

DIGITALE ORTSRATSSITZUNG

Abriss der Turnhalle wird auf Anfang 2022 verschoben: S. 2–3

AUF DEM JAKOBSWEG

Reinhold Köster wandert nach Hörter – Teil 5: S. 8–9

SONDERTHEMA SENIOREN:

Fit im Alter – darauf sollte man achten: S. 10–11

„Die Kostüme waren bunt und schön wie immer“

Faschingsfeier in der St.-Martinus-Schule mit Masken und Abstand

„Abstand!“, ruft die als Hexe verkleidete Lena aus Klasse 1. Auch beim Spielen am Rosenmontag passen Lena und ihre Klassenkameraden auf, damit sie die Coronaregeln gut umsetzen und sich gegenseitig erinnern – falls es notwendig sein sollte.

Den Kindern aus den Klassen 2, 3 und 4 der St.-Martinus-Schule ist das letzte Faschingsfest in guter Erinnerung: Polonaise durch das Schulgebäude, Tanzen in der Halle, Frühstück in Form eines Buffets, Singen von Faschingsliedern.

In diesem Jahr war es eine „andere“, ruhigere Faschingsfeier. Da die Kinder im täglichen Wechsel in die Schule kommen, wurde am Montag mit den Kindern der Gruppe A und am Dienstag mit den Kindern der Gruppe B gefeiert. „Die Kostüme der Kinder waren genauso bunt und schön wie immer“, sagt Schulleiterin Heike Bertram.

Neu war in diesem Jahr das Tragen des Mund-Nasenschutzes, das für Grundschulkindern seit einiger Zeit verpflichtend ist. Nur wenn die Kinder am Platz sitzen und der Abstand gewahrt ist, dürfen sie ihre Maske absetzen. „Mein rechter, rechter Platz ist frei“, musste mit Maske gespielt werden. Trotzdem hatten die Kinder viel Spaß. „Wir hatten ja



Foto: Heike Bertram

Auch im Fasching galt: Maske tragen, Abstand halten.

gar keinen Unterricht!“, sagten einige Kinder am Ende des Tages und gingen zufrieden nach Hause.

Gerade in dieser herausfordernden Zeit

sind Feiern besonders wichtig und tragen zum Gemeinschaftsgefühl bei. Darin sind sich die Kinder und die Kolleginnen der St.-Martinus-Schule einig.

Heike Bertram



Inhaberin: Jutta Seidel

St.-Godehard-Straße 23 • 31139 Hildesheim OT Ochtersum

**Lust auf Frühling?
Frühjahrsblüher jetzt pflanzen!**

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 8.30 – 18 Uhr, Samstag: 8.30 – 14 Uhr



HESSING
BESTATTUNGEN

seit 1910

*Ein gesegnetes Neues Jahr
und viel Kraft für die
Zukunft wünschen Ihnen
Daniela und Stefan Hessing*

Bergstraße 70 • 31137 Hildesheim

www.hessing-bestattungen.de • Tel. 05121 4 26 41

MEINE MEINUNG

Turnhallen-Abriss verschoben

Ortsrat tagt zum ersten Mal digital

Liebe Leser,

manch einer von uns hat angesichts des Klimawandels wohl nicht daran geglaubt, noch einmal einen solchen Winter zu erleben, wie wir ihn im vergangenen Monat durchgemacht haben: Schneemassen, bis zu Minus 19 Grad, zugefrorene,

wenn auch nicht freigegebene Gewässer.

Was des einen Freud, war des anderen Leid. Kinder und Wintersportler kamen voll auf ihre Kosten, wovon auch unsere Wintereindrücke auf den Seiten 4 und 5 zeugen. Fußgänger und Autofahrer hatten es dagegen schwer, weiterzukommen. Manche Nebenstraße wurde bis zum Einsetzen des Tauwetters gar nicht geräumt.

Der Winter war so heftig wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Dennoch hat es mich gewundert, wie schwer wir uns mit seinen Folgen getan haben. Die Post kam eine ganze Woche lang nicht mehr, die Grüne Tonne wurde nicht geleert, der öffentliche Nahverkehr eingestellt, Schulen und Kitas geschlossen. Ich kann mich nicht erinnern, dass wir je solche Schwierigkeiten hatten, mit Schnee und Eis fertig zu werden. Liegt das daran, dass wir einfach nichts mehr gewohnt sind oder trägt mich meine Erinnerung? Ich vermag es nicht zu sagen. Immerhin habe ich mich gefreut, dass die Wettermeldungen wenigstens für kurze Zeit das Thema Corona in den Hintergrund gedrängt haben. Davon mag ich kaum noch lesen oder hören, aber es wird uns noch länger beschäftigen, als uns allen lieb ist.

Nun steuern wir dem Frühlingsanfang entgegen und damit sowohl der Hoffnung auf steigende Temperaturen als auch einer Eindämmung der Pandemie. Auf beides dürfen wir uns freuen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Start in den Frühling.

Sabine Jüttner

„Von hier aus kann ich die Glocken der Pauluskirche gar nicht hören“, meint Christian Stock. Stattdessen muss er auf die Digitalanzeige des Computers zurückgreifen. Was im November noch unmöglich schien, ist nun Realität. Die Ortsratssitzung im Februar findet online statt. Um kurz vor sechs wird der Meetingraum bei Cisco Webex Meetings eröffnet, die Ortsratsmitglieder trudeln auf dem Bildschirm ein. Im Nachhinein eine besonders gute Entscheidung, im Schneetreiben wäre die Anfahrt wohl unmöglich geworden. Das Onlineformat haben sie mit vielen Schülern momentan gemeinsam. In den Himmelsthürer Schulen sitzen in der Februarwoche keine Jugendlichen.

Zum Thema Umzug der Geschwister-Scholl-Schule gibt es neue Nachrichten. Der Termin soll beibehalten werden, ab dem 12. April werden die Hauptschüler in dem neuen Gebäude in der Nordstadt unterrichtet. Inwiefern sie beim Umzug mitwirken, ist bisher aufgrund der Coronasituation unsicher. Künftig soll dann die Realschule Himmelsthür vierzünftig arbeiten und das ehemalige Gebäude der Geschwister-Scholl-Schule nutzen. Bei dem Umbau der Turnhalle der Realschule Himmelsthür gibt es dagegen



An der Haltestelle wird ein Häuschen vermisst.

eine erneute Verzögerung. Bis mindestens Ende 2021 bleibt sie dem Sportunterricht erhalten, der Abriss ist nun für Anfang 2022 geplant. Für Ortsratsmitglied Martin Eggers ein „Fiasko“.

Fertiggestellt worden ist dagegen die behindertengerechte Bushaltestelle an der Pauluskir-

Ihr SPEZIALIST für BAD & HEIZUNG!

Seit über 30 Jahren

KRÜGER GmbH

Planung – Ausführung – Service

Ihr Fachpartner der Firma **Vaillant**

Bäder • Heizung • Solar

Hildesheim • Telefon 26 70 00
www.gas-wasser-waerme.de

www.zanderundgerlach.de

Fenster Haustüren Terrassendächer Eigene Fertigung

ZANDER & GERLACH
BAUELEMENTE GMBH

Karlsbader Str. 2 • 31167 Bockenem • 05067 / 9919 - 0

PLINSKI Malerfachbetrieb

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

Der Malerfachbetrieb
Ihres Vertrauens
aus Himmelsthür

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

che. Die Bushaltestellen wurden jeweils versetzt. An der neuen Stelle steht nun aber kein Bushaltestandhäuschen mehr, ein Problem bei Regen für die Wartenden. Auf Anfrage von Martin Eggers erklärte Nils Neuhäuser von der Stadt, dass die Zuständigkeit für die Bushaltestandhäuschen bei einer Fremdfirma liege. Diese erfülle eine Bushaltestandhäuschen-Quote von 50 Prozent der gesamten Bushaltestellen. Generell gebe es meistens Unterstellmöglichkeiten an „werbewirksamen Orten, an denen viele Menschen vorbeifahren oder warten.“ Mit einem neuen Häuschen ist nicht zu rechnen, das alte wird jedoch weiterhin zur Verfügung stehen.

Außerdem ist während der Sitzung der Wunsch aufgekommen, vier neue Längsparkplätze an der Bushaltestelle „An der Pauluskirche“ einzurichten, drei für Kurzparker und einen für Rettungswagen. Ziel des Beschlusses ist es, die „Ladenzeile“ weiterhin attraktiv zum Einkaufen zu halten. „Es ist unser Zentrum hier“, sagt Christian Stock. Gerade während der Bauarbeiten hatten viele Geschäfte Einkommenseinbußen zu verzeichnen. Regressansprüche haben sie nach Auskunft der Stadt aber nicht, denn der Einkaufsbummel sei weiterhin zu Fuß möglich gewesen.

Einkommenseinbußen entstehen für die Geschäfte auch durch die Coronapandemie. Aktueller Hoffnungsträger für ein Sinken der Fallzahlen ist die Impfung. Im Landkreis Hildesheim wird ein Impfzentrum auf dem ehemaligen Gelände des Autohauses Tüpker in Himmelsthür errichtet. Zwar liegt die Entscheidungsgewalt dafür beim Landkreis, Fragen stel-

len darf der Ortsrat trotzdem. Für die Himmelsthürer war vor allem eine gute Ausschilderung zum neuen Impfgelände wichtig, damit auch Ortsfremde den Weg zum Termin finden – und der Ort nicht durch den Verkehr belastet wird. Ebenfalls hat sich der Ortsrat für einen ÖPNV Anschluss, also eine eigene Bushaltestelle, starkgemacht, um älteren Bürgern ohne Auto den Zugang zu ermöglichen.

Corona spiegelt sich dann auch in der Terminplanung wider. Ortsbürgermeister Christian Stock vermutet, dass zumindest im Sommer wieder Veranstaltungen und Feste möglich sein werden. „Alle sind heiß darauf, dass es wieder losgeht“, berichtet Alfons Bruns aus seinem Bekanntenkreis. Als Vorsitzender des Arbeitskreises zum Ortsjubiläum denkt er vor allem an die Dorfgemeinschaft. Wenn es nach ihm geht, sollen die Feierlichkeiten zum 1000-jährigen Geburtstag

mit einem großen Feuerwerk an Silvester beginnen. „Ich glühe für das Fest“, macht er seinen Standpunkt klar. Grundsätzlich geht es den anderen Ortsratmitgliedern ähnlich, nur bei den genauen Daten sind die meisten noch vorsichtiger. Durch die Pandemie ist das Thema im letzten Jahr etwas in den Hintergrund geraten. Eine Idee ist, mit den Vereinen aus dem Ort zusammenzuarbeiten. Wenn diese ein Fest oder andere Veranstaltung wie ein Turnier organisieren, können sie es unter dem Motto „1000 Jahre“ gestalten. Klar ist aber: Auch im nächsten Jahr wird bei das Fragezeichen bei den Planungen dabei bleiben.

Die Ortratsitzung online wurde gut angenommen und selbst eine Bürgerfragestunde fand statt. Zum Abschluss bedankte sich ein Bürger für die Arbeit des Ortsrates und für die „gute Sendung“.

Anna Abraham

Fotos: Anna Abraham



Der Abriss der Turnhalle verschiebt sich ins nächste Jahr.

IMPRESSUM

Bernward Mediengesellschaft mbH, Domhof 24, 31134 Hildesheim, Tel. 05121/307-800
verantwortlich für den Gesamthalt
(Text und Anzeigen): Sabine Jüttner, Tel. 05121/265261,
E-Mail: redaktion-himmelsthuerer@bernwardmedien.de
Anzeigen: Michael Busche, Tel. 05121/307-870,
anzeigen-himmelsthuerer@bernwardmedien.de
Handelsregister Hildesheim Nr. B147, Geschäftsführer Thomas Hagenhoff, Hildesheim
Druck: COLOR+ GmbH, Lindenallee 19, 37603 Holzminden, www.colorplus.de
Verteilung: duo Werbe- und Vertriebservice GmbH, Ziegelmasch 11A, 31061 Alfeld
Anzeigenpreisliste: gültig ab Januar 2015, abrufbar unter www.wir-himmelsthuerer.de
verteilte Auflage: 4000 Exemplare, monatlich

Verschiebung der Abfuhrtage durch Feiertage im Jahr 2021

Karfreitag (vorgezogen!)

statt Montag 29. 03. 2021
statt Dienstag 30. 03. 2021
statt Mittwoch 31. 03. 2021
statt Donnerstag 01. 04. 2021
statt Freitag 02. 04. 2021

auf Samstag 27. 03. 2021
auf Montag 29. 03. 2021
auf Dienstag 30. 03. 2021
auf Mittwoch 31. 03. 2021
auf Donnerstag 01. 04. 2021

Ostermontag

statt Montag 05. 04. 2021
statt Dienstag 06. 04. 2021
statt Mittwoch 07. 04. 2021
statt Donnerstag 08. 04. 2021
statt Freitag 09. 04. 2021

auf Dienstag 06. 04. 2021
auf Mittwoch 07. 04. 2021
auf Donnerstag 08. 04. 2021
auf Freitag 09. 04. 2021
auf Samstag 10. 04. 2021

Das Entsorgungszentrum Heinde, die ZAH Wertstoffhöfe sowie das Kompostwerk Hildesheim bleiben am Ostersonntag geschlossen.

Wir wünschen ein frohes Osterfest!

Telefon: 0 50 64 / 9 05-0
Fax: 0 50 64 / 9 05-99
E-Mail: info@zah-hildesheim.de
Internet: www.zah-hildesheim.de



ZAH • Bahnhofsallee 36 • 31162 Bad Salzdetfurth

Wir Himmelsthürer

WIR HIMMELSTHÜRER wird am ersten Freitag im Monat an alle Himmelsthürer Haushalte verteilt. Eine Abholstelle ist bei der Sparkasse, An der Pauluskirche.

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

Die nächste Ausgabe erscheint am 2. April, Anzeigenschluss ist der 17. März

Winterimpressionen aus der Nachbarschaft

Der Wintereinbruch kam mit Ankündigung und schnell war Himmelsthür unter einer dicken Schneedecke verschwunden.

Viele Nebenstraßen waren kaum befahrbar, so taten sich vielerorts Nachbarn zusammen, um gemeinsam den Schnee von den Straßen zu schaufeln.

Die Kinder hatten schulfrei und nutzten die Schneelandschaft ausgiebig. Rodeln und

Snowboarden am Osterberg waren ein beliebter Zeitvertreib.

Loipen für Langläufer entstanden entlang der Innerste und auf dem Osterberg. In den Gärten wurden viele Schneemänner, Iglus und Rodelbahnen gebaut.

Der Winterzauber war für viele Himmelsthürer eine gelungene Abwechslung.

Nadine Willke

Foto: Daphne Pagels



Endlich Winter: Die Kinder hatten ihren Spaß beim Rodeln.



Foto: Sarah Schwab

Lukas und Niklas haben sich ein Iglu gebaut.



sparkasse-hgp.de/kredit

Zuhause verschönern? Nicht. Doch!

Mit dem Sparkassen-Privatkredit.

ab **3,99 %***
eff. p. a.

Effektiver Jahreszins ab 3,99 % (bonitätsabhängig), gebundener Sollzinssatz ab 3,92 % p. a. für Nettodarlehensbeträge ab 5.000 Euro, nur Neufinanzierungen. Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, Rathausstr. 21-23, 31134 Hildesheim

* Beispiel: 3,99 % effektiver Jahreszins bei 10.000 Euro Nettodarlehensbetrag mit gebundenem Sollzinssatz von 3,92 % p. a., monatliche Rate 135 Euro, Vertragslaufzeit 84 Monate, Gesamtbetrag 11.434,92 Euro. Nur Neufinanzierungen, keine internen Ablösungen, nur Scoring 1-6, Sonderkontingent 6 Mio. Euro. Stand: 24.02.2021

Wenn's um Geld geht



Autohaus **JUSTUS** GmbH



Das Autohaus mit den 2 starken Marken

Hildesheimer Straße 23 (an der B1) · 31137 Hildesheim-Himmelsthür



Telefon: 0 51 21 / 6 44 88

E-Mail: info@ahjustus.de

www.ahjustus.de

erd- feuer- und seebestattungen, überführungen

31137 hildesheim

schulstraße 9

telefon: 05121 64218

e-mail: heinemann-markus@t-online.de



tag und nacht für sie erreichbar
erledigung aller formalitäten

markus heinemann
+ beerdigungen +



Foto: Christian Janzen

Das gab es lange nicht:
Schneemassen und Schneemänner.



Foto: Tanja Miska



Foto: Sylvia G. Vollmer

Wie im Bilderbuch: zauberhafte Schneelandschaft.

Gemeinsam schaufelten die Nachbarn die Straße frei.



Wir sind
immer für
Sie da - auch sonntags!
Von 7:00 bis 11:00 Uhr.



Landbäckerei Grube

Familienbetrieb seit 1852

Runde Wiese 4 • 31137 Himmelsthür • Tel. 05121 6057557
Mo.-Fr. 7:00-20:00 Uhr • Sa. 7:00-20:00 Uhr • So. 7:00-11:00 Uhr

Wir teilen fair.*

* nicht nur unsere Expertise -
sondern auch die Courtage
von Käufer und Verkäufer.

Engel & Völkers Hildesheim
Andreas Schneider Immobilien e. K.
Schuhstraße 28 • 31134 Hildesheim • Tel: +49-(0)5121-28 68 70
www.engelvoelkers.com/hildesheim



ENGEL & VÖLKERS

St.-Martinus-Gemeinde

Gottesdienste

Dienstags: Messfeier, 18.30 Uhr

Samstags: Messfeier, 17.00 Uhr



Mi, 10.03., 7.00 Uhr: Messfeier Frühschicht

So, 14.03., 11.00 Uhr: Wort-Gottes-Feier für Familien

Mi, 17.03. und 24.03., 7.00 Uhr: Frühschicht, Wort-Gottes-Feier

Fr., 19.03., 18.30 Uhr: Messfeier

Wir bitten um Beachtung der allgemeinen Hygieneregeln und der aktuellen Corona-Verordnungen.

Kurzfristige Änderungen geben wir auf unserer Homepage www.martinus-hildesheim.de bekannt.

Kath. St.-Martinus-Gemeinde, Schulstraße 13,
Telefon 6 51 28, www.kaki-gw.de

Paulusgemeinde

Gottesdienste

Mi, 03.03.21, 18.30 Uhr:
Passionsandacht, Pn. Ulrike Blanke

So, 07.03.21, 10.00 Uhr:
Gottesdienst, Pn. Ulrike Blanke

Mi, 10.03.21, 18.30 Uhr:
Passionsandacht, Pn. Ulrike Blanke

So, 14.03.21, 10.00 Uhr:
Gottesdienst, Pn. Ulrike Blanke

Mi, 17.03.21, 18.30 Uhr:
Passionsandacht, Pn. Ulrike Blanke

So, 21.03.21, 10.00 Uhr:
Gottesdienst, Pn. Ulrike Blanke

Sa, 27.03.21, siehe Schaukasten:
Stationenweg zu Passion und Ostern
für Jugendliche und Junggebliebene

So, 28.03.21, 10.00 Uhr:
Gottesdienst, Pn. Ulrike Blanke



Ev. Paulusgemeinde, An der Pauluskirche 10,
Telefon 4 35 04, www.paulus-hth.de

Die kostenlose ZAH-Schadstoffsammlung

Vom 8. 3. bis 27. 3. 2021



Schadstoffe im Hausmüll (z.B. Farben, Lacke, Holzschutzmittel) sind Zeitbomben für die Gesundheit. Einfacher, als diese Risikomaterialien beim Schadstoffmobil des ZAH abzugeben, geht es nicht. Pro privaten Haushalt werden bis zu 20 kg (in geschlossenen Behältern) kostenlos angenommen.

Wann genau das ZAH-Schadstoffmobil in Ihren Ort/Stadtteil kommt, erfahren Sie im ZAH-Abfallkalender, im Internet (www.zah-hildesheim.de) und in der Tagespresse.

Oder Sie rufen uns an: Telefon 0 50 64/93 95-0.



ZAH Zweckverband Abfallwirtschaft Hildesheim
Bahnhofsallee 36 · 31162 Bad Salzdetfurth/OT Groß Dungen
Tel.: 05064 / 9050 · Fax 05064 / 90599 · www.zah-hildesheim.de



Mobil 0175 8 50 80 46 | tischlermeisterkasek@gmx.de
Wohldenbergstr. 41 | 31188 Holle-Sillium



Wir bauen Ihre Ideen!

Verwirklichen Sie Ihr kleines oder großes Projekt mit Tradition und Handwerkskunst. Unser Handwerksunternehmen besteht aus einem erfahrenen Team von Spezialisten, die Ihnen gerne zur Verfügung stehen.



DIESCHRANKHELDEN.DE

Norddeutschland
michael.heideck@dieschrankhelden.de
Wohldenbergstr. 41 | 31188 Holle-Sillium

Fitness-Übungen online



Das Team von Fischer Fitness hat direkt nach dem Lockdown im November begonnen Videos zu produzieren, die über die Fischer-Fitness-App abrufbar sind.

Seit Dezember 2020 stehen die Videos kostenlos allen Interessierten zur Verfügung. Familie Fischer möchte auf diesem Weg ihren Teil dazu beitragen, dass die Gesellschaft in Hildesheim, ob Mitglied oder Nichtmitglied, sich trotz Lockdown unter Anleitung sportlich bewegen kann.

Auf der Seite www.fischerfitness.de finden Sie weitere Informationen zu der App und auch zur Kontaktaufnahme mit dem Team.

www.werben-in-hildesheim.de



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

Phoenixstraße 2, 31137 Hildesheim

www.steuerberater-sontag.de



L Ö W E N
I M M O B I L I E N

Online-Immobilien-Wertermittlung in 20 Sek.



KOSTENFREI

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

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

Neue **Top-Angebote im März** - frisch in den Frühling.

LORANO akut

Antiallergikum bei Heuschnupfen



-32%

12,85 €

50 St. UVP € 18,90

LIVOCAB Kombipack.

Augentropfen und Nasenspray



-30%

12,85 €

1 St. UVP € 18,45

ALMASED Vitalkost

Zur Anregung des Stoffwechsels



-27%

15,95 €

500 g UVP € 21,79

Alle Angebote und aktuelle Gesundheitstipps:
www.paracelsus-apotheke-himmelsthür.de

Meine Gesundheitsquelle im Herzen von Himmelsthür

Paracelsus-Apotheke - An der Pauluskirche 2 - Tel. 924130 :: Mo.-Fr. 8.00-18.30 :: Sa. 8.00-13.00 Uhr



Paracelsus
Apotheke

Wandern auf dem Braunschweiger Jakobsweg



Von Stadtoldendorf über Amelungsborn nach Bevern

29. September 2020: Zur Mittagszeit starte ich zur vorletzten Teil-Etappe. Die Herbstsonne steht hoch am Himmel und wärmt mir die Haut und mein Herz. Es ist ein Wanderwetter „wie es im Buche steht“. Wenn mit dem Buch in dieser Redensart die Bibel gemeint ist, dann passt sie zu meinem heutigen Vorhaben. Denn mein erstes Ziel ist das Kloster Amelungsborn.

Meine Pilgerwanderung beginnt an der alten Stadtmauer in Stadtoldendorf. Von dort führt eine Treppenanlage durch einen Grüngürtel hinunter zum Wanderparkplatz am Mühlenanger, einem Museumsplatz mit der ehemaligen „Treppmühle“, drei Zehntscheunen und einer ausgedienten Feldbahn.



Wegweiser.

Von hier sind es nur drei Kilometer bis nach Amelungsborn. Mit der Sonne im Rücken und Kirchengeläut, das von St. Dionys herüberklingt, verabschiede ich mich frohgelaunt von der Stadt unter der Homburg. Der Klosterweg führt mich zunächst ins Hoopital, eine grüne Lunge der Natur, in der es ungewöhnlich viele Feuersalamander geben soll. Leider kriege ich keinen zu Gesicht, was aber um die Mittagszeit wohl auch nicht zu erwarten ist.

Im Hoopital, unterhalb der hohen Befestigungsmauer des Klosters Amelungsborn, kreuzt sich der Braunschweiger Jakobsweg mit dem Pilgerweg Loccum-Volkenroda. Dieser führt vom Kloster Loccum bei Rehburg am Steinhuder Meer zum Kloster Volkenroda nahe Mühlhausen



Die ehemalige „Treppmühle“, drei Zehntscheunen und eine ausgediente Feldbahn.

in Thüringen und ist 290 Kilometer lang.

Mithilfe einer Treppe überwinde ich die Mauer und komme „durch die kalte Küche“ von hinten in den klösterlichen Kräutergarten. Außer mir scheint niemand hier zu sein. Die Klosterkirche ist geöffnet. Auch in der großen Kirchenhalle bin ich allein. Das kommt mir durchaus gelegen, denn so kann ich ungeniert einen Lobgesang ins Kirchengewölbe schmettern: In the name of the father and the son and the holy spirit, Hallelujah!

Auf dem Altar liegt eine Bibel, in der die Bergpredigt aufgeschlagen ist. Ich überfliege den Text und lasse die bekanntesten Zeilen auf mich wirken: „Ihr seid das Salz der Erde ... Ihr seid das Licht der Welt ... So lasst euer Licht leuchten...“ Ein wenig erleuchtet fühle ich mich tatsächlich, als ich nach dem Rundgang

mit schönen Eindrücken ins „geheimnisvolle Halbdunkel“ des Ein- und Ausgangsbereichs trete, um nach einem Pilgerstempel zu suchen.



Das Innere der Klosterkirche im Kloster Amelungsborn.



Hören
wird belohnt!

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

Anschließend laden wir Sie gern zu einer Tasse Kaffee oder 2 Kugeln Eis in das Eiscafé Bistrorantio Napoli, An der Pauluskirche 1a, in Himmelsthür ein.

Gerland
HÖRGERÄTE
HörAkustikMeister Sven H. Bielenberg

An der Pauluskirche 4
31137 Hildesheim / Himmelsthür
Telefon (05121) 2815270
www.gerland-hoergeraete-hildesheim.de

Wir schenken Gehör & Freude...

„Jetzt schlägt's dreizehn“, hätte mein Vater gesagt. Es ist exakt ein Uhr am Nachmittag, als ich zum Glockenschlag den Stempel in mein Pilgerheft drücke. Wer Amelungsborn besucht, sollte sich ein wenig Zeit nehmen, auch das ausgedehnte Klostergelände zu erkunden. Es lohnt sich.



Mühlstein der zerstörten Mühle am Grundmühlteich.

Wenn Steine sprechen könnten ... Das denkt man oft. Zurück im Hooptal, auf dem Weg nach Negenborn, treffe ich einen sprechenden Stein, einen Mühlstein. 800 Jahre leistete er treue Dienste. 1945, kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs, wurde die Mühle am Grundmühlteich durch Bomben zerstört.



Schloss Bevern.

Drei Kilometer weiter, am anderen Ende von Negenborn, stehe ich vor der dritten Wassermühle. Aller guten Dinge sind drei. Der „Duhne-Mühle“ erging es besser. Sie wurde mit viel Liebe und Geld saniert.

Bis hierher konnte ich mich an einer skizzenhaften Wegbeschreibung orientieren, aber „dann verließen sie ihn“. Mangels Beschilderung stapfte ich auf gut Glück durch den bewaldeten Höhenzug des Burgbergs in die Richtung, wo ich Bevern vermutete. Mir schwant schon, dass ich auf Irrwegen bin, als mir mitten im Wald ein Auto begegnet. Am Steuer sitzt ein junger Förster. Er kommt wie gerufen. Zwar kennt er keinen Pilgerweg, aber ansonsten kennt er sich richtig gut aus. Mit seiner Hilfe finde ich einen ausgezeichnet beschilderten Wanderweg.

„Bis Bevern brauchen Sie aber noch zweieinhalb Stunden“, muntert er mich auf. Ich schaffe es eine Viertelstunde schneller. Um halb sechs erreiche ich Schloss Bevern, eines der repräsentativsten Gebäude aus der Zeit der Weserrenaissance.

Reinhold Köster

Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe.



GENATH
DACH + WAND GmbH
Dachdeckermeisterbetrieb • Solartechnik

Mühlenweg 2b
31162 Heinde
Tel.: 0 50 64 - 83 13
Fax: 0 50 64 - 83 09
info@genath.de
www.genath.de

Fassade • Steildach • Flachdach • Dachfenster • Bauklempner • Notfallservice: 0 160 - 72 67 373

Feldmeier
Feldmeier GmbH
Ein starkes Team in Sachen:
▲ Malerarbeiten
▲ Trockenbau
▲ Wärmedämmung
Hauptstraße 27 • 31162 Bad Salzdetfurth/Heinde
Telefon 05064 / 9 51 50-0 • Fax 05064 / 9 51 50-19

MEHLER
BAUUNTERNEHMEN

- Maurer- u. Stahlbetonarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Bautrocknung
- Isolierarbeiten
- Reparaturarbeiten
- Neubau
- Anbau

www.bauunternehmen-mehler.de
kontakt@bauunternehmen-mehler.de

Hildesheimer Str. 35 A
31137 Hildesheim
Tel.: 05121-924541



Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Str. 61 a
HI - Bockfeld

www.steinofenpizzeria.com
Geöffnet: Di.-So. 16-22 Uhr

Montag Ruhetag

Kleines Restaurant und Außerhausverkauf

STEIN
GRABMALGESTALTUNG
NATÜRLICH UND EWIG
STEINWOLF
HILDESHEIM | ALBERT-EINSTEIN-STR. 10
TEL. 0 51 21 - 13 25 93 | KONTAKT@STEINWOLF.DE

SONDERTHEMA SENIOREN UND PFLEGE

Fit im Alter – darauf sollte man achten

Die ausreichende Nährstoffzufuhr ist gerade für Senioren wichtig

Natürlich wollen Senioren möglichst lange körperlich und geistig fit bleiben, um die Zeit für sich und mit ihren Enkeln zu genießen. Wichtig hierfür ist eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Nährstoffzufuhr. Doch gerade in der kalten Jahreszeit kann es unter anderem schwierig werden, genug Vitamin D zu bekommen. Denn in der Regel bildet der Körper das sogenannte „Sonnenvitamin“ selbst, wenn er in Kontakt mit Sonnenlicht kommt. Im Winter meiden viele Senioren jedoch den Aufenthalt im Freien.

Nahrungsergänzungsmittel gleichen Mängel aus

Bei einem Mangel an Vitamin D besteht die Gefahr, dass die Knochen zu weich werden und es zur Erkrankung Osteoporose kommt. Ältere Menschen sollten daher regelmäßig fetten Seefisch verzehren, ebenso wie Speisepilze oder Eier, oder das Vitamin über Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel zuführen.

Unter nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es dazu weitere Informationen.

Calcium ist ein weiterer lebenswichtiger Mineralstoff, der in starken Knochen und Zähnen enthalten ist. Darüber hinaus ist es wichtig für die Blutgerinnung und an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem beteiligt. Calcium ist unter anderem enthalten in Milch und Milchprodukten.

Fit bleiben mit den richtigen Mitteln

Mit dem Älterwerden kann ein erhöhter Bedarf an Vitamin B12 einhergehen, da die Aufnahme aus der täglichen Nahrung vermindert ist. Zudem gilt auch für Ältere, dass die Jod- und Folatzufuhr über die tägliche Ernährung oft nicht ausreicht. Auch hier können

Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und so einen Beitrag für Fitness, Mobilität und Wohlbefinden zu leisten. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme empfiehlt sich eine Rücksprache mit einem Ernährungsberater, Arzt oder Apotheker.

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/Syda Productions - stock.adobe.com



Um fit genug fürs Fußballspielen mit dem Enkelkind zu sein, braucht der Körper genug Nährstoffe. Wer sie nicht über die Nahrung aufnehmen kann, findet Hilfe bei Nahrungsergänzungsmitteln.

FRÜHLINGSERWACHEN

Genießen Sie diesen Frühling in ganz neuer Klarheit.
Mit der neuen 100stel-Technologie erleben Sie bestmögliches und entspanntes Sehen, egal ob Einstärken, Bildschirm oder Gleitsicht.
Dabei überlassen wir nichts dem Zufall und messen mit modernster Flüssigkristalltechnologie auf 100stel Dioptrien, so genau wie noch nie.
Genießen Sie ein vollkommen neues Messerlebnis.
Vereinbaren Sie mit uns einen Termin für eine kostenfreie Messung*



Augenoptik - Kontaktlinsen - Optometrie

Scheelenstrasse 10

31134 Hildesheim

fon: 05121-32019

mail: info@eyedentity.me

Bei dem Sofortkauf
jedes weiteren Glaspaars

50%

auf alle weiteren Glaspaare der Firma
Essilor. Das jeweils Teuerste Glas-
paar muss ein 100stel- Produkt
sein und wird zu
100% berechnet.

Ihre Vorteile bei allen 100stel-Produkten:

- scharfes Sehen wie noch nie
- maximal große Sehbereiche
- berührungslose Messtechnologie
- Schutz vor blauvioletttem Licht
- minimalste Verzerrungen in den Randbereichen
- die Untersuchung ist schneller und genauer
- neueste Veredelungstechnik
- erstmals werden Sehschärfen bis 200% erreicht
- weniger Tagesschwankungen
- Gläser made in Germany

Beim Kauf
von Gläsern
mit 100stel Technologie

**Gutschein
100,-€**

Gültig für 1 Paar Gläser.

Gutschein ist gültig bis zum 31.05.2021

KANN NICHT AUSGEZAHLT WERDEN

*Die Weitergabe der Messergebnisse erfolgt nur beim Kauf eines für Sie angefertigten Produktes oder gegen eine Gebühr

SONDERTHEMA SENIOREN UND PFLEGE

Aus dem roten Kreuz wird das rote Herz

Die Pflegestützpunkte des DRK Hildesheim-Marienburg werden seit Januar 2021 vom Pflegedienst „Daheim statt Heim“ betrieben. Durch wirtschaftliche Schwierigkeiten kann das DRK die ambulante Pflege selbst nicht mehr durchführen und hat deshalb nach einem starken Partner gesucht. Der Geschäftsführer des Pflegedienstes, Sebastian Adamski ist mit seinem Betrieb seit fast zehn Jahren erfolgreich in Hildesheim „unterwegs“. Nun führt er zusätzlich die Standorte des DRK in Algermissen und Bockenem. „Ich sehe hier erhebliches Potenzial und freue mich über diese Aufgabe“, sagt Adamski zu der Kooperation. Alle Arbeitsplätze bleiben erhalten und mehr noch,

Adamski sucht für die drei Standorte weitere Mitarbeiterinnen. „Wir wollen auch im Landkreis wachsen, so wie wir es in Hildesheim tun“, sagt Adamski. Der Pflegedienst mit Hauptsitz in der Sedanstraße wird dann mehr als 400 Kunden versorgen und etwa 100 Mitarbeiter beschäftigen. Adamski selbst ist es wichtig, dass die vorhandenen Strukturen der Standorte weitestgehend unverändert bleiben und möchte erstmal Fuß fassen. Durch bereits vorhandene Verwaltungsstrukturen läuft die Kooperation ohne große Veränderungen ab. „Wir wollen, dass sich unsere neuen Mitarbeiter und Kunden genauso wohl fühlen, wie sie es beim Roten Kreuz getan haben“, sagt Adamski.



Kirsten Döring, Simone Gravert, Dagmar Nowitzki, Sebastian Adamski, Gabriele Kölsch, Sandra Haberlah und Catherine Aspinall (von links).



daheim
STATT HEIM
KRANKENPFLEGE

rundum gut versorgt

- ambulante Kranken- und Altenpflege
- Alltagsbegleitung
- Begleitung bei MDK Gutachten
- Behindertenhilfe
- Besuchsdienste
- Einkaufshilfe
- hauswirtschaftliche Hilfe
- Pflege von Schwerkranken und Sterbenden
- Urlaubs- und Verhinderungspflege



fotoliade

24h erreichbar:

☎ 05121 · 3 30 30



zur Website

Hauptsitz
Hildesheim

Sedanstr. 48
31134 Hildesheim

Pflegestützpunkt
Algermissen

Marktstr. 8
31191 Algermissen

Pflegestützpunkt
Bockenem

Königstr. 14
31167 Bockenem

www.dsh-hi.de · info@dsh-hi.de

Wir Überprüfen kompetent Ihre Augen

Parken am Haus
(mit Parkscheibe)



Beschlagene Brillengläser?
Kommen Sie zu "Brill up Optik"
nach Ochtersum!

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

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

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

ZWEIRAD PIETSCH

Giant Explorer E+3 Trekkingrad

Damen oder Herren, mattschwarz,
Yamaha-Motor 50 Nm und 500 Wh
Batterie, Shimano Alivio 9-Gang



Preis **2399,- Euro**

Leasingpartner von
Jobrad und Bike-Leasing

Hannoversche Straße 86 · Hasede · ☎ (0 51 21) 6 27 80

„Musik wirkt auf uns wie Medizin“

Capt'n Dirk Fröhlich entwickelt in der Corona-Zeit neue Song-Ideen für sein sechstes Musikalbum

Ob bei Stadtfesten, im Veranstaltungszentrum Vier Linden, bei der Saisonöffnung der Weserschiffahrt oder in Tauchgondeln an der Ostsee: Wo „Der Capt'n“ Dirk Fröhlich mit

seiner Band Konzerte gibt, herrscht gute Stimmung. Seit einem Jahr fallen fast alle geplanten Konzerte aus und seine Fans fragen ihn manchmal wehmütig: „Capt'n, wann spielst du wieder.“ Der Musiker aus Himmelsthür erzählt, wie er die Corona-Zeit meistert: „Öffentliche Auftritte und Proben mit meiner Band sind zurzeit genauso ausgeschlossen wie Treffen mit Freunden, Feiern und Restaurant-Besuche. Kein Kino, keine Kegelparties – was bleibt uns da noch? Eine ganze Menge!“

Ich habe für mich viel Schönes entdeckt und freue mich darüber, meine Freizeit mit tollen Aktivitäten zu füllen. Diese Freude stärkt mein Allgemeinbefinden und somit auch mein Immunsystem. Lange Spaziergänge, Fahrradfahren, joggen, Fotos schießen, Bücher lesen, Fremdsprachen per App lernen, gutes Essen kochen, Filme gucken und vieles mehr. Die Liste ist ellenlang und abwechslungsreich, trotz aller Einschränkungen. Die persönliche Perspektive entscheidet über „komme gut durch die Krise“ oder „bin mitten drin in

der Krise“. Ich bestimme ganz entschieden mit und möchte meine Lebenszeit nicht mit Negativem vergeuden. Deshalb arbeitete ich an einem neuen Musikalbum, schrieb Texte und hatte wie immer dazu gleich die Melodien dazu im Kopf. Online gingen erste Songideen zu meinen Musikern. Unser Gitarrist Holger Marx arbeitet mit mir die Musik aus, die dann noch mal von allen anderen Musikern ergänzt und geschliffen wird. So werden wir eines Tages – nach Corona – mit den neuen Liedern zur Probe zusammenkommen und die Sachen spielen, bis sie absolut rund und stimmig sind. Anschließend gehen wir alle ins Tonstudio und nehmen die neuen Songs für das inzwischen sechste Capt'n-Studioalbum auf.

Musik wirkt auf uns wie Medizin, Musik ist für uns Seelenbalsam. So nutzen meine Band und ich diese Corona-Zeit voll aus, um dann irgendwann wieder voll da zu sein.

Liebe Freunde, ich hoffe, dass ihr für euch auch etwas Schönes gefunden habt. Meine Empfehlung: Aktiviert und intensiviert jede positive Verstärkung.“

Foto: privat



Im Oktober genoss Dirk Fröhlich ein paar entspannte Tage auf der Insel Borkum.





MICHELIN

Für jedes Wetter gut gerüstet!

MICHELIN CROSSCLIMATE+

Abbildung ähnlich, Produktfarben können abweichen. Preis für ein Komplettad. bitte beim aufgeführten Händler erfragen. Preis zuzüglich Dienstleistung. Nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf und Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.

Reifenfachbetrieb + Autoservice

ANDREAS BÖKER

Dinklarstraße 3 • 31137 Hildesheim
Telefon 0 51 21 / 51 33 59 • www.reifen-boeker.de

MLX
Reifen. Räder. Service.

www.mlx.de

AWO Wohnen & Pflegen **Zuhause im Alter**

Bei uns werden Sie sich **zu Hause** fühlen.

Wir bieten Ihnen fachliche Pflege und Betreuung in **familiärer** Atmosphäre mit vielfältigem **Betreuungsangebot**.

Im LebensRaum und in unseren beiden Wohngruppen für **Demenzkranken** werden Sie sich sicher und geborgen fühlen.

Sollten Sie zeitweise nicht zu Hause gepflegt werden können, seien Sie unser Gast in der **Kurzzeit- oder Verhinderungspflege**.

AWO Wohnen & Pflegen gGmbH
Seniorenzentrum Ernst-Kipker-Haus
Wilhelm-Raabe-Str. 6 • 31137 Hildesheim
Tel. (0 51 21) 692-0