

### NEUJAHRS-WÜNSCHE

... von Ortsbürgermeister  
Dr. Christian Stock: S. 4

### IM INTERVIEW

Hans-Werner Pabst,  
für die FDP im Ortsrat: S. 6

### 1769 GAB ES 60 HOFSTELLEN

Martin Eggers, der letzte Bauer  
in Himmelsthür – Teil 1: S. 10



Daniela Meyer (rechts) und ihre Schüler spielen weihnachtliche Musik für die Besucher in der Kaffeestube.



An diesem Stand gibt es Flaggen, Tassen und Jahres-Kalender mit Himmelsthürer Motiven.



Nikolaus und seine Gehilfen beschenken die Kinder.

## Nikolaus-Besuch und Weihnachtsbrief mit Stempel

### Tolle Angebote locken Besucher zum Himmelsthürer Weihnachtsmarkt

Mit einem breit gefächerten Angebot der Schulen, Vereine und Kunsthandwerker war der Himmelsthürer Weihnachtsmarkt mit vielen Besuchern und bei strahlendem Sonnenschein wieder ein voller Erfolg.

Schüler der Geschwister-Scholl-Schule hatten in ihrem Wahlpflichtkurs Werken Holzdekorationen hergestellt, mit denen sie den Geschmack der Besucher getroffen hatten.

Bereits eine Stunde nach der Eröffnung des Marktes waren einige Artikel ausverkauft. Am Stand der St.-Martinus-Schule wurden nach dem Motto „5 Tafeln Schokolade für einen Baum“ 420 Tafeln verkauft, sodass die Himmelsthürer 84 Baumpflanzungen unterstützt haben.

Besonders freuten sich die Besucher über den Stand, an dem es gestempelte Umschläge

mit dem Weihnachtsmotiv gab sowie Himmelsthür-Flaggen, -Tassen und -Kalender.

Höhepunkte der Veranstaltung waren das Kindermusical „Deutschland sucht den Weihnachtsmann“, das die 3. Klassen der Grundschule aufführten, sowie der Besuch vom Nikolaus, der allen Kindern eine Tüte mit adventlichen Naschereien schenkte.

Nadine Willke



Sulayman Njie, Kathrin Asmus, Yasmin Naso und Seedra Marrey von der Geschwister-Scholl-Schule präsentieren Holzarbeiten.



Am Grill sorgen Andy Janzen, Thomas Loose und Christian Janzen (von rechts) für frische Bratwurst.

# Ein etwas anderer Jahresrückblick

## Unterhaltsamer Nachmittag für Himmelsthürer Senioren bei der Weihnachtsfeier des Ortsrates

Die Senioren in der Aula der Realschule genossen wie in den Jahren zuvor Kaffee und Kuchen, während der Musikverein weihnachtliche Musik spielte. Anschließend stimmte Diakon Manfred Spanehl mit besinnlichen Worten auf die Weihnachtszeit ein.

Ortsbürgermeister Dr. Christian Stock überraschte mit einem etwas anderen Jahres-

Foto: Nadine Willike



Die Chorgemeinschaft Eintracht unterhält beim Seniorennachmittag mit Weihnachtsliedern.

rückblick. Statt Bildern des vergangenen Jahres zeigte er Bilder von Jubiläen und Jubilaren. So wurde der alte Eggers Hof in der Silberfinder

Straße gezeigt, der dort seit 20 Jahren nicht mehr existiert, das Kriegerdenkmal, das vor 70 Jahren fertiggestellt wurde, und der Bau der

Foto: Gerhard Heringlake



Christian Stock präsentiert eine Tasse mit Wappen von Himmelsthür.



Sprechen Sie mit den Richtigen über Geld.



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

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

Sprechen Sie mit uns:  
05121 871-0

Wenn's um Geld geht



Wir Himmelsthürer  
NEUES AUS DEM WESTEN

Das Stadtteilmagazin

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](mailto:anzeigen-himmelsthuerer@bernwardmedien.de)

Die nächste Ausgabe erscheint am 7. Februar,  
Anzeigenschluss ist der 24. Januar

Autohaus **JUSTUS** GmbH



Das Autohaus mit den **2** starken Marken

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



Telefon: 051 21 / 644 88

E-Mail: [info@ahjustus.de](mailto:info@ahjustus.de)

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

Foto: Gerhard Herringlake



„Deutschland sucht den Weihnachtsmann“ heißt das Mini-Musical, mit dem die Kinder der Grundschule die Gäste bei der Senioren-Weihnachtsfeier bestens unterhalten.

Pauluskirche vor 60 Jahren. Darüber hinaus erinnerte er an Verstorbene im vergangenen Jahr, zum Beispiel an Ingrid Dageförde vom DRK und Theo Sandrock vom TuS Grün-Weiß.

Das Musical „Deutschland sucht den Weih-

nachtsmann“ der Grundschule Himmelsthür kam bei den Senioren sehr gut an. In dem Stück geht es um eine Castingshow, bei der die Kandidaten für den Weihnachtsmann-Job von einer strengen Jury genau unter die Lupe

genommen werden. Mit Liedern der Chorgemeinschaft Eintracht ging der besinnliche und unterhaltsame Nachmittag für die Senioren zu Ende.

Nadine Willke



**Buhmann Schule**

Berufsfachschule Wirtschaft  
 Fachoberschule Wirtschaft  
 Fachoberschule Gestaltung



**Realschulabschluss  
 Erw. Sek. 1  
 Fachhochschulreife**

**INFO-ABENDE:**  
 21.1., 11.2.,  
 17.3.2020  
 jeweils 18 Uhr

Buhmann-Schule Hildesheim · Hindenburgplatz 1 · 31134 Hildesheim  
 Tel. 05121 33073 · info@buhmann-schule.de · www.buhmann-schule.de



**Auf ein erfolgreiches  
 neues Jahr!**

**Wir wünschen Ihnen  
 alles Gute für 2020!**

Hildesheim · Schuhstraße 28 · 31134 Hildesheim  
 Tel. +49-(0)5121-28 68 70 · Hildesheim@engelvoelkers.com  
 www.engelvoelkers.com/hildesheim · Immobilienmakler



**ENGEL & VÖLKERS**

## GRUSSWORT

# „Es bleiben Baustellen – wie die zunehmende Verkehrsbelastung auf dem Linnenkamp“

## Neujahrs-Wünsche von Ortsbürgermeister Dr. Christian Stock

Liebe Himmelsthürerinnen und Himmelsthürer, liebe Leserinnen und Leser,

die kleine Geschichte „Der Laufstall“ erzählt von einer jungen Familie mit einem kleinen Sohn im Krabbelalter. Das Weihnachtsfest naht, der Tannenbaum wird im Wohnzimmer aufgestellt und geschmückt. Sehr zur Begeisterung des kleinen Lukas: die schönen bunten Kugeln, die brennenden Kerzen – all das lädt dazu ein, betastet zu werden. Die Eltern ahnen schnell die Gefahren, die Kind und Baum drohen und beschließen, einen Laufstall für Lukas anzuschaffen. Doch der kann sich darüber gar nicht freuen und reagiert mit Weinen und Schreien darauf, dass er nun nicht mehr frei herumkrabbeln kann. Und auch die Eltern können es nicht ertragen, ihren Kleinen so eingesperrt zu sehen. Sie überlegen und finden schließlich eine überraschende Lösung des Problems: Nicht der kleine Lukas gehört in den Laufstall, sondern der Baum. Gesagt – getan! Der Tannenbaum wird in den Laufstall gestellt und Klein-Lukas kann staunend und gefahrlos davorstehen und trotzdem frei im Wohnzimmer herumkrabbeln.



res gezogen wird und man sich gute Vorsätze für das neue nimmt. Die Geschichte vom Laufstall kann den Blick für das Wesentliche schärfen: Wie komme ich aus dem, was mich einengt, heraus? Was ist es, das mir die Freiheit raubt und statt mir in den Laufstall gehört? Diese Fragen stelle ich mir nicht nur privat, sondern auch als Ortsbürgermeister: Was sind die wesentlichen Dinge, die es anzupacken gilt? Was ist unnötiger Ballast, der mir nur meine kostbare Zeit raubt?

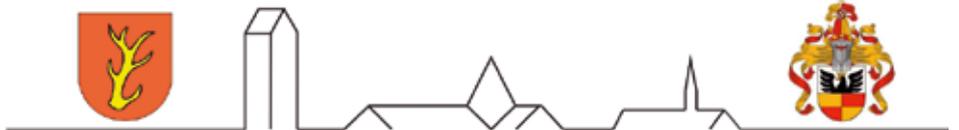
Im letzten Jahr haben wir einiges für Himmelsthür erreicht: Wir haben wieder eine Postfiliale, der Anbau des Feuerwehrgerätehauses ist fertiggestellt und in Betrieb genommen worden, der Zustand des Salzteiches hat sich verbessert, der Innerste-Radweg ist saniert worden und die Erschließung des Bernwardshofes hat begonnen. Es bleiben aber auch Baustellen, die wir ins neue Jahr mitnehmen: wie etwa die zunehmende Verkehrsbelastung auf dem Linnenkamp, der B1 und der Breslauer Straße oder der Zustand der öffentlichen Grünflächen.

Und dazu werden noch Ihre Anliegen kommen, verehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, derer die Ortsratsmitglieder und ich uns auch im Jahr 2020 wieder gern annehmen werden. Ich kann Ihnen zwar nicht versprechen, dass wir uns Ihre Sichtweise immer zu eigen machen, weil es bisweilen auch konkurrierende Interessen anderer Bürger/-innen gibt und wir das Gesamte im Blick haben müssen. Zusichern kann ich Ihnen allerdings, dass wir uns um Ihre Belange kümmern werden. Deshalb lade ich Sie herzlich zu den Ortsratssitzungen ein, die stets eine Einwohnerfragestunde als Tagesordnungspunkt haben, oder in meine regelmäßige Bürgersprechstunde. Die Termine finden Sie im Himmelsthürer Terminkalender auf der Homepage des Ortsrats: [www.himmelsthür-hi.de](http://www.himmelsthür-hi.de).

Vom „Laufstall“ in die Freiheit: Wir dürfen gespannt sein, was 2020 bringen wird – für uns persönlich und auch für unser schönes Himmelsthür. Dass alles, was Sie sich vornehmen und erhoffen, in Erfüllung gehen möge, das wünsche ich Ihnen.

Ihr  
Dr. Christian Stock  
Ortsbürgermeister

Für mich passt diese Geschichte abgesehen vom weihnachtlichen Kontext gut in die Zeit des Jahreswechsels. Es ist eine Zeit, in der gemeinhin eine Bilanz des letzten Jah-



Grafik: Gerhard Heringslake

**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](mailto:info@maler-plinski.de)

*Der Malerfachbetrieb  
Ihres Vertrauens  
aus Himmelsthür*

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

**Wir** Himmelsthürer  
NEUES AUS DEM WESTEN

Das Stadtteilmagazin

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](mailto:anzeigen-himmelsthuerer@bernwardmedien.de)

Die nächste Ausgabe erscheint am 7. Februar, Anzeigenschluss ist der 24. Januar



Christiane Rihn, Elke Kamp und Ricarda Kolberg (von links) betreuen den Adventsbasar im Treffpunkt Mensch der Caritas.

## Gelungener Auftakt in die Weihnachtszeit

### Adventsbasar beim Treffpunkt Mensch

Die Teilnehmer der Tagesgruppe im Treffpunkt Mensch hatten für ihren Adventsbasar Sitzkissen genäht, Socken und Schals gestrickt, Marmeladen gekocht, Dekorationen aus Holz, Weihnachtskarten und Kräutersalz hergestellt. Nach fast sechs Monaten Vorbereitungszeit konnten sie Ende November zahlreichen Gästen stolz das Ergebnis ihrer Arbeit präsentieren und fanden viele Käufer für ihre weihnachtli-

chen Dekorationen und Geschenke. Darüber hinaus luden festlich gedeckte Tische und Kuchen aus eigener Herstellung zum Verweilen in der Kaffeestube ein.

Christiane Rihn, Leiterin der Tagesgruppe, freut sich, dass der Treffpunkt Mensch in Himmelsthür inzwischen gut integriert ist und erzählt, dass manchmal Besucher zum Kaffeetrinken vorbeikommen – einfach so. nw



## **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 **Demenzkranke** 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

[www.werben-in-hildesheim.de](http://www.werben-in-hildesheim.de)



*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 in das Bistro Café CHOCOLAT, An der Pauluskirche 8, in Himmelsthür ein.

**Gerland**  
**H Ö R G E R Ä T E**

HörAkustikMeister Sven H. Bielenberg

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

*Wir schenken Gehör & Freude...*

# „Nach der Wende ein freier Mensch zu sein war das Beste, was mir passieren konnte“

## Hans-Werner Pabst, ist für die FDP seit zwei Jahren im Ortsrat



Hans-Werner Pabst wurde im März 1944 in Aschersleben geboren. Vom frühen Säuglingsalter an wuchs er bis zu seiner Volljährigkeit bei einer Pflegemutter auf. Nach dem Abitur wurde er Fachlehrer für Biologie und Landwirtschaft. Mit einem weiteren Studium an der Pädagogischen

Hochschule Potsdam als Diplomehrer für Englisch und an der Uni Leipzig für Pädagogische Psychologie erweiterte er seine berufliche Qualifikation. Bereits 1967 wurde er Mitglied der LDPD, der liberalen Partei in der DDR. Dadurch, dass er nicht der SED angehörte, konnte er weder Gymnasiallehrer noch Schulleiter werden. Nach der Wende wechselte er als leitender Mitarbeiter zum Jugendamt Magdeburg. Hans-Werner Pabst ist verheiratet und hat drei Kinder. Nach seinem Ruhestand zog er mit seiner Frau 2007 nach Himmelsthür, in die Nähe einer seiner Töchter. Politisch ist er der FDP treu geblieben und engagiert sich seit der Wende in Fachausschüssen von Bund und Land, im Seniorenbeirat der Stadt und im Ortsrat Himmelsthür.

Welche Überschrift könnte ein Porträt über Sie tragen?

Nach der Wende ein freier Mensch zu sein war das Beste, was mir passieren konnte.

Warum engagieren Sie sich seit über 50 Jahren bei den Freien Demokraten?

In der ehemaligen DDR bedeutete politisches Engagement für mich ganz klar, nicht

in der SED mitzumachen. Ich wollte mich als freier Mensch in einer Demokratie fühlen und hatte es nie für möglich gehalten, das jemals zu erleben. Nach dem Mauerfall konnte ich tatsächlich mitgestalten und mitwirken und wurde vor zwei Jahren in den Ortsrat gewählt.

Was bedeutet Himmelsthür für Sie?

Als meine Frau und ich von Magdeburg in den Ortsteil gezogen sind, war dies keine leichte Entscheidung. Wir sind schließlich in einer völlig anderen Gesellschaft groß geworden. Wir danken unserer Familie und unseren neuen Freunden, dass wir hier Fuß gefasst haben und uns nun als Himmelsthürer fühlen.

Was könnte man in Himmelsthür verbessern?

Für Radfahrer müsste mehr getan werden. In der Mastbergstraße und an der Kreuzung Ahnekamp/Linnenkamp muss die Verkehrssituation dringend verbessert werden.

Wenn Sie nicht hier leben würden, wo dann?

In Anbetracht meines Alters möchte ich mir darüber keine Gedanken machen, sondern gern hier bleiben.

Was können Sie nicht ausstehen?

Egoismus, Unfreundlichkeit, Zwist mit den Nachbarn.

Über was können Sie sich freuen?

Wenn meine Pläne für Unternehmungen aufgehen und erfolgreich sind.

Haben Sie ein Hobby?

Wandern und Gymnastik. Außerdem spielen wir mit Freunden jeden ersten Freitag im

Monat Skat. Mit unserem Startgeld schaffen wir die Grundlage für eine viertägige Radtour zu Himmelfahrt.

Wo verbringen Sie Ihren Urlaub am liebsten?

Unser Favorit zu allen Jahreszeiten ist die Ostsee, die wir bereits von klein auf gut kennen. Inzwischen haben wir uns auch die Nordseeinseln angeschaut.

Wann waren Sie zuletzt im Kino oder Theater und was haben Sie sich angeschaut?

Wir besuchen regelmäßig Konzerte im Tfn und ich freue mich schon jetzt auf das Neujahrskonzert. Was in Hildesheim kulturell geboten wird, finde ich herausragend.

Nennen Sie uns die Lektüre, die Sie anderen empfehlen können:

Autobiografen von Politikern, zum Beispiel von Hans-Dietrich Genscher. Mein Lieblingsschriftsteller ist Ernest Hemmingway.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Als Vorspeise Altmärker Hochzeitssuppe, als Hauptgericht gespicktes Rinderfilet mit Gemüse und Kroketten und zum Nachtisch Eis.

Wofür sind Sie besonders dankbar?

Dass mich eine fremde Frau in schwierigen Zeiten aufgenommen und großgezogen hat und dass ich zahlreiche Krankheiten gut überstanden habe.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

Gold und Silber durften meine Frau und ich bereits zusammen feiern. Auch noch die Diamantene Hochzeit? Das wäre wirklich mein großer Traum.

WIR  
LIEBEN  
DRUCK.

DER EINE  
FÜR ALLES.

Größe Volumina oder kleine Auflagen,  
in Standardqualität oder aufwändig veredelt,  
eingelagert zur Lieferung auf Abruf oder  
portooptimiert als Direct-Mailing:  
**Wir übernehmen das für Sie.**



**FISCHER  
DRUCK**

Ihr Vorteil. Ihre Druckerei.

Fischer Druck GmbH - Wilhelm-Rausch-Str. 13 - D-31228 Peine - Tel. (05171) 78480 - info@fischerdruck-peine.de - www.fischerdruck-peine.de

### IMPRESSUM WIR HIMMELSTHÜRER

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, E-Mail: anzeigen-himmelsthuerer@bernwardmedien.de  
Handelsregister Hildesheim Nr. B147, Geschäftsführer Thomas Hagenhoff, Hildesheim  
Druck: Fischer Druck GmbH, Wilhelm-Rausch-Straße 13, 31228 Peine  
Verteilung: duo Werbe- und Vertriebsservice GmbH, Ziegelmasch 11A, 31061 Alfeld  
Anzeigenpreisliste: gültig ab Januar 2015, abrufbar unter [www.wir-himmelsthuerer.de](http://www.wir-himmelsthuerer.de) verteilte Auflage: 4000 Exemplare, monatlich

**TERMINE**

**„Die rauhen Nächte“ beim Sonntagstreff**

Alle, die am Sonntag, 5. Januar, nicht allein sein wollen, sind um 15 Uhr zum Sonntagstreff in den großen Saal der Paulusgemeinde zu Kaffee und Kuchen, Gesprächen und einem Vortrag mit dem Titel „Die rauhen Nächte“ eingeladen. Referentin ist Stadtführerin Susanne Kiesel.

**Klönsschnack**

Der Sozialverband bietet einen Klön-Nachmittag am Mittwoch, 8. Januar, ab 15 Uhr im Hotel Osterberg (Linnenkamp 4).

**Tannenbaum-Abholung**

Die Freiwillige Feuerwehr sammelt am Samstag, 11. Januar, ausgediente Weihnachtsbäume ein. Bürger, die ihre Tanne abholen lassen wollen, deponieren diese bis 9 Uhr gut sichtbar vor dem Haus. Die Jugendfeuerwehr freut sich über eine Spende.

**Quiz-Nachmittag**

Das AWO-Seniorenzentrum (Wilhelm-Raabe-Straße 6) lädt am Mittwoch, 15. Januar, um 15 Uhr zu einem offenen Senioren-Nachmittag ein. Nach dem Kaffeetrinken steht Quiz-Fragen auf dem Programm.

**Treffpunkt für Senioren**

Jeden Montag ab 14.30 Uhr (außer am 8. Januar und 3. Februar) gibt es einen vom Ortsrat initiierten Treffpunkt für Senioren im Gemeinderaum in der St.-Martinus-Schule (Winkelstraße 5).



**Steinofen PIZZERIA**  
 05121 - 30 33 614  
 Genießen Sie das italienische Original!  
 Himmelsthürer Straße 61 a, HI-Bockfeld  
 Kleines Restaurant und Außerhausverkauf.  
[www.steinofenpizzeria.com](http://www.steinofenpizzeria.com)



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



[www.wir-himmelsthuerer.de](http://www.wir-himmelsthuerer.de)



Neue **Top-Angebote im Januar** - wieder frisch durchatmen.

<p><b>SNUP Schnupfenspray</b>                  abschwellendes Nasenspray 0,1%</p>  <p>15 ml UVP € 5,44  <b>-41%</b>                  3,20 €</p>	<p><b>RHINOPRONT Tabl.</b>                  bei verstopfter Nase</p>  <p>12 St. UVP € 7,18  <b>-45%</b>                  3,95 €</p>	<p><b>BRONCHICUM Tropfen</b>                  bei Husten und akuter Bronchitis</p>  <p>50 ml UVP € 11,60  <b>-27%</b>                  8,45 €</p>
--	--	--

Alle Angebote und aktuelle Gesundheitstipps:  
[www.paracelsus-apotheke-himmelsthür.de](http://www.paracelsus-apotheke-himmelsthür.de)



Paracelsus Apotheke

**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

# Von Paris in die Auvergne

## Himmelsthürer Realschüler besuchten ihre Partner in Frankreich

Bereits seit fünfzehn Jahren besteht ein Schüleraustausch zwischen der Realschule Himmelsthür und dem Collège Marcel Bony in Murat-le-Quaire sowie dem Collège Arsenese-Sancy in La Tour d'Auvergne. In diesem Jahr trafen sich die 36 französischen und deutschen Schüler zunächst in einer Jugendherberge in Paris, um gemeinsam den Eiffelturm, den Louvre und andere Sehenswürdigkeiten zu besichtigen, die sie bislang nur aus dem Französischbuch kannten. Zum zweitägigen Aufenthalt in der Hauptstadt gehörten auch eine Schifffahrt auf der Seine und ein Spaziergang auf der Prachtstraße Champs-Élysées.

Für fünf weitere Tage ging es knapp 500 Kilometer weiter südlich in die Auvergne, wo die Himmelsthürer Schüler in Gastfamilien untergebracht waren und den Unterricht in ihren Partnerschulen besuchten. Auf dem Programm standen auch Sport- und Theater-Workshops sowie ein Ausflug in den Freizeitpark „Vulcania“. Die Woche in Frankreich ging viel zu schnell zu Ende und beim Abschied flossen jede Menge Tränen.



Beate Ernst-Civale Himmelsthürer und französische Schüler grüßen gemeinsam vom Triumphbogen in Paris.

## Pilgern in Süd-Griechenland: Auf den Spuren des Apostel Paulus

8-tägige Flugreise vom 19. bis 26. Mai 2020 von Athen über Olympia nach Korinth mit Pfarrer Romanus Kohl

Foto: Bayerisches Pilgerbüro



Auf dem Programm stehen der Areopag-Felsen in Athen, wo Paulus seine bedeutende Rede hielt, und die Akropolis mit Blick auf die „weiße Stadt“. Bei Delphi liegt die Orakel-Stätte des Lichtgottes Apollon, die im Altertum als Zentrum der Welt galt. Erst mit dem Einzug des Christentums verstummte die sprechende Quelle. In Olympia wird noch heute das Olympische Feuer entzündet. Die Fahrt führt auch nach

Altkorinth, einst wichtigste Hafen- und Handelsstadt.

**Inklusiv-Leistungen:** Linienflug mit Lufthansa ab Hannover über München nach Athen und zurück inkl. aller Flughafengebühren, -steuern und Luftverkehrsabgabe • moderner klimatisierter Reisebus ab/bis Flughafen Athen für die gesamte Reisedauer in Griechenland • Unterbringung in DZ mit Bad/Du und WC • 7 Übernachtungen in gehobenen Mittelklassehotels inkl. Frühstück und Abendessen • qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Flughafen Athen für alle Besichtigungen und Führungen laut Programm • alle Eintritte laut Programm • Griechische Übernachtungssteuer • Funkführungsanlage für die gesamte Reise • Reisepreissicherungsschein **ab 1330 Euro**

## Passionsspiele Oberammergau

4-tägige Busreise vom 12. bis 15. Juni 2020  
mit Schloss Herrenchiemsee und Fraueninsel

Foto: Tobitt-Reisen, Limburg



Die Passionsspiele entstanden vor fast 400 Jahren aus einem Versprechen heraus. Die Pest wütete in vielen Teilen Europas und machte auch vor Oberammergau nicht halt. Um dem Elend

ein Ende zu setzen, schworen die Dorfbewohner 1633, sofern niemand mehr an der Pest stirbt, alle zehn Jahre das Leiden und Sterben Christi aufzuführen. Das Dorf wurde erhört und so spielten die Oberammergauer 1634 das erste Passionsspiel. Ihr Versprechen halten sie bis heute. Vom 16. Mai bis 4. Oktober 2020 finden daher bereits die 42. Oberammergauer Passionsspiele statt. 2000 Laienschauspieler stehen auf der Bühne und machen die Passionsspiele zu einem besonderen Ereignis.

**Inklusiv-Leistungen:** Fahrt im modernen Reisebus • Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC wahlweise in einem 3-Sterne-Hotel bzw. einem 4-Sterne-Hotel inkl. Bettensteuer • Schifffahrt Chiemsee • Führung Schloss Herrenchiemsee • Halbpension, davon einmal Passionsessen (3-Gänge-Menü während der Spielpause) • Eintrittskarte zu den Passionsspielen (TK 3 bzw. TK 2) • Textbuch (Ausgabe zur Vorstellung der Passionsspiele) • Stornokosten-Versicherung **ab 980 Euro**

Nähere Infos beim Reisedienst der KirchenZeitung, Christiane Wirries,  
Domhof 24, 31134 Hildesheim, Telefon 0 51 21 / 307 810.

**KirchenZeitung**  
Die Woche im Bistum Hildesheim

## Paulusgemeinde

### „Guten-Abend-Kirche“ für Kinder

Aus „Church-for-Kids“ wird „Guten-Abend-Kirche“ für Kinder. Los geht es am Freitag, 24. Januar, um 17 Uhr im Großen Gemeindesaal. Das Programm: gemeinsam singen, spielen, basteln, eine biblische Geschichte hören und ein gemütliches Abendessen. Anmeldungen bis zum 20. Januar bei Andrea Burgdorf, Telefon 6 63 24.



### Gottesdienste

So, 05.01., 10 Uhr: Gottesdienst (Pastorin Blanke)  
 So, 12.01., 10 Uhr: Gottesdienst (Lektorin Meyer-Menk)  
 So, 19.01., 10 Uhr: Gottesdienst (Prädikantin Straakholder)  
 So, 26.01., 10 Uhr: Gottesdienst (Pastorin Blanke)  
 So, 02.02., 10 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl (Pastorin Blanke)

### Veranstaltungen

So, 05.01., 15.00 Uhr: Ökumenischer Sonntagstreff, Thema: „Die rauhen Nächte“, Ref. Susanne Kiesel (bis 17 Uhr)  
 Di, 28.01., 19.30 Uhr: Frauen treffen Frauen, Ansprechpartnerin: Iris Lojowsky-Lange, Tel. 6 45 33  
 Do, 30.01., 14.30 Uhr: Seniorenkreis (bis 16.30 Uhr)

Der Kinderchor Paulusspatzen (ab 5 Jahre) trifft sich jeden Freitag von 16 bis 16.45 Uhr im großen Gemeindesaal (außer in den Ferien)

**Ev. Paulusgemeinde**, An der Pauluskirche 10,  
 Telefon 4 35 04, [www.paulus-hth.de](http://www.paulus-hth.de)

## St.-Martinus-Gemeinde



### Gottesdienste und Veranstaltungen

Heilige Messe: dienstags um 18.30 Uhr  
 Vorabendmesse: samstags um 17 Uhr

Sa, 04.01., 18.30 Uhr: hl. Messe mit Aussendung der Sternsinger  
 Mo, 06.01., 18.30 Uhr: hl. Messe zur Erscheinung des Herrn  
 Sa, 11.01., 17.00 Uhr: hl. Messe mit Rückkehr der Sternsinger  
 Mi, 08.01., 15.00 Uhr: Seniorenkreis  
 Mi, 05.02., 15.00 Uhr: Seniorenkreis

**Kath. St.-Martinus-Gemeinde**  
 Schulstraße 13, Telefon 6 51 28, [www.kaki-gw.de](http://www.kaki-gw.de)

## Wollen Sie zu einem erfolgreichen Team gehören?

Wir suchen zum 1. Februar 2020 einen

## Anzeigenberater (m/w/d)

in Teil- oder Vollzeit.

Die Herausgabe von Gemeindezeitungen, Journalen und Bürgerinformationsbroschüren in der Region Hildesheim gehört seit vielen Jahren zum Portfolio der Bernward Mediengesellschaft mbH.

Als Anzeigenberater (m/w/d) übernehmen Sie die Betreuung unserer Anzeigenkunden und präsentieren die Angebote und Serviceleistungen unseres Verlages. Im Team erarbeiten Sie Marketingstrategien und kümmern sich um deren Umsetzung.

### Voraussetzungen:

- Sie sind nicht auf den Mund gefallen, verfügen über eine sehr gute Kommunikationsfähigkeit und haben Spaß am telefonischen und persönlichen Kundenkontakt.
- Sie arbeiten sorgfältig, verfügen über Organisationstalent und zeigen Eigeninitiative.
- Sie arbeiten gerne im Team.

### Wir bieten:

- Eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit in der Welt der Medien.
- Die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen.
- Eine freundliche Arbeitsatmosphäre in einem aufgeschlossenen Team.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an [michaela.steller@bernward-medien.de](mailto:michaela.steller@bernward-medien.de)



Bernward Mediengesellschaft mbH  
 Domhof 24 • 31134 Hildesheim  
 Tel. 05121 307800 • [www.bernward-medien.de](http://www.bernward-medien.de)

# 1769 gab es 60 Hofstellen

## Martin Eggers, der letzte Bauer in Himmelsthür – Teil 1

Franziskus Eggers heiratete am 23. Mai 1758 im Alter von 27 Jahren die 15 Jahre ältere Witwe Künneken, ist im Kirchenbuch der St.-Martinus-Gemeinde vermerkt. Er gilt als erster nachweisbarer Vorfahre von Martin Eggers, der heute den letzten Bauernhof in Himmelsthür bewirtschaftet.

### Franziskus Eggers war 1769 Großköther

Den Stammsitz der Familie gründete Franziskus Eggers offenbar auf dem ehemaligen Künneke-Hof, der damals im Kreuzungsbereich der Von-Ketteler-Straße und Silberfinderstraße lag. Laut der Land-, Schatz- und Wiesenbeschreibung des Amtes Steuerwald von 1769 war der Hof mit einer bewirtschafteten Ackerfläche von etwa 17 Hektar der fünfgrößte Hof von insgesamt 60 Hofstellen in Himmelsthür und Franziskus galt als Großköther.

Nach 21 Ehejahren starb seine Frau kinderlos und Franziskus heiratete 1780 im Alter von 49 Jahren die 19-jährige Anna Maria Beymann, mit der er sechs Kinder hatte. Zwei Töchter und Sohn Franziskus (II.), geboren 1782, überlebten das Kindesalter. Anna Maria starb bereits im Alter von 33 Jahren.

Vermutlich wurden die Ländereien später auf alle drei Kinder verteilt, denn Hoferbe Franziskus (II.) wurde nicht mehr als Großköther genannt. Als sich dieser 1850 im Alter von 68 Jahren aufs Altenteil zurückzog und den Kothof (Brandkatasternummer 7, zwischen Heinemann und Röseler) an seinen



Magdalene und Wilhelm Eggers (außen) mit ihren Kindern Willi, Heinrich (Vater von Martin Eggers), Magdalene und Franz (von links).

26-jährigen Sohn Friedrich Joseph übergab, wurde eine detaillierte Inventarliste des Besitzes angefertigt, in der zum Beispiel Erbpacht-Ländereien aufgeführt sind, auf denen Kartoffeln, Bohnen und Getreide angebaut wurden. Als Viehbestand wurden lediglich zwei schwarzbunte Kühe, ein Kalb und zwei Schweine genannt.

### Ein Drittel der Obsternte „von untadeliger Qualität“

Das Wohnhaus mit Stallung wurde zwar als baufällig bezeichnet, aber für sein lebenslanges Altenteil forderte Franziskus (II.) in diesem Haus eine Kammer gegenüber der



Wohnstube, die Mitbenutzung von Stube, Rauchkammer, Küche, Küchenutensilien und Feldgeräten, Platz im Keller zur Aufbewahrung der Habseligkeiten, Brennholz, eine Stallung für ein Schwein, einen Teil vom Hausgarten, ein Drittel der Obsternte „von untadeliger Qualität“, 26 Pfund Butter, Käse, Eier, 8 Pfund Rapsöl, zu Weihnachten ein halbes Schwein, täglich einen Liter Milch, Wäschepflege sowie die nötige Pflege und Betreuung im Alter und bei Krankheit.

### Straße zum Grundstück heißt „Eggers Hof“

Martin Eggers bewirtschaftet den Hof in siebter Generation. Seit etwa 30 Jahren hält der 63-Jährige als letzter Bauer in Himmelsthür die Stellung. Bis 1998 lag sein Anwesen mitten im Dorf in der Silberfinderstraße 3. Auf dem beengten Grundstück mit altem Gebäudebestand fehlten die Erweiterungsmöglichkeiten für moderne landwirtschaftliche Maschinen. So entschloss er sich vor 21 Jahren, am westlichen Ortsrand neu zu bauen. Die Straße, die neben der Bahnlinie und der B1 zu seinem Grundstück führt, trägt den Namen „Eggers Hof“.

Sabine Jüttner

**Fortsetzung in einer der nächsten Ausgaben, Quellen: Himmelsthür, Beiträge zur Geschichte, 1999, Martin Eggers**



Bis 1998 lag der Hof an der Silberfinderstraße und wurde wenige Jahre vor dem Abriss renoviert (Foto oben). Das Luftbild von 1954 zeigt in der Bildmitte Eggers Hof. Unten ist der alte Klosterhof zu sehen, rechts unten das Grundstück des ehemaligen Wedekindschen Hofes.



# Über Räumpflichten im Winter und Mittagspausen für Rasenmäher im Sommer

## Verordnungen von Stadt und Land für eine gute Nachbarschaft

Grundstückseigentümer müssen zur Hecken- schere greifen, wenn zum Beispiel Fußwege nur teilweise benutzbar sind, weil Sträucher aus Gärten herberragen. So will es das „Niedersächsische Nachbarrechtsgesetz“. Wenn das Werkzeug allerdings elektrisch betrieben wird, ist das nur zu bestimmten Zeiten erlaubt, die in der „Verordnung über die Aufrechterhaltung der öffentlichen Sicherheit und Ordnung im Gebiet der Stadt Hildesheim“ geregelt sind. Über manches beschwerten sich immer wieder Bürger und deshalb sind hier, im Sinne einer guten Nachbarschaft, die wichtigsten Pflichten zusammengefasst.

### Einfriedigungen

Aus Rücksicht auf die Nachbarn schreibt das Niedersächsische Nachbarrechtsgesetz (§ 50) vor, dass je nach Höhe von Gehölzen ein Mindestabstand zur Grundstücksgrenze eingehalten



Diese Gasse in einem Wohngebiet zeigt, dass die Anwohner hier ihrer Reinigungspflicht nicht nachkommen.

werden muss. Ein Abstand von 25 Zentimeter muss zum Beispiel bei Gehölzen eingehalten werden, die bis zu 1,20 Meter hoch sind, bei 2 Meter hohen Pflanzungen beträgt der Mindestabstand bereits 50 Zentimeter. Zur Straße hin dürfen keine Einfriedungen errichtet werden, die die Verkehrssicherheit beeinträchtigen. Wenn zum Beispiel ein hoher Zaun an einer Kreuzung die Sicht von Auto- und Radfahrern behindern würde, ist nur eine niedrige Einfriedung erlaubt.

### Motorbetriebene Geräte

In der städtischen Verordnung 10.01 steht unter § 6: Die nicht gewerbliche sowie nicht land- oder forstwirtschaftliche Nutzung motorbetriebener Geräte außerhalb von Gebäuden ist nur an Werktagen von 8 bis 13 Uhr und von 15 bis 19 Uhr, an Sonnabenden von 8 bis 13 Uhr und von 15 bis 17 Uhr zulässig. Im gewerblichen Bereich dürfen Maschinen im Freien von Montag bis Samstag zwischen 7 und 20 verwendet werden. An Sonn- und Feiertagen ist Maschinen-Betrieb im Freien nicht erlaubt.

### Straßenreinigung

Die Straßenreinigung obliegt – bis auf einige Ausnahmen – den Eigentümern, die mit ihrem Grundstück an öffentliche Straßen grenzen. Laut städtischer Verordnung 10.03 sind die Eigentümer verpflichtet, die Geh- und Radwege,



Bei Schnee müssen Gehwege und Fahrbahnen geräumt werden, bei Glätte sind abstumpfende Mittel zu streuen.

Grünstreifen und Stichstraßen zu reinigen. Ist eine Straße nicht im Straßenreinigungsverzeichnis aufgeführt, so besteht die Reinigungspflicht auch für Gossen, Parkflächen und Fahrbahnen bis zur Straßenmitte. Bei Eckgrundstücken erstreckt sich die Reinigungsfläche bis zum Kreuzungspunkt der Mittellinie der Fahrbahn. Auch Gras und Wildkräuter müssen entfernt werden.

Im Winter muss vor jedem Grundstück in angemessenen Zeitabständen ein schnee- und eisfreier Zugang zur Fahrbahn geschaffen werden und Fahrbahnen sind bei Bedarf von Eis und Schnee zu räumen. Gossen, Einlaufschächte und Hydranten sind schnee- und eisfrei zu halten. sj

### Ausführliche Infos gibt es im Internet:

[www.mj.niedersachsen.de/startseite/service/publikationen/](http://www.mj.niedersachsen.de/startseite/service/publikationen/) (Tipps für Nachbarn)  
[www.hildesheim.de/rathaus/stadtrecht2/sicherheit-ordnung-und-feuerwehr.html](http://www.hildesheim.de/rathaus/stadtrecht2/sicherheit-ordnung-und-feuerwehr.html)

Ich will meinen „Himmelsthürer“!

**Kein Magazin erhalten?**

Einfach E-Mail senden an [service@bernwardmedien.de](mailto:service@bernwardmedien.de) oder T. 05121 307-800

**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

## SONDERTHEMA GESUNDHEIT .....

# Damit der Neujahrsvorsatz „Abnehmen“ gelingt ...

## ... sollte jeder seinen Energiebedarf kennen

Gute Vorsätze für das neue Jahr in Sachen Körpergewicht sind ein weit verbreitetes Ritual. Viele von uns haben sich schon mehr als einmal vorgenommen, ihr Gewicht zu reduzieren oder zumindest nicht weiter zuzunehmen. Doch wie viel darf man essen, um nicht zuzunehmen? Und wie berechnet sich

Foto: iStock/Aleksandar Nakic



Weihnachtsbäckerei und Festtagsmenü hinterlassen oft gewichtige Spuren, die im neuen Jahr abgebaut werden sollen.

der Tagesbedarf und wie wird er beeinflusst? Damit der Vorsatz kein solcher bleibt, klären wir diese und weitere Fragen rund um den Kalorienbedarf in einem Überblick zum Thema.

Im menschlichen Körper laufen fortwährend biologische Prozesse ab, die Energie benötigen. Dazu gehört zum Beispiel, wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur und Gehirnfunktion aufrechtzuerhalten. Auch für den Zellstoffwechsel, die Arbeit der Muskeln, unsere Bewegungen und die Verdauung selbst benötigt der Körper Energie. Wir müssen essen. Je nachdem wie viele Kalorien wir aufnehmen, wirkt sich das auf die Energiebilanz des Körpers aus. Verbraucht er mehr Energie, als er bekommt, nimmt er ab. Ist die Energiezufuhr dagegen größer als der Verbrauch, nimmt er zu, weil die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert wird.

Der tägliche Energiebedarf ist nicht für jeden Menschen gleich, sondern hängt von verschiedenen Faktoren ab wie Alter, Geschlecht, Körperzusammensetzung, Größe

und Gewicht – vor allem auch durch das Maß an täglicher Bewegung. Der tägliche Energiebedarf eines Menschen ändert sich im Laufe des Lebens. In der Kindheit und Jugend sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit benötigt der Körper für Aufbau und Wachstum zusätzliche Energie. Im Alter dagegen verbraucht er weniger, denn der sogenannte Grundumsatz, also die Energie, die der Körper zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigt, sinkt – zum Beispiel, weil Stoffwechselforgänge langsamer ablaufen. Daher ist es möglich, dass es mit den Jahren zu einer Gewichtszunahme kommt, obwohl das Essverhalten nicht verändert wurde.

### Je niedriger der Fettanteil, desto höher ist der Engergieverbrauch

Auch geschlechtsspezifische Unterschiede beeinflussen den täglichen Energiebedarf. Dies hängt unter anderem mit der unterschiedlichen Körperzusammensetzung bei Männern und Frauen zusammen. Das Verhältnis von Muskelmasse zu Fett

ist entscheidend für den Energiebedarf. Je niedriger der Fettanteil an der Gesamtkörpermasse ist (und je höher der Muskelmasseanteil an der Gesamtkörpermasse), desto höher ist der Energieverbrauch in Ruhe.

Männer haben einen geringeren Körperfettanteil und daher im Ruhezustand einen etwas höheren Energieverbrauch als Frauen. Das ist ein Grund dafür, dass sich der tägliche Energiebedarf bei Männern und Frauen um durchschnittlich etwa 500 Kilokalorien unterscheidet. Neben der Körperzusammensetzung beeinflussen auch die Körpergröße und das Körpergewicht den Energieverbrauch im Ruhezustand.

### Körperliche Aktivität erhöht den Kalorienverbrauch

Der Tagesbedarf an Energie aus der Nahrung kann in Abhängigkeit davon, wie aktiv jemand ist, individuell sehr unterschiedlich sein. Personen in Berufen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und mit einem wenig aktiven Lebensstil in der Freizeit haben einen geringeren Bedarf als Menschen, die in

#### Praxis für Physiotherapie

### Renate Karge-Rüchardt

Physiotherapeutin

Privat und alle Kassen

Julianen Aue 17 / im Hallenbad  
31137 Hildesheim-Himmelsthür

Telefon (0 51 21) 2 35 69

Wir freuen uns auf Sie!



körperlich anstrengenden Berufen arbeiten oder regelmäßige Sport treiben.

Der tägliche Energiebedarf wird aus dem Ruhe-Energieverbrauch je nach Alter und Geschlecht berechnet und dem Mehr-Energiebedarf, der durch körperliche Aktivität wie beispielsweise Sport entsteht. Hierfür liegen Durchschnittswerte aus repräsentativen Bevölkerungsstudien vor, die für die Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs eines Menschen herangezogen werden können.

Der Mehrenergiebedarf, der durch körperliche Aktivität entsteht, lässt sich mit dem sogenannten PAL-Wert berechnen (Physikalisches Aktivitäts-Level). Der Wert gibt den zusätzlichen Energiebedarf an, der durch Bewegung und körperliche Aktivität entsteht. Je mehr sich ein Mensch bewegt, desto höher ist der PAL-Wert. Für eine Person, die ausschließlich sitzt oder liegt, zum Beispiel bei Bettlägerigkeit, wird ein PAL-Wert von 1,2 bis 1,3 angenommen. Der Körper verbraucht also nur wenig mehr Energie als im Ruhezustand. Ein PAL-Wert von 1,4 bis 1,6 gilt für Personen mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit etwa im Büro. Für Bauarbeiter, Leistungssportler oder Menschen mit sehr aktiver Freizeitgestaltung liegt der PAL-Wert zwischen 2,0 und 2,4.

Um den tatsächlichen täglichen Energie-

verbrauch zu erhalten, wird der PAL-Wert mit dem Ruhe-Energieverbrauch (je nach Alter und Geschlecht) multipliziert. Der Energiebedarf oder -verbrauch wird in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) gemessen. Eine

Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.  
Stiftung Gesundheitswissen

Weitere Infos rund ums Thema:  
[www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

### Kalorienbedarf bei Kindern und Jugendlichen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)						
Kinder und Jugendliche	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Alter ↓						
1 bis 4 Jahre	1200	1000	1300	1200	—	—
4 bis 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis 13 Jahre	1900	1700	2200	2000	2400	2200
13 bis 15 Jahre	2600	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



### Kalorienbedarf bei Erwachsenen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)						
Erwachsene	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Alter ↓						
19 bis 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



## Gute Lösungen finden – für mehr Lebensfreude und Gesundheit

### Prägende Lebenserfahrungen und die Auswirkungen im Heute

#### Wer bin ich? Was will ich?

Gesundheit für Körper und Psyche! Ja, das wünschen wir uns. Unser Körper und unsere Psyche sind eng miteinander verbunden und im Austausch, brauchen einander und gehören zu unserem menschlichem Organismus. Dieser hat wunderbare Möglichkeiten sich selbst zu regulieren, zu regenerieren und sich selbst zu heilen. Es gibt allerdings Lebenserfahrungen, die unseren Körper verletzen können, z. B. Unfälle, körperliche Gewalt. Es bleiben Spuren, wie blaue Flecken oder Narben, die manchmal das ganze Leben sichtbar bleiben. Jede Erfahrung wird in den Zellen gespeichert und auch an die nächste Generation weitergegeben. Eine Psychotherapie ist eine sinnvolle Hilfe, um sich aus der Vergangenheit und deren negativen Auswirkungen zu befreien und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es können Lösungen gefunden werden – für ein Leben mit Lebensfreude und Gesundheit.

#### Stichpunkte meiner Arbeit:

- Beziehungsprobleme (privat wie beruflich)
- Angst, Burnout, Depression, Panikattacken
- Belastende Familiensituationen
- Trauma-Erfahrungen
- Klärungshilfe für mehr Selbstbewusstsein
- Körpersymptome, Psychosomatik
- Schritte für die persönliche Entwicklung

Praxis für  
Ganzheitlich Integrative Psychotherapie  
& Beratung

Beate Neumann-Kumm

Heilpraktikerin für Psychotherapie



31137 Hildesheim/Himmelsthür Bernhard-Uhde-Str. 48  
Tel.: 05121/41230 Mail: [info@neumann-kumm.de](mailto:info@neumann-kumm.de)  
[www.neumann-kumm.de](http://www.neumann-kumm.de)

## SONDERTHEMA GESUNDHEIT .....

# Kalorien im Auge behalten, aber auch bewegen

Der tägliche Energiebedarf des Körpers wird durch die Nahrung gedeckt. Dabei gilt es, ausgewogen und in der richtigen Menge zu essen und zu trinken, um dem Körper die benötigte Energie und alle erforderlichen Nährstoffe zuzuführen, ohne überschüssige Pfunde anzusetzen. Aber nicht nur die Menge der Nahrung entscheidet

über eine ausreichende Kalorienzufuhr und unser Gewicht, sondern auch ihr Energiewert – das Maß an darin befindlichen Kalorien.

Wie viele Kalorien in einem Lebensmittel stecken, hängt vor allem davon ab, wie „dicht“ die Energie darin ist. Entsprechend reichen bei bestimmten Lebensmitteln bereits kleinere Mengen aus, um den täglichen Energiebedarf zu decken oder auch, um zuzunehmen. Von anderen kann man hingegen mehr essen.

So haben beispielsweise Obst und Gemüse einen hohen Wassergehalt und damit wenig Kalorien. Auch ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten meist vergleichsweise wenig Ka-



Foto: iStock/ v8ajic

Diese Frau informiert sich beim Einkaufen darüber, wie viele Kalorien in Lebensmitteln stecken.

lorien. Dazu gehören zum Beispiel Vollkornbrot oder Vollkornreis oder Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen. Die größtenteils unverdaulichen Ballaststoffe in diesen Lebensmitteln bringen der Speise Volumen aber keine Energie.

In fetthaltigen Nahrungsmitteln stecken meist viele Kalorien. Vor allem Speisen mit der Kombination aus Fett und Zucker, zum Beispiel Schokolade und Kuchen, haben eine hohe Energiedichte und enthalten viele Kalorien. Auch sehr stärkehaltige Lebensmittel, die wenig Ballaststoffe enthalten, können eine hohe Energiedichte aufweisen, etwa ge-

schälter Reis oder Weißbrot. Genauso haben Fertiggerichte oft viele Kalorien, da in ihnen häufig übermäßig viel Fett und Zucker enthalten ist. Viele andere Lebensmittel, wie Ketchup, Salatdressings, Fertigsaucen oder Chips, enthalten Zucker und sind entsprechend kalorienreich.

## Gesund sind ungesättigte Fettsäuren und Vitamine

Und schließlich gehören auch besonders bei Kindern beliebte Getränke wie Cola, Limonaden, Energy-Drinks und Fruchtsäfte zu

## Aktiv für die Gesundheit

Zu einem gesunden Lebensstil gehören körperliche Aktivitäten wie Gehen, Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen.

So viel sollten sich Erwachsene pro Woche bewegen:

- mindestens 150 Minuten mit mäßiger Intensität\* oder
- mindestens 75 Minuten mit höherer Intensität oder
- zwischen 75 und 150 Minuten abwechselnd mit höherer und mäßiger Intensität (je nach Anteil der einzelnen Intensitäten)
- zusätzlich an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität



### Nicht auf einmal, sondern verteilt!

Die Bewegungszeit soll möglichst über den Tag und die Woche verteilt werden. Günstig sind einzelne „Bewegungsphasen“ von mindestens 10 Minuten.

Ein Beispiel: Für eine Bewegungszeit von 150 Minuten kann man 3x10 Minuten pro Tag an fünf Tagen einer Woche körperlich aktiv sein.



\*Als Faustregel für mäßige Intensität gilt: Man kann dabei noch durch die Nase atmen. Bei höherer Intensität atmet man i. d. Regel durch den Mund.

den energiedichten Lebensmitteln, die viel Zucker enthalten. Dasselbe trifft auf Bier, Wein und andere alkoholische Getränke zu. Der Energiewert von Alkohol wird oft unterschätzt. Dabei entfallen auf ein Gramm Alkohol fast genauso viele Kilokalorien (7,1 kcal) wie auf ein Gramm Fett (9,3 kcal). Auch Alkohol, regelmäßig genossen, kann zu überschüssigen Pfunden beitragen.

Der Kaloriengehalt allein sagt nichts über den Gesundheitswert eines Lebensmittels aus. So enthält etwa die fettreiche Avocado mit 221 kcal pro 100 Gramm im Vergleich zu anderen Früchten viele Kalorien, sie gilt jedoch durch ihren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen als gesund. Auch Nüsse liefern wertvolle Fette, weisen jedoch auch eine hohe Energiedichte auf.

Angaben zum Energiegehalt (Brennwert) von Lebensmitteln und Getränken und den enthaltenen Nährstoffen lassen sich den Verpackungen entnehmen. Seit 2016 besteht eine Kennzeichnungspflicht für abgepackte Lebensmittel. Der Energiegehalt kann dabei entweder in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben sein.

Stiftung Gesundheitswissen

Weitere Infos rund ums Thema:  
www.stiftung-gesundheitswissen.de

### Wie viele Kalorien stecken in 100 Gramm Pizza?

Kalorienangaben für ausgewählte Speisen und Getränke

Lebensmittel	Energie pro 100g in Kilokalorien (kcal)	Energie pro 100g in Kilojoule (kJ)
Döner Kebab	212	886
Pizza Margherita	237	991
Müsli (mit Vollkorn)	404	1.697
Spaghetti Bolognese	140	588
Tomaten	17	73
Bananen	88	367
Nüsse (Haselnuss ohne Schale)	650	2.720
Vollmilchschokolade	536	2.240
Bier (Pils)	42	175
Kuhmilch 3,5 % Fett	65	272
Wasser	0	0
Softdrinks (z. B. Cola)	44	183
Apfelsaft	48	201
Kaffee, schwarz ohne Zucker	2	9

Quelle: Heseker H. (2013)

Erläuterung: Der Energiegehalt eines Lebensmittels kann in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben sein. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.

Alle Kalorienangaben in der Tabelle beziehen sich auf 100 Gramm des jeweiligen Lebensmittels. Um die aufgenommenen Kalorien zu ermitteln muss man die Menge berücksichtigen, die man tatsächlich davon gegessen oder getrunken hat. Will man die einzelnen Lebensmittel miteinander vergleichen, sollte man beachten, dass man sie in der Regel auch in unterschiedlichen Mengen zu sich nimmt und der reine Kaloriengehalt keine Schlüsse auf den Gesundheitswert von Lebensmitteln zulässt.

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



Termine nach Vereinbarung

**PHYSIO**THERAPIE  
**Isabella Höhl**

Königstr. 53  
31139 Hildesheim  
Tel. 05121-22233

 **Steffi Wessels** • Heilpraktikerin  
Myoreflextherapie und Homöopathie

**Myoreflextherapie** nach Dr. med. Kurt Mosetter  
Manuelle Schmerz- und Regulationstherapie zur Lösung von Spannungszuständen im Muskelsystem.  
Infos unter [www.myoreflex.de](http://www.myoreflex.de)

Rosenhagen 3 • 31134 Hildesheim • Mobil 0163-1 54 02 74





**#LIEBLINGSKOLLEGEN**  
**WIR SIND NOCH NICHT KOMPLETT.**

Zu unserem Team im St. Bernward Krankenhaus in Hildesheim gehören mehr als 1.600 Mitarbeiter. Mit 508 Betten sind wir eines der größten katholischen Krankenhäuser Norddeutschlands. Wir legen Wert auf ein familiäres Miteinander sowie faire und bestmögliche Arbeitsbedingungen: betriebliche Altersvorsorge, HanseFit und Corporate Benefits inklusive.

**Gesundheits- und Krankenpfleger**  
in Vollzeit / Teilzeit (w/m/d) gesucht!

Unser motiviertes Pflegeteam freut sich darauf, Sie kennenzulernen.  
[www.bernward-khs.de/stellenangebote](http://www.bernward-khs.de/stellenangebote)



**St. Bernward Krankenhaus**  
Für Leib und Seele

**SCAN MICH!**

## Kinder der Kita St. Martinus schmücken den Weihnachtsbaum in der Sparkasse



Kurz vor dem Ersten Advent durften sechs Kinder aus dem St.-Martinus-Kindergarten den Weihnachtsbaum in der Sparkasse schmücken. In Begleitung ihrer Erzieherin Angelika Bernau brachten sie selbst ge-

bastelte Tannenbäume, Sterne und Kerzen mit, die sie sorgfältig am Baum befestigen. Zur Belohnung für ihren schönen Baumschmuck gab es Süßigkeiten für die Kinder und Spielzeug für den Kindergarten. Das

Foto zeigt Sparkassenmitarbeiter Sebastian Koch mit Luisa, Sofia, Laurin, Leevi, Raul und Rayan (von links), die sich stolz vor ihrem tollen Weihnachtsbaum präsentieren. sj



Lattenroste | Matratzen | Bettgestelle  
Zudecken | Bettwäsche

Alles für Ihren  
gesunden Schlaf

IHR SCHLAFBERATER  
AUS LEIDENSCHAFT  
**Uwe Bringmann**  
ERWARTET SIE

Judenstr. 6  
31134 Hildesheim  
Tel: 05121 / 166 766  
[rueckrad.de](http://rueckrad.de)

Rück  
Rad

Uwe Bringmanns

SCHLAFWELT