

2,00 Euro

AUSGABE 1 März - Juni 2013



HELENE



Interviews • Portraits
Tipps • Termine

Gesundheit!

INHALT

„Wir haben das Heft mit vielen Frühlingfotos illustriert - in der Hoffnung, dass er nun bald kommt und wir die lange Winterzeit hinter uns lassen können. Wir wünschen allen Leserinnen viel Sonne und Wärme!“



Info zum Titelbild
HELENE 3/2012:
 Die junge Frau,
 die sich über ihren
 Traumberuf Gedanken
 machte, war:
 Sophie Knispel

Editorial	2
Impressum	2
Titelthema	3
Gesundheit	
Interviews	7
Rotenburgerinnen zum Thema Gesundheit	
Portrait	13
Dr. med. Dorothea Hebebrand, PD Dr. Iris Bittmann, Katrin Bleichwehl	
Frau des Quartals	19
Trude Herr	
Hokuspokus	19
Heile, heile Segen	
Durch den Magen	20
Das grüne Gewissen	22
Tipps	
Lesenswert	23
Hörensenswert	23
Sehenswert	23
Besuchenswert	24
Termine	25
Treffpunkte	27
Rat + Tat	28
Schwangerenberatung	
Leserinnenseiten	30
Kaffeepause	33
Rätsel	

fashion tree 
JEANS + YOUNG LABELS

Shop: Große Str. 35 | 27356 Rotenburg | Tel. 04261 851285
news: www.facebook.com/fashiontree.row



Liebe Frauen,

hiermit legen wir euch unsere vierte **HELENE** vor, die erste in diesem Jahr.

Wir sind stolz und froh, dass wir es geschafft haben. Denn wir standen diesmal sowohl zeitlich als auch inhaltlich vor einer Zerreißprobe.

Das neue Jahr nimmt mächtig Fahrt auf, jede von uns hat viel um die Ohren und wir hatten eine Fülle von Entscheidungen für oder gegen einzelne Themenbereiche zu treffen angesichts der Breite des Gebiets „Gesundheit“. Es hat uns in den Redaktionssitzungen weggetragen, die Diskussionen waren lang und wir waren uns nicht immer einig. Aber es hat auch viel Freude gemacht und wir sind nun sehr gespannt, was unsere Leserinnen zum neuen Heft sagen.

Unser Redaktionsteam hat sich weiter vergrößert, mit Frauke Steinmüller hat sich - passend zum Thema dieser Ausgabe - eine Ärztin dazu gesellt. Damit sind wir nun zu fünft, eine gute Basis für interessante redaktionelle Arbeit. Und es sind wieder tolle Beiträge von Rotenburger Frauen dazu gekommen. Bereits zum dritten Mal hat Gisela Weiß-Jäger ein Rätsel für uns ertüfelt, Schwester Christa aus dem Diakonissen Mutterhaus hat erneut eine biblische Frauengeschichte beigeleitet und Christel Gerken hat einen Artikel zum Titelthema eingereicht. Ihnen und den anderen, die auch für diese Ausgabe geschrieben haben, danken wir sehr herzlich!!!

Unser Titelbild ist eine Hommage an Frauen in jedem Lebensalter! Wir wünschen unseren Leserinnen, dass sie ebenso lebendig, lebensfroh, schön und GESUND wie diese drei Frauen durchs Leben gehen können! Die drei heißen: Jacky Sappert-Böhk, Anneliese Börner und Marieke Schatull, sind 14 bis 94 Jahre alt und proben gerade als Ensemblemitglieder der Theatergruppe „Rollentausch“ Shakespeares „Maß für Maß“.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Brigitte Borchers,
und Britta Riebesehl, Kathrin Hammermeister, Indra Sahlin, sowie Frauke Steinmüller

IMPRESSUM

Herausgeberin
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers

Redaktion
Brigitte Borchers
Britta Riebesehl

Redaktionelle Mitarbeit
Kathrin Hammermeister, Indra Sahlin und
Frauke Steinmüller, sowie die Autorinnen
der zugesandten Beiträge.

Die mit Namen gekennzeichneten Texte
stellen nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion dar. Eingegangene Manuskripte
werden nicht zurückgesandt. Die Redaktion
behält sich die Veröffentlichung und ggf.
Kürzung derselben vor.

Ausgabe: 01-2013

Erscheinungsweise: 3 Ausgaben jährlich
Auflage: 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Fotos: Britta Riebesehl, Cathérine Borchers,
Fotolia.com, privat

Satz & Layout
FreshColor GbR, Rotenburg

Druck
Druck & Medien Kontor
Fahlbusch + Hamelberg GmbH

Kontakt
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers
Große Straße 1, 27356 Rotenburg
Tel: 042 61 / 71-222
E-Mail: helene@rotenburg-wuemme.de

Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe der HELENE: 10. Mai 2013

Ausgabestellen:
Informationsbüro der Stadt
Rotenburg (Wümme), Große Straße 1
Rathaus
Stadtbibliothek, Kantor-Helmke-Haus, Am
Kirchhof 10, Rotenburg (Wümme)
Bahnhofskiosk
Buchhandlung Müller, C. Mansfeld
Buch & Aktuelles, Astrid Schloo
Café Haake-Meyer
Fashion-Tree
Buchhandlung van der Pütten, Sottrum
u.a.

Gesundheit

Das ist es, was wir allen Leserinnen natürlich von Herzen wünschen!

„Gesundheit und Frauen“ haben wir aber auch zum Thema dieses Heftes gemacht und in unseren Redaktionssitzungen viele Aspekte diskutiert, fallengelassen und wieder aufgegriffen - das spiegelt sich in unseren Artikeln und in der Auswahl der Frauen, die wir um Interviews gebeten haben.

Wir diskutierten über Gesundheitsberufe. Über Schwangerschaft, pränatale Diagnostik, Kaiserschnitte - über Hormonbehandlung in den Wechseljahren, HPV-Impfung von Mädchen. Über Generationenprobleme, Osteoporose - über Krebsangst, Schmerzen und Verluste - über Frauenherzen. Über Burnout, Stress, Rauchen, Trinken, Tabletten - über die Gesundheitsindustrie, über Fitness, Reha, Sportvereine, Wellness, Sauna, Badehaus, Solarium - übers Fasten, Schwimmen, Radfahren, Spazierengehen - über Ernährung und Schlaf und über das Wetter im zu langen Winter, über Depressionen wegen zu wenig Licht und zu wenig Vitamin D.

Und auch über die Idealisierung des fitten Körpers, über die allgegenwärtigen Bilder in der Werbung und in den Köpfen, nach denen gesunde Frauen jugendlich (oder "alterslos") und elastisch und schlank zu sein haben. Damit waren wir bei den Erwartungen durch heutige Schönheitsideale, sprachen über unsere Auffassungen von Attraktivität - und landeten bei der plastischen Chirurgie. Viele machen's, keine spricht drüber. Deshalb haben wir ein Portrait einer - übrigens ausgesprochen sympathischen - Schönheitschirurgin im Heft.

Damit hatte ich allerdings durchaus zunächst ein Problem, weil ich es so wichtig finde, dieses Thema kritischer zu würdigen.

Ich würde ja so gern witzig, sarkastisch und böse darüber schreiben, ihr glaubt gar nicht, wie es mich juckt. Neulich erst hat eine Freundin den schönbösen Begriff der "Änderungsfleischerei" in die Runde geworfen. Den finde ich sehr komisch! Aber gut, das wird der Sache jetzt hier nicht gerecht, tatsächlich sind viele Frauen unglücklich mit ihrem Aussehen...

Aber....: Ich habe ja schon nicht verstanden, warum ab den neunziger Jahren die Frauen plötzlich wieder Büstenhalter mit Stangen und Körbchen trugen, hatte ich doch zu denjenigen gehört, die sich in den Siebzigern von diesen Dingen erfolgreich befreit hatten und sich der symbolischen Bedeutung dieser Befreiung sehr bewusst waren. Und nie werde ich verstehen, warum inzwischen so viele junge Frauen einen großen Busen haben wollen. Warum sie Moden mitmachen, die unbequem sind und die sie zum Teil übermäßig sexualisieren. Superhohe Highheels! Slips mit eingebauten Pobackenissen! Push-up-BHs! Aber vielleicht bin ich ja hoffnungslos altmodisch und eine Spaßbremse?

Ich finde es allerdings erschreckend, dass junge Mädchen Geld sparen, weil sie sich sehnlichst die Brüste vergrößern oder die inneren Schamlippen verkleinern lassen möchten. Ja, ich habe einiges gelernt bei der Erstellung dieses Heftes. Dass Schamlippenverkleinerungen bei jungen Mädchen anscheinend ein Megatrend sind zum Beispiel. Es ist also nicht mehr nur die Körpennormierung "schlank bis dünn" angesagt, die Mädchen hungern lässt, sondern wir sind bei der Normierung der Geschlechtsteile angekommen - schöne neue Welt!

Letztes Jahr habe ich die Mutter einer wunderschönen jungen Frau mit großer kühner Nase auf die Schönheit ihrer Tochter angesprochen und sie sagte: "Sag bloß nie was zu ihrer Nase! Sie schämt sich so und möchte sie so schnell wie möglich operieren lassen." Das finde ich tragisch. Diese junge Frau spürt ihre tolle individuelle Ausstrahlung nicht - aber wahrscheinlich ist sie als Kind unendlich gehänselt worden.

Es ist komplex, wie alles. Natürlich möchte ich die Entscheidungen von Frauen respektieren...

Und, wie gesagt, vielleicht ist das ja ein Generationenproblem, ich seh das zu eng und die Realität ist längst an mir vorbeigerauscht? In Brasilien lassen sich fast alle Frauen operieren, die das Geld dazu haben, in den USA auch - und ich habe mir ja schließlich früher auch Gift in die Haare gekippt, um aus meinen glatten Haaren einen Wuschelkopf zu machen, als das Mode war. Und ja, na klar will auch ich schlank und attraktiv sein. Und natürlich nehme ich auch bedauernd wahr, dass sowohl meine Mundwinkelfalten als auch meine Brüste längst ihren altersbedingten Weg nach unten begonnen haben. Dennoch bin ich auch ein Fan von Falten, von grauen Haaren, von Lebensspuren in Gesichtern, finde sogar Altersflecken schön...

Vielleicht können wir ja hier gemeinsam diskutieren. Über die normierten Erwartungen an uns alle, über die Diktate der Moden - und auch der Gesundheitsindustrie. Ich bin gespannt, was ihr Leserinnen dazu zu sagen habt, bitte schreibt uns!

Brigitte Borchers



Ganz SCHOEN alt!

Im Rotenburger Präventionsrat gibt es eine Arbeitsgruppe „Frauen, Gesundheit, Soziales“, in der Frauen aus verschiedenen Rotenburger Institutionen und die Gleichstellungsbeauftragte zusammenarbeiten. Aus der Arbeit dieser Gruppe ist vor vielen Jahren der Verein SIMBAV hervorgegangen, die AG hat das Faltblatt „Kinder- und Jugendgesundheit“ herausgegeben und vor fünf Jahren eine gut besuchte Reihe zum Thema „Wechseljahre“ („Jetzt komm ich – Frauen in der Lebensmitte“) veranstaltet. Jetzt im März führen die Frauen eine Veranstaltungsreihe zum Thema „Alter und Gesundheit“ durch mit dem Titel „Ganz SCHOEN alt!“. Frauen, die den Wunsch haben, mit ihrem Altwerden positiv umzugehen, finden in dieser Reihe viele Anregungen, für sich persönlich gute Entscheidungen für Körper, Geist und Seele zu treffen.

Am Montag, dem 4. März beginnt die Veranstaltungsreihe um 18 Uhr im Kantor-Helmke-Haus mit der Vernissage einer Ausstellung von **Sieglinde Mix: „Wandlungen-Übergänge“**.

Sieglinde Mix begleitete ihre an Demenz erkrankte Mutter in ihrem letzten Lebensjahr fotografisch. Dabei war sie gleichermaßen fasziniert und erschreckt von der allmählichen Auflösung der Persönlichkeit. Es entstand eine Serie von Portraits und ein Jahr nach dem Tod der Mutter die Idee, dieses Verschwinden zu dokumentieren. Erinnerungen festzuhalten, die normalerweise verblassen, doch auch das Verblassen festzuhalten, als Zustand des Normalen.

Entstanden ist ein Jahreszyklus von 12 beleuchteten Objektkästen mit jeweils 5 hintereinander geschichteten, transparenten Bildern. Die Fotos hat Sieglinde Mix digital auf ein Minimum reduziert. Durch die Reduktion entstand die Auflösung, durch die Schichtung wurde wiederum das Unsichtbare sichtbar. Ausstellungsdauer: 4. bis 22. März 2013

Im Anschluss an die Vernissage hält Dr. Petra Feind-Zehr um 19 Uhr einen Vortrag:

„Wahre Schönheit kennt kein Alter - oder doch?“ Es ist so eine Sache mit der Schönheit, jede versteht etwas anderes darunter. Und doch, alles in uns sträubt sich, Schönheit allein jungen Menschen, den glatten und makellosen Gesichtern zu überlassen. So wollen wir in diesem Vortrag Alter und Schönheit aus den verschiedensten Blickwinkeln betrachten. Ziel ist es, zu erahnen, worin für uns die Schönheit des Älterwerdens liegt, damit unsere Gesichter davon erzählen können.



Am Freitag, dem 8. März, dem Internationaler Frauentag, um 20 Uhr, gibt's dann in der Realschule ein **Konzert mit Maren Kroymann & Band: „In my Sixties“**. Die begnadete Sängerin, Schauspielerin und Kabarettistin Maren Kroymann arbeitet sich – aufgrund ihres persönlichen Jubiläums „50 Jahre Pubertät“ - lustvoll und geistreich durch die musikalischen Edelsteine und das ideologische Geröll der 60er Jahre. Sie zeigt uns, dass Revolution und Emanzipation letztlich auch im Alter nachwirken wie eine Frischzellen-Therapie mit Depot-Funktion. Das Programm ist nagelneu, läuft erst seit September 2012, und war in Berlin bisher bei jeder Vorstellung ausverkauft – ein Glücksfall, es am 8. März, dem Internationalen Frauentag, hier in der Region zu haben! Kartenvorverkauf: Info-Büro, Rathaus, Buchhandlung Müller, Goethestr. oder Tel. 04261/71-222. **Am Montag, dem 11. März**, um 20 Uhr,

wird im Rathaus der Film **„Die Herbstzeitlosen“** gezeigt.

„Die Herbstzeitlosen“ ist ein Spielfilm der Schweizer Regisseurin Bettina Oberli aus dem Jahr 2006.

Mit dem Tod ihres Mannes hat die 80-jäh-



rige Martha ihre ganze Lebenslust verloren. Die Jassrunde mit den Freundinnen ist auch nicht mehr das, was sie einmal war. Ihr Dorf Laden in Trub im schweizerischen Emmental dümpelt vor sich hin und ihr Sohn Walter, der Dorfpfarrer, möchte die Räume für seine Bibelgruppe nutzen.

Eher durch Zufall kommt Martha während eines Einkaufs in Bern mit ihrer quirligen und optimistischen Freundin Lisi darauf, sich jetzt ihren Lebenstraum zu erfüllen: eine Lingerie-Boutique.

So wird aus dem grauen Gemischtwarenladen eine charmante Dessousboutique - daran stößt man sich jedoch im Ort und es macht sich Widerstand breit...

Am Sonnabend, dem 16. März, von 13 – 18 Uhr, wird im Kantor-Helmke-Haus ein **Workshop-Tag: „Vom liebevollen Umgang mit dem älter werdenden Körper“** angeboten. Wenn die „Zipperlein“ zunehmen, dann können Genuss und Freude trösten.

Wir zeigen Ihnen, wie das mit kleinen Mitteln und ein wenig positiver Energie geht und bieten einen gemütlichen Nachmittag mit kurzen Workshops als „Schnupper-Einheiten“ zum Ausprobieren an.

Workshops: 'Ernährung und Bewegung' (Marianne Jahn-Bärhold), 'Erfüllte Zeit genießen' (Petra Feind-Zehr), 'Orientalischer Tanz - Bewegung, Freude, Wohlfinden' (Melina Carstens), 'Singen, klingen,

schwingen' (Simone Theobald), 'Yoga für einen guten Schlaf' (Susann Brinkmann), 'Feldenkrais: Beweglicher werden heißt lebendiger werden' (Christine Borchers) Bitte bequem kleiden, möglichst Decke und Kissen mitbringen.

Und last not least gibt es am **Montag, dem 18. März**, um 19 Uhr, ein **Podiumsgespräch: „Dem Alter schöne Seiten abgewinnen – geht das?“**, moderiert von Brigitte Kammigan. Dem Alter schöne Seiten abgewinnen – geht das? Wir meinen, ja!

Mit dem Alter erst unscheinbar und schließlich unsichtbar werden, das war einmal. Viele alte Frauen von heute sind aktiv und präsent und es geht ihnen damit gut. Und auch die Schwierigkeiten können besser gemeistert werden, wenn frau klarsichtig und offen darauf zugeht. Nach einem kurzen Film von Annette Elisabeth Klein („Zu Lebzeiten“) wird Brigitte Kammigan (Rundfunkjournalistin) mit vier Rotenburger Frauen zwischen 64 und 94 Jahren über ihre Lebenserfahrungen, ihre Pläne, Sorgen und Freuden sprechen. Als Gäste auf dem Podium: Christa Gode-

mann (84, Diakonisse im Feierabend am Diakonissen Mutterhaus Rotenburg), Siegelinde Mix (64, Künstlerin), Ursel Weber (76, Rentnerin), Anneliese Börner (94, Rentnerin).

Kooperationspartner dieser Veranstaltungsreihe sind: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rotenburg, VHS Rotenburg, KIR, Stadtkino und Rotenburger Kneippverein. Infos: Tel. 71-222.

Gesundheitsinitiative „InTakt“ – „burn out“ vorbeugen

Kreisverband der Landfrauen Rotenburg/Wümme beteiligt sich.

Der Kreisverband der Landfrauen Rotenburg/Wümme beteiligt sich an der Gesundheitsinitiative für Frauen in Niedersachsen „InTakt“, welche vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration ins Leben gerufen wurde.

Es werden Anregungen für die Selbstsorge gegeben und es wird vermittelt, wie das eigene seelische und körperliche Wohlbefinden erhalten oder wieder erlangt werden kann.

Weitere Informationen erhalten sie unter:
www.ms.niedersachsen.de/download/60542/Flyer_InTakt.pdf
und bei Doris Rethmeier, Kreisvorsitzende, Zum Hunnenberg 5, 27367 Horstedt
Tel. 0 42 88-350

Aus dem Faltblatt „In Takt“:

„Das schaff' ich nicht mehr ...“ / „Das ist mir jetzt zuviel ...“ / „Schon wieder bin ich so müde ...“ / „Was tue ich hier eigentlich?...“ / „Warum habe ich schon wieder Rückenschmerzen?...“ / „Ich funktioniere nur noch...“

Kennen Sie das?

Das Gefühl des Unzufriedenseins, der Überforderung ist möglicherweise ein Warnsignal. Belastungssituationen können sowohl im beruflichen als auch im priva-

ten Umfeld entstehen und Stress auslösen. Dauerhafte Überlastung und ständige Überforderung machen krank.

Es reicht jedoch nicht aus, Stress und Termindruck zu vermindern; vielmehr ist es wichtig, die eigene Zufriedenheit (wieder) zu erlangen und sich auf verschüttete Fähigkeiten und Ressourcen zu besinnen. Damit dies gelingen kann, sind ein Innehalten und der Blick auf die eigene Lebenssituation hilfreich.

Das Angebot:

Wir möchten Frauen Impulse geben, wie sie beruflichen und häuslichen Belastungssituationen entgegen wirken können, um so z.B. einem „burn out“ vorzubeugen. Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz, wie Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Übungen zur Selbstwahrnehmung und Entspannungsübungen. Dieses Angebot ersetzt keine Therapie.

Wir wollen ...

Ihnen unter Anleitung von Fachfrauen die Möglichkeit geben,

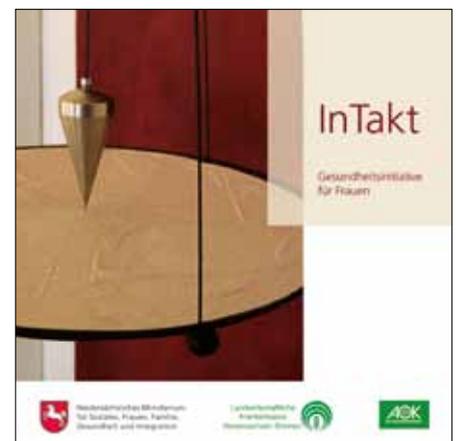
- die eigene gesundheitliche Situation zu reflektieren
- die Auslöser für Dauerstress und Überlastung zu erkennen
- eigene Energiequellen und Stärken (wieder) zu entdecken
- Ihre persönliche Zeiteinteilung zu überprüfen

- zu spüren, wie gut es sich anfühlt, auch mal „nein“ zu sagen
- achtsames Umgehen mit sich selbst auszuprobieren
- einen Blick auf Pläne und Wünsche für das weitere Leben zu werfen

Nehmen Sie sich Zeit!

Mit Hilfe von Gesprächen, Beobachtungen und gezielten Übungen können Sie

- Ihre persönliche Situation überdenken
- Ideen für Veränderungen im Berufsalltag und im privaten Umfeld entwickeln
- Strategien für eigenes Wohlbefinden und zur Erhaltung der Gesundheit kennen lernen



Geschlechtersensible Medizin

Das Thema "Geschlechtersensible Medizin" ist unter vielen ärztlichen Kolleginnen und Kollegen wenig bis gar nicht bekannt. In letzter Zeit werden deshalb auf entsprechenden Tagungen Forschungsprojekte vorgestellt, die helfen, Patientinnen und Patienten besser individuell zu behandeln. Tagungen zur „Geschlechtersensiblen Medizin“ beleuchten verschiedene Aspekte.

Zum einen werden geschlechtsabhängige Unterschiede bei Krankheiten vorgestellt. Ein medizinisches Fachgebiet, in dem schon relativ viel Forschung zu Geschlechtsunterschieden unternommen wurde, ist die Kardiologie, also die Lehre von den Herzkrankheiten. Heute weiß man, dass Frauen und Männer unterschiedliche Symptome bei einem Herzinfarkt zeigen. Während Männer häufiger die klassischen Schmerzlokalisationen angeben, berichten Frauen

öfter über ein allgemeines Unwohlsein oder eine unklare Schmerzsymptomatik, so dass die korrekte Diagnose erschwert oder verzögert wird. Seit einigen Jahren wird auf diese Unterschiede geachtet und die Behandlung von Frauen mit Herzinfarkt ist besser geworden.

Die sich anschließenden wichtigen Forschungsthemen sind, ob Therapien bei Frauen und Männern unterschiedlich häufig angewandt werden und unterschiedlich wirken.

Zum anderen wird aus Forschungsprojekten berichtet, die untersuchen, ob bei der Durchführung von Studien der Geschlechteraspekt korrekt beziehungsweise überhaupt berücksichtigt wurde. Die ForscherInnen entwickeln Kriterien, nach denen veröffentlichte Studien beurteilt werden können, und nachfolgend Datenbanken, in

denen die betrachteten Studien gesammelt werden. Außerdem können mit Hilfe der erarbeiteten Kriterien neue Studien unter dem Aspekt „Geschlecht“ besser geplant werden.

Ein dritter Aspekt firmiert häufig unter der irreführenden Bezeichnung „Gender in die Lehre“ und verfolgt an medizinischen Fakultäten, die ein neues Curriculum für das Medizinstudium entwickeln, das Ziel, bekannte Geschlechtsunterschiede im Lehrplan zu berücksichtigen. Außerdem gibt es in verschiedenen Ländern Bestrebungen, fachspezifische Geschlechteraspekte in der Medizin zu einem Teil der Facharztweiterbildung und damit des allgemeinen fachärztlichen Wissens zu machen - also das Wissen jeder Patientin und jedem Patienten zu Gute kommen zu lassen.

Frauke Steinmüller

Adressen, Adressen ...

Wir haben einige regionale Adressen, für Informationen, Veranstaltungen und Kurse rund ums Thema Gesundheit zusammengestellt. Natürlich ist diese Zusammenstellung überhaupt nicht vollständig...

Volkshochschule Rotenburg (Wümme),
Tel. 0 42 61-91 45 18, www.vhs-row.de

Kneipp-Verein Rotenburg e.V.,
Tel. 0 42 61-96 12 22, www.kneipp-verein-rotenburg.de

SIMBAV e.V., Tel.: 0 42 61-943 89 96, www.simbav.de

Hebammenpraxis Rotenburg, Tel. 0 42 61-96 01 11,
www.hebammenwelt.de

Ronolulu, www.ronolulu.de

Badehaus Bremen, www.badehaus-bremen.de

Diakoniekrankenhaus Rotenburg,
Reha Sportgemeinschaft e.V.,
0 42 61-77-2506, www.diako-online.de

TuS Rotenburg, Tel. 0 42 61-84 813, www.tus-row.de

Institut für Gesundheitsförderung
und Persönlichkeitsentwicklung,
Dr. Petra Feind-Zehr, Tel. 0 42 61-93 960,
www.feindzehr.de

Seminarhaus Zürnshof, Tel. 0 42 64-87 013,
www.seminarhaus-zuernshof.de

Gesundregion Wümme-Wieste-Niederung,
Tel. 0 42 05-31 70 64, www.gesundregion.de

Gesundheitsnetzwerk Scheeßel,
www.gesundheitsnetzwerk-scheeßel.de

Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“ in Waffensen
Tel. 0 42 68-98 25 31, www.mgh-waffensen.de

In der Ärzte-Zeitung vom 23. November 2012

fanden wir folgenden Aufruf, den wir hier abdrucken:

Aufruf - Ärztinnen fordern Frauen-Quote

Nach den Journalistinnen fordern nun auch Ärztinnen eine Quote für Spitzenpositionen in der Medizin.

In einem Aufruf der Aktion "Pro Quote in der Medizin" heißt es: "Auf den Lehrstühlen und Chefarztsesseln sind Frauen selten anzutreffen. Ärztinnen und Wissenschaftlerinnen fordern jetzt: die Quote." Dieser Aufruf soll demnächst auch an Gesundheitsminister Daniel Bahr (FDP) und die Bundesärztekammer sowie an Berufsverbände gehen.

Zu den Unterzeichnerinnen gehörten unter anderem Professor Gabriele Kaczmarczyk von der Berliner Charité, Sozialwissenschaftlerin Dr. Ulrike Ley, die Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes Dr. Regine Rapp-Engels, die frühere Präsidentin und jetzige Ehrenpräsidentin des Ärztinnenbundes Dr. Astrid Bühren, Professor Marion Kiechle (Direktorin der Frauenklinik am Klinikum rechts der Isar), Professor Doris Henne-Bruns, C4-Professorin an der Uniklinik Ulm sowie Professor Adelheid Kuhlmei von der Charité.

Neben den Aufrufen an Ministerien und ärztliche Spitzenorganisationen soll eine Webseite mit den Namen der Unterstützerinnen aus Wissenschaft, Praxis und Klinik aufgebaut werden. (bee)
Infos und Unterstützung zur Aktion unter kontakt@pro-quote-medizin.de

Rotenburgerinnen zum Thema Gesundheit

Wir haben Frauen befragt, die beruflich oder persönlich mit dem Thema "Frauen und Gesundheit" zu tun haben: Eine Hebamme, eine Internistin, eine Psychotherapeutin, eine Zahnärztin, eine Schülerin, eine Erkrankte, eine Krankenschwester und Familienhelferin, eine Bestatterin und eine

Gynäkologin. Herausgekommen ist eine, wie wir finden, spannende Zusammenstellung verschiedenster Blicke auf das Thema, sehr persönlich und informativ. Vielen Dank, liebe Frauen!

Astrid Steinberg



Welchen Beruf üben Sie aus?
Hebamme, Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Frauengesundheit galt und gilt mein besonderes Interesse; die Lust, Frauen (und Männer) in einer neuen Lebenssituation zu begleiten und zu unterstützen und dabei ihr Leib - seelisches Wohl im Auge zu haben; Frauen stärken, die Geburt ihrer Kinder autonom zu gestalten und für sich und ihre Kinder einzutreten; Liebe zu Menschen; Spaß am Hebammenhandwerk; Babies einen guten Start ins Leben ermöglichen.

Welchen Rat, basierend auf Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung, möchten Sie unseren Leserinnen geben?

Es ist wichtig, dass Frauen ihren Lebensweg eigenständig und munter gehen.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Minderwertigkeitsgefühle bezüglich ihres Körperbildes und oftmals ist damit wenig Empfinden von ihrer Kraft, ihrer Schönheit und ihrer Liebesfähigkeit verbunden.

Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Faktor zur Erhaltung der Gesundheit von Frauen (Menschen)?

Wenn Menschen in Verbindung mit ihren Potenzialen kommen und spüren, was sie brauchen, sind sie gestünder im Umgang mit sich selbst und gehen pfleglicher mit ihren Mitmenschen um.

Anneke Wiese



Welchen Beruf üben Sie aus?
Seit 2001 bin ich im Diakoniekrankenhaus Rotenburg als Ärztin in der Inneren Medizin/Gastroenterologie tätig - seit 2008 als leitende Oberärztin.

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Ich stamme aus einer kaufmännischen Familie und wusste ziemlich schnell, dass ich mich mit Zahlen nicht auseinandersetzen, sondern mich um Menschen kümmern wollte. Dabei ist mir sehr wichtig, dass, in welcher Situation man sich auch als Patient befindet, die Würde des Patienten immer geachtet wird und eine Besserung der aktuellen Situation erzielt wird.

Welche Unterschiede zwischen Ihren weiblichen und männlichen Patientinnen/Patienten beobachten Sie?

Wenn die Frauen zu Patientinnen geworden sind, gehen sie im weiteren Verlauf fürsorgli-

cher mit sich um. Sie können sich auch mit kritischen Situationen besser auseinandersetzen als Männer.

Männer wollen weniger über ihre Krankheiten wissen und geben gerne die Verantwortung an ihre Ehefrauen, Lebenspartnerinnen ab.

Welchen Rat, basierend auf Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung, möchten Sie unseren Leserinnen geben?

Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr und bringen Sie gleich Ihre Ehemänner, Lebensgefährten, Familie mit (von alleine kommen die nämlich nicht). Man kann viele Erkrankungen vorzeitig erkennen, bevor sie nicht mehr zu heilen sind.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Als Patientinnen sind Frauen häufig unter Druck und dürfen nicht lange krank sein, denn die Familie wartet zuhause. Sie müssen schnell wieder „einsatzfähig“ sein.

Dr. Petra Feind-Zehr



Welchen Beruf üben Sie aus?
Ärztin, Psychotherapeutin, Erwachsenenbildnerin

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Mein Interesse galt und gilt dem Wesen des Menschen. Hierbei interessierten mich zunächst medizinische Zusammenhänge. Im Verlauf meines Berufslebens aber immer mehr die Frage, welche Zusammenhänge es zwischen körperlichem, seelischem und geistigem Erleben gibt.

Welche Unterschiede zwischen Ihren weiblichen und männlichen Patientinnen/Patienten beobachten Sie?

Frauen ist der Zusammenhang zwischen ihrer Seele und ihrem Körper bewusster. Sie reagieren schneller auf Krankheitsanzeichen. Leider verarbeiten sie dabei auch körperliche Erkrankungen häufig dergestalt, dass sie sich selbst eine Mitschuld an ihrer Erkrankung zusprechen. Männer kommen häufig erst mit

schweren Erkrankungen zum Arzt. Psychische Beschwerden beschämen sie häufig, so dass sie sehr spät Hilfe suchen.

Welchen Rat, basierend auf Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung, möchten Sie unseren Leserinnen geben?

Sie sollten sich nicht nur genügend bewegen und gesund ernähren sondern sich ausreichende Ruhezeiten und Eigenzeit zugestehen. So wird es ihnen möglich sein, ihre inneren Rhythmen und besonders psychisches Ungleichgewicht zu beachten und auszugleichen.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Frauen werden und empfinden sich häufig als Opfer ihrer Lebensumstände, die Doppelbelastung durch Familie und Beruf ist noch immer Realität und führt zu Stresserkrankungen und Burnout; hierbei erschweren starre Rollenbilder und das Angewiesensein auf Anerkennung von außen die Situation zusätzlich, häufig vermeiden Frauen Gefühle wie Ärger und Wut und gehen stattdessen in einen traurigen Rückzug.

Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Faktor zur Erhaltung der Gesundheit von Frauen (Menschen)?

Ausgeglichene Beziehungen zu Familie und Freunden, und Zeit für sich selbst.



Angelika von Alphen



Welchen Beruf üben Sie aus?
Ich bin Zahnärztin.

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Meine Mutter war trotz eines ländlich geprägten großen Haushaltes und der Erziehung dreier Töchter immer berufstätig. Sie arbeitete in einer Apotheke und so lag es nahe, zumal ich nach der Schule viel Zeit dort verbrachte, dass mein Interesse früh in den Bereich medizinischer Berufe ging. Mir gefiel der enge Umgang mit den Menschen, die in die Apotheke kamen und die warmherzige Art und Weise meiner Mutter, die ihnen, gerade deshalb, oft bei ihren Problemen helfen konnte. Dass ich später das Studium der Zahnmedizin begann, hatte praktische Ursachen und war der Nachfrage dieses Berufszweiges geschuldet. Es gab damals einfach zu wenige Zahnärzte. Außerdem wurde ich, wie auch meine Schwestern, liebevoll, beharrlich und manchmal auch streng auf das Leben als Erwachsene vorbereitet, indem ich in die Lage versetzt sein sollte, selbständig und unabhängig meinen Weg zu gehen. Inzwischen bin ich 35 Jahre als Zahnärztin tätig und habe diesen Beruf mit all seinen Facetten in mein Herz geschlossen. Er ist mein Lebensinhalt geworden, der mich nach all den Jahren immer noch fordert und fördert. Ich kann nicht aufhören zu lernen und bin doch am glücklichsten, wenn es mir gelingt, langfristig Vertrauen aufzubauen und einen "guten Draht" zu meinen Patienten zu entwickeln. Außerdem gefällt mir die künstlerische Seite meines Berufes sehr. Zähne sind wunderschön und im Gesamtzusammenhang unseres Körpers so wahnsinnig wichtig.

Welche Unterschiede zwischen Ihren weiblichen und männlichen Patientinnen/ Patienten beobachten Sie?

Die "berühmte Angst" vor dem Zahnarzt ist bei bereits eingetretenen Schmerzen sowohl bei Frauen als auch bei Männern gleichermaßen weit verbreitet. Frauen verhalten sich jedoch in der Regel gesundheitsbewusster, indem sie die jährlichen Kontrolluntersuchungen wahrnehmen und auch prophylaktischen

Maßnahmen aufgeschlossener gegenüber stehen. Dabei spielt natürlich auch der Wunsch nach Schönheit und Ästhetik eine große Rolle. Aus meiner Sicht haben Frauen mehr Gespür für das feinsinnige Zusammenspiel ihres Körpers und nehmen Störungen eher wahr, sind zum Beispiel in der Lage sich vorzustellen, dass ihr Kopfschmerz auch etwas mit den Zähnen zu tun haben könnte. Oft sind Frauen einfach kommunikativer, was jedoch nicht heißen soll, dass ich Männer weniger gern behandle. Ganz im Gegenteil!

Welchen Rat, basierend auf Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung, möchten Sie unseren Leserinnen geben?

Vom konkret zahnmedizinischen Standpunkt aus gesehen, gilt natürlich nach wie vor: Vorbeugen ist besser als heilen. Deshalb empfehle ich den Gang in die Zahnarztpraxis vom Kleinstkindalter an. Positive spielerische Erfahrungen gemeinsam mit Eltern und Geschwistern können den Zahnarztbesuch zu einem Erlebnis werden lassen und sollten möglichst ohne traumatische Erfahrungen sein. Gerade für Kinder bietet die Technik einer Zahnarztpraxis viele spannende Momente, die den Aufenthalt und das Wiederkommen routinemäßig spannend gestalten können.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Natürlich sollte auch uns Erwachsenen klar sein, welche große Bedeutung Zähne für unser Leben haben. Dabei spielen sie nicht nur als "Werkzeug" zur Nahrungsaufnahme und wichtiges Instrument für Schönheit und Ausstrahlung eine besondere Rolle, sondern sind maßgeblich an der Aufrechterhaltung unserer Körperstatik beteiligt. Gerade die hinteren Backenzähne gehören zur sogenannten Stützzone und werden so gern vernachlässigt, weil "hinten keiner was sieht". Kopfschmerzen, Schulter-Nackenprobleme, Verspannungen, manchmal sogar Ohrschmerzen, Tinnitus oder gar Magen-Darm-Probleme können mit dem Verlust von wichtigen Backenzähnen der Stützzone einhergehen. Oft tritt dabei auch das Symptom des "Knackens" im Gelenk auf und an den Zähnen sind unschöne Abnutzungen zu beobachten. Da wir Menschen, Frauen genauso wie Männer, gern gut aussehen wollen, sollte uns klar sein, dass ein wunderschönes Lachen und oft der erste Eindruck, den wir hinterlassen, maßgeblich vom Zustand unserer Zähne und des umliegenden Halteapparates (Zahnfleisch und Knochen) abhängen.

Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Faktor zur Erhaltung der Gesundheit von Frauen (Menschen)?

Diese Frage zu beantworten, ist aus meiner Sicht nicht einfach. Wir Menschen sind sehr komplexe Wesen und haben häufig verlernt, uns in unserer Gesamtheit wahrzunehmen. Gesundheit bzw. Krankheit reduzieren sich nicht auf eine Frage von Glück oder Schicksal, sondern haben sehr viel mit der Dreieinheit Körper - Geist und Seele zu tun, die wir verlernt haben, bewusst als Ganzes zu betrachten. Deshalb halte ich es für höchst wichtig, dass jeder Mensch sich selbst wichtig nimmt und in allerbesten Weise für sich sorgt. Das hat nichts mit Egoismus oder Vorteilen auf Kosten anderer zu tun, sondern mit dem wirklich eigenen Job, für sich und sein Gesund- bzw. Glücklichein Verantwortung zu übernehmen. Frauen wünsche ich für die Wahrnehmung ihrer Interessen in jeder Hinsicht die nötige Unabhängigkeit.

Epilog: Zahngesundheit und Schwangerschaft und ungeborenes Kind

Ich würde gern noch etwas zum Thema "Schwangerschaft und Bedeutung von Zahngesundheit für das Kind" einflechten. Unter heutigen Bedingungen gilt die These "Jedes Kind, ein Zahn" nicht mehr. Dennoch sind Frauen aufgrund hormoneller Umbruchphasen besonderen Belastungen ausgesetzt, die auch Auswirkungen auf die Mundgesundheit haben. Prinzipiell gilt, dass Mikroorganismen die Ursache für Karies und Parodontose darstellen. Diese fühlen sich in unserer feuchten, warmen Mundhöhle sehr wohl, können sich in Nischen und Zwischenräumen gut verstecken und vermehren sich. Haben diese Mikroorganismen einen bestimmten Entwicklungsstand erreicht, machen sie krank. Ein Neugeborenes hat die krankmachenden Keime nicht in seiner Mundhöhle und könnte somit auf all die Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches verzichten, wenn diese nicht durch andere Menschen übertragen würden. Das Kind erwirbt diese Mikroorganismen z. B. durch das gemeinsame Benutzen eines Löffels, das Befechten eines Schnullers mit Speichel, wie es unter Umständen in der Familie praktiziert wird. Mit diesem Wissen wird es für die werdenden Mütter bzw. Eltern umso dringlicher, ihren Mund gesund zu halten. Die professionelle Zahnreinigung, die heute in jeder modernen Zahnarztpraxis angeboten wird, befasst sich mit der schrittweisen Hygienisierung der Mundhöhle mit dem Ziel der Keimzahlreduktion.

Marieke Schatull

(14 Jahre, Schülerin, Schauspielerin bei „Rollentausch“)



Wann fühlst Du Dich richtig wohl?

Wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin und wir gemeinsam lachen.

Was ist für Dich Krankheit?

Am Beginn einer ersten Krankheit steht für mich Angst, je nach Verlauf folgt Hoffnung oder Verzweiflung, dann Erleichterung oder Schmerz.

Was ist für Dich Gesundheit?

Für mich ist Gesundheit, wenn der Körper alles hat, was er braucht und normale Werte vorweisen kann. Außerdem sollte es der Psyche gut gehen, sprich: Nicht zu viel Stress, keine zu großen sozialen Probleme, etc.

Was ist für Dich Schönheit, welche Menschen sind schön?

Für mich ist etwas/jemand schön, wenn der Anblick ei-

nen erfreut oder fasziniert. Ein Mensch kann, unabhängig vom Aussehen, schön sein, wenn er eine glückliche und natürliche Ausstrahlung hat.

Welche Probleme haben Mädchen Deiner Generation?

Eines der häufigsten Probleme ist sicherlich die Schule, wegen zu hohen Anforderungen in zu kurzer Zeit. Nicht selten sind auch Konflikte mit Freunden und Eltern.

Welchen Rat könntest Du unseren Leserinnen geben, um ein gesundes Leben zu führen?

Eigentlich den Rat, den man zu Genüge aus der Werbung kennt: Regelmäßig Sport treiben und auf die Ernährung achten. Das sind für mich Grundsätze, aber ich denke, dass jeder Mensch zusätzlich noch eine individuelle „Zutat“ für ein gesundes Leben hat.

Was ist aus Deiner Sicht der wichtigste Faktor zur Erhaltung der Gesundheit von Frauen (Menschen)?

Am wichtigsten ist für mich das Rauskommen. Auf keinen Fall sollte man seine gesamte Zeit innerhalb der eigenen vier Wände verbringen. Nicht nur wegen frischer Luft o.ä., sondern auch, damit man seine Umwelt wahrnimmt und sich nicht abschließt. Somit wird für physische und psychische Gesundheit gesorgt.



Psychologische Beratung und Psychotherapie

Birgit von Hennigs
Heilprakt. Psychotherapie Psychologische Beraterin Dipl. Sozialpädagogin

Paar- und Einzelberatung
Therapie
Krisengespräche

- Privatpraxis -
Kostenerstattung durch die Krankenkasse im Einzelfall möglich

Bahnhofstraße 2 27356 Rotenburg 04261 670754
Termine nach telefonischer Vereinbarung



keit. Aber es gibt nicht wirklich eine Alternative zum Warten auf ein Spenderorgan.

Was gibt Ihnen Kraft?

Meine Familie und Freunde: Sie waren in der Not Tag und Nacht für mich da.

Sie haben Kinder, Töchter. Was möchten Sie ihnen mit auf den Lebensweg geben?

Ich wünsche mir für meine Töchter, dass sie unbeschwert in jeden neuen Tag gehen können. Sie waren 13 und 16 Jahre alt als ich krank wurde und hatten sicher große Angst. Die konnte ich ihnen nicht nehmen. Aber durch meine Genesung haben sie gemerkt, dass es sich lohnt für etwas zu kämpfen und für andere da zu sein. Es war für alle Beteiligten eine intensive Zeit. Ich wünsche meinen Töchtern immer Menschen an ihrer Seite, die sie verstehen, ihnen zuhören und sich um sie kümmern in allen Lebenslagen, so wie mein Mann, meine Töchter, meine Eltern, Geschwister und alle Freunde es für mich getan haben.

Sind Sie berufstätig, wenn ja: als was bzw. als was früher?

Ich bin zurzeit leider nicht berufstätig sondern bekomme Erwerbsunfähigkeitsrente. Vor meiner Erkrankung habe ich als Zahntechnikerin gearbeitet.

Sie sind erkrankt. Würden Sie unseren Leserinnen mitteilen, seit wann, woran und wie es Ihnen heute geht?

Am 06.12.07 bin ich an Leukämie erkrankt. Unter der Chemo kam ein totales Organversagen hinzu. Bis auf die Nieren haben sich alle Organe regeneriert. Seit Februar 2008 werden meine Nieren durch Dialyse ersetzt. Nun warte ich auf ein Spenderorgan.

In welchen Momenten schränkt Sie Ihre Krankheit ein?

Die Dialyse bestimmt mein Leben. Ich gehe dreimal in der Woche dorthin, seit Mai 2012 in der Nacht. Um 21:30 Uhr beginnt die Behandlung und um 5:45 Uhr ist sie beendet. Schlaf bekomme ich wenig in diesen Nächten, aber es ist besser als am Tag 4-6 Stunden in der Dialyse zu verbringen. Auch meine Ernährung musste ich umstellen. Alles was für gesunde Menschen gut ist, ist für mich schlecht. Am schlimmsten für mich ist der Verzicht auf Obst und Gemüse (darf ich nur sehr begrenzt zu mir nehmen). Vollkompprodukte sollte man gegen Weizenmehl tauschen und trinken darf ich zwischen 500 und 750 ml am Tag, weil ich durch das Nierenversagen nichts ausscheide. Körperlich habe ich zurzeit keine Beeinträchtigungen. Ich kann alles tun, was mir Freude macht: Schwimmen, ins Fitnessstudio gehen, Rad fahren - es geht alles etwas langsamer als bei gesunden Menschen, aber wenn ich mich gut fühle, ist alles möglich.

Wann geht es ganz gut, mit Ihrer Erkrankung zu leben?

Wenn man sich mit seiner Erkrankung auseinander gesetzt hat, tritt wieder so etwas wie Normalität ein. Das hat bei mir sehr lange gedauert und ist auch nicht immer gleich. Oft ärgere ich mich über Stunden, in denen ich untätig herumsitzen muss. Trotz der Tatsache, dass ich nur dank der Dialyse leben kann, stört mich die Abhängig-



Welchen Beruf üben Sie aus?

Ich bin selbstständig mit meinem Haus- und Familiendienst.

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

In meinem Beruf kann ich eigenständig arbeiten. Er ist sehr abwechslungsreich, verantwortungsvoll und auch herausfordernd. Wichtig ist mir der intensive Kontakt zu den betreuten Kindern und Familien. Das gilt genauso für die Unterstützung und Betreuung älterer Menschen. Ich habe früher als Krankenschwester in der ambulanten Pflege gearbeitet. Meine Arbeit war immer von Stress und Zeitdruck geprägt.

Das ist jetzt anders. Für die Kunden nehme ich mir die Zeit, die sie brauchen. So kann ich auf die persönlichen Bedürfnisse eingehen.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Ich stelle immer wieder fest, dass Frauen, besonders in akuten kritischen Situationen vor dem Problem stehen, dass sie über keine oder nur sehr dürftige bis fehlerhafte Informationen verfügen. Eine Mutter, die zum Beispiel wegen einer akuten Erkrankung während ihrer Schwangerschaft Hilfe im Haushalt und bei der Kinderbetreuung benötigt, muss sich dies vom Arzt attestieren lassen. Hier

beginnt nicht selten schon das Problem, wenn ärztliche Atteste nicht richtig ausgestellt werden. Diese werden von den Krankenkasse dann nicht anerkannt. Dann muss wieder mit dem Arzt Kontakt aufgenommen werden und ein neues Attest der Kasse vorgelegt werden. Oft vergeht dabei viel wertvolle Zeit. Wenn Atteste seitens der Kassen dann noch erst dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen vorgelegt werden, vergeht oft noch mehr wertvolle Zeit.

Hier ist es mein Anliegen, die betroffenen Frauen zu unterstützen, mit Ärzten und Krankenkassen Kontakt aufzunehmen und so zu einer guten Lösung für die Frauen zu kommen. Dazu bedarf es natürlich auch sehr guter Kontakte zu den jeweiligen Ansprechpartnern und einer entsprechenden Erfahrung.

Ich stelle auch immer wieder fest, dass Frauen durch die Maschen des Sozialsystems fallen. Wenn eine Mutter krank ist und das Kind auch nur wenig älter als 12 Jahre ist, gibt es seitens der Kassen keine Hilfen mehr. Es wird davon ausgegangen, dass sich ein 12-jähriges Kind selbst versorgen kann. Wenn die Mutter nun krank ist, soll das Kind den Haushalt auch noch mit führen können. Das sieht zumindest der Gesetzgeber so. Die Wirklichkeit sieht aber häufig anders aus. Mein Engagement geht eben auch dahin, das zu ändern.

Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Faktor zur Erhaltung der Gesundheit von Frauen?

Sich selbst trotz aller Arbeit und Alltagsbelastung nicht zu vergessen. Für sich zu sorgen und sich auch mal seine Auszeiten gönnen, vielleicht auch einfach nur mal chillen.

Allgemeine Informationen zum HWD:

Unser Angebot erstreckt sich auf mobile Sozialdienstleistungen, Haus- und Familiendienstleistungen, hauswirtschaftliche Dienstleistungen. Als Unternehmen mit 19 Mitarbeitern sind wir in den Landkreisen Rotenburg, Verden und im Heidekreis tätig. Wir helfen und unterstützen Familien, wenn die Mütter krank sind. Wir sind auch für ältere Menschen da, die bei ihren tagtäglichen Aufgaben Unterstützung und Begleitung brauchen, sei es im Haushalt oder bei Behördengängen, Arztbesuchen, Einkäufen etc. Für Grundreinigungen und Entrümpelungen stehen wir auch zur Verfügung. Mit unseren Betriebs- und Haushaltshilfen sorgen wir dafür, dass der Betrieb wie gewohnt weiter laufen kann, wenn die Bäuerin krank ist. Wir helfen Familien nicht nur in besonderen Situationen sondern können durch unsere familienentlastenden Dienstleistungen auch dazu beitragen, dass sich junge Familien Auszeiten gönnen können. Grundsätzlich ist unser Leistungsangebot sehr breit angelegt, damit wir Menschen in allen Lebenslagen helfen können.

„Grundsätzlich ist unser Leistungsangebot sehr breit angelegt, damit wir Menschen in allen Lebenslagen helfen können.“

Ähnliche Dienstleistungen wie HWD bietet auch das **ev. Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.**, www.dhw-nds.de



Welchen Beruf üben Sie aus?

Im Jahr 2006 bin ich als dritter Partner in eine schon lange bestehende Gemeinschaftspraxis in Rotenburg eingetreten. Dort bin ich als niedergelassene Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe gemeinsam mit meiner Kollegin Reinhild Braun und meinem Kollegen Christoph Hauschild tätig.

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Als ich 1983 mein Abitur in Kiel ablegte, war es noch schwieriger als gegenwärtig, einen Studienplatz für Medizin zu erhalten. Bis heute kann ich mich an das Glücksgefühl erinnern, als ich den Brief mit der begehrten Zulassung (zum Studium der Humanmedizin in Gießen/Hessen) öffnete. Dieses Glücksgefühl, einen Beruf erlernen zu dürfen, der einen mit Menschen zusammenbringt, der mich befähigen würde, diesen auch helfen zu können, war vielleicht etwas naiv gefärbt (ich war ja gerade erst 18 Jahre alt), wurde aber doch von vielen Kommilitonen geteilt und hat mir geholfen, das teilweise sehr naturwissenschaftlich geprägte und stets lernintensive Studium 6 Jahre lang interessant und immer wieder erfüllend zu empfinden. Damals war das Angebot an ausgebildeten Mediziner groß. Nicht so wie heute, wo in ländlichen Regionen ein echter Ärztemangel herrscht und selbst Krankenhäuser in großen Städten froh sind, wenn sie qualifizierte Ärztinnen und Ärzte einstellen können.

Die Entscheidung für eine bestimmte Fachrichtung gestaltete sich nach dem Studium bei meinen Freunden und mir dementsprechend pragmatisch. Gar nicht wenige von uns waren trotz bundesweiter Bewerbung vorübergehend arbeitslos. Ich selbst hatte Glück und konnte bereits 3 Wochen nach meinem Examen, am 01.11.1990, meine erste Stelle in einer Frauenklinik in Kassel antreten.

Die Gynäkologie war, neben der Kinder- und Jugendpsychiatrie, schon lange mein Wunschfach gewesen. Die Frauenheilkunde und Geburtshilfe ist heute zu einem ausgesprochenen „Frauenberuf“ geworden. In den 90er-Jahren war das noch nicht so, prozentual war der Anteil männ-



licher Kollegen deutlich größer, vor allem in den leitenden Funktionen traf man überwiegend auf Männer. Meine Facharztausbildung wurde durch Umzug und Geburt unserer ersten Tochter unterbrochen, in meiner damaligen Situation ein kleines Wagnis, denn in meiner Abteilung war ich die erste Assistenzärztin, die während der Weiterbildung schwanger wurde. Ich denke gerne und intensiv an viele den Patientinnen zugewandte Menschen zurück, ganz gleich, ob Frauen oder Männer. Diese Ärztinnen und Ärzte, OP-Schwwestern und -Pfleger, Hebammen haben mir in meinen nicht immer einfachen Ausbildungsjahren viel gezeigt und viel zugetraut. So konnte ich meine Facharztausbildung, mal in Vollzeit, mal in Teilzeit angestellt, 1998 beenden. Ein Wechsel der Fachrichtung, und damit eine noch längere Weiterbildungszeit, kamen für mich nicht in Frage, denn ich hatte den Wunsch nach einer größeren Familie - und ich fühlte mich am richtigen Platz. Das tue ich noch heute!

Welche Unterschiede zwischen Ihren weiblichen und männlichen Patientinnen / Patienten beobachten Sie?

Natürlich kommen zu mir nahezu ausschließlich Frauen als Patienten. Deren Partner sind bei uns in der Praxis aber bei Gesprächsbedarf herzlich willkommen. Am häufigsten werden meine Patientinnen von ihren Partnern begleitet, wenn es um wichtige Untersuchungen in der Schwangerschaft oder um Beratungen bei Tumorerkrankungen geht. Ich erlebe den Großteil der Männer als eher zurückhaltend, aber bemüht ihre Partnerinnen zu beschützen. Es fällt ihnen oft nicht leicht, sich über körperliche und sexuelle Fragen auszutauschen.

Welchen Rat, basierend auf Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung, möchten Sie unseren Leserinnen geben?

Für das Erteilen von allgemeingültigen Ratschlägen bin ich wohl nicht die geeignete Person. Dazu empfinde ich mich selbst viel zu oft als Suchende. Meinen Patientinnen gegenüber bin ich aber gerne bereit, einen individuell auf ihre Lebenssituation zugeschnittenen Rat, sowohl gesundheitlicher wie auch persönlicher Art, zu geben, wenn sie mir signalisieren, dass sie diesen benötigen. Andererseits habe ich gerade während meiner Tätigkeit in Rotenburg selbst viel von Patientinnen gelernt, die teilweise beachtliche Lebensleistungen erbracht haben, ohne sich selbst dabei in den Mittelpunkt zu stellen.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Natürlich werden in einer Frauenarztpraxis jenseits der medizinischen Fragen nicht selten Partnerschaftsprobleme thematisiert. Ich möchte aber den Fokus auf etwas anderes richten: Auch wenn es für junge Frauen heute wesentlich einfacher erscheint in frühere „Männerdomänen“ vorzustoßen, darf man wohl nicht vergessen, dass heute viele Familien von einem „doppelten“ Gehalt abhängig sind, wenn ein gewisser Lebensstandard – auch und gerade mit Kindern – gehalten werden soll. In diesen Familien „dürfen“ Frauen also nicht arbeiten – sie „müssen“! Und obwohl viel über Krippenplätze, Elterngeld und Erziehungszeiten, die auch von Vätern genutzt werden können, diskutiert wird, sehe ich, dass Frauen im Grunde sehr ähnliche Probleme haben wie vor 20 bis 25 Jahren. Es ist schwierig, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bekommen, es sei denn, die „Großfamilie“ leistet wesentliche Unterstützung. Für viele Frauen ist es genauso wie früher ein jahrelanger Spagat mit vielen Kompromissen im persönlichen und beruflichen Bereich. Genauso müssen viele Frauen nach einer anstrengenden, aber ja oft auch sehr erfüllten und glücklichen „Kinderzeit“ wieder zurück zu sich selbst finden, zurück zu ihren eigenen Bedürfnissen, zurück zu ihrer eigenen Gesundheit. Ich denke, an diesen grundlegenden Problemen und Inhalten hat sich auch in den letzten Jahrzehnten nichts geändert.

Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Faktor zur Erhaltung der Gesundheit von Frauen (Menschen)?

Die Antwort auf diese Frage ergibt sich aus dem zuvor Gesagten. Es ist wichtig, dass sich Frauen im Alltag nicht völlig selbst vergessen, nicht nur beklagen, wie wenig Zeit für Vieles bleibt, sondern dass sie ihre Fantasie walten lassen und für ihre körperliche und seelische Gesundheit sorgen! Andererseits gibt es eben Zeiten im Leben, wo dies nicht immer sofort möglich ist. Dann kann langes Hadern auch krank machen. Sich wiederum Ziele zu setzen und sie nie aus dem Auge zu verlieren, trägt zur körperlichen und seelischen Gesundheit wesentlich bei.

„Gott gebe 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.“ [Reinhold Niebuhr, deutsch-amerikanischer Theologe (1892-1971)]

Welchen Beruf üben Sie aus?
Ich bin Bestatterin im eigenen Unternehmen. Als Quereinsteigerin in diesen Beruf, ich war früher Lehrerin und Referentin in der Bildungsarbeit zum Thema Gewalt gegen Mädchen und Frauen, bin ich seit 5 Jahren Inhaberin des Unternehmens Abschied Bestattungen.

Warum haben Sie diesen Beruf ergriffen?

Eigentlich hat mich der Beruf ergriffen und nicht ich ihn, denn so ohne Weiteres schnuppert frau ja nicht beim Bestatter rein. Ich habe eine Weiterbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. In dieser Weiterbildung lernte ich eine junge Bestatterin kennen, die mich zum Praktikum: „Du stellst so viele neugierige Fragen, komm doch mal!“, einlud. Und da hab ich gemerkt: Alles vorher Gelernte scheint sich in diesem Beruf für mich zu vereinigen: beraten, begleiten, etwas durchsetzen gegenüber bestehenden Konventionen, Gemeinschaft herstellen.

Gibt es Unterschiede – gehen Frauen anders mit Beerdigungen und Trauer um als Männer?

Ja, Frauen kümmern sich z. B. früher um ihre Belange. Meist sind sie in der Familie ja nicht nur für die eigenen Eltern, sondern oft auch für die Schwieger-

eltern zuständig und informieren sich häufig im Vorfeld über Möglichkeiten und Kosten. Frauen tauschen sich, so ist es meine Erfahrung jedenfalls, auch eher über Bestattungen und deren Möglichkeiten aus. Auftraggeber sind allerdings sehr häufig die Männer.

In Trauergruppen suchen eher Frauen Austausch und Unterstützung. Sehr selten kommen Männer, sie mögen dann auch eher Männergruppen. Frauen versuchen auch eher neue Wege in der Bestattung, Hausaufbahrung zum Beispiel, oder trauen sich das Waschen und Ankleiden ihrer Lieben zu.

Welchen Rat, basierend auf Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung, möchten Sie Frauen geben?

Erkundigen Sie sich im Vorfeld über ihre Möglichkeiten: beginnend bei Pflege und Unterstützung für Sterbende zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen. Informieren Sie sich über die Vorsorgevollmacht, denn nicht „automatisch“ sind Ehepartner juristisch füreinander zuständig. Versuchen sie sich im Bereich der Patientenverfügung zu orientieren; sich im Vorfeld, wenn es noch gar nicht ansteht und es einem gut geht, rechtlich abzusichern macht ein gutes Ruhekissen. Auch die Bestattungsvorsorge, das heißt also, das aufklärende Gespräch über Ablauf, Möglichkeiten und Kosten in einem Todesfall, trägt zur Sicherheit bei.

Welche Probleme von Frauen begegnen Ihnen (häufig) in Ihrer Tätigkeit?

Nach dem Tod des Partners stehen Frauen oft an einem Neubeginn im Alltags- und Berufsleben, und sind gleichzeitig mit ihrer Trauer beschäftigt. Die

„Säulen des Lebens“ sind ins Wanken geraten. Trauer erfasst den ganzen Menschen; dieser Prozess braucht Zeit und Aufmerksamkeit, denn Trauern ist eine natürliche Fähigkeit des Menschen, passt aber schlecht in unser schnelles Alltagsgeschehen.

Frauen durchleben den Trauerprozess oft sehr intensiv. Sie wissen, dass Trauer nicht vorbeigehen muss, sich aber verändern darf. Oft geht es um materielle Probleme wie z.B. das Geschäft des Partners weiterführen, Überblick über die „Papiere“ bekommen oder sich schlau machen in den finanziellen Dingen. Das ist oft ein sehr langer, neuer Lernprozess.

Was ist aus Ihrer Sicht wichtig, damit Frauen ihre Trauer bewältigen - ohne seelisch oder körperlich krank zu werden?

„Sprechen Sie; holen Sie sich Hilfe; versuchen Sie ihre Trauer auszudrücken“, versuche ich dann zu vermitteln. Begeben Sie sich auf die Suche nach Menschen, die Sie verstehen. Oft sind dies nicht die, die sie vorher dachten.

Trauer kann sich im Körper manifestieren, z.B. als Depression. Versuchen Sie vermehrt auf Ihren Körper zu achten. Auf beiden Füßen zu stehen, ihren „Standpunkt“ neu zu finden, das ist nun die Aufgabe.

Für mich als Trauerbegleiterin, die auch Bestatterin ist, ist noch der „Weg der Verabschiedung“ der Verstorbenen wichtig: das Waschen, das Ankleiden, den Sarg schmücken und begleiten. Denn die Verstorbenen brauchen unsere Fürsorge und Begleitung. Und wenn das gelungen ist, dann tröstet es die / uns Bleibende.



A B S C H I E D
BESTATTUNGEN

Erd-, Feuer-, Natur-
und Seebestattungen

SILKE AHRENS
Eversener Straße 9
27308 Kirchlinteln
Tel. 04230 - 94 21 33
www.abschied-und-bestattung.de

Geistige Tankstelle

Vogelgezwitscher weckt mich. Einen Moment lang weiß ich nicht, wo ich bin. Nur ein winziger Lichtstrahl drängt sich durch den schmalen Spalt der Fensterluke und ein ganz besonderer Duft liegt in der Luft. Irgendwie riecht es süß und herb und auch nach etwas, das an sehr, sehr altes Gestein erinnert.

Noch kaum wach, kriecht die Erinnerung in mich zurück. Ich habe es gewagt, bin einfach losgefahren, um Ora et Labora zu erleben. Beten und arbeiten in einem Kloster. Acht Tage lang 6 Stunden täglich arbeiten, dafür gibt es freie Kost und Logis. Für diese Zeit ein Teil der dort lebenden spirituellen Gemeinschaft sein, raus aus allem, abtauchen und zur Ruhe kommen. Sicher kennen das die meisten von uns: Manchmal geht einfach nichts mehr, weder beruflich noch privat. Da hilft auch der Last-Minute-Flug in die Wärme nicht. Da möchten Körper und Seele sich auf ganz andere Weise erholen. Innehalten, sich aktuellen Lebensfragen stellen. Fragen, für die es im Alltag vielleicht keinen oder nicht genügend Raum gibt.

5:45. Mein Wecker schrillt. Um 6:00 ist Morgenmesse. Mein bleierner Blick wandert durch die halbdunkle Klosterzelle. Spartanisch ist es hier, aufs Nötigste beschränkt: ein Bett, ein Nachttisch, eine Bibel, ein Stuhl, ein schmaler Kleiderschrank, ein Kruzifix an einem riesigen rostigen Nagel - wer weiß, aus welchem Jahrhundert-

ein winziges Fenster mit Blick zum Klosterinnenhof. Weiß gekalkte Wände. Draußen, am Ende eines mir endlos lang erscheinenden Flures, finden sich Klo und Dusche. Mir gefällt dieses wenige Einfache. Als ob ich mich dadurch von eigenem Ballast befreien könnte. Als ob sich das Gedankengewusel in meinem Kopf durch diese schöne Schlichtheit von ganz allein zu beruhigen, vielleicht gar in Luft aufzulösen vermag.

Nach Messe und Frühstück in der uralten Klosterküche wird mir meine Arbeit zugeteilt. 6 Stunden in der Klostersgärtnerei, drei vormittags, drei nachmittags. In einem riesigen Gewächshaus soll ich winzige Setzlinge in kleine Töpfe pflanzen. Wunderbar denke ich, die ich verrückt nach Pflanzen und Blumen bin. Das wird mir kaum wie Arbeit erscheinen! Der Gärtner ist ein großer, in sich gekehrter Mann. Mit engelsgleicher Ruhe und Gelassenheit weist er mich in die Welt der Setzlinge ein. Es riecht nach Erde, Kräutern und frischen Schnittblumen. Ohne Handschuhe geht es am besten. Vorsichtig beginne ich die wohl winzigsten Setzlinge, die ich je gesehen habe, in die dafür vorgesehenen Töpfe einzupflanzen. Ich muss unendlich behutsam sein, um die kleinen Wurzeln nicht zu zerdrücken. Nach gut einer Stunde befinde ich mich wie in einer Meditation. Meine Gedanken sind leer, es gibt nur noch meine Hände und diese zarten, zerbrechlichen Jungpflänzchen. Erst die tosenden Klostersglocken rufen mich

zurück in die Gegenwart. Sie läuten die zweite Gebetsstunde ein. Die Teilnahme ist freiwillig, aber natürlich werde ich mich zu den Schwestern gesellen, ihren Gesängen lauschen und für die Welt, den Frieden und meine Liebsten beten. Dafür bin ich ja hergekommen. Die Gesänge der Frauen hüllen mich in eine unwirklich schwebende Atmosphäre und beim Anblick ihrer glänzenden Augen und erfüllten Gesichter kann ich ihre Überzeugung und Faszination plötzlich sehr viel besser nachfühlen. Aber das ganze Leben, sein ganzes Sein allein dem Herrgott widmen? Ich könnte das nicht. Trotzdem, diese fremde, ganz andere Welt ist so voller Schönheit, Tiefe und Inspiration, dass es mich ergreift, erfüllt und anrührt.

Das Mittagessen ist einfach, aber äußerst schmackhaft. Es gibt frisches Gemüse aus dem Klostergarten.

Lebhafte Gespräche herrschen am Tisch vor. Besuch ist eingetroffen: außer mir noch einige Nonnen aus Rumänien und Österreich und eine Praktikantin aus Australien. Mit am Tisch sitzen die ständig in diesem Kloster lebende Lumen Christi-Gemeinschaft, der Gärtner sowie zwei Haushilfen. Teilweise wird Englisch gesprochen. Ich höre aufmerksam zu und bin beeindruckt von der Vielfalt der weltoffenen Themen, denen man sich hier mit Inbrunst widmet. Von wegen verschlossene Klostermauern! Ich habe manchmal Mühe den belebten und gelehrten Damen in ihrer Sprachgewandtheit zu folgen. Nach einer kurzen Mittagspause geht's zurück ins Gewächshaus. Hunderte kleine Setzlinge warten auf mich. Manchmal unterhalten wir uns, der Gärtner und ich. Wir erzählen aus unser beider Leben und unter den Worten vergesse ich bald wieder Raum und Zeit. Manchmal schweigen wir auch und trinken eine Tasse Tee.

Messe vor dem Abendbrot, helfen in der Küche. Im Anschluss findet ein Barockkonzert in der Klosterkapelle statt. Schöner kann man kaum in die Nacht hinein verzaubert werden. Liegt es vielleicht auch an diesem historisch 'heiligen' Ort, an der imposanten Aura des Klosters selbst? 21:00. Bettgezeit. Ruhe und Stille senkt sich über den Ort, den Hügel und die Klostergemäuer. Ein Tag folgt dem nächsten. Aber die Zeit ist hier nicht wirklich wichtig. Der strikte Tagesablauf tut mir gut, ich schlafe tief und fest und verpasse doch keine einzige Morgenmesse. Eine innere Ruhe brei-



tet sich in mir aus. Morgens freue ich mich schon auf meine kleinen Setzlinge. Ich bin selbst überrascht, wie gut es mir tut. Eine der Hausbewohnerinnen ist Seelsorgerin und Psychotherapeutin. Die Möglichkeit, Gespräche mit ihr über eigene Lebensfragen zu erhalten, klärt und reinigt mich zusätzlich und bereichert den Aufenthalt. Ein Quell des geistigen und seelischen Auftankens sind auch die Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung. Die frische Luft, kein Autolärm, kein Berufsdruck.

Der Abschied ist sehr herzlich. Ich fahre heim und bin wehmütig. Aber auch so wunderbar ausgeruht. Mit einer mir völlig neuen Gelassenheit und unerschütterlichen Stärke. Wie lange werde ich mir das erhalten können, wo es nun unweigerlich zurückgeht in den normalen Alltagswahn-sinn? Zurück in die Welt der geliebten und zugleich verhassten Fülle, der Reizüberflutung, der gewollt perfekten Organisation, der Anpassung an Gesellschaft, an Familie, Beruf und Karriere und mit all den vielen Wünschen, Sehnsüchten und Träumen, denen wir unaufhörlich hinterherjagen? ...

Ein Mönch hatte sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um in der Abgeschiedenheit seine Zeit der Meditation und dem Gebet zu widmen. Einmal kam ein Wanderer zu seiner Einsiedelei und bat ihn um etwas Wasser. Der Mönch ging mit ihm zur Zisterne, um Wasser zu schöpfen. Dankbar trank der Fremde, und etwas vertrauter geworden,



Das Kloster Maihingen in Maihingen, Landkreis Donau-Ries, Bayern

bat er den Mönch, ihm eine Frage stellen zu dürfen: Sag mir, welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille? Der Mönch wies mit einer Geste auf das aufgewühlte Wasser der Zisterne und sagte: Schau auf das Wasser. Was siehst du? Der Wanderer schaute tief in die Zisterne und dann hob er den Kopf und sagte: Ich sehe nichts. Nach einer kleinen Weile forderte der Mönch ihn abermals auf: Schau auf das Wasser in der Zisterne. Was siehst du jetzt? Noch einmal blickte der Fremde auf das Wasser und antwortete: Jetzt sehe ich mich selbst! Damit

ist deine Frage beantwortet, erklärte der Mönch. Als du das erste Mal in die Zisterne schautest, war das Wasser vom Schöpfen unruhig, und du konntest nichts erkennen. Jetzt ist das Wasser ruhig - und das ist die Erfahrung der Stille. Man sieht und erkennt sich selbst. (Quelle: unbekannt)

Weitere Informationen über die Möglichkeit auf eine Ora et Labora - Reise in das Kloster Maihingen zu gehen, finden sich hier : www.lumenchristi.de

Indra Sahlin

Damit Ihnen ein (Polar-) Licht aufgeht

Anja Myrdal & Team stehen Ihnen mit Trainer-, Coach- und NLP-Ausbildungen, Seminare, Coachings, Vorträgen und Beratung zur Seite.

Schwerpunkte: Kommunikation, Vertrieb, Führung, Teamentwicklung, Zeit- und Stressmanagement.



Anja Myrdal & Team
Training Consulting Coaching

**Informieren Sie sich!
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

Anja Myrdal & Team OHG
Ahlsdorfer Weg 8
27383 Scheeßel
T 04263 98 48 48
F 04263 9 41 98
info@anjamyrdal.de



www.anjamyrdal.de

Individuelle Kleidungskonzepte

Berufsbekleidung, Arbeitsschutz, Textilien und Textilveredelung in absoluter Profi-Qualität!

- ▶ Handwerk, Industrie & Dienstleistungen
- ▶ Praxis, Pharmazie & Pflege
- ▶ Gastronomie & Lebensmittel
- ▶ Werbung, Freizeit, Vereine & /SPORT/
- ▶ Textilveredelung - Textildruck & Stick



teximpress®
Auf dem Loh 7
27356 Rotenburg/Wümme
Tel. 0 42 61 85 13 70
Fax 0 42 61 85 13 71
info@teximpress.de
www.teximpress.de

Renate Scherl-Zudse
Kundenberatung & Service

„Ein Anruf genügt. Wir freuen uns auf Sie.“

Aus der Region
für die Region

GESUND UND SCHÖN

Gespräch mit Dr. med. Dorothea Hebebrand



Gesund und schön – wer will das nicht sein? Schönheitsideale und Moden ändern sich in inflationär kurzen Zeiträumen. Seit geraumer Zeit stabil ist aber das Streben der „Generation Golf“ (und älter), so zu sein wie die junge Generation: fit sein, sich geben und sprechen und auch aussehen wie die Jungen. Hübsch und gepflegt auszusehen wird in der stark von visuellen Eindrücken bestimmten Zeit oft gleichgesetzt mit gesund sein und beruflich leistungsfähig sein. Frauen sind „anfälliger“ als Männer, viel an sich zu arbeiten, um attraktiv zu bleiben. Manchen Frauen (vorwiegend sind es nun einmal Frauen) reicht Kosmetik nicht, manche nutzen die Medizin und gehen einen Schritt weiter.

Haarentfernung im Gesicht oder woanders am Körper, Botox¹, Lifting, Narbenbehandlung, Fettsaugen, Augenlidstraffung, Besenreißer und Krampfadern entfernen bis hin zur Brustveränderung: Im Institut Meybrand ist alles möglich mit der plastischen Chirurgie am Achimer Krankenhaus. Meybrand ist ein Kunstbegriff aus den Namen Meyer und Hebebrand, die gemeinsam für das Konzept „medical beauty“ stehen. Medizin und Kos-

metik finden Einsatz, je nachdem, was die Kund(inn)en ihrem Wunsch nach äußerlicher Veränderung näherbringt. Gesichter des Schönheitsinstituts sind unter anderem die Allgemeinmedizinerin und plastisch-ästhetische Chirurgin Dr. Dorothea Hebebrand und die Apothekerin Nina Meyer. Neben der Entscheidung für oder gegen Botox oder Hyaluronsäure² im Gesicht, Haarentfernung oder größeren Eingriffen steht zunächst einmal die Entscheidung einer Frau zur Veränderung ihres Aussehens, selbstverständlich ihr Geldbeutel, aber auch das Vertrauen in das Können der Ärztin, des Arztes. Oft auch ein jahrelang aufgetauter Leidensdruck.

Aber von vorn. Wie verläuft ein Besuch im Schönheitssalon? „Sie bekommen eine Hautanalyse, auf deren Basis unser Computerprogramm eine Pflegeserie individuell zusammenstellt.“ Diese Empfehlung ist kostenlos. Ebenfalls die Beratung für Eingriffe, die sehr ausführlich ist. „Wenn möglich, schicke ich Kundinnen nach einem Gespräch wieder nach Hause, damit sie es sich in Ruhe überlegen. Will eine Kundin gezielt eine Falte weg-

ben, kann ich das auch sofort machen. Von ruck-zuck-Behandlungen mit entsprechenden Nebenwirkungen, wie etwa geschwellenen Lippen, halte ich nichts. Lieber lasse ich Kundinnen mehrmals ins Institut kommen, das ist schonender“, so die Ärztin. Etwa bei Haarentfernungen können das, je nach Körperregion, bis zu acht Besuche sein.

Bei ethisch nicht vertretbaren Wünschen ist Dorothea Hebebrand sehr direkt und lehnt gewünschte Veränderungen auch schon mal ab. Und geht ehrlich mit Frauen um, denen sie sagen muss, dass Spritzen gegen Falten nichts mehr bringen, wenn diese so ausgeprägt sind, dass nur ein Lifting sie beseitigen kann. Ganz klar sagt Dorothea Hebebrand jedoch Frauen auch: „Ihre Beziehung werden Sie durch eine Brustvergrößerung nicht retten können“, wenn das Beratungsgespräch Anlass zu dieser Vermutung gibt. Brauchen nicht solche Frauen psychische Beratung? frage ich die Ärztin. „In manchen Fällen habe ich tatsächlich Kundinnen den Rat gegeben, eine Psychologin aufzusuchen“, sagt sie. In Einzelfällen sind die vermeintlichen Schönheits-OP's aber auch Kassenleistungen, etwa wenn nach enormem Gewichtsverlust, was ja primär der eigenen Gesunderhaltung dient, die Haut gestrafft wird oder bei Brustverkleinerungen.

Manche ergreifende Geschichte geht selbst der erfahrenen Medizinerin unter die Haut. So wie die der Frau, die sich durchgerungen hat, gegen den Willen ihres Ehemannes den Damenbart entfernen zu lassen. Nach der Haarentfernung weinte die Kundin lange – vor Erleichterung.

Gestartet hat Dorothea Hebebrand ihre medizinische Karriere mit großen Idealen, Krebsbehandlung. Nie hätte sie Botox oder Hyaluronsäure über ihre Türschwelle kommen lassen, sagte sie. Mit dem Älterwerden änderte sich aber die Blickrichtung. Bei ihr selbst sowie bei den Kundinnen. „Es ist Unsinn, jede Falte komplett zu eliminieren“, findet sie. „Falten gehören in ein Gesicht, sie zeigen gelebtes Leben. Ein Gesicht strahlt durch Falten. Aber manche Falten lassen einen böse,

¹ Botulinumtoxin: neurotoxisches Protein, ausgeschieden von verschiedenen Bakterienstämmen. In der kosmetischen Anwendung: Störung der Muskel-Nervenzellen, die äußerlich Faltenbildung bewirken; Effekt: hautglättende Wirkung, nach Wikipedia.

² Hyaluron, in Zellen vorkommendes Polysaccharid, das große Wassermengen speichern kann. Kommt z.B. im Glaskörper des Auges vor, der zu 98% aus Wasser und 2% Hyaluronsäure besteht, nach Wikipedia

müder oder älter aussehen, als man wirklich ist. Und da finde ich es toll, dass ich mit ganz wenig Zutun Verbesserungen für Kundinnen erreichen kann, einfach nur erholt auszusehen. Mehr wollen wir gar nicht.“ Sogar Kopfschmerzen seien mit Botox zu mildern, da die Verkrampfung der Zornesfalte zwischen den Augenbrauen nicht mehr stattfindet.

„Die Frauen kommen mit etwa 30 Jahren wegen ihrer Falten“, so Dorothea Hebebrand. Botox baue sich nur dort in der Haut ab, wo es verabreicht werde und verbreite sich nicht im Körper, sagt sie. „Seit über 60 Jahren ist es als Medikament zugelassen. Bei der Behandlung der Zornesfalte z.B. werden im Gesicht etwa 20 Einheiten Botox gespritzt – in der neurologischen Therapie gibt man ein Vielfaches an Einheiten in spastische Gelenke auf einmal, zur Krampflösung.“

Botox darf spritzen, wer Arzt oder Ärztin ist. Aber die medizinische und kosmetische Bandbreite ist groß, nicht alle haben das Feingefühl, genau zu wissen, was sie tun, wie tief die avisierte Hautschicht gespritzt werden darf, damit das Ergebnis noch echt aussieht und vor allem keinen Schaden anrichtet. Wird zu viel gespritzt, in zu tiefe Hautschichten, ist die Mimik futsch.

Wie erfüllend kann ein Berufsleben für eine erfahrene Ärztin, Fachärztin für Allgemeinmedizin sowie plastisch-ästhetischer Chirurgie, sein, wenn sie sich jetzt der Fältchen älter werdender Menschen annimmt oder durch die Jahre aus der Form geratenen Körpern? Kurz: gesunde Menschen behandelt, die unzufrieden mit ihrem Äußeren sind? Dorothea Hebebrand sieht hier keinen ethischen Konflikt: „Diese Menschen haben einen Leidensdruck, den man respektieren muss und ich kann mit meinen Mitteln Abhilfe schaffen. Zudem operiere ich in Achim im Krankenhaus in der Handchirurgie und habe ein bis zwei Dienste als Notärztin in Rotenburg. Das brauche ich ab und zu, da bin ich sehr gefordert. In der Schönheitspraxis zu arbeiten macht mir einfach Spaß“, so die plastische Chirurgin.

Werden Menschen (psychisch) abhängig von Schönheitsbehandlungen? In der Schönheits-Praxis werden Vorher-Nachher-Fotos gemacht, um den Frauen die Veränderungen zeigen zu können. „An das Schöne gewöhnt man sich so schnell. Die Fotos machen dann immer ganz deutlich, welche Veränderungen schon erreicht worden sind. Manche Kunden muss man aber auch mal bremsen!“, so Dorothea Hebebrand, die sich ihrer Verantwortung durchaus bewusst ist. Das ist, aus ihrer Erfahrung, ein Frauenproblem. Männer wollen die Faltenbehandlungen ihrer Partnerinnen meistens nicht, dürfen oft nicht einmal davon wissen.

Wie stehen Sie zu Brustvergrößerungen? will ich wissen. „Wenn Frauen zwei, drei Kinder bekommen und sie alle gestillt haben, sieht die Brust manchmal nicht mehr schön aus. Da kann ich es schon nachvollziehen, wenn eine Frau sich dann dem Zustand ‚davor‘ wieder angleichen und eine Brustvergrößerung haben möchte. Es handelt sich dabei um einen sogenannten elektiven Eingriff. Hier muss ich sehr genau über mögliche Komplikationen aufklären.“ Was da sein könnte: Die Sensibilität in der Brustwarze kann verloren gehen, die Symmetrie, die auch schon von Natur aus nie gegeben ist, ist nicht unbedingt zu gewährleisten, es kann zu schmerzhaften Kapsel-fibrosen (bindegewebsartige Verhärtungen) kommen, die die Implantate verziehen können. Behutsamer geht Dorothea Hebebrand mit Krebspatientinnen um. „Sie leiden schon genug. Ihnen zeige ich die Möglichkeiten einer Rekonstruktion auf, wenn es keine Alternative zur Brustamputation gibt.“

Schamlippenverkleinerungen sind Trend, gerade bei den ganz jungen Frauen. Wenn die Mädchen ausgewachsen sind, können die inneren Schamlippen aus den äußeren ein wenig hervor treten. Man kann sich fragen, ob das zwingend störend ist, aber „Das wird tatsächlich häufig verlangt“, weiß Dorothea Hebebrand aus ihrer Praxis. Woher das kommt, darüber kann man nur spekulieren. Sind es Vorbilder aus den Medien, freizügige Bilder? Wirklich körperliche Probleme gibt es mit vermeintlich zu großen Schamlippen nicht, die jungen Frauen haben meist aus ästhetischen Gründen das Bedürfnis nach einer solchen Korrektur. Ältere Frauen verlangen diese OP nur selten.

Wo ziehe ich selbst die ethische Grenze zu Schönheits-OP's? Vielleicht lasse ich mir sogar auch einmal Altersflecken weg-lasern, wer weiß? Aber eine Brustvergrößerung würde ich nicht machen lassen, obwohl auch ich Phasen von Unzufriedenheit hatte. „Wahrscheinlich hatten Sie genügend Dinge, die Sie ausgefüllt und zufrieden gestellt haben, so dass das nicht so in den Fokus gerutscht ist“, so Dorothea Hebebrand. „Wenn viele Dinge nicht rund laufen, projiziert man das oft auf eine ganz bestimmte Schwachstelle, die man hat und erklärt sich damit das ganze Nicht-Funktionieren der anderen Umstände. Plötzlich wird es DAS Problem.“

Schönheitsoperationen erfahren hierzulande noch nicht die gesellschaftliche Akzeptanz wie etwa in den USA. Aber sie können für Menschen, Frauen zum überwiegenden Teil, einen objektiv oft nicht nachvollziehbaren Leidensdruck mindern helfen. Hingegen der Gang zum Friseur oder Zahnarzt wird als selbstverständlich angesehen. „Wir machen Sport, pflegen unsere Haut, versuchen uns

gesund zu ernähren, gehen zum Zahnarzt und lassen die grauen Haare färben, um uns jung und fit zu halten, aber die Milderung der Falten ist verpönt. Das muss noch in den Köpfen wachsen, wir machen ja schließlich nichts Verbotenes. Ich mache meinen Beruf sehr gern“, sagt Dorothea Hebebrand. Übrigens entdecken auch Männer die Schönheitschirurgie für sich, oft über den Einstieg Haarentfernung, etwa jeder 10. Kunde ist männlich.

Wer eine Schönheitsoperation oder Unterspritzung an sich machen lassen will, informiere sich bitte sehr gründlich. Wägen Sie alle Für und Wider ab und vor allem: Begeben Sie sich in fachkundige Hände. Nicht ohne Grund dauert die Facharztausbildung zur plastischen Chirurgin 6 Jahre.

Mir gegenüber sitzt aber nicht nur eine Schönheitschirurgin, sondern auch eine Frau und Mutter. Wo ist ihr Jungbrunnen, wo finden Sie wieder zu sich? frage ich Dorothea Hebebrand. „Um mich zu erholen gehe ich in die Badewanne.“ Nicht mehr reden müssen. Denn an manchen Tagen erfordert die Arbeit im Schönheitsinstitut viel, viel Beratung, viel Gespräch und Aufklärung. Trotzdem sagt sie: „Die Bedingungen sind anders als vor 20 Jahren, Kunden sind durch das Internet bestens informiert. Aber ich liebe meinen Beruf. Ich kann mir für mich keinen schöneren vorstellen. Was andere Leute stört oder ihnen wehtut oder kaputt ist, wieder heil zu machen.“ Gibt es eine Vision, für die Zeit in einem weniger intensiven Berufsleben? Ihr Mann, Detlev Hebebrand, fährt jährlich nach Ghana, um dort in Krisengebieten OP-Wochen durchzuführen. „Das kann ich mir gut vorstellen, mit ihm zusammen später zu machen, wenn die Kinder nicht mehr im Haus sind.“

Text und Foto Britta Riebesehl

Extra-Info:

Die ästhetische Chirurgie ist übrigens keine Erfindung des 20. Jahrhunderts. Bereits seit 1400 Jahren weiß man von formverändernden Eingriffen, die ausschließlich vom Wunsch der Patienten geleitet sind und nicht medizinisch indiziert. Ihren Aufschwung erlebte die ästhetische Chirurgie im 19. Jahrhundert. Übrigens: Der krankhafte Drang nach Veränderung des Aussehens hat sich bereits den Rang eines Fachbegriffes erobert: Dysmorphophobie. Hinter dem Krankheitsbild des „Schönheitswahns“ steht eine Wahrnehmungsstörung. Betroffene empfinden sich als hässlich und verfolgen durch Operationen die Herstellung eines Idealbildes.

Alles andere als einseitig

Das Berufsfeld der Pathologin PD Dr. Iris Bittmann

Mir wird etwas mulmig, der Flur scheint endlos lang. Krankenhäuser sind wichtig, aber freiwillig muss ich sie nicht haben. Ich muss in den Keller des Diako¹. Da: Pathologisches Institut. Eine schmale Frau mit noch zarteren Händen begrüßt mich: Frau PD Dr. Iris Bittmann, Chefärztin des Pathologischen Instituts. Gleich wird sich mir ein bunter Strauß eines Fachgebiets eröffnen, von dem ich keine echte Ahnung hatte: Die Pathologie. Ich stehe der Frau die Zeit, die den letzten Blick auf Gewebeproben wirft um daran anschließend im Team mit darüber zu beratschlagen, welcher Therapieplan aufgestellt werden soll.

In der Redaktion haben wir festgestellt, welch eingeschränktes Bild wir von der Pathologie haben, womöglich verstärkt durch anglo-amerikanische Fernsehserien, in denen die forensic pathology oft sehr sichtbar ist, die dem FBI beim Aufklären von Mordfällen hilft. Ganz schön naiv. „Autopsie ja, das ist ein Bereich meiner Arbeit. Eine Obduktion wird durchgeführt nach dem

Ende natürlich verlaufener Krankheitsprozesse. Obduktionen sind gar nicht so häufig und das hat rechtliche Gründe“, erklärt Iris Bittmann. „In Deutschland müssen Angehörige gefragt werden, ob sie einer klinischen Obduktion zustimmen, wenn das Krankenhaus dies wünscht. Viele möchten das nicht, die Zustimmungen sind stark rückläufig.“ Krankenhäuser erhoffen sich Erkenntnisse, etwa auf die Frage: Wie hat sich meine Therapie ausgewirkt? Das hilft, für die nächsten Patienten weiter zu lernen. „Früher hieß es, die Obduktion ist die letzte Untersuchung, die ein Arzt an seinem Patienten durchführt“, so Iris Bittmann. Ebenso sollte früher jeder approbierte Arzt/Ärztin einmal obduziert haben. „Im Zuge heutiger Spezialisierungen sind wir davon weit entfernt“, bedauert die Ärztin ein wenig. Todesursachen werden heute zumeist festgestellt, ohne dass sie durch eine Obduktion abgesichert sind. Die Todesursachenstatistik speist sich so, aufgrund nur geringer Obduktionszahlen, aus zum Teil

nicht abgesicherten Daten. Das hat durchaus einen gesundheitspolitischen Aspekt. Nun schreibe ich an dieser Stelle viel über Obduktionen, in der Realität wird wohl nur noch etwa eine pro Woche durchgeführt. Die umliegenden kleineren Krankenhäuser nutzen die Abteilung des Diako, die zählen sogar noch mit.

Der Schwerpunkt der pathologischen Tätigkeit ist die Gewebebiopsie (Untersuchung von Gewebeproben). „In diesem Fachgebiet wird eine sehr fachspezifische Nomenklatur angewandt“, räumt Iris Bittmann ein. Oh ja, das kann ich bestätigen. Sollten Sie, liebe Leserin, einmal selbst in die Lage kommen, den Befund von Frau Bittmann oder ihren Kolleginnen und Kollegen in die Hand zu bekommen, stellen Sie sicher, dass jemand bei Ihnen ist, der das Fachvokabular übersetzt. Sonst rechnen Sie mit dem Schlimmsten, was gar nicht der Fall sein muss. „Tumor ist in der Medizin erst einmal ein wertfreier Begriff, es ist eine Gewebevermehrung“, klärt mich die Pathologin auf.

Nahezu alle Gewebeproben, die im Krankenhaus (und auch von Arztpraxen) entnommen werden, kommen in die Pathologie zur Untersuchung. „Selbst Gewebe, das salopp gesagt überflüssig ist, etwa eine aus ästhetischen Gründen abgenommene Fettschürze oder ein Muttermal, das einen stört, wird untersucht. Es dient der Absicherung, ob dort nicht doch eine Veränderung in der Gewebestruktur besteht, was dann eine Behandlung nach sich ziehen würde. Und letztlich auch der Dokumentation des durchgeführten Eingriffs.“

Sind Sie emotional beteiligt, etwa wenn Sie feststellen, dass eine junge Frau einen bösartigen Tumor hat? frage ich Iris Bittmann. „Wir wissen, dass alles, was wir herausfinden eine Konsequenz mit sich bringt. Wir tragen eine hohe Verantwortung. Wenn wir uns darauf zurückziehen, dass wir uns nicht trauen zu entscheiden, drücken wir uns vor dieser Verantwortung. Ich muss mir bei meinen Diagnosen ganz sicher sein, denn



„Ich hoffe, irgendwann mal wieder nicht mehr so auszusehen, als würde ich Werbung für eine Mutter-Kind-Kur machen.“ *Der Tribut für Frauen in anstrengenden Leitungspositionen?*

¹Diakoniekrankenhaus Rotenburg (Wümme), demnächst: AGAPLESION Diakonieklinikum Rotenburg (Wümme)

die Untersuchungsergebnisse sind wesentliche Grundlage der weiteren Behandlung. Da es ist gut, dass wir immer im Team arbeiten. Maligne (böartige), schwierige Diagnosen bespricht man immer noch einmal miteinander.“ In besonderen Fällen wird ein Fall auch noch einmal zu einem besonderen Spezialisten für diese Erkrankung geschickt. Manchmal gehen einem Fälle auch sehr nah. „In einer Kleinstadt kennt man schon mal jemanden, das macht dann schon betroffen. Da muss ich versuchen, das zu trennen. Es nützt niemandem, wenn Gefühle den Blick für die sachlich richtige Entscheidung trüben“, sagt die Frau, die natürlich auch manchmal Privatperson ist, Menschen kennt, deren Gewebe sie untersuchen und bewerten muss.

Iris Bittmann, ursprünglich Schleswig-Holsteinerin, war vor Rotenburg in München tätig und ist nun bereits seit sieben Jahren am Diako. „Ich dachte, wir bleiben 3 oder 4 Jahre in München. Und dann wurden es 17!“ Beide Töchter wurden dort geboren. Der Draht in den Süden bestand noch bis vor kurzem, weil Iris Bittmann noch Vorlesungen an der Universität in München gehalten hat. Diese Vorlesungen hält sie nun in Hannover, an der MHH.

Wird Ihnen mit Ihrer Arbeit nicht manchmal auch langweilig? frage ich Iris Bittmann. „Das kann ich gar nicht sagen. Klar,

man kann nicht täglich vor Aufregung platzen bei der Arbeit, ein gewisses Maß an Routine ist dabei und das ist gut so. Wir sind hier in einem großen Krankenhaus mit vielfältigen Abteilungen und Gesundheitsproblemen, die wir beurteilen. Da ist immer wieder Spannendes dabei. Tumoren muss ich mir heutzutage viel spezieller ansehen, weil die Untersuchungsmethoden und daraus folgend Therapiemöglichkeiten sich in den letzten Jahren so verändert haben. Außerdem habe ich auch noch den Konsiliareingang, d.h. ich werde als Lungenspezialistin von außerhalb um Rat gefragt, wenn Kolleginnen oder Kollegen nicht mehr weiter wissen.“

Sind nicht alle irgendwie krank, und wissen es nur noch nicht? will ich wissen. „Früher gab es den Spruch: „Nur die sind gesund, die noch nicht lange genug untersucht worden sind.““ Womöglich ist da etwas dran. Tragen nicht alle irgendetwas mit sich? „Na“, meint die Pathologin, „das wäre aber sehr angstbeladen. Man muss schon sehen, dass wir eines der Länder mit der höchsten Lebenserwartung sind.“ Hier schließt sich die Frage an: Was ist Gesundheit? „Früher fühlte man sich gesund, wenn man ohne größere Beschwerden den täglichen Verrichtungen nachgehen konnte. Der persönliche Anspruch ist heute auf einem sehr hohen Niveau. Perfekte Gesundheit,

am besten auch noch schön und gesund. Die Frage ist eher: Wie werte ich das, wie gehe ich mit gesundheitlichen Problemen um? Die Definition von Gesundheit ist im Prinzip ein gesellschaftliches Thema“, so die Ärztin.

Die Teamarbeit, etwa in den fast täglichen Tumorkonferenzen, in denen Ärzte verschiedener Fachdisziplinen und stets auch eine Fachärztin oder ein Facharzt aus der Pathologie sitzt, bringt es mit sich, dass der Beruf der Pathologin ein sehr kommunikativer geworden ist. Iris Bittmann rückt das öffentliche, medial gefärbte Bild zurecht. „Wir alle sind ja auch Ärztinnen und Ärzte, umfassend ausgebildet. In den USA ist die Ausbildung von vornherein sehr spezialisiert auf ein Fachgebiet, sogar noch innerhalb der Disziplin „Pathologie“.“

Die Abteilung im Rotenburger Krankenhaus umfasst 30 Mitarbeiter/innen, die ersten beginnen schon um 5.30 Uhr ihre Arbeit. Schnellschnitte werden während einer laufenden OP analysiert und das Ergebnis nur Minuten später mitgeteilt, ein unglaublicher Fortschritt für die Patienten. „Mehrere zehntausend Zell- und Gewebeproben sowie Operationspräparate begutachten wir im Jahr.“ Und diese Proben werden dann auch noch 15 Jahre in Paraffin archiviert, zehn Jahre sind Vorschrift.

Text und Foto Britta Riebesehl

LINKTIPPS

Interessante Websites zum Thema „Frauen und Gesundheit“

www.akf-info.de

Der Arbeitskreis Frauengesundheit (AKF e.V.) ist ein Fachfrauenetzwerk zum Thema Frauengesundheit in all seinen Facetten. Er vertritt die Interessen von Frauen als Patientinnen, als Expertinnen und als Bürgerinnen. Der AKF ist unabhängig und setzt sich ein für mehr Transparenz im Gesundheitswesen. Ziel ist nicht nur, eine größere Geschlechtergerechtigkeit zu erreichen, sondern inzwischen auch, zur Erneuerung des Solidarsystems beizutragen.

www.vernetzungsstelle.de, Stichworte: Themen, Gesundheit
Von dieser Seite haben wir auch die folgenden Linktipps:

www.gesundheit-und-gewalt.de

Die Website unterstützt die gesundheitliche Versorgung von gewaltbetroffenen Frauen in der Praxis von Ärztinnen und Ärzten. Sie bietet Anregungen zu Diagnostik, Dokumentation und Interventionsmöglichkeiten, richtet sich aber auch an gewaltbetroffene Frauen selbst.

www.frauengesundheitsportal.de

Das Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Frauengesundheit und Gesundheitsförderung.

www.nationales-netzwerk-frauengesundheit.de

Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit
Ein Zusammenschluss von Vertreterinnen aus Verbänden und Vereinigungen, die bundes- oder landesweit zum Thema Frauen- und Mädchengesundheit sowie Gesundheitsförderung arbeiten.

www.frauengesundheitszentren.de

Der Bundesverband der Frauengesundheitszentren (FGZ) ist ein bundesweiter Zusammenschluss von 16 Frauengesundheitszentren. Die Zentren bieten Information, Beratung, Begleitung und Bildung zu frauenspezifischen und gynäkologischen Erkrankungen, zu Fragen gesunder Lebensführung und Prävention sowie zu Sexualität, Frauenkörper und Verhütung für Frauen und Mädchen. Über die Website des Bundesverbandes können auch die einzelnen Zentren aufgerufen werden.

www.ffgz.de

Clio – die Zeitschrift für Frauengesundheit
Die Zeitschrift für Frauengesundheit wird vom Feministischen Frauen Gesundheitszentrum e.V. Berlin (FFGZ) herausgegeben. Enthalten sind feministische Einschätzungen zu gesundheitspolitischen und frauengesundheitspezifischen Themen sowie umfassende Informationen zu Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten. Die letzten Ausgaben im Überblick sowie Informationen zur Bestellung finden Sie auf der Website.

Frauen trinken anders

Katrin Bleichwehl, systemische Familientherapeutin, zu Suchterkrankungen

Die Treppe zur Suchtberatungs- und Behandlungsstelle, im 1. Stock in der Großen Straße 28/30 ist sehr sauber, trotz des Schneematsches und erwartbarer Reste von getrocknetem Streusalz. Wie schwer muss es sein, diese Stufen zu nehmen, wenn ich weiß: „So geht es nicht mehr weiter, ich brauche Hilfe?“ frage ich mich.

Katrin Bleichwehl empfängt mich gut vorbereitet. „Nicht alle kommen freiwillig hier her, vielleicht ein Drittel kommen aus eigener Initiative, ein Drittel wird geschickt: von der Partnerin oder dem Partner, vom Arbeitgeber, vom Arzt. Und das letzte Drittel stellen die Klienten, die schon einmal trocken waren, ihre Abhängigkeit unter Kontrolle hatten und nun wieder abgerutscht sind. Die kommen wieder“, sagt Katrin Bleichwehl. Menschen sich verändern und wachsen zu sehen, das ist nun einmal ihr Leben. Für unser Interview haben wir einen Raum, den wir miteinander nutzen können. Es herrscht eine helle, offene und ruhige Atmosphäre. So ist auch Katrin Bleichwehl.

Der Verein für Sozialmedizin Bremervörde e.V., den es schon seit gut über dreißig Jahren aus einer Selbsthilfegruppe heraus gibt, ist der Arbeitgeber von Katrin Bleichwehl. Im Landkreis Rotenburg gibt es vier Beratungsstellen, denn das Klientel ist oft nicht mobil.

Wie ist das denn nun mit der Treppe? Die Suchterkrankten sind doch ganz unten, wenn es ohne Hilfe nicht mehr weiter geht. „Unten?“ fragt Katrin Bleichwehl zurück. „Im Gegenteil, sie sind voller Chancen. Sie bilden im Verlauf der Therapie eine ganz andere Aura, sie entwickeln ihre Persönlichkeit so toll, so positiv. Oft habe ich gedacht, wir müssten ‘Vorher-Nachher-Fotos’ machen, damit die Alkoholkranken ihren Fortschritt selbst erkennen.“

Angenommen, ich traue mich als Abhängige in die Beratungsstelle zu gehen. Was passiert dann? „Helfen kann ich nur jemandem, der oder die Hilfe annehmen will. Leute die ‚geschickt‘ worden sind, die müssen über ihre Erkrankung und das Hilfesystem aufgeklärt werden, motiviert werden. Sie brauchen ganz viel Freiheit, sie müssen freiwillig hier sein“, weiß die Therapeutin, die vor dem sozialpädagogischen

Studium Erzieherin war. Die pädagogische Grunderfahrung hilft ihr in der Arbeit oft weiter. Nun, angenommen, ich bin freiwillig zur Suchtberatung gegangen, weil es mir sehr schlecht geht, ich Frau Bleichwehl anflehe: Bitte, helfen Sie mir. Was können wir machen? „Ich rate dieser Frau, zum Hausarzt zu gehen, sich schnell eine Überweisung für das Krankenhaus geben zu lassen und dann im Eiltempo auf die Station 45 zu gehen.“ Das ist die Entgiftungsstation im Diako, die Katrin Bleichwehl etwa vierzehntägig persönlich aufsucht. „Dort erfolgt eine qualifizierte Entgiftung, nicht nur körperlich. Die körperliche Entgiftung ist nach 4 bis 7 Tagen erfolgt. In den ersten zwei Wochen, in denen Abhängige ja alles in Frage stellen, wenn sie wissen, dass die ‚Krücke‘ Alkohol nicht mehr da ist, bekommen sie schon Zugang zu Gruppenarbeit, Einzelgespräche mit Fachpersonal.“ Die Suchttherapeutin hilft bei Antragstellungen für Kostenübernahmen für erforderliche Behandlungen, medizinische Reha, Therapien, die nun folgen werden. Sie hilft, eine Rehaklinik zu finden, berät, wenn Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu betreuen sind und dann eine ambulante Therapie durchgeführt wird. „Dies gilt zumindest für Alkohol- und Tablettenabhängige, dass Versicherungsträger Kosten für Therapien tragen“, stellt Katrin Bleichwehl klar, bei Verhaltensstörungen ist das nicht ganz so leicht. Gut, die Finanzierung ist gesichert. Was nun, nach dem Krankenhaus direkt zur Reha? „Das schaffen wir nicht. Es muss ein Platz frei sein, das kann vier bis sechs Wochen dauern, in reinen Frauenkliniken auch länger“, was daran liegt, dass die Verweildauer von Frauen länger ist, so Katrin Bleichwehl, und es schlicht nicht sehr viele reine Frauenkliniken gibt.

Insgesamt trinken Frauen heute mehr als früher, sind öffentlich auffälliger und kommen zunehmend in Therapie. „Als ich vor etwa 12 Jahren in der Suchtberatungsstelle anfang, gab es ein oder zwei Frauen in der Therapiegruppe (von etwa acht Teilnehmenden). Im Moment sind es sechs Frauen und fünf Männer!“ weiß Katrin Bleichwehl aus ihrer Praxis. „Da ist etwas gekippt.“ Frauen scheinen Doppelbelastung, beruflichen Stress oder Einsamkeit inzwischen

zunehmend auch mit Alkohol zu kompensieren, wie Männer.

Früher hatten Frauen eher die Tendenz zu Tablettenabhängigkeiten, mehr als zum Alkohol. Ganz klar ist Alkohol aber das Problem No. 1 unter den Süchten. „Unbedingt! Alles andere ist WEIT abgeschlagen“, ist die Therapeutin sich ganz sicher. Denn: Alkohol ist am akzeptiertesten, gut zugänglich. Zu Trinken fällt überhaupt nicht auf, wird in der Familie vorgelebt. Es ist eher ungewöhnlich, wenn jemand beim zweiten Glas Sekt sagt: „Nein, mehr nicht“.

Okay, Frauen trinken. Frauen trinken anders, aber wie? „Frauen versuchen, ihre Situation auszuhalten und stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, darum trinken sie heimlich. Einem Mann wird es nachgesehen, wenn er betrunken in der Öffentlichkeit auftaucht, wenn er viel ‚ab kann‘, dann ist das sehr männlich (vermeintlich)“, bringt Katrin Bleichwehl es auf den Punkt. „Für Frauen ‚gehört sich das nicht‘, da herrscht das alte Klischee vor. Betrunkene Frauen gelten als billig.“ So trinken sie heimlich, unauffällig und viel länger, bis sie nicht mehr weiter wissen. Zehn Jahre. Fünfzehn Jahre. Die Schäden sind dann viel gravierender als bei Männern.

Viele Rat suchende Frauen in der Beratungsstelle sind Angehörige, Frauen, die einen trinkenden Partner haben. Hilfesuche ist geschlechtsspezifisch. Frauen, die einen trinkenden Partner haben, sind bemüht, ihn zu unterstützen, ihm zu helfen. Ihn oft auch als Co-Abhängige zu decken. Indes, eine alkoholkranke Frau erfährt häufig nicht die Unterstützung von ihrem Partner, die sie braucht. Die Partner können sich viel besser abgrenzen und sagen: Das ist dein Problem. Männer trennen sich dann auch eher von ihren Frauen, während Frauen sich damit schwer tun. Zurückgelassene Frauen versinken nach der Therapie zunächst oft in Einsamkeit. Männer hingegen blühen nach Therapie eher auf und beginnen etwas Neues, weil es ihnen leichter fällt, pragmatische Entscheidungen für ihr Leben zu fällen.

Ein wesentlicher Schritt, sich selbst aufzubauen, ist Selbstfürsorge, ganz wichtig! Sich Gutes tun, ein neues Hobby für sich entdecken und sich einem neuen Freun-



Eine Sucht zu überwinden, ist DIE Chance, etwas Neues zu beginnen. Es gibt gar keine Wahl mehr: „Du musst jetzt einen neuen Weg für dich finden.“

deskreis anschließen, das sind die Schritte in ein neues Leben. Nur das Suchtmittel wegzulassen wird auf Dauer nicht funktionieren, dafür MUSS etwas anderes, Neues kommen. Wofür brennen wir, worauf freuen wir uns, was füllt uns aus?

Die klinische Entwöhnungstherapie kann 12 bis 16 Wochen dauern. Es geht darum, etwas Neues zu probieren, daher die lange Dauer. Denken Sie an eine Diät. Wie schwer ist es, nicht an den Kühlschrank zu gehen? Angewöhntes Verhalten muss geändert werden. Hm, schwer. Nach der stationären Behandlung können Suchtkranke die Hilfe der Suchtberatungsstelle noch ein Jahr in Anspruch nehmen.

Warum wird jemand suchtkrank? „Früher schaute man nur auf das Umfeld. Inzwischen sagt die Forschung, es gibt auch genetische Faktoren, die Suchtverhalten begünstigen, aber das halte ich nicht für ausschlaggebend“, ist Katrin Bleichwehl überzeugt. „Vieles haben wir gelernt, wurde uns vorgelebt. Haben unsere Eltern früher Probleme mit Tabletten oder Alkohol gelöst, so haben wir uns das dort abgeguckt.“ Defizitäre Entwicklung in der Kindheit muss nachgeholt werden, wenn wir ‚trocken‘ werden wollen.

Man kann bestimmte Berufsgruppen ausfindig machen, die besonders suchtgefähr-

det sind: Nacht- und Schichtarbeits-Berufe, Stress-Berufe wie die im Gastgewerbe, Ärzte und Ärztinnen, - und Schauspieler/innen, an die man zunächst einmal nicht denkt. Sie arbeiten bis spät nachts, am nächsten Morgen haben sie wieder Probe, am Abend müssen sie Hochleistung bringen. Die Leistung wird mit Alkohol versucht hochzuhalten.

Wie ist es mit dem Alter, gibt es ganz junge Süchtige? Katrin Bleichwehl: „Ganz junge sind die Missbraucher, mit risikoreichem Konsum von Genussmitteln. Da wird noch nicht von körperlicher Abhängigkeit geredet.“ Es sind die Komatrinker, und das kann einem schon Angst machen. Eine halbe Flasche Wodka ist lebensbedrohlich, kann bei einem 13jährigen Kind zu Atem- oder Herzstillstand führen, das muss man einfach wissen. Der jugendliche Körper kennt das Nervengift Alkohol noch gar nicht.

Wird deutlich zu viel getrunken, und - wie es diese Kinder tun - viel zu schnell getrunken, bewirkt das eine massive Vergiftung. Diese Form des Trinkens habe leider zugenommen, sagt Katrin Bleichwehl. Niedersachsen ist HaLT[©] (Hart am Limit)-Standort. Im Rahmen dieses Programms werden vergiftete Kinder noch im Krankenhaus von Suchthelfern aufgesucht. Es wird wenn möglich ein Gespräch mit den Eltern hergestellt.

Wichtig ist, dass Eltern eine Position haben zu Alkohol und dazu, wie ihre Kinder damit umgehen sollen. Klar, Kinder trinken vielleicht heimlich etwas. Sie testen ihre Grenzen. Wenn die Eltern das herausbekommen, müssen sie aber auch konsequent sein. Je früher sich ein Körper an Alkohol gewöhnt, desto größer die Gefahr einer späteren Abhängigkeit.

Liebe Eltern, geben Sie Ihrem Kind keinen Sekt-Piccolo in den Koffer, wenn es in der 6. Klasse eine Klassenfahrt macht. So etwas machen Eltern, kein Witz.

Zum Schluss noch eine Frage zu Internet-Sucht. Gibt es die überhaupt? Nein, es gibt derzeit keine Definition dafür. „Bei einer Sucht gibt es körperliche, vor allem aber auch soziale Folgen. Ich entscheide das nicht, ob jemand abhängig ist, das ordnen die Patienten selber ein. Ich schaue mit ihnen gemeinsam die verschiedenen Stadien einer Suchterkrankung an – ist jemand Missbraucher(in), Abhängige(r) oder Chroniker(in)?- und lasse sie sich selbst einschätzen. Das Erkennen ist dann viel größer. Ja, es ist jugendliches Verhalten, soziale Netzwerke zu nutzen, sich im Internet und auf Videoportalen auszukennen. Jugendliche müssen diese Medien, wie auch Alkohol, ausprobieren, das müssen wir ihnen zugestehen. Immer wenn Folgeschäden auftreten, daran würde ich eine Sucht festmachen, wenn das Soziale, die Beziehungen, die Schulleistung darunter leiden, wenn nichts anderes mehr stattfindet und Hobbies vernachlässigt werden, dann würde ich Alarm schlagen“, ordnet Katrin Bleichwehl eine mögliche Internet-Sucht ein. Die Kinder müssen es ausprobieren. „Wäre es exzessives Tanzen“ – hier frozzelt die Pädagogin – „würden Sie es toll finden. ‚Mein Kind tanzt viermal, fünfmal die Woche, wunderbar!‘“ Toll, sehr sportlich. Das kann auch eine Flucht sein... Ist der Tag-Nacht-Rhythmus gestört, ebenso das Essverhalten, reagieren die Kinder übermäßig unwillig und aggressiv: Seien Sie wachsam!

Text und Foto Britta Riebesehl

Unsere Frau des Quartals ist diesmal

Trude Herr „Ich bin eine Frau von Format“

Durch eine Werbung im Fernsehen geht mir das Lied „Ich bin morgens immer müde“ nicht mehr aus dem Ohr. Schon im letzten Jahr hatte die Frauenband „Laing“ beim Bundesvision Song Contest großen, überraschenden Erfolg mit diesem Song. Den Text, den Rhythmus und die drei Frauen fand ich klasse, so rebellisch. Ich schaue mir auf You Tube das Musikvideo an und finde auch das wunderbar. Mal was anderes, doch was lese ich als Kommentar, es sei ein Coversong von Trude Herr, würde aber heute niemanden mehr interessieren. Was, Trude Herr? Mir kommt sofort „Ich will keine Schokolade“ in den Sinn und Erinnerungen an den Film „Natürlich die Autofahrer“ kommen auf. Heinz Erhardt als Schüler und Trude Herr als geduldige, ulkige Fahrlehrerin. Ich sehe mir das besagte Original an und bin begeistert von den Bewegungen und dem Auftreten dieser Frau, die dort ohne „Schnick Schnack“ auf der Bühne steht. Ich sehe eine starke Frau, die in ihrer Komik und im Gesang heute ihres Gleichen suchen müßte. Ich finde ein weiteres Video „Spiegel Twist“. Eine wahre Freude für Auge und Ohr. Sie tanzt und singt voller Temperament: „Glücklich ist, wer dann beim Twist, vergisst was nicht zu ändern ist“. Wie mir diese Art zu Tanzen gefällt! Da ich dies schreibe, fange ich an zu wackeln und muß lächeln.

Schau'n Sie sich Trude Herr mal wieder an. Attraktivität liegt damals wie heute in der Ausstrahlung einer Frau, unabhängig von herrschenden Schönheitsidealen.

Trude Herr ist vor 22 Jahren am 16. März verstorben und wäre dieses Jahr am 04. Mai 86 geworden, doch wie sie selber sang „Niemals geht man so ganz“ und so ist sie im „neuen Gewand“ im Jahre 2012 wieder aufgetaucht.

Kathrin Hammermeister



Hokuspokus

Heile, heile Segen

„Heile, heile Segen, morgen gibt es Regen, übermorgen Sonnenschein, dann wird's wieder besser sein!“ Das half immer. Bei mir, meinen Kindern und hilft auch heute bei meinen Enkeln. Jedenfalls bei kleineren bis mittelschweren Katastrophen. Genauso wie pusten oder ein schönes buntes Pflaster. Gleich tut's weniger weh und schwuppdwupp ist es auch schon überstanden. Und merkwürdigerweise gibt's auch gar keine Beule... Und als ich meiner Tochter mal für jede ihrer Warzen ein 5-Mark-Stück auf einen Teller legte mit dem Hinweis, sie könne sich immer eins nehmen, wenn eine weg sei, da war der Teller bald leer und mein Kind warzenfrei und wohlhabend... Und das kenn ich auch: Alle um mich rum sacken sich einen Infekt auf, bloß ich nicht - ich habe ja gerade sooo viel Spannendes zu tun. Und Scheinmedikamente, ja sogar Scheinoperationen können heilend wirken, wenn geglaubt wird, dass sie echt sind. Und Gürtelrose besprechen hilft... Und...

Wie kommt das alles? Anscheinend können Zuwendung und Geborgenheit, Erwartungen, Begeisterung, erfüllende Beschäftigungen, der Glaube, dass etwas hilft, und noch vieles mehr irgendwie Selbstheilungskräfte in Gang setzen. Suggestion und Selbstsuggestion, Hypnose, Trance - es ist ein weites Feld...

Wir wissen, es kann funktionieren. Der menschliche Körper ist zu den erstaunlichsten Dingen in der Lage: Menschen können auf den

Zehenspitzen tanzen, virtuos Instrumente spielen, über Wasserfälle balancieren und Steinbildhauern - und auf mysteriöse Weise Krankheiten überstehen, wenn irgendwie der Funke überspringt. Hokuspokus? Zauberei? Nein. Eher ein Wunder... und immer ein Grund für Hoffnung...

Brigitte Borchers

Auf zu neuen Ufern...

Petra Feind-Zehr

Leben heißt, die eigene Kraft spüren

„Frauenreise nach Teneriffa“ Feuer – Wasser – Erde - Luft
Eine Reise zu äußeren und inneren Kraftquellen. Meditativ & künstlerisch bewegt, erleben Sie die Natur und sammeln Kräfte für neue Herausforderungen
23.- 29.09.2013

„Burn on statt Burn-out“ Finden sie zurück zu ihrer alten Begeisterung durch Stresskompetenztraining und kreative Entspannung
ab 15.04.2013

Institut für Gesundheitsförderung & Persönlichkeitsentwicklung

Dr. med. Petra Feind-Zehr Tel.: 0 42 61 - 93 96 0 E-Mail: info@feindzehr.de
Fax: 0 42 61 - 93 96 30 Internet: www.feindzehr.de

„Schoko-Walnuss Tarte“

Dies Rezept schlummerte eine lange Weile in meinem Ordner, in dem viele mit Namen von Freundinnen aus alter und neuer Zeit zu finden sind. Als ich nun, wie jedes Jahr um diese Zeit, eine große Tüte Walnüsse auf dem Küchentisch stehen hatte, kam es mir wieder in den Sinn. Walnüsse, geerntet von einem großen alten Baum, gewachsen auf einer Obstwiese, in der Heidschnucken ihre Runden ziehen.

Meist sind in diesem Ordner süße Köstlichkeiten und selten kalorienarm, da diese Helene aber in die Fastenzeit fällt und die eine oder andere Freundin auf Alkohol, Zigaretten oder andere Laster bewusst verzichtet (vielleicht sogar für immer) - oh, wie wird sie sich da über ein himmlisches Stück Kuchen freuen!

Ist die gute Freundin in der Ferne, so lässt sich diese Walnuss-Tarte wunderbar verschicken.

*Je trockener die gesammelten Walnüsse,
umso intensiver wird
der Geschmack der Tarte.*

Teig:

200g Mehl, 100g Butter oder Margarine,
60g Zucker, 1 Eigelb, 1 EL Crème fraîche,
1 Prise Salz

Füllung:

100g gute Zartbitterschokolade (eine Tafel),
100g Butter (keine Margarine),
2 Eier, 100g Zucker,
50g fein oder grob gehackte Walnüsse, 1 EL Mehl

Nuss-Baiser:

1 Eiweiß, 50g Puderzucker,
50g grob gehackte Walnüsse

Außerdem:

etwas Mehl zum Ausrollen,
Butter für die Form,
etwas Puderzucker zum Bestreuen



Text und Foto von Kathrin Hammermeister

Für den Teig das Mehl (200g), die Butter (100g) und den Zucker (60g) verkneten. Das Eigelb, den EL Crème fraîche und eine Prise Salz zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Auf etwas Mehl zwei Drittel des Teiges für den Boden dünn ausrollen. Eingefettete Tarte- oder Springform damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad etwa 5 bis 7 Minuten vorbacken. Kuchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig eine lange Rolle formen, am Rand der Springform andrücken und hochziehen.

Für die Füllung die Tafel Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Butter (100g) in Stücken dazugeben, auflösen lassen und gut verrühren. Die Eier (2) trennen, das Eigelb mit dem Zucker (100g) aufschlagen und unter die Schokoladen-Butter-Masse geben. Walnüsse (50g) und den EL Mehl einstreuen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Keine Eile, die Masse wird nicht von allein wieder fest!

Die Füllung auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Kuchen wieder bei 190 Grad 20 Minuten weiterbacken.

Für das Nuss-Baiser das Eiweiß steif schlagen, den Puderzucker (50g) einstreuen und kräftig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Zum Schluss die Walnüsse (50g) unterheben. Kuchen aus dem Backofen nehmen und auf 120 Grad runterschalten. Baisermasse vorsichtig auf dem Kuchen verstreichen und mit etwas Puderzucker überstreuen. Noch einmal für 10 Minuten bei 120 Grad backen. Wenn eine leichte Bräunung auf den Baiserspitzen zu erkennen ist, die Tarte aus dem Ofen ziehen.

„Bon appétit, mon amie!“

**Haben Sie Lust,
uns Ihre Rezeptideen zu schicken?
In jeder Ausgabe veröffentlichen wir
eine Ihrer Ideen.**

helene@rotenburg-wuemme.de

Gesichts-yoga



Gesichts-yoga ist total in. Mimikfalten werden durch Aktivierung der eigenen Gesichtsmuskulatur gemildert, das Doppelkinn wird wieder zum einfachen, Augenlider gehoben und Lippen korrigiert. Das macht Arbeit, lohnt sich aber. Zumindest, und das ist ein Versprechen!, wird der Neubildung von Falten entgegengewirkt. Wie das? Sie trainieren Ihre Muskeln (26 im Gesicht! 8 davon sind im Wesentlichen für die Mimik verantwortlich): täglich (ein Haken ist ja immer dabei).

Setzen Sie sich so hin, dass der Rücken aufgerichtet ist, im Schneidersitz, mit einem kleinen Kissen unter dem Po oder auf dem Boden an die Wand gelehnt. Einige Male ruhig durch die Nase ein- und ausatmen.

zupfen - entspannen - reiben

Zupfen Sie vorsichtig die Haut entlang der Augenbrauen: Die Haut wird besser durchblutet, lässt Sie frischer aussehen. Die Stirn oberhalb der Augenbrauen mit kreisenden Bewegungen massieren, von der Nasenwurzel bis zu den Schläfen. Nach 1 Minute in sanfte Klopfbewegungen übergehen. Beugt Stirnfalten vor.

Alternativ: Legen Sie die Handballen unter die Augenbrauen und drücken Sie Ihre Brauen seitlich nach oben. Zehn Sekunden halten, dreimal wiederholen.

Gesicht entspannen, ganz schön schwer! Den Kaumuskel lockern, indem Sie den Mund auffallen lassen. Dann übergehen in die Bewegung: Unterkiefer nach rechts und nach links ziehen. Besonders lustig, die Schubladenbewegung: den Unterkiefer nach vorn ziehen, wie Opa Hoppenstedt

(von Lorient). Machen Sie es, wenn Sie allein zu Hause sind ... sieht albern aus, wirkt super gegen ein Doppelkinn! Alles zusammen: 1 Minute lang.

Bestehende Falten niemals zupfen oder die Haut ziehen! Sehr, sehr liebevoll mit der Haut umgehen, sie ist so empfindlich. Sanft die Haut drücken oder klopfen ist okay, es fördert die Durchblutung.

anspannen - aufblasen

Die Ringmuskulatur um die Augen anspannen, als wären Sie kurzsichtig und wollten etwas scharf sehen. Nur 10 Sekunden halten, dann lockern. Dreimal wiederholen. Das kann sogar Muskelkater machen! Darum gilt: Das Atmen nicht vergessen, für eine optimale Sauerstoffversorgung. Nach 1 Woche können Sie beim Anspannen der Augenmuskulatur gleichzeitig mit den Zeigefingern die Augenbrauen nach oben schieben.

Nicht übertreiben mit dieser Übung.

Danach: Reiben Sie Ihre Handflächen kräftig aneinander, damit sie warm werden. Le-

gen Sie Ihre erwärmten Handflächen dann auf ihre Augen.

Die Augenbrauen auseinanderdriften lassen: Dies ist eher eine Konzentrationsübung, spricht die Kopfhaut an und kann sogar bis zu den Ohren spürbar sein. Mit Daumen oder Zeigefinger sanft über den (jetzt) glatten Bereich der Zornesfalten streichen.

lachen nicht vergessen

Die Wangen aufblasen, als wollten Sie einen Luftballon aufpusten. Kennen Sie diese Schlangen-Luftballons? Fast unmöglich, sie aufzupusten, so schwer geht es. Diese haben Sie jetzt (im Geiste) vor sich. Das glättet die Fältchen um den Mund von innen. Die Fältchen neben den Mundwinkeln klopfen. Wer's kann: Wasser in den Mund nehmen und abwechselnd in die linke oder rechte Wange pressen. Vor dem Waschbecken üben, nicht, dass ein Lachkrampf das Wasser sich auf den Teppich ergießen lässt...

Britta Riebesehl



Ich pfeif so gern

Während wir uns in der Redaktion über Themen zur Schönheit, den Idealen und Falten jeglicher Art Gedanken machen, kommen mir meine kleinen Mundfältchen in den Sinn.

Dachte ich doch beim ersten Entdecken, das muss am Pfeifen liegen. Ab jetzt erwischte ich mich immer häufiger, wie ich während meiner Flötentöne zusammenschreckte und

mir innerlich sagte: „Das lass mal lieber sein!“ Versuche, beim Pfeifen den Mund weniger zu spitzen, scheiterten. Klang es dann doch eher traurig und war auch so anstrengend. Von den Falten, die sich dadurch vielleicht ergeben hätten, ganz zu schweigen. Bei all den Präventionsmaßnahmen fiel mir erst auf wie oft ich piff. Sogar die Tatortmelodie! Versuchen Sie das mal am

nächsten Sonntagabend. Ich konnte mir das Pfeifen nicht verkneifen. Gott sei Dank kam mit der Zeit die Erkenntnis, dass diese Fältchen eben zum Älterwerden dazu gehören.

Na dann, pfeif ich drauf!

Kathrin Hammermeister

Kussmund - Lachmund

Liebe Kathrin,

ich denke, es stimmt wohl. Wenn sich da schon Fältchen am Mund zeigen, so könnten sie tatsächlich vom Pfeifen kommen. Die Muskeln, die du dafür trainiert hast, sind dieselben, die du auch zum Küssen aktivierst! Pfeifen und Küssen, beides sind schöne Dinge. Um die Fältchen wieder zu entspannen, gibt es sehr einfaches Mittel: Lachen. Das ist genau die Gegenbewegung des Kussmundes, mit dem du auch pfeifst. Am Mund wird es nur allzu deutlich sichtbar: Anspannung – Entspannung. Durch die

kleine Bewegung „Kussmund-Lachmund“, die in den Yogastunden, etwa von Margot Kreuzer-Lauber regelmäßig geübt wird, wird das Prinzip progressiver Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson) erkennbar. Den Körper über die Anspannung in die Entspannung zu geleiten: Einen Körperteil aktiv anspannen (z.B. eine Faust bilden) und dann bewusst entspannen (die Finger wieder spreizen). Und das ausgeweitet auf alle Körperteile, in ruhiger, aufmerksamer Atmosphäre. Ist das Prinzip richtig verinnerlicht, kann es auch im Alltag gut ange-

wendet werden. Regelmäßig gerät man in Stresssituationen – Zeitnot, Ärger mit den Kindern, dem Partner, Chef/Chefin, ein Computer, der nicht funktioniert, oder, oder, oder. Sich jetzt zu verkramphen, führt nicht zum Ergebnis. Entspannen, durchatmen, nachdenken, wie denn die Lösung erreichbar ist. Wenn du das bereits am eigenen Körper erfolgreich umsetzen kannst, kannst du es auch im Alltag immer anwenden.

Britta Riebesehl

Das grüne Gewissen

Diesmal haben wir im „Grünen Gewissen“ keinen eigenen Artikel geschrieben, sondern möchten den Aufruf der europäischen Bürgerinitiative „Right 2 Water“ hier abdrucken, weil wir ihn für so wichtig halten (www.right2water.eu/de/node/ und <http://ec.europa.eu/citizens-initiative/public/initiatives/ongoing/details/2012/000003/de>). Bisher sind schon über eine Million Unterschriften eu-weit gesammelt worden. Das Ziel ist 2 Millionen bis September zu erreichen. Wir würden uns freuen, mit dieser Veröffentlichung dazu beitragen zu können! Auch wir finden: Zugang zu Wasser ist ein Menschenrecht! Und wir bitten alle, diesen Aufruf im Internet zu unterzeichnen.

Wasser und sanitäre Grundversorgung sind ein Menschenrecht

Wasser ist ein Öffentliches Gut, keine Handelsware - Wir fordern die Europäische

Kommission zur Vorlage eines Gesetzesvorschlags auf, der das Menschenrecht auf Wasser und sanitäre Grundversorgung entsprechend der Resolution der Vereinten Nationen durchsetzt und eine funktionierende Wasser- und Abwasserwirtschaft als existenzsichernde öffentliche Dienstleistung für alle Menschen fördert. Diese EU-Rechtsvorschriften sollten die Regierungen dazu verpflichten, für alle Bürger und Bürgerinnen eine ausreichende Versorgung mit sauberem Trinkwasser sowie eine sanitäre Grundversorgung sicherzustellen. Wir stellen nachdrücklich folgende Forderungen:

1. Die EU-Institutionen und die Mitgliedstaaten haben die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass alle Bürger und Bürgerinnen das Recht auf Wasser und sanitäre Grundversorgung haben.



2. Die Versorgung mit Trinkwasser und die Bewirtschaftung der Wasserressourcen darf nicht den Binnenmarktregeln unterworfen werden. Die Wasserwirtschaft ist von der Liberalisierungsagenda auszuschließen.

3. Die EU verstärkt ihre Initiativen, einen universellen Zugang zu Wasser und sanitärer Grundversorgung zu erreichen.

LESENSWERT

Shahnush Parsipur
Frauen ohne Männer
 Suhrkamp Verlag

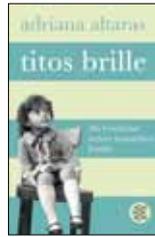


Jahre vor der Islamischen Revolution von 1979 fliehen fünf Frauen aus unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten Teherans aus ihrem Lebensglück aufs Land. Sie geraten in ein Haus, das eine vermögende Frau sich nach der Trennung von ihrem Mann gekauft hat. Es wird zum Zufluchtsort. Ein prekäres Zusammenleben beginnt. Geschichten sind zu erzählen, Wunden zu heilen, Wünsche anzupacken. Nach einiger Zeit und vielen Turbulenzen zerstreuen sich die Frauen wieder: Das Leben (und Sterben) geht weiter. Als Parsipur ihren Roman 1990 in Teheran veröffentlichte, wurde er umgehend verboten. 2009 wurde der Film "Women Without Men", den Shirin Neshat nach dem Buch drehte, bei den Filmfestspielen in Venedig ausgezeichnet. Aus dem Farsi von Jutta Himmelreich. "Frauen ohne Männer" ist ein Feuerwerk grotesker Poesie, das zugleich unterhält und zum Nachdenken einlädt. Bedauerlich ist nur, dass es so kurz ist!" (D-Radio Kultur)

Tipps von Brigitte Borchers

Adriana Altaras
Titos Brille
Die Geschichte meiner strapaziösen Familie

Ich habe dieses Buch gefressen. An zwei Tagen verschlungen. Die Schauspielerin und Autorin schreibt über ihr durchaus ernstes Thema mit einer heiteren Leichtigkeit, in einem fast schnodderigen, aber hellwachen Ton. Als Jüdin in Deutschland, 1960 geboren, trägt sie irgendwie die Leiden ihrer Familie in sich. Wie soll sie unbeschwert leben, wenn sie durch die Ge-



schichte beschwert ist? Wie damit umgehen, dass auch heute so viele damit Schwierigkeiten haben, wenn sie von sich erzählt, sie sei Jüdin? Ein Buch, das über die Geschichte und über unsere heutige Gesellschaft so klug erzählt, wie kaum ein anderes.

Berührend und hochinteressant! Unbedingt lesen!!
Tipps von Kati Kröger

Charlotte Wiedemann, Journalistin
Vom Versuch, nicht weiß zu schreiben. Oder: Wie Journalismus unser Weltbild prägt

PapyRossa Verlag, Köln 2012

Im Buch finden sich Essays und Reportagen aus vielen Teilen der Welt, die alle durch den Versuch verbunden sind, einen Blick auf die Welt zu werfen, der sich von der Enge des Eurozentrismus befreit. Wiedemann hinterfragt den Einfluss, den die Medien auf unser Welt-

bild haben und verdeutlicht, dass die dargestellte Wirklichkeit sich oft nur innerhalb eines vorgesteckten Rahmens des herrschenden Systems bewegt. Charlotte Wiedemann ist als freie Autorin unter anderem für DIE ZEIT, GEO und Le Monde diplomatique tätig. Nach ihrer Tätigkeit als politische Korrespondentin und Reporterin in Bonn, lebte und arbeitete sie in Südostasien und bereiste viele Regionen Asiens, Arabiens und Afrikas.

Tipps von Dr. Margrit E. Kaufmann

Mithu M Sanyal
Vulva, die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts
 Wagenbach-Verlag

Die spannendste und unterhaltsamste Studie, die ich bisher lesen durfte. Es geht um die Vulva in verschiedenen Zeiten und Kulturen, ihre Wahrnehmung und Darstellung sowie um



die Bemühungen, sie aus der öffentlichen Wahrnehmung verschwinden zu lassen, inklusive des Wortes selbst. Nach der Lektüre finden Sie überall die Symbole Ihres Geschlechts und verwenden ihren Namen stolz und fröhlich!
Tipps von Frauke Steinmüller

Jubiläums-Veranstaltungskalender 2013

mit über 30 Veranstaltungen, abholbereit bei „Frauenberatung Verden“, Grüne Straße 31, frauenberatung-verden@t-online.de

SEHENSWERT

Hannah Arendt - Ihr Denken veränderte die Welt

Spielfilm von Margarethe von Trotta aus dem Jahr 2012



Barbara Sukowa spielt die Philosophin und Publizistin Hannah Arendt. Der Film basiert auf umfangreichen Recherchen der Regisseurin und konzentriert sich auf die Jahre 1960-64, in denen Hannah Arendt aus ihrem New Yorker Exil heraus in Israel den Eichmann-Prozess begleitete und darüber berichtete.

Lesenswert und informativ dazu ist übrigens die Wikipedia-Seite. [http://de.wikipedia.org/wiki/Hannah_Arendt_\(Film\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Hannah_Arendt_(Film))

„Von Trotta Drama ist großes Kino: echt, bewegend und voller Bewunderung für eine Frau, die ihren Weg ging und fest an die eigenen Werte glaubte.“ (dpa)

Tipps von Brigitte Borchers

HÖRENSWERT

Klassik-CD: "DUO"

Im Konzert möchte frau nur diese beiden inspirierenden schönen jungen Frauen anschauen...aber dann kommt die Musik. Und auch auf der CD: So einfühlsam, lebendig und



leidenschaftlich musiziert, dass es eine echte Freude ist. Sol Gabetta, die größte Cellistin ihrer Generation und Hélène Grimaud,

die Weltklasse-Pianistin. Ein musikalischer Dialog zweier Klassik-Gigantinnen. "Duo" heißt ihre gemeinsame CD und so klingt sie auch: schnörkellos, klar, ausgefeilt. Die Kammermusik-Überraschung des Jahres 2012. Lassen Sie sich von Robert Schumann, Johannes Brahms, Claude Debussy und Dmitri Shostakovich berühren auch an einem trüben Wintertag durch helle Klänge.

Tipps von Inge Margareth Olga Helene Dotschkis-Hillejan

Gloria

Spielfilm von Sebastian Lelio aus dem Jahr 2013

Weil wir jetzt spät dran sind mit unserer neuen HELENE, kann ich noch einen Film empfehlen, über den ich jetzt bei der Berlinaleberichterstattung gestolpert bin: "Gloria", Regie führte der chilenische Regisseur Sebastian Lelio. Gesehen habe ich ihn noch nicht, aber alle sind begeistert über diesen lebensbejahenden, zarten und starken Film über die 58-Jahre alte Gloria, die ihr Leben in die Hand nimmt. Das Rotenburger Stadtkino wird ihn sicherlich bald zeigen....

Tipps von Brigitte Borchers

BESUCHENSWERT

Ausstellung
Yoko Ono.
Half - A - Wind - Show.
Eine Retrospektive
15.2. - 12.5.
Schirn Kunsthalle Frankfurt

Ausstellung
Annette Wehrmann.
Gehirn und Geld
bis 4. März

Hamburger Kunsthalle
Annette Wehrmann (1961-2010) war Teil der erneuten Politisierung der Kunst seit den 1990er Jahren. Mit Mitteln der Selbstorganisation entwickelte sie eine eigenwillige Position zwischen Skulptur und Intervention, die an Methoden der Konzeptkunst und Aktionskunst anknüpfte. Mit dem Projekt Ort des Gegen begab sich Wehrmann auf die Suche nach



Widerstands aufgeladen werden können. Eine Werkgruppe aus gemauerten, überdimensionierten »Fußbällen«, Aktionsvideos und Zeichnungen ist Dank des Engagements der Freunde der Kunsthalle Bestandteil der Sammlung der Hamburger Kunsthalle und wird erstmals im Haus präsentiert. Die Ausstellung findet statt anlässlich der Verleihung des Edwin-Scharff-Preises 2012 der Freien und Hansestadt Hamburg an den Freundeskreis Ort des Gegen zu Ehren von Annette Wehrmann.
Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall, Hamburg, Tel. 040-428 131 200, www.hamburger-kunsthalle.de

Leerstellen im öffentlichen Raum, die mit eigenen Versionen eines persönlichen

Ausstellung
Heike Rahmann –
Zeichnungen und Aquarelle
Mikaro, Goethestr., Rotenburg
Ausstellung
Sieglinde Mix –
„Wandlungen – Übergänge“
4. bis 22. März
Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
s.auch: Artikel über „Ganz SCHOEN alt“
Seite 4

Ausstellung
Ingrid Buhr
2. bis 26. April
Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg

Ausstellung
Promoviert in Göttingen – Töchter
der Alma Mater
10 Juni bis 12. Juli
Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg

Weil es eine so tolle Aktion war, veröffentlichen wir an dieser Stelle die Pressemitteilung der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) zum Schaffermahl-Protest und gratulieren zum Erfolg!

„Ich bin von gestern – bitte folgen Sie mir!“:

Frauen protestieren gegen Männerfolklore Schaffermahlzeit

Rund 500 Frauen haben heute (8.2.2013) auf dem Bremer Marktplatz dagegen protestiert, dass auch zur 469. Schaffermahlzeit immer noch keine Frauen eingeladen waren. In schwarzen Anzügen, weißen Hemden und pinkfarbenen Fliegen standen Frauen allen Alters, darunter auch einige Bremer Politikerinnen, den Schaffern und ihren Gästen Spalier, als diese ihren Weg vom Schütting zum Rathaus antraten. „Unsere Aktion war ein voller Erfolg“, sagt Landesfrauenbeauftragte Ulrike Hauffe, die den Protest initiiert und organisiert hatte, „ich bin tief beeindruckt, dass es uns gelungen ist so viele Frauen zu mobilisieren, die ihrem Unmut Luft gemacht haben. Und ich wette: Dieses Jahr war das letzte Jahr, in dem Haus Seefahrt es sich leisten konnte, Frauen zu ignorieren. Insofern ist dies ein historischer Tag!“ Allein die Berichterstattung im Vorfeld, gekrönt von einem Gastkommentar von Bürgermeister Jens Böhrnsen in der heutigen „Bild“ („Frauen müssen Gäste auf der Schaffermahlzeit sein“) dürfte Haus Seefahrt gezeigt haben, dass es vorbei ist mit ihrer Männerfolklore, so Hauffe weiter.

Die Schaffermahlzeit ist ein Aushängeschild Bremens, hier treffen sich die Mächtigen und Erfolgreichen, eine Einladung gilt als Ehre“, so Hauffe weiter, „was auch immer man im Grundsatz von diesem Ritual halten mag: Frauen gehören dazu. Die Geschlechterrollen sind nachhaltig im Wandel begriffen – wer Frauen in der Wirtschaft ignoriert, hat mindestens verschlafen oder aber schon längst den Anschluss verpasst.“ Das habe auch Haus Seefahrt inzwischen verstanden, ist Hauffe sicher: „Die Ausrede der Schaffern, dass Frauen laut Satzung ja eingeladen werden dürften, es nur leider niemand getan habe, ist so fadenscheinig wie feige: Seit Jahren hat Haus Seefahrt den Einladenden signalisiert, dass Frauen unerwünscht sind,

und leider hatte bisher keiner derjenigen, die Gästevorschläge machen können, den Mut sich dem zu widersetzen. Aber das dürfte sich heute geändert haben“.

Besonderer Dank geht an die Bremer Shakespeare Company, die die Aktion unterstützt hat und wesentlich zu ihrem Gelingen beigetragen hat. Die Landesfrauenbeauftragte stellte auch klar, dass die Schaffermahlzeit mit ihrer elitären Ausrichtung nicht im Fokus ihrer Arbeit stehe: „Heute ging es um Führungsfrauen, deren Leistung endlich auch in diesem festlichen Rahmen anzuerkennen ist. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass dies eine kleine Gruppe von Frauen ist. Weitaus größer ist die Gruppe der Frauen, die aus strukturellen Gründen – fehlende Betreuungsplätze, prekäre Beschäftigung ohne Perspektiven – schlechte Chancen am Arbeitsmarkt haben und von Armut gefährdet oder schon betroffen sind. Der Verbesserung ihrer Situation muss nach wie vor unser Hauptaugenmerk gelten.“



01. März, 19:30 Uhr, „Einbruch – Umbruch – Aufbruch , Frauen unterwegs“, Filmveranstaltung mit Heide Nullmeyer, Heimat- und Kulturhaus **Hellwege**, Anmeldung ist nicht erforderlich Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Samtgemeinde Sottorum Ursula Baake, Eintritt frei

01. März, 18 Uhr, Alte Gemüsesorten neu entdeckt, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, 27367 **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

03. März, 19 Uhr, MUSIK am ERSTEN, Johanna Weigle (Flöte) – Dorothea Voßmeier (Sopran), Karl-Heinz Voßmeier (Cembalo/Orgel), **Rotenburg**, Michaelskirche

04. März, 18 Uhr, Ausstellungs-Vernissage, Sieglinde Mix -12 Installationen, (s.o.), Kantor-Helmke-Haus, Am Kirchhof 10, **Rotenburg**, Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und der Arbeitsgruppe Frauen, Gesundheit, Soziales des Präventionsrates **Rotenburg**, Veranstaltungsreihe „**Ganz SCHOEN alt!**“

04. März, 19 Uhr, Vortrag „Wahre Schönheit kennt kein Alter – oder doch?“, Dr. Petra Feind-Zehr, Kantor-Helmke-Haus, Auditorium, Am Kirchplatz 10, **Rotenburg**, Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und der Arbeitsgruppe Frauen, Gesundheit, Soziales des Präventionsrates **Rotenburg**, Veranstaltungsreihe „**Ganz SCHOEN alt!**“

05.03.2013, 19 Uhr, Vortrag: „Endlich ohne Rückenschmerzen leben“, Die Ursache behandeln, nicht die Symptome, Referent: Uwe Brodda, Vortrag über die Rückentherapie 'OriGENE', 3 €, Sportiv, Helvesieker Weg 70, **Scheeßel**

06. März, 10 Uhr, „Einbruch – Umbruch – Aufbruch , Frauen unterwegs“, Filmveranstaltung mit Heide Nullmeyer, Landkreisverwaltung **Rotenburg**, Hopfengarten 2, Anmeldung ist nicht erforderlich Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Landkreises **Rotenburg**, Marianne Schmidt, Eintritt frei

08. März, 20 Uhr, Maren Kroymann: „In my Sixties“, Konzert zum Internationalen Frauentag, Aula der Realschule, In der Ahe 30, **Rotenburg**, Veranstaltung der Arbeitsgruppe

Frauen, Gesundheit, Soziales des Präventionsrates **Rotenburg**, in Zus. Arb. mit der KIR, Veranstaltungsreihe „**Ganz SCHOEN alt!**“

08. März, 17- 20 Uhr, Internationales Buffet mit Film „Töchter des Aufbruchs – Lebenswege von Migrantinnen“, Tel. 04231-85120, Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31 (Anmeldung bis 1. März)

08. März, 19:30, Uhr Premiere „Maß für Maß“, Theatergruppe „Rollentausch“, Theodor-Heuss-Schule, Gerberstr. 16, **Rotenburg**, weitere Termine: 9.3., 15.3., 16.3.

08. März, 19:30 Uhr, Filmabend mit Heide Nullmeyer: Frauengeschichten „Annelie Keil, Professorin, auf der Suche nach der eigenen Zeit“ und „Annelie Keil: Wenn Körper und Seele streiken“, Mehrgenerationenhaus Zeven, Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Samtgemeinde **Zeven**, Gwendolyn Stort, Eintritt frei

10. März, 11 - 18 Uhr, Gedenkbrett malen, Malen/gestalten von einem Gedenkbrett für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ein Brett zum Gedenken an einen geliebten Menschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (www.gedenkbrett.de). Mit Silke Ahrens, Abschied Bestattungen, unterstützt von der Künstlerin Heidemarie Mönkemeyer aus Ottersberg, Ort: Mütterzentrum **Ottersberg**, Am Brink 1, Kursgebühr incl. Material für ein Brett und Imbiss: 80 €; jeder weitere Termin 20 €, Anmeldung unter 04230-942133

11. März, 20 Uhr, Kino: „Die Herbstzeitlosen“, Rathaus, Ratssaal, **Rotenburg**, Veranstaltung der der Arbeitsgruppe Frauen, Gesundheit, Soziales des Präventionsrates **Rotenburg** in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und der KIR, Veranstaltungsreihe „**Ganz SCHOEN alt!**“

13. März, 19:30 Uhr, „Wenn die Seele geht ... dem Sterben in Liebe begegnen“, Vortrag, aus der Erfahrung zahlreicher Begleitungen gibt die Referentin konkrete Hilfestellung und praktische Hinweise. Ort: Abschied Bestattungen, **Holtum Geest**, Referentin: Martina Macheleit, Alcea Begleiterin aus Bremen, Anmeldung und Information: 0421-89807107

14. März, 18 Uhr, Lesenacht im Ratsgymnasium, Gerberstraße 14, **Rotenburg**

15. März, 18 Uhr, Fingerfood – einfach, schnell, lecker, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

16. März, 10 – 18 Uhr, Workshoptag für Frauen, Kantor-Helmke-Haus **Rotenburg**, Am Kirchhof 10, Veranstaltung der der Arbeitsgruppe Frauen, Gesundheit, Soziales des Präventionsrates **Rotenburg** in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten, der VHS und dem Kneipp-Verein, Veranstaltungsreihe „**Ganz SCHOEN alt!**“

18. März, 20 Uhr, Podiumsgespräch: „Die Schönheit des Alters“, Moderation: Brigitte Kammigan (Rundfunkjournalistin), Auditorium, Kantor-Helmke-Haus, Am Kirchhof 10, **Rotenburg**, Veranstaltung der der Arbeitsgruppe Frauen, Gesundheit, Soziales des Präventionsrates **Rotenburg** in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten, Veranstaltungsreihe „**Ganz SCHOEN alt!**“

19. März, 16:15-17:45, Beginn: Yoga-Kurs für Schwangere (5mal), Rotenburger Hebammenpraxis, Margot Kreuzer-Lauber, Anmeldung: 04261/8615, www.yoga-tut-gut.com

19. März 2013, 19:30 Uhr, Filmabend mit Heide Nullmeyer, Visselhövede, Haus der Bildung, Anmeldung ist nicht erforderlich, Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt **Visselhövede** Beate Städter, Eintritt frei

19. März, 18 Uhr, Pasta, Spätzle und Gnocche selbst herstellen, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

21. März, Johann Sebastian Bach, matthäus-passion „in scene“, Lucaskantorei Scheeßel – Stadtkantorei **Rotenburg**, Barockorchester Bremer Ratsmusik – Solisten, Leitung: Wolfgang Bachmann – Andreas Winterhalter – Karl-Heinz Voßmeier, **Rotenburg**, Stadtkirche

22. März, Johann Sebastian Bach, matthäus-passion „in scene“, Lucaskantorei

Scheeßel – StadtKantorei Rotenburg, Barockorchester Bremer Ratsmusik – Solisten, Leitung: Wolfgang Bachmann – Andreas Winterhalter – Karl-Heinz Voßmeier, **Rotenburg**, Stadtkirche

22. März, 18 Uhr, Fisch, leicht und lecker, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

26. März - 28. März, Ferienkochkurs (11-14jährige), Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

01. April, 19 Uhr, Musik am ERSTEN, Ostermusik, **Rotenburg**, Stadtkirche

05. April, 18 Uhr, Pfannengerichte, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

8. April, 20 Uhr, Filmabend mit Heide Nullmeyer, Frauengeschichten: Daniela Tausch-Flammer, „Durch den Tod habe ich das Leben schätzen gelernt“ (ARD 2003 für Radio Bremen, Autorin Heide Nullmeyer), Heide Nullmeyer stellt sich im Anschluss an den Film der Diskussion und erzählt aus ihren Erfahrungen als Fernseh-Journalistin, 27389 **Lauenbrück**, Fintau-Schule, Habichtallee 2, Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Fintel und der Stadt Rotenburg (Wümme) in Kooperation mit dem Landkino Lauenbrück und dem Hospizverein Rotenburg.

10. April, 20 Uhr, Vortrag: Naturkundliche Behandlung von Krankheiten – Frauen erkennen die Signale ihres Körpers, Dr. Christa Goecke, Frauenärztin, Info: 04231/85129, Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Kosten 5€

16. April, 10 Uhr, Kochkurs für Senioren, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

16. April, Fachtag: Feministische Mädchenarbeit weiterdenken, Referentin: Ines Pohlkamp (Hamburg), Info: 04231/85129, Frauenberatung **Verden**

17. April, 20 Uhr, Musikalische Lesung: „Der Himmel hat viele Farben – Leben mit einem Lied“ von Lale Andersen. Mit der Schauspielerin und Sängerin Gilla Cremer, am Klavier: Gerd Bellmann, VHS-Rotenburg, Kantor-Helmke-Haus, Am Kirchhof 10, **Rotenburg**

19. April, 19 Uhr, Gregorian Voices, **Rotenburg**, Stadtkirche

21. April, das Gesundheitsnetzwerk Scheeßel veranstaltet einen Gesundheitstag, im Sportiv, mit kleiner Messe, Vorträgen und Mini-Workshops: Anbieter/innen können sich melden bei: Regina Radach - 04263-6570225, info@gesundheit-arbeiten.de, Gaby Lorenz - 04267-954633, gabylorenz.row@t-online.de, Maike Keßler - 04263/4819812, Maike.Kessler@atelier42.com

22. April, 18 Uhr, Wie wollen wir im Alter leben? Vortrag und Podiumsgespräch, Impuls-Vortrag: Dr. Elke Bruns-Phillips, Landesgesundheitsamt, im Anschluss: Podiumsgespräch mit Frauen und Männern aus Wohnprojekten, Planung und Verwaltung, Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt **Rotenburg**, Tel. 04261/71-222

25. April, 9-13 Uhr, Zukunftstag – Mädchen erobern die Welt, mit Sabine Müller (Wen Do Trainerin), Tel 04231/85129, Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Anmeldung bis 18.4. an frauenberatung-verden@t-online.de

27. April, 10 Uhr, Antipasti, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

28. April, 11 - 17 Uhr, SHEconomy - Ausstellung von Unternehmerinnen der Gruppe Frauen-Unternehmen Verden (www.frauenunternehmen-verden.de). Gemeinsam präsentieren wir Unternehmerinnen uns im Rathaus Verden beim verkaufsoffenen Sonntag in der Innenstadt. Ort: Rathaus **Verden**

30. April, 16:15-17:45, Beginn: Yoga-Kurs für Schwangere (5mal), Rotenburger Hebammenpraxis, Margot Kreuzer-Lauber, Anmeldung: 04261/8615, www.yoga-tut-gut.com

03. Mai, 19 Uhr, MUSIK am ERSTEN, Orgelkonzert mit KMD Kay Johannsen (Stuttgart), Stadtkirche, **Rotenburg**

03. Mai, 18 Uhr, Matjesvariationen, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

04. Mai, 11 - 18 Uhr, Gedenkbrett malen, Malen/gestalten von einem Gedenkbrett für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ein Brett zum Gedenken an einen geliebten Menschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (www.gedenkbrett.de). Mit Silke Ahrens, Abschied Bestattungen, unterstützt von der Künstlerin Heidemarie Mönkemeyer aus Ottersberg, Ort: Räume von Abschied Bestattungen, Eversener Str. 9, **Kirchlinteln, Holtum-Geest**, Kursgebühr incl. Material für ein Brett und Imbiss: 80 €; jeder weitere Termin 20 €, Anmeldung unter 04230-942133

11. Mai, 10 Uhr, Spargelmenü, Kochkurs, Seminarhaus Zürnshof, Marianne Jahn-Bärhold, Wedenweg 10, **Hassendorf**, Tel. 04264 / 87013, www.seminarhaus-zuernshof.de

14. Mai, 20 Uhr, „So geht’s: Wohnen in Projekten“, Wohnprojekte stellen sich vor (Stade, Celle, Bremen), Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt **Rotenburg**, Tel. 04261/71-222

15. Mai, 19:30 Uhr, Das Leben danach. Die Referentin befasst sich in ihrem Vortrag mit dem Fragenkomplex des Menschen vor und nach seinem Tod: Was passiert während des Sterbevorganges? Was ist die Seele? Wo sind die Verstorbenen? Referentin: Anja Kruckenberg, Diakonin und Lehrerin i.R., Ort: Abschied Bestattungen, **Holtum-Geest**, Kosten: 5 €, Anmeldung: bei Abschied Bestattungen Tel.: 04230-94 21 33

26. Mai, 15:00 – 18:00 Uhr, Erinnerungsfeier. Ich lade Sie und Ihre Lieben ein, in meinem großen Veranstaltungsraum den Verstorbenen zu gedenken. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich eine Erinnerungszeremonie gestalten. Neben der angeleiteten Zeremonie und begleitender Musik haben sie Gelegenheit bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen, denn Trauer ist kollektiv, ergreift jeden Menschen und verbindet. Ort: Abschied Bestattungen, **Holtum-Geest**, Anmeldung gerne unter 04230-94 21 33.

Ihre Termine sind nicht dabei?

Schicken Sie sie uns
für die nächste Ausgabe.

helene@rotenburg-wuemme.de

Immer lohnt sich auch ein Blick
auf diese Seiten im www:

www.kir-row.de
www.cultimo-kuhstedtermoor.de
www.theater-metronom.de
www.row-people.de
www.r-u-n.biz

02. Juni, 17 Uhr, MUSIK am ERSTEN, Fabeln von Leonardo da Vinci, Musik für Gambenquartett, Zink und Laute, Renaissance-Ensemble Bremer RatsConsort – Henrik Pröhl (Sprecher), Stadtkirche, **Rotenburg**

04. Juni, „Rotenburgerinnen im Aufbruch ? - Ein Abend mit einer Beraterin für Wohnprojekte:
Es könnte ein Start sein...“, Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt **Rotenburg**, Tel. 04261/71-222

11. Juni, 16:15-17:45, Beginn: Yoga-Kurs für Schwangere (5mal), Rotenburger Hebammenpraxis, Margot Kreuzer-Lauber, Anmeldung: 04261/8615, www.yoga-tut-gut.com

16. Juni, 17 Uhr, Capella St. Crucis Hannover, Stadtkirche, **Rotenburg**

TREFFPUNKTE

montags, 15 – 17 Uhr

Quatschcafé

SIMBAV e.V. Rat- und Tat-Zentrum, Wümmeweg 8, **Rotenburg**
Für alle Frauen – zum Klönen und Kennenlernen...Kinder können mitgebracht werden.

dienstags von 11 - 13 Uhr

Suppenküche, je Portion: 2 €:

Den Suppenplan findet ihr unter www.sim-bav.de oder direkt im Treffpunkt.
SIMBAV e.V., DÜT und DAT, Kirchstraße 10, **Rotenburg**

mittwochs von 9:30 – 11 Uhr

Interkulturelles Frauencafé

Ort: Jugendzentrum, Bergstraße 20, **Rotenburg**
Unser Frauencafé ist offen für jede Frau – egal wie alt sie ist, egal welche Sprache sie spricht....!
Veranstalterinnen: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt und VHS (Info: Tel. 71-222)

mittwochs von 15-17 Uhr

Treff für junge Schwangere und (ganz) junge Mütter, Grüne Str. 31, **Verden**

Info: Cornelia Wolf-Becker, Tel. 04293/7086
Wir bieten einen Treffpunkt an, um Ideen zu entwickeln, wie man sich gegenseitig unterstützen und entlasten kann. Wir bieten Anregungen und Informationen, Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen, Arztbesuchen und Ähnlichem und auf Wunsch Einzelgespräche. Wir können gemeinsam in netter Runde einen Nachmittag rund ums Kind verbringen und dabei nicht vergessen, dass wir alle auch Momente für uns selber brauchen.

donnerstags von 16 – 17:30 Uhr

„Teenie-Mütter“, Rat- und Tat-Zentrum, Wümmeweg 8, **Rotenburg**
Info: Antje Jäger, Tel. 971797,

www.simbav.de

Hier könnt ihr euch austauschen, wenn ihr besonders jung Mutter geworden seid.

donnerstags von 15 – 17 Uhr

Treff für junge Schwangere und (ganz) junge Mütter, Grüne Str. 23, **Ottersberg**

Info: Cornelia Wolf-Becker, Tel. 04293/7086 (s.o. Verden)

samstags von 14 - 17 Uhr

Offener Nähkurs

SIMBAV e.V. Rat- und Tat-Zentrum, Wümmeweg 8, **Rotenburg**
für alle, die gerne das Nähen erlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen.
Kosten: Mitglieder 8 €, Nichtmitglieder 12 €
Ansprechpartnerin: Kerstin Görlitz.
Anmeldung bitte unter 04261-9438996, 0170-1122464 oder info@simbav.de

Simbav e.V., Mütterzentrum:

Unser Treffpunkt: DÜT & DAT, Kirchstraße 10, **Rotenburg**, Tel. 0171-1122464
Unsere Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr & 15.00 - 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 12.00 Uhr, www.simbav.de

Jeden 3. Montag im Monat, 20 Uhr,

Gesundheitsnetzwerk-Scheeßel-Treffen,

Jan Schröder's Sportiv, Helvesieker Weg 70, Scheeßel. Es sind alle eingeladen, die im Gesundheitswesen (im weitesten Sinne) tätig sind und sich in **Scheeßel** vernetzen wollen.

Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr.

Treffen des Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerkes RUN e.V.

Eingeladen sind alle interessierten Frauen. Infos: www.r-u-n.biz

jeden 1. Dienstag im Monat v. 9 – 12 Uhr. Café-Treffen der ADHS-Selbsthilfegruppe

Bei „SIMBAV e.V. „Düt und Dat“, Kirchstr. 10, **Rotenburg**

Eingeladen sind alle an AD(H)S Interessierte zum Erfahrungsaustausch bei einer guten Tasse Tee/Kaffee. Informationen und Hilfsmöglichkeiten werden vorgestellt und wir unterstützen uns gegenseitig mit Anregungen und Ideen. Infos: Alexandra Dohmen-Hohn, 0 42 63/30 18 65

Jeden 1. Mittwoch im Monat 19:30 Uhr.

Gründungsstammtisch

Veranstalter: Wirtschaftsförderung Landkreis Rotenburg Kontakt: Gesa Weiss (gesa.weiss@lk-row.de oder 04261-9832855)
Veranstaltungsort: Restaurant Aira, Elise-Averdieck-Str. 17, **Rotenburg**

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 20 Uhr

Frauenstammtisch des Walsroder Vereins „Frauen helfen Frauen“,

Buffalo Steakhouse (Hotel MyLord), Mühlenstr.7, **Soltau**

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.30-18 Uhr

Offene Trauergruppe

(20.02., 20.03.und 17.04.2013), Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, Alte Dorfstrasse 9, **Kirchlinteln**
Information und Leitung: Silke Ahrens 04230-942133

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 19 - 21 Uhr

Thementreffen der ADHS-Selbsthilfegruppe

In der Auferstehungskirchengemeinde, Berliner Ring 19, **Rotenburg**
Wir treffen uns und sprechen über Themen rund um AD(H)S. Dazu laden wir auch Fachleute ein, die ihre Kompetenz und Erfahrungen mitbringen. Infos: Alexandra Dohmen-Hohn, 0 42 63/30 18 65

Schwangerenberatung

Wenn mich jemand nach meinem Beruf fragt, wundere ich mich: Gibt es eine Beratungsstelle für Schwangere? Und gleich kommt die nächste Frage: Darfst du das, du bist doch keine Ärztin?

Ich arbeite als Schwangerenberaterin und mache das sehr gerne. Ich habe Kontakt zu Frauen, die eine Schwangerschaft planen oder schwanger sind, zu jungen Mädchen und ihren Müttern. Manchmal werden die Frauen durch ihre Lebenspartner oder andere Familienmitglieder begleitet.

Eine Schwangerschaft bedeutet Veränderung, Unsicherheit und ganz viele Fragen. Ich freue mich, wenn ich dazu Informationen weiter geben kann.

Meine Tätigkeit setzt sich aus drei Bereichen zusammen.

In der sozialrechtlichen und finanziellen Beratung informiere ich werdende Mütter über staatliche Sozialleistungen, wie Mutterschaftsgeld und Elterngeld. Die Vorbereitung zur Geburt ist der nächste Punkt der Beratung. Frauen bekommen von mir Informationen über Hebammenhilfe, Geburtsvorbereitungskurse, Entbindungskliniken, Kinderbetreuung usw. Auch nach der Entbindung dürfen die Frauen die Bera-

tung in Anspruch nehmen, auch wenn es Fragen oder Probleme in der Familie durch das neue Familienmitglied gibt.

Zur Arbeit mit Schwangeren gehört auch das schwierige Feld der Konfliktberatung. Die Entscheidung gegen ein Kind ist nie leicht. In dieser Situation brauchen Frauen einen geschützten Raum, um sich mit dem Konflikt auseinander zu setzen und eine innerlich stimmige Entscheidung für sich zu treffen. Meine Aufgabe ist, diesen geschützten Raum zu ermöglichen, der Frau zur Seite zu stehen und sie in der Konfliktlösung zu unterstützen.

Das dritte Tätigkeitsfeld ist die Sozialpädagogik. Kontakt zu den Schulen und Einrichtungen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, ist eine abwechslungsreiche Aufgabe für mich.

Die Schwangerenberatung ist ein Angebot der Evangelischen Lebensberatungsstelle Rotenburg und man kann mich und meine Kollegin Nadine Nierhaus telefonisch in den üblichen Bürozeiten erreichen und einen Gesprächstermin mit uns vereinbaren.

Natalie Müller (Dipl.-Sozialpädagogin)

Beratung und Hilfe:

BISS
(Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt) 04281 / 983 6060
biss@lk-row.de

Frauennotruf und Frauenhaus 04281 / 8367

Wildwasser Rotenburg
(Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt) 04261 / 2525

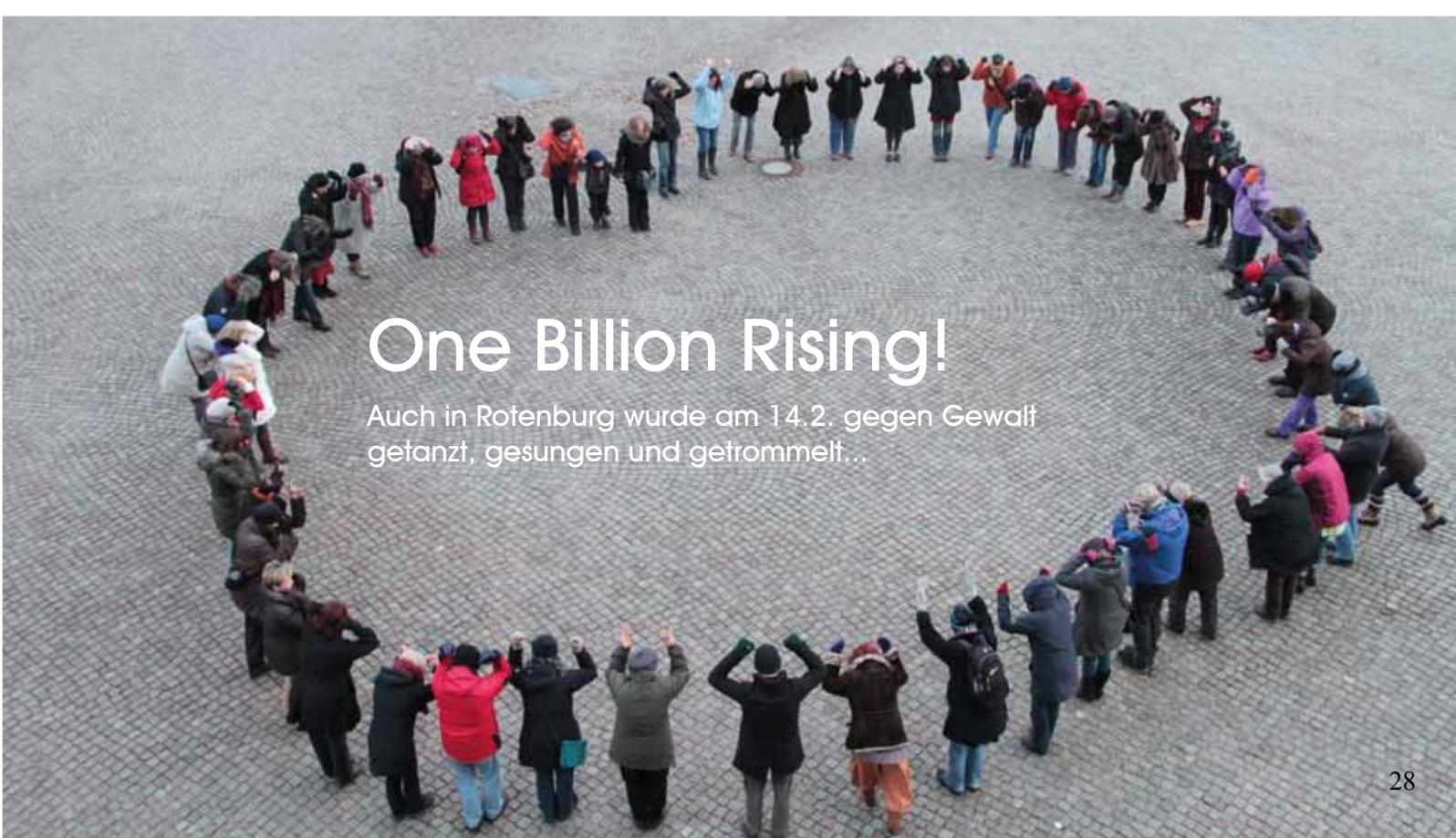
Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Erziehungs- und Lebensfragen 04261 / 2363
lebensberatung.rotenburg@evlka.de

Sozialberatung, Diakonisches Werk 04261 / 2554
dwwrow@aol.com

Suchtberatung, Verein für Sozialmedizin 04261 / 63 957
info@suchtberatung-row.de

Flüchtlings- und Ausländerberatung, Diakonisches Werk 04261 / 92 95 22
elangdwwrow@aol.com

Krisentelefon Zwangsheirat (Anruf kostenlos) 0800 / 066 78 88
zwangsheirat@kargah.de



One Billion Rising!

Auch in Rotenburg wurde am 14.2. gegen Gewalt getanzt, gesungen und getrommelt...

Was ist das Richtige??

Am Wochenende überfliege ich die Zeitungsseiten, lese von einem Event zum nächsten. Bildung, Vergnügen, Wellness soll an die Frau, den Mann und nicht zuletzt ans Kind gebracht werden. Oft fühle ich beim Lesen dieser Anzeigen, wie mich leichte Stresssymptome überkommen. Etwas mit der Familie unternehmen, aber liegt nicht selten genau da der Knackpunkt, denn wie weit gehen die Geschmäcker bekanntlich auseinander? Der große Sohn versucht mir seit Jahren den Heidepark schmackhaft zu machen und ist der Meinung, auch mir würde das großen Spaß machen. Spaß? Schon der Gedanke daran gruselt mich. An Sonntagen versuche ich ab und zu, meinen Mann ins Café zu locken - einfach ein wenig unter die Leute mischen. Ihm reicht oft ein Pott Kaffee im Garten, was im Grunde sicher auch schön ist, aber... Wende ich mich dem Jüngsten zu, springt er auf und rennt zum Spieleschrank. Meist bleibt mir dann nur noch der Einwurf: "Aber was Kurzes, ohne viel Tamtam!" Seine Vorschläge gehen von Monopoly über Activity und Cluedo bis hin zum Spiel des Lebens. Tamtam hat für ihn eine andere Bedeutung...



Wie harmonisch hören sich doch oft die Schilderungen so mancher wunderbar verbrachter Wochenenden an. „Outdoor“ oder „indoor“. Ersteres ist über die Jahre schon geläufig geworden, aber dass man anstelle von Abhängen auf dem Sofa nun Indoorwochenende sagt, habe ich erst vor kurzem gehört. Für alles muss ein Name gefunden werden, einer mit Eventcharakter.

Was die Freizeitplanung und Förderung der Kinder angeht, sind den Angeboten keine Grenzen gesetzt. Schon bei der Rückbildungsgymnastik habe ich damals den Kurs + Babymassage gewählt. Auch wenn es mehr Stress als alles andere war, dachte ich mir, das sei das Beste für mich und das Kind. Dem war nicht so.

Weiter lese ich von Englischkursen, die beginnen, wenn das Baby drei Monate alt ist. Ein wenig gehässig kommt die Frage in mir auf, ob es dann vielleicht schon zu spät ist für die bilinguale Förderung? Musikalische Früherziehung, der Malkurs, die Waldgruppe, Ballett, Fußball, KU4, Schwimmen, Yoga für Kinder, später der Tanzkurs vor Ort oder doch auswärts mit der scheinbar besseren Tanzlehrerin aus der Großstadt und und und. Dazu kommt, dass jeder „Verein“ natürlich auf kurz oder lang zwei Mal die Woche proben oder trainieren wird, denn Talente - und was dazu gemacht werden soll - müssen gefördert werden. Von Eltern- und auch Kinderseite, klingt vieles nach

Freizeitstress. Auch ein Wort, das zu Omas Zeiten keinen Platz hatte. Wie war das noch, das Gegenteil von „Gut“ ist „gut gemeint“? Aber was ist nun das Richtige für den Nachwuchs, für den die einmalige Chance genutzt werden will, um etwas aus ihm „zu machen“ und was ist gut?

Blättere ich weiter in den Wellnessbereich, weiß ich kaum, wo ich anfangen soll. Alles hört sich so wunderbar und entspannend an, aber auch gleichzeitig abschreckend und so „stylish“. Auch so ein gewöhnungsbedürftiges Wort...

Sich Zeit für sich nehmen, wer würde das nicht gerne, aber wie geht das noch und was ist dann das Richtige für wen? Lausche ich den Schilderungen einer Bekannten aus ihrer Kur - sie war in ihrem ganzen Leben vorher noch nie in einer solchen - von einem Schlammbad, in das sie gepackt wurde um danach wieder abgebraust zu werden muss ich sagen, Begeisterung und Wohlbehagen klingen irgendwie anders. Meinen Vorstellungen nach ist all das eigentlich ganz gut, aber was ist es, was für sie das Richtige zum Wohlfühlen wäre? Da fällt mir ein Zitat meiner lang verstorbenen Oma ein: „Wat dem einen sin Uhl, ist dem anderen sin Nachtigall!“ Wie Recht sie damit hatte, die Geschmäcker und Bedürfnisse sind verschieden und alle haben heute mehr denn je die Qual der Wahl.

Doch halt, gerade lese ich noch, es sei der Tag der einfachen Freuden, wie barfuß über eine Wiese gehen oder einen Drachen steigen lassen... Das hört sich gut an, dazu vielleicht ein Butterbrot und doch einen Pott Kaffee?

Kathrin Hammermeister

Kursprogramm:

- Yoga
- Qi Gong
- Chi Ball
- Fit im Alter
- Aqua-Fitness
- Feldenkrais
- Tai Chi Chuan
- Energy Dance
- Seniorentanz
- Funktionstraining
- Gedächtnistraining
- Nordic Walking
- Walking
- Radwandern
- Wandern
- Singen
- Wirbelsäulengymnastik
- Autogenes Training
- Beckenbodentraining

Gesund in den Frühling mit Kneipp!

Neues Aktivprogramm ab März

Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Rotenburg e.V.
Rat- und Tat-Zentrum
Wümmeweg 8, 27356 Rotenburg
Telefon und Fax 04261 – 961 222
www.kneipp-verein-rotenburg.de

Aufklärung und Unterstützung junger Frauen in Kenia: Kinderhilfe Kenia e.V.

Es gibt in Kenia viel Armut, Krankheit und Korruption und wenige fühlen die Hauptlast dieser Probleme mehr als die Waisen, die auf den Straßen leben. Gefährdet durch Missbrauch und Ausbeutung kämpfen diese Kinder täglich um ihr Überleben. Eine Gruppe zielstrebigster Helferinnen und Helfer aus Rotenburg aber tritt für ihre Belange ein durch die Bereitstellung von Schutz, Pflege, Rehabilitation und Bildung. Diese Investition in junge Menschen bringt ein neues Gefühl der Hoffnung, die soziale Ungerechtigkeit und den Kreislauf der Armut durchbrechen zu können. „Ich möchte Anwältin werden“, sagt Anne sanft, aber mit Überzeugung in ihrer Stimme „und ich werde für die Rechte von Kindern kämpfen.“ Anne ist eine 19-jährige junge Frau, die im Mudzini Kwetu Centre (MKC) in dem Dorf Kikambala, ca. 35 km außerhalb von Mombasa, wohnt. Sie ist das erste der Mädchen am MKC, die nun das Gymnasium abgeschlossen hat und sich auf das Studium der Rechtswissenschaft an einer Universität vorbereitet. Anne ist entschlossen, Anwältin zu werden, um Kindern zu helfen, die wie sie ein Trauma erlitten haben. Eine erfolgreiche und gut ausgebildete junge Erwachsene, die Veränderungen zum Besseren in ihrem Land bringen will.



Das MKC beherbergt derzeit 47 Mädchen (im Alter von 1 Monat bis 19 Jahre). Jedes dieser Mädchen hat Schlimmes ertragen - z.B. Aussetzung, Tod der Eltern, Kinderprostitution, Zwangsehe, Missbrauch, Verluste durch AIDS, Hunger, Malaria und ein Leben auf der Straße, wo sich die Mädchen oft auch noch um jüngere Geschwister kümmern mussten.

Durch die Bereitstellung von Unterkunft, Nahrung, Beratung und Bildung dient das MKC dazu, den Kindern die Chance auf ein normales Leben zu geben und Teil einer Familie zu sein. Sie entwickeln Bewältigungsstrategien und haben die Möglichkeit, eine gute allgemeine und berufliche Bildung zu bekommen, um als Erwachsene ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen.



Unterstützung erhalten sie durch die engagierten Mitarbeiter des MKC: erfahrene Hausmütter; einen Anwalt; eine Betreuerin, die gleichzeitig Mutter, Freundin und Seelsorgerin ist, und Personal, das für das Haus, den Gemüseanbau, die Fisch- und Tierfarm und auch die Finanzen zuständig ist.

Anthony Mulongo, kenianischer Journalist und Heimleiter, hat mit Unterstützung der Kinderhilfe-Kenia e.V. das Mudzini Kwetu Centre und den Mudzini Kwetu Centre Trust im Jahr 2001 gegründet. Der MKC Trust ist ein gemeinnütziger Verein, der die Arbeit des Heimes überwacht. Das MKC ist beim Ministerium für Inneres und dem Department of Social Services registriert. Die Polizei, die im Bezirk zuständig ist, informiert das MKC routinemäßig über Fälle von vernachlässigten und verlassenen Kindern. Wenn möglich, hilft das MKC bei der Unterbringung der Mädchen in Großfamilien in der Region oder beherbergt die Mädchen, die keine Möglichkeit haben, anders unterzukommen. Das MKC übernimmt in solchen Fällen die rechtliche Vertretung und gewährt den Kindern Schutz. Finanzielle Unterstützung seitens des Staates erhalten sie jedoch nicht.

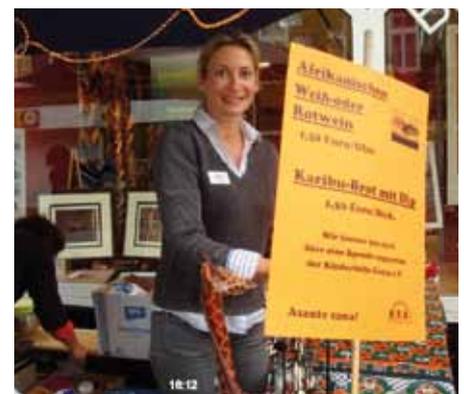
Bildung ist der Schwerpunkt beim MKC. In Kenia müssen Mädchen mit erheblichen Hindernissen bei der Ausbildung rechnen, da Jungen für wichtiger gehalten werden, um später für ihre Familien zu sorgen. Den Familien fehlt das Geld für Schul-/Studiengebühren. Aus diesem Grund liegt der Schwerpunkt bei der Ausbildung der Mädchen immer im landwirtschaftlichen oder pflegerischen Umfeld der Familie. Das MKC meint aber, dass Bildung für Frauen als langfristiges Ziel wichtig ist, um nachhaltig einen Wandel in der wirtschaftlichen Entwicklung Kenias zu gewährleisten. Durch Bildung gewinnen die jungen Frauen Wissen und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Bildung erhöht nicht nur die Aussicht auf einen gut bezahlten Job, sondern auch ihre Fähigkeit, Entscheidungen über ihre persön-

liche Entwicklung zu treffen und intelligente Fragen zu politischen Entscheidungen zu stellen. Die Frauen entwickeln ein höheres Selbstwertgefühl und ein Gefühl für Unabhängigkeit.

Die Kinderhilfe Kenia e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der 1994 in Backnang (Baden-Württemberg) gegründet wurde um die Lebensperspektiven von bedürftigen Kindern und Jugendlichen in Kenia unter der Maxime „Hilfe zur Selbsthilfe“ nachhaltig zu verbessern. Seit 2011 ist der Verein in Rotenburg (Wümme) ansässig und unterstützt das MKC gemeinsam mit ausländischen Partnern. Die Mission ist, die Mädchen zu achten und zu erziehen, die Kinder, die das Schlimmste an Armut und Ausbeutung ausgehalten haben für ihr Leben auszurüsten. Wir haben die Vision, dass die Erziehung dieser Kinder eine wertvolle Investition ist, um die extreme Armut und die soziale Ungerechtigkeit in Kenia zu besiegen. Wir möchten, dass über den Wert der Bildung von Mädchen nachgedacht wird. Vielleicht kann so das Leben Tausender in Kenia verändert werden - weil es jemanden gab, der 47 Mädchen im abgelegenen Kikambala gut ausgebildet hat.

Wir freuen uns über jede Unterstützung! Infos unter: www.kinderhilfe-kenia.de oder 04261/83272.

*Sonja Reimann und
Corinne Fromberg-Grenzbach*



Frühjahrsvorahnungen im Winter

Elli freut sich ab Dezember, genauer gesagt, ab dem zweiten Weihnachtstag im Jahr, wenn die Tage wieder länger werden, auf das „frühe Jahr“. Sie wohnt in einem kleinen Holzhaus, abseits vom Alltagsgetümmel der nahe gelegenen Kleinstadt, fern von autobefahrenen Straßen, Motorenlärm Abgasen und verstörenden Alltagsgeräuschen (Rasenmäher, Laubsauger, Kreissägen etc.). Ihr Häuschen steht stolz und einsam und ohne den Schutz von Bäumen, Zäunen in der eher kargen, rauen Ländlichkeit. Manche wird im zufälligen Vorübergehen denken (...wenn sich denn eine verirrt in diese verlassene Gegend...) „Grundgütiger, was für ein öder Ort!“ Elli ist h i e r zufrieden! In den turbulentesten Zeiten ihres 65-jährigen Lebensweges hat sie sich heimlich nach d i e s e r Stille gesehnt. Es ist gut so.

Das fühlt sie auch an harten Wintertagen, wenn es schon gegen 15 Uhr dunkelt in ihrem Häuschen und sie alle Lichter entzündet, um Helligkeit in die zwei kleinen Räume zu bringen. Der Kamin bringt weitere Wärme und Licht. Holz stapelt sich vor und in ihrer gemütlichen Behausung. Bereits im späten Herbst hat es

ihre treue langjährige Wegbegleiterin in allen Lebenslagen, in den abgelegenen kleinen Küstenort transportiert. Sie trinken zusammen einen Teepunsch, essen süße, von Moja selbstgebackene Kekse... Vorher haben sie zusammen schweigend die vielen Holzscheite aus Mojas Wägelchen gehoben und danach ums Häuschen herum und innen hochgestapelt. „Eine wunderbare Dämmung!“ bemerkt Ella trocken. Moja nickt dazu, wie in jedem Jahr, wenn Elli mit Befriedigung und Genugtuung in der Stimme immer wieder genau diesen Satz wiederholt: „Eine wunderbare Dämmung!“ Und dennoch: Trotz bester Vorsorge für den Winter - Elli freut sich spätestens ab dem zweiten Weihnachtstag auf das Frühjahr. Im März wird sie Tisch und Bank aus allerfeinstem Holz vor ihr Haus stellen. Schon jetzt, in den Wintermonaten, nimmt sie sich die Zeit und Muße, Bienenwachs langsam, gleichmäßig, fast zärtlich in das Holz einzumassieren. Und - wenn sie dann vor die Tür tritt - Aaaaah ! Sie riecht das frühe Jahr! „Eine glückliche alte Frau“ denkt Moja beim Anblick ihrer Freundin und hat keine Angst vor dem Altwerden.

Johanna Helen Schier



Werden Sie PATIN!

„Arbeit durch Management/PATENMODELL“,

Ehrenamtliche begleiten Arbeitsuchende und Schülerinnen und Schüler in den Arbeitsmarkt

Wollen Sie Arbeitsuchende mit oder ohne Handicap dabei unterstützen, ihren Weg zurück in den Arbeitsmarkt, in eine Selbstständigkeit oder auch eine weiterführende Qualifizierung zu finden?

Oder wollen Sie Jugendlichen helfen, ihren Weg in das Berufsleben zu finden? Sie bei der Berufsorientierung und bei Bewerbungen zu unterstützen, Kontakte herzustellen? Oder auch einfach für sie da sein?

Die bundesweite Initiative des Diakonischen Werkes setzt auf bürgerschaftliches Engagement und wendet sich an aktive und ehemalige ManagerInnen, Führungskräfte und Personalentscheiderinnen/er in Wirtschaft und Gesellschaft, aber auch an Coaches, Nachhilfelehrerinnen/er und andere Interessierte – gerne auch mit Migrationshintergrund, die zur Übernahme einer ehrenamtlichen Patenschaft bereit sind. Sachkompetenz, Kontakte in die Wirtschaft und Erfahrungen im Personalbereich bringen die ehrenamtlichen Paten in ein kompetentes, zielführendes Coaching ein – alles im Rahmen

der Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Netzwerk von „Arbeit durch Management“ erhöht die Vermittlungschancen von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Unternehmen finden gut vorbereitete Bewerber und Bewerberinnen.

Arbeitsuchende und Jugendliche, die zum Projekt befragt wurden, finden es hilfreich und empfehlenswert.

Die Initiative soll auf eine noch breitere Basis gestellt werden. Deshalb der Appell an Chefs, ManagerInnen, Führungskräfte und andere Interessierte in der Region: Machen Sie mit! Es ist ein interessantes Ehrenamt und es macht Spaß, sich in einem gesellschaftlich so wichtigen Themenfeld als JobPATE, IntegrationsPATE, AusbildungsPATE oder ---PATIN zu engagieren!

Arbeitsuchende, Patinnen und Paten erhalten weitere Infos unter:

www.patenmodell.de / www.ausbildungsbruecke.de (Navigation: siehe Standort Bremen)

Möchten Sie das Projekt finanziell unterstüt-

zen, so können Sie gern spenden. Nähere Informationen finden Sie unter: www.patenmodell.de/standorte/startseite-bremen/bremen/spenden.

Projektbüro PATENMODELL: Telefon: 0421/3799-728 (Mo – Do von 10 bis 15 Uhr)
Email: bremen@patenmodell.de

Gabriele Peter

**Johanna Amthor
schickte eine Anekdote
von der „Großmutter“ (97) der
Familie:**

Als ihre Glühbirnen in der Wohnzimmerlampe ausgebrannt waren, kamen Wolfgang und ich gleich runter, um das möglichst bald zu richten. Die Großmutter meinte zu uns, „ich hätte schon gerne die alten Glühbirnen selber rausgeschraubt, aber ich kann ja nicht mehr auf einem Hocker rumturnen - ich bin ja schließlich keine 90 mehr...“

waagerecht: 1 früher als Zappelphilipp-Verhalten bekannt (Abk.); 6 Mit 25,378 km längste permanente Rennstrecke der Welt; 13 Vorstufe der Ideosynkrasie, passendes Gefühl zum Kotzen 17 Unternehmensform (Abk.); 19 Situationsentwurf; 20 lammfrommer weiblicher Vorname; 22 palindromatischer Papagei; 23 als „Psycho“-Tatort berühmt geworden; 24 früher der Befehl zur Handarbeit, heute ein Datenspeicher; 26 Handwerkerin mit durchsichtigen Materialien; 27 essigsauer für Umschläge geeignet; 30 Klosterteil, Prüfung oder Tagungsform; 31 angloamerikanischer Firmenzusatz, wie GmbH oder AG (Abk.); 32 Stadtteil-Bezeichnung – fördert in Berlin und Hamburg auf unterschiedliche Weise Sozialkontakte; 34 Verfahren zur Erziehung nach § 36 SGB VIII; 36 Injektionszugang; 38 ohne den ging Mimi nie ins Bett; 40 Engel oder Waschmittel; 42 Vorsilbe, die den Timer teuer macht (engl.); 43 Lese rückwärts dieses Tier; 44 Strauß ohne Blumen; 46 passt vor Lauf, Kauf und Zug; 47 Vorratsraum oder Dichter und Politiker; 49 Verrückter; 51 Grundlage einer speziellen Lehre in der Mathematik; 52 griechische Version des Universums; 53 hat sechs Beine (vorne zwei, hinten zwei und zwei Elfenbeine); 55 Außerirdischer (Abk.) oder mehrsprachiges Bindewort; 56 In der Helene als Schwerpunkt zu lesen oder als freundlicher Wunsch zum Genesen; 58 bei uns als Porst bekannter Strauch (*Myrica gale*); 60 Zweitname für und Ort am See Genezareth; 63 Dominikanische Provinzhauptstadt; 64 quasi unser Scheibenwischer; 66 Nach dem Wortursprung eigentlich nackt auszuführende Übungen; 68 Tier aus Morgensterns Leier; 69 so endet Pussy Riots homepage; 70 Dorf mit besonders kunst-vollem Herbst; 73 Höhepunkt, der einem nicht einfällt, wenn man ihn am dringendsten braucht; 76 sportliches Großereignis (Abk.); 77 erstehen; 78 1,852 km/h (Abk.); 79 Altachtundsechziger Polit-Organisation (Abk.); 80 Imperativ in Zahnmedizin, Bodenschatzexploration und Popelsuche; 81 Lese rückwärts dieses Tier; 83 Das Thema dieser Helene-Ausgabe soll ihm ein Schnippchen schlagen; 85 nicht ja; 87 nicht nur tränenbedingt nasser Kinokassenschlager; 89 so soll es Krieg geben; 92 „Vorname“ von Guido di Pietro; 94 Innenorgan mit vielseitigen Aufgaben; 96 Chalkogen Nr. 52; 98 bei weiterem Anstieg des Meeresspiegels nicht nur sprichwörtlich in Not; 101 typischer Bruchwaldbaum; 102 meist mit Molke machbare medizinische Methode; 103 am Rotenburger Bahnhof erst nachträglich ermöglichter Wetterschutz; 104 wer darauf klopft, will vorfühlen; 106 Für diese Singstimme musst du nicht so sein; 107 wahrscheinlich berühmtester Villen-Name; 108 ziemlich hoch wachsender Edellaubbaum; 109 mehrsprachiger weiblicher Artikel; 110 Fisch (Vorname Frank); 111 bei Frauen eher untypisch, sich einen dahinter zu gießen; 113 das tut Weihnachten jedes Jahr völlig unerwartet; 114 in England weich, an Lokomotiven hart und befüllbar; 115 verkehrtes Retten finden wir so.

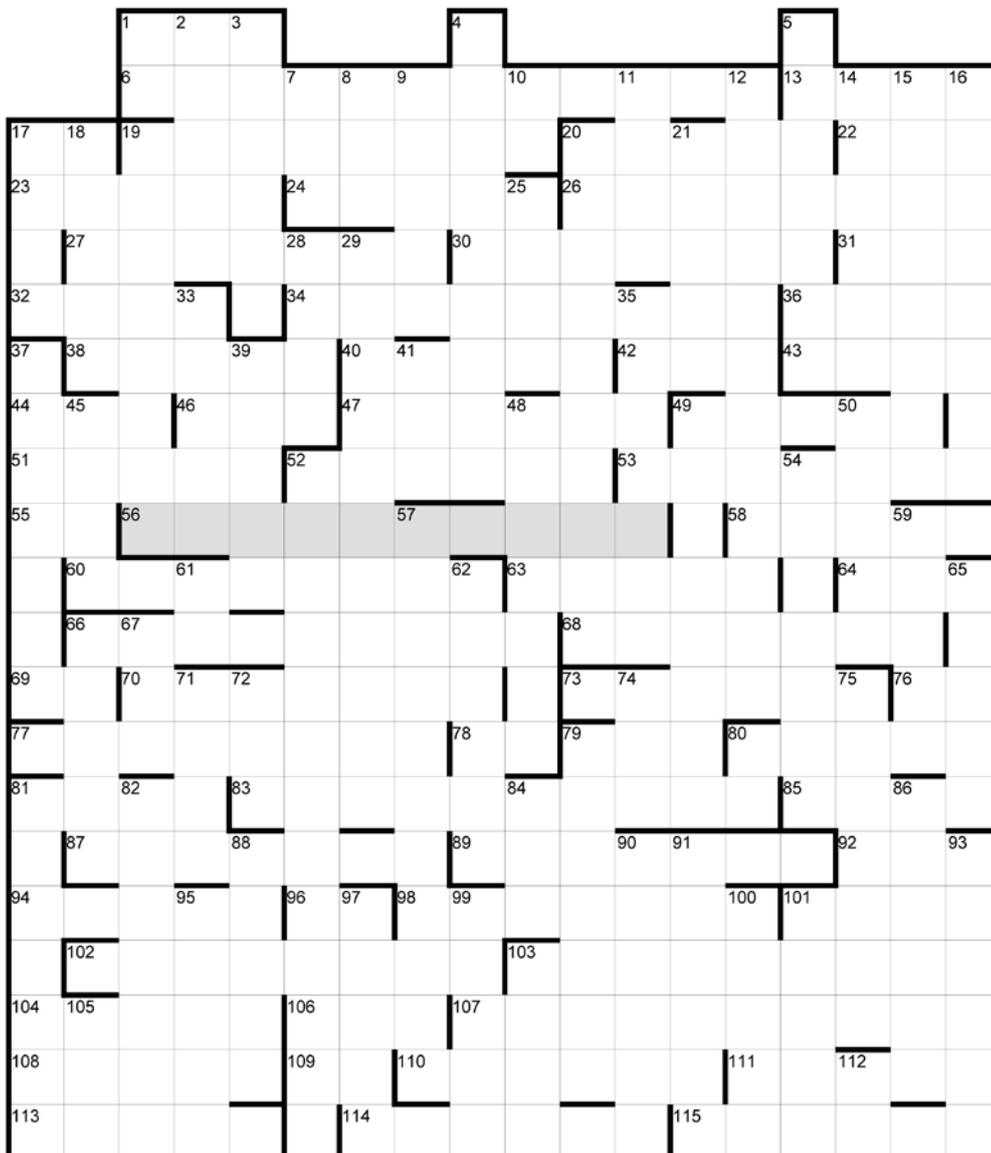
senkrecht: 1 passt vor Zug, Denken oder Tenne; 2 Folge der Verbrüderung; 3 zwei wohnten – ach – in Fausts Brust; 4 Heute mit Computer, früher mit Zeichnungen, Puppen oder Knete hergestellt; 5 provokant, jemanden da raus zu locken; 7 eine Kernsäure (Abk.); 8 Besoldungsgrundlage für den öffentlichen Dienst (Abk.); 9 Begleiter zum Jüngsten Gericht; 10 asiatisches Brettspiel oder englischer Imperativ; 11 Schneehaus oder Bildungstest; 12 Leader-Projekt der Wümme-Wieste-Niederung; 14 Zahnerkrankung; 15 das fällt schwer bei Alzheimer und Demenz; 16 berühmtester Ritter der Tafelrunde; 17 hochgefährliche Persönlichkeitsstörung; 18 Periode zwischen Romanik und Renaissance; 19 in der Medizin und Psychologie eine erhebliche Abweichung im Erleben oder Verhalten; 20 neuer Diakoniekrankenhaus-Besitzer; 21 durch Mundverschluss erzeugter Konsonant; 25 in grün Maß für Belobigung; 28 drittgrößter Nebenfluss der Havel; 29 Gründerinnen des Diakoniekrankenhauses und der Rotenburger Werke; 33 bärtige Verwandte von Kuh und Schaf; 35 Künstler-Vorname von Andrea Steinitz; 37 Göttin der Bodenfruchtbarkeit, des Getreides, der Saat und der Jahreszeiten; 39 salopp für Minuspunkte oder Fehlbetrag; 41 lateinische Sache; 45 Maurermarmelade; 48 das sollte man nicht wider den Stachel; 49 Sinnestäuschung; 50 englischer Adler; 52 „Urlaub“ zur Gesundheitsvorsorge oder -nachsorge; 54 er wird mit dem Bunttonwinkel gemessen; 57 auch im Gesundheitswesen wichtiges Persönlichkeitsrecht; 59 folgt Müll, Putz oder Geh; 61 gängige Abkürzung für Leitung von Kommunen oder Ministerien; 62 Dauerbeschäftigung von 87 waagerecht; 65 Spielkarten, Schachfiguren oder Klotüraufschrift; 66 die der Stunde soll man nutzen; 67 tibetischer Grunzochse; 71 den verleihen Krücken, Haarspray und BH; 72 passt vor Land, Zug oder Gang; 74 nach einem Auerochsen wirkt er eine Generation älter; 75 früher notwendig erscheinender Status für Mutterschaft; 79 eine von fünf westfriesischen Inseln; 80 früheres Hauptstadt-Autokennzeichen (Abk.); 81 der Eventkultur zugrundeliegendes Bedürfnis; 82 hübsches heilsames Malvengewächs; 84 an diesem liegt die „Bar zum Krokodil“; 86 grüne Insel; 88 Noahs Rettungsboot; 90 Folter oder Bildstock; 91 führt mit Haken und Messern zu Prisen; 93 So werden wir durch medizinische Fortschritte; 95 die einzigen Hirsche, die unter Wasser grasen können; 97 aufsehenerregender Vorfall; 99 Wind ab 117,7 km/h; 100 grobe, unsanfte, unfeine; 101 Markenname für Trockenspirit; 103 ist ein Punkt so, soll man ihn meiden; 105 drittgrößter Staat der Erde (Abk.); 112 Grundlage des Christentums (Abk.).

Frühling

*Die zu früh gekauften Margeriten
sind erfroren vor meiner Tür.
Doch die Vögel tun so,
als wäre der Frühling vollkommen.*

*Sie locken und jubeln bei Tagesanbruch
und beschwichtigen uns,
so dass wir zu dünne Jacken wählen.*

Marie Nade



"Gisela Weiß-Jägers
HELENE-Rätsel
ist wieder ein Preisrätsel.
Unter denjenigen, die uns ihre
Lösung schicken, werden wir
drei per Losverfahren aus-
wählen, mit uns im Café
Haake-Meyer zu frühstücken!

**Lösung bitte
bis zum 10. Mai 2013**

einsenden an:
Brigitte Borchers,
Stadt Rotenburg (Wümme),
Große Straße 1,
27356 Rotenburg"

Auflösung

Die Gewinnerinnen des Preis-
rätsels in HELENE 3 waren:
Christel Gerken und Kristin
Gerner-Beuerle.
Das Lösungswort war:
Berufsausbildung

Montessori
Rotenburg e.V.

Montessori Rotenburg e.V. bereibt in privater Trägerschaft unter einem Dach

- das Montessori-Kinderhaus - eine Kindertagesstätte (Kinder 2,5-6 Jahre)
- die Montessori Grundschule (Kinder 6-10 Jahre)

In beiden Einrichtungen wird nach der Tradition des pädagogischen Ansatzes von Maria Montessori unterrichtet. Eine vorbereitete Arbeitsumgebung unterstützt mit speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen die Vermittlung der Pädagogik. Eine durchgängige Betreuung von 07:30h bis 13:30h an den Wochentagen Mo. bis Fr. rundet unser Angebot ab.

Sprechen Sie uns gerne an. Hospitieren Sie an unserer Einrichtung.

Ansprechpartnerinnen sind:

Kinderhausleitung *Andrea van der Werp, Tel.: 04261 / 96 06 20*

Schulleitung *Ulrike Hammer, Tel. 04261 / 84 85 44*

Montessori Rotenburg e.V., Kiebitzweg 8, 27356 Rotenburg (Wümme)

E-Mail: info@montessori-rotenburg.de

www.montessori-rotenburg.de



Seit über 175 Jahren engagieren wir uns für die Gemeinschaft in der Region.

Unsere Geschäftsstellenleiter (v.l.) Jens Krüger, Jens Gilberg, Bernd Kruse und ihre Teams sind nicht nur kompetente Finanzberater, sondern auch Teil der Gemeinschaft vor Ort.

Gut.

Sparkasse
Rotenburg-Bremervörde

Ausblick auf's nächste Heft:

Dass viele Frauen leidenschaftliche Gärtnerinnen sind, ist ja bekannt. Und weil zur nächsten Ausgabe die Gartensaison begonnen haben wird, werden wir uns von Rotenburger Frauen durch Wildwuchs und geordnete Landschaften führen lassen und mit Expertinnen über Gartengestaltung und Natur sprechen.

Es lässt sich immer wieder Neues zum Thema "Garten" entdecken...

Und wie immer freuen wir uns über: Kritik, Ideen, Vorschläge, Tipps für unsere Rubriken, Terminmitteilungen, Leserinnenbeiträge und besonders natürlich über Mitarbeit im Team!
Viele Grüße bis zur nächsten „HELENE“

*Brigitte Borchers, Britta Riebesehl,
Kathrin Hammermeister, Indra Sahlin und Frauke Steinmüller*

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 10. Mai 2013 • helene@rotenburg-wuemme.de



GEDICHT

Mein Roller

Die einzige Gerechtigkeit auf dieser Erden ist, dass wir alle immer älter werden. Egal ob gut, schlecht, böse oder lieb, noch niemand je auf dieser schönen Erde blieb. Man merkt so langsam, dass man nicht mehr kann und schafft sich einen Rollator an.

Der Anfang war im linken Bein die Gürtelrose, nun noch im rechten Knie eine Arthrose. Mit all dem Schmerz will nichts mehr recht gelingen, drum werd ich jetzt ein Loblied auf den Roller singen.

Man kann sich wunderbar auf diesen stützen, und kann sogar noch auch auf diesem sitzen, um drauf ein wenig zu verschnaufen, ist man ganz matt vom stundenlangen Laufen.

Die Kniegelenke schmerzen immer doller. Zum Glück gibt Halt der vielgeliebte Roller. Die Einkäufe brauchst du nicht mehr zu tragen, kannst sie bequem und flott nach Hause fahren. Tut sich's im Körbchen mal ein wenig drängen, kann man am Griff noch einen Beutel hängen.

Doch bitte, immer nur schön aufrecht geh'n, mit breitem Grinsen jedem froh ins Auge seh'n, zu zeigen, eigentlich braucht man ihn ja nicht. Ich sag's auch jedem, doch die glauben's nicht.

Neulich im Schnee wollt ich die Straße überqueren. Ich stand ganz ratlos, man sah mein Begehren und schnappte sich den Roller ohne lang zu fragen, um ihn kurzerhand hinüber zu tragen.

Man reichte mir sogar die Hand zum Rüberleiten und ich kam drüben an ohne auszugleiten. Man wünschte mir noch einen guten Tag. Nein, wie ich solche netten Leute mag!

Beim Zebrastreifen Autos halten an und blinken, beim Rübergehn tu ich dann freundlich "Danke" winken. Wenn ich ein Lächeln dann in den Gesichtern seh, dann ist der Tag mal wieder für mich schön.

Man hält mir meistens alle Türen offen. Ich hab' zuvor nie soviel Freundlichkeit getroffen. Ich treffe stets ne Menge netter Leute und bleibe so noch lang im Hier und Heute.

So ist mein Roller doch ein wahrer Segen, kann mich mit ihm überall hin bewegen. Wer das erfunden hat, ist für mich ein Genie. Vielleicht hatte er auch was mit dem Knie?!

*Anneliese Börner
(94 Rentnerin, Schauspielerin bei „Rollentausch“)*