |
| 11. 5. | Marianne Sperling     | 85 Jahre |        |                    |          |
| 12. 5. | Waltraud Breymann     | 80 Jahre |        |                    |          |
| 12. 5. | Ulrike Meier          | 77 Jahre |        |                    |          |
| 13. 5. | Hella Krause          | 80 Jahre |        |                    |          |
| 14. 5. | Karl-Heinz Kempermann | 91 Jahre |        |                    |          |
| 14. 5. | Ingrid Macke          | 86 Jahre |        |                    |          |
| 15. 5. | Jürgen Lappe          | 78 Jahre |        |                    |          |
| 16. 5. | Dieter Böhm           | 85 Jahre |        |                    |          |
| 16. 5. | Dr. Klaus Mielke      | 79 Jahre |        |                    |          |
| 16. 5. | Klaus Schuffenhauer   | 80 Jahre |        |                    |          |
| 17. 5. | Hans-Georg Böhm       | 76 Jahre |        |                    |          |
| 19. 5. | Anna-Margarete Hömke  | 76 Jahre |        |                    |          |
| 19. 5. | Margarete Mackelden   | 82 Jahre |        |                    |          |
| 19. 5. | Karola Schönfeld      | 83 Jahre |        |                    |          |
| 19. 5. | Klaus-Peter Werner    | 81 Jahre |        |                    |          |
| 20. 5. | Harro Peick           | 77 Jahre |        |                    |          |
| 20. 5. | Anita Schreiber       | 81 Jahre |        |                    |          |
| 22. 5. | Brigitte Ernst        | 79 Jahre |        |                    |          |
| 22. 5. | Mathilde Siegel       | 85 Jahre |        |                    |          |
| 23. 5. | Ingeborg Kniep        | 77 Jahre |        |                    |          |
| 23. 5. | Brigitte Schröter     | 77 Jahre |        |                    |          |
| 24. 5. | Helga Gray            | 80 Jahre |        |                    |          |
| 24. 5. | Ruth Heimberg         | 83 Jahre |        |                    |          |
| 24. 5. | Annemarie Podgorski   | 77 Jahre |        |                    |          |
| 25. 5. | Ruth Beckmann         | 89 Jahre |        |                    |          |
| 26. 5. | Inge Husch            | 79 Jahre |        |                    |          |



### WIR NEHMEN ABSCHIED VON

- Ingrid Borchardt ······ 92 Jahre  
 Erika Hundertmark ······ 73 Jahre  
 Gertrudis Krüger ······ 92 Jahre  
 Hannelore Toepffer ······ 87 Jahre  
*Das Gras ist verdorrt und die Blume abgefallen; aber des Herrn Wort bleibt in Ewigkeit.*  
 Der erste Brief des Petrus 24 a und 25

## Bestattungsinstitut Elvira Pfohl GmbH

Am Grünen Hagen 95  
30459 Hannover  
0511 - 420 270

Tag und Nacht erreichbar



Es ist mir ein persönliches Anliegen, Ihnen im Trauerfall mit kompetenter Beratung zur Seite zu stehen: Behördengänge und die komplette Gestaltung der Trauerfeier mit Anzeigen, Druck und Floristik.

Elvira Pfohl, fachgeprüfte Bestatterin  
Partner Deutsche Bestattungsvorsorge, Treuhand AG

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
JOHANNES-DER-TÄUFER-KIRCHENGEMEINDE  
AN DER KIRCHE 23 · 30457 HANNOVER

## INTERNET

🌐 [www.kirchengemeinde-wettbergen.de](http://www.kirchengemeinde-wettbergen.de)

## IHRE ANSPRECHPARTNER

## SILKE HOEFT (GEMEINDEBÜRO)

Geöffnet: Montag, Donnerstag, Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr  
Dienstag, 16.00 bis 18.00 Uhr

☎ 0511 59 09 36 30 · 📠 0511 59 09 36 37

@ KG.Wettbergen@evlka.de · 🌐 [www.kinderzirkus-giovanni.de](http://www.kinderzirkus-giovanni.de)

## FRIEDHELM HARMS (PASTOR)

☎ 0511 59 09 36 33 · ☎ 0511 59 09 36 36

An der Kirche 23 · 30457 Hannover

## DIETMAR STAHLBERG (PASTOR)

☎ 0511 59 09 36 32 · ☎ 0511 2 62 25 69

Rönnehof 20 · 30457 Hannover

## MARION VOIGT (DIAKONIN)

☎ 0172 4 34 53 94

## FREDRIKE FLATHMANN (REGIONALDIAKONIN)

☎ 05109 5 19 58 22

## LIESELOTTE STREHL-HORN (VORSITZENDE DES KIRCHENVORSTANDS)

☎ 0511 2 62 01 63

## BEGEGNUNGSTÄTTE KATAKOMBE

☎ 0511 46 19 21

## KULTURGEMEINSCHAFT KATAKOMBE E. V.

Elena Jäck · ☎ 0511 43 44 60 · 📠 0511 43 44 60

🌐 [www.kulturkatakombe.de](http://www.kulturkatakombe.de) · @ kulturkatakombe@web.de

## FAMILIENFEIERN IN DER KATAKOMBE

Werner Gaidzik · ☎ 0511 46 31 25

## FREUNDKREIS FÜR BEHINDERTE UND NICHTBEHINDERTE WETTBERGEN E. V.

Barbara Baldauf (Erste Vorsitzende)

☎ 0511 59 09 36 31

## JOHANNESHOF WETTBERGEN gGMBH

☎ 0511 4 34 01 34 · ☎ 0511 43 22 27 · 📠 0511 4 38 30 15

## GARTENBAU UND GRÜNPFLGE IM JOHANNESHOF gGMBH

☎ 0511 2 62 11 25 · ☎ 0511 46 16 35 · 📠 0511 43 24 10

## ELIAS (BETREUTES WOHNEN IM EDELHOF)

☎ 0511 43 83 88 81

## FAMILIEN-, PAAR- UND LEBENSBERATUNGSSTELLE

☎ 05109 51 95 44

## AMBULANTER HOSPIZDIENST »AUFGEFANGEN« E. V.

☎ 0172 5 25 17 42 · ☎ 05105 5 82 51 14

## BANKKONTEN

## KIRCHENGEMEINDE WETTBERGEN ➔ Überweisungen an:

Kirchenkreisamt Ronnenberg · IBAN DE26 5206 0410 0000 0063 27  
Kassenzeichen: 206303-SPE-Wettbergen-(Zweck und Namen hinzufügen)

## FÖRDERKREIS PFARR-/DIAKONSTELLE

Hannoversche Volksbank eG · IBAN DE23 2519 0001 8176 9008 15  
MEDIUM-VEREIN

Hannoversche Volksbank eG · IBAN DE61 2519 0001 0564 4640 00

## GARTENBAU &amp; GRÜNPFLGE IM JOHANNESHOF gGMBH

Hannoversche Volksbank eG · IBAN DE16 2519 0001 8178 1180 00

## JOHANNESHOF WETTBERGEN gGMBH

Bank für Sozialwirtschaft · IBAN DE44 2512 0510 0004 4114 00

## KINDERZIRKUS GIOVANNI

Sparkasse Hannover · IBAN DE07 2505 0180 0000 5484 13

## WETTBERGER KULTURGEMEINSCHAFT KATAKOMBE E. V.

Hannoversche Volksbank eG · IBAN DE41 2519 0001 8176 3182 00

## FREUNDKREIS FÜR BEHINDERTE UND NICHTBEHINDERTE E. V.

1: Hannoversche Volksbank eG · IBAN DE26 2519 0001 0279 1110 00

2: Sparkasse Hannover · IBAN DE44 2505 0180 0012 4547 88

## JOHANNESSTIFTUNG ➔ Überweisungen an:

Kirchenkreisamt Ronnenberg · IBAN DE66 2519 3331 0400 0099 00  
Verwendungszweck: Johannesstiftung

KATHOLISCHE KIRCHENGEMEINDE  
ST. MAXIMILIAN KOLBE  
MÜHLENBERGER MARKT 5 · 30457 HANNOVER

## INTERNET

🌐 [www.kirchencentrum.de](http://www.kirchencentrum.de)

## GOTTESDIENSTE

SAMSTAG	17.30 Uhr	Heilige Messe (Ronnenberg)
SONNTAG	9.00 Uhr	Heilige Messe (Empelde)
	10.30 Uhr	Heilige Messe (Mühlenberg)
	19.00 Uhr	Heilige Messe (Mühlenberg)
DIENSTAG	9.00 Uhr	Heilige Messe (Ronnenberg)
MITTWOCH	9.00 Uhr	Eucharistische Anbetung, keine Heilige Messe (Mühlenberg)
DONNERSTAG	18.30 Uhr	Gebet der Stille (Mühlenberg)
FREITAG	8.15 Uhr	Rosenkranzgebet (Mühlenberg)
	9.00 Uhr	Heilige Messe (Mühlenberg)

## IHRE ANSPRECHPARTNER

## EWA RADTKE (PFARRSEKRETÄRIN · ST. MAXIMILIAN KOLBE)

Montag und Mittwoch, 9.00 bis 12.00 Uhr,  
Mittwoch, 15.00 bis 18.00 Uhr, Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr

☎ 0511 76 07 22-0 · 📠 0511 76 07 22-10

@ pfarrbuero@kirchencentrum.de

## JOHANNES LIM (PFARRER) · ☎ 0511 76 07 22-11

## STEFAN HERR (PASTOR) · ☎ 0511 37 36 97 36

## KARIN RIECHMANN (VERWALTUNGSBEAUFTRAGTE) · ☎ 0511 76 07 11 18

## DORIS PEPPERMÜLLER (GEMEINDEREFERENTIN) · ☎ 0511 76 07 22-14

## DIRK KROLL (DIAKON) · ☎ 0511 76 07 22-13

Hannover-Wettbergen  
Telefon 05 11/ 46 16 35 · Telefax 05 11/ 43 24 10

**h.Roth**  
Garten—Gestaltung

seit 1970

**Wir planen, gestalten und pflegen**  
Garten-, Landschafts- und Wegebau  
Sport- und Grünanlagen  
Teich- und Holzbau · Gartenpflege

H.Roth-Gartengestaltung@t-online.de  
[www.roth-gartengestaltung.de](http://www.roth-gartengestaltung.de)

**Gartenbau und Grünpflege  
im Johanneshof gGmbH**

Am Hohmannhof 10  
30457 Hannover  
Telefon 05 11/ 2 62 11 25  
und 46 16 35

**Wir pflegen:**  
Wohn- und Siedlungsanlagen · Industrie- und Gewerbeflächen  
Grün- und Sportanlagen · Hausgärten



**Günther Reiß** GmbH  
SANITÄR + HEIZUNG

Fachbetrieb der Innung für  
Sanitär- und Heizungs-Technik  
Hannover

Beratung – Planung – Ausführung  
von  
Sanitär- und Heizungsanlagen  
Wartungs- und Reparaturarbeiten



Danziger Straße 6 a · 30457 Hannover  
Telefon 05 11/ 46 48 01 · Fax 05 11/ 46 35 21



Sonntag, 30. Mai  
Kinderkirche zum  
Mitnehmen

**heumann optik**  
IHR OPTIKER IN WETTBERGEN

In der Rehre 22, Telefon: 46 38 55  
Neben Restaurant Hellas

IT'S  
SUMMERTIME

**SONNENBRILLEN-  
GLÄSER**

In Ihren Glasstärken

Pro Paar  
EINSTÄRKEN  
ab € 39,90\*

GLEITSICHT  
ab € 159,-\*

Was auch kommen mag,  
wir sind für Sie da ...

\* bis ± 4.0 dpt., cyl. 2.0 dpt. (Gleitsichtgläser Add. 3.0)  
Höhere Stärken: geringer Aufpreis

BRILLEN CONTACTLINSEN  
AMTLICHE SEHTESTSTELLE FÜR FÜHRERSCHEINBEWERBER  
BIOMETRISCHE PASSBILDER

## Bethel im Norden



- Ambulanter Pflegedienst
- Ambulante Psychiatrische Pflege
- Seniorenbetreuung
- Pflegeberatung
- Pflegeorganisation
- Wohngemeinschaft für Menschen mit dementiellen Veränderungen
- Sterbebegleitung
- Vermittlung von Hilfsdiensten

Durch die Birkenhof Ambulante Pflegedienste gGmbH Wettbergen erhalten Sie sich Ihre bisherige Lebensqualität. Nicht nur die häusliche Umgebung bleibt bestehen, sondern auch die gewohnten Strukturen und das soziale Umfeld. Mit unseren qualifizierten Mitarbeitenden und durch unsere vielfältigen Pflegeleistungen erhalten und fördern wir Ihre Selbstständigkeit. Und das rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche! Kurz gesagt:

**Wir helfen dort, wo Menschen uns brauchen!**

**Bethel im Norden**

**Birkenhof Ambulante Pflegedienste gGmbH Wettbergen**

Bergfeldstraße 32 · 30457 Hannover

Ansprechpartnerin: Agnes Czok

Telefon: 0511 261349-13 · E-Mail: agnieszka.czok@bethel.de

[www.bethel-im-norden.de](http://www.bethel-im-norden.de)

Bethel 