

# ANTONIA

Erntezeit





# Editorial

Hildesheim im September 2024

Liebe Hildesheimer\*innen, liebe Leser\*innen,

„Muss nur noch kurz die Welt retten“ so heißt es in einem Song von Tim Bendzko, -wenn das so einfach wär. Immer wieder versuchen Menschen sich für etwas einzusetzen, was einer Änderung bedarf, oder sie wollen helfen wo es Not tut. Leider stoßen sie in unserer Zeit an Grenzen. Sie finden keine Mitstreiter:innen!

-Dann eben allein?-

Ganz bestimmt erntet diese alleinstreitende Person viel Aufmerksamkeit, Lob, Anerkennung und Verständnis, leider wenig Hilfe. Liegt es daran, dass das Thema die anderen gar nicht interessiert, oder ist es so, dass die meisten Personen sich nur auf ihr eigenes Wohlbefinden konzentrieren? „Die Welt retten können andere, wir lassen es uns gut gehen.“ Leider bleiben die alleingelassenen Weltretter oft dabei auf der Strecke. Der noch so gute Wille, die tollen Ideen, das Engagement für andere hat seine Grenzen. Schmerzlich ist die Erkenntnis allein da zustehen.

Fazit: Ein jahrelanges Engagement wird beendet. Viel zu lange wurden für eine Sache Freizeit, Freunde und auch finanzielle Mittel geopfert. Der Gegenwind war auch nicht ohne! Die Enttäuschung ist groß, da es nun gefühlt abwärts geht. „Alles hat seine Zeit“, auch so ein schöner Gedanke, der gut zu passen scheint.

Und nun? -Mit Freude zurückblicken, denn natürlich hat die Freude überwogen. Die Freude am Gelingen vieler Aktionen. Die Freude Anderen ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern. Aber wenn einem das eigene Lächeln vergeht, weil einfach alles zu viel wird und keine Hilfe zu erwarten ist? -Dann wird es Zeit etwas zu ändern!

Liebe Leser:innen, es war mir ein Bedürfnis das Statement für alle die abzugeben, die alleine die Welt retten müssen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es lohnt sich immer Einsatz zu zeigen und zu helfen. Es gibt auch eine reiche Ernte an Lob, Anerkennung und Verständnis. Gemeinsam macht alles mehr Spaß und gemeinsam können sie mehr erreichen! Gewinnen Sie Begeisterte für Ihr Vorhaben, oder unterstützen Sie andere beim „Weltretten“!

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im



*Senioren Kino*

Jeden Monat ein ausgewählter Film  
inkl. Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr.

„One Life“  
MI 25.09. UM 15:00 UHR

**Mein erster KINOBESUCH**  
GROSSES KINO FÜR UNSERE KLEINSTEN!

Überflieger - Das Geheimnis des großen Juwels

DO 03.10. UM 14:30 UHR  
SO 06.10. UM 15:00 UHR

filmPalast

**KLASSIK IM KINO**

MET OPERA  
LIVE IM KINO

LES CONTES D'HOFFMANN  
JACQUES OFFENBACH

SA 05.10. | 19:00 UHR

LIVE

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

# Inhalt



<https://www.antonia-hildesheim.de>

**Titelbild:** Paula Mila Thönelt

**2 - Editorial: „Kurz die Welt retten!“** R. Thönelt

**4 - Gedankensplitter - Erntezeit**

Karin Bury-Grimm

**5 - Gemüsestrudel mit Rahmpilzen**

Bärbel Behrens

**6 - Was war los bei Antonia?**

Schützenumzug 2024



**7 - Frauenprojekt bei Antonia:**

Die Rolle der Frau... Neue Termine

**8 - Elternsein heute: Danken-dankbar sein**

Renate Schenk

**9 - „Familie und Beruf“**

Claudia Maria-Wendt



**10 - Medallienerte: Emma Hinze**



**11 - „Harbista ist Erntezeit“**

Bärbel Behrens DHB

12 -

## Antoniatainment

13. Oktober - 11 Uhr Einlass - 5€



**13 - 20 Jahre Zontas**

**13 - Frauen & Finanzen in Hildesheim**

‘Wir müssen etwas ändern’

**14 - Fehmizide, Schweigemarsch am 14. Juni**

**14 - Frauenselbstverteidigung**

**KRAV  
MAGA  
BASE**  
SELBSTVERTEIDIGUNG



**15 - Alleinerziehend - Glücklich?**

Nadia Heider

‘Eine neue Rubrik’



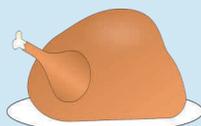
16 -



erntet Kritik

**17 - Erntedank-Dagmar Fischer**

Traditionen zum Erntedank



**18 - Ein magischer ORT - Marienrode**

©Nene



**19 - BETEILIGEN; VERMITTELN; HELFEN**

Erhard Paasch



**20 - Frau und Beruf am 12.09.2024**

LISA AUG DELBI

**21 - Erntezeit Damals**

Elisabeth Generotzky

**22 - Kommunikation in der Praxis** - Sabine Kaufmann

Das Lernkartenspiel ist erhältlich

**23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann**

Scheidung mit Kindern

**24 - Veranstaltungen**

**25 - Erntezeit - Lebenszeit z.B.**

CR. Hirschochs Villanueva V.Tereschkowa

Frauen ernten, was sie gesät haben



**26 - Die Geschichte der Zuckerrübe**

Heide Ahrens-Kretzschmar

**27 - Die Schreibwerkstatt „Punktweise“ Ch. Bachstein**

Geschichte zum Bild von Max Liebermann

**28 - Bücher-Bücher-Bücher**

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

der Buchtipps von Elisabeth Schumann

**29 - Die Meckerecke, neu für Hildesheim**

„Lasst es raus, noch dürfen wir unsere Meinung sagen!“

**29 - Silberrätsel** Helga Bruns

**30 - Energetische Heilmethoden** (Alwina Merker)

**31 - Das Meer holt sich die Ostseeküste zurück**

Edeltraud Groenda-Meyer

**32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm**

<https://www.facebook.com>

Jeden Montag ab 16.45 Uhr singt der Toni Singkreis im Andreas Saal. Mitglieder zahlen 1 € / Nichtmitglieder 2€

Antonia e.V., Steuernummer: 30/210/42556  
Sparkasse Hildesheim,  
IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31  
BIC: NOLADE21HIK



# Gedankensplitter - Erntezeit

Kennen Sie dieses Geräusch im Sommer auf dem Land, wenn es eigentlich ganz still ist, man aber ein dumpfes Maschinen-Schnurren auf den Feldern hört, ein Brummen, ein Grollen. Die Sonne steht hoch am Himmel und die Luft ist mit flirrenden Staubkörnern durchdrungen, diesig, neblig, reif ..... Dann ist ERNTEZEIT!

Die Landwirte werden belohnt mit den Früchten, die sie im Frühjahr gesät und über Monate gepflegt haben. Damit wir uns ernähren können.

## Wie du säst, so wirst du ernten.

Lateinische Lebensweisheiten

Auch wenn ich keine Bäuerin bin, so macht es mir immer wieder große Freude, wenn ich im Frühjahr Erdbeer-Pflanzen in die Erde bringe oder Küchenkräuter sähe. Man weiß ja nie, wie sie sich entwickeln, denn mal gelingt es besser, mal nicht so gut. In diesem Jahr habe ich den Tipp einer Freundin bekommen, Bananenschalen zu trocknen, klein zu schneiden und sie auf die Erde der Blumentöpfe zu geben. Oder getrockneten Kaffeesatz. Ich bilde mir, es hat etwas gebracht, die Blätter sind üppiger und die Früchte waren mehrmals zu ernten.

Eine andere Art der Ernte ist die Rückschau auf mein mehr als sieben Jahrzehnte währendes Leben. Alles, was ich gelernt, worauf ich mich eingelassen habe, ist oder hätte nicht immer von Erfolg gekrönt sein müssen. Und war es auch nicht. Da, wo es geklappt hat, gab es mir Sicherheit, das Richtige getan zu haben. In der Situation, wo es hätte besser laufen können, hinterließ es mir eine wichtige Erfahrung, es das nächste Mal anders zu machen. Manches hat mich gefunden und Gottes Fürsorge spüren lassen. Jetzt grad zur Olympiade schaue ich am liebsten alles, was mit Schwimmen zu tun hat, denn da habe ich meine ganz eigene Ernte eingefahren.

## Man muss immer wieder Anfänge machen. Solange wir das tun, können wir noch etwas von uns erwarten.

Siegfried Lenz

In der Schule der 50iger Jahre ging man nicht sehr zimperlich im Sportunterricht mit denen um, die sich im Schwimmbecken nicht traute. Im tiefen Wasser gab es als Hilfsmittel eine lange Alu-Stange mit einem kreisförmigen Griff, an den wir uns hätten klammern können. Wenn, ja wenn man ihn nicht im entscheidenden Moment weggezogen hätte. Wie oft tauchte ich unter und hatte das Gefühl „abzusaufen“ wie man damals sagte.

Jedenfalls lernte ich das Schwimmen zu Schulzeiten nicht mehr, bekam eine fünf im Zeugnis in Sport, die mich jahrelang begleitete, obwohl ich in allen Turnarten gut war und immer eine Urkunde bekam. Diese Note verschandelte natürlich mein Zeugnis, was mich einfach ärgerte. Erst als Erwachsene traute ich mich immer wieder aufs Neue, am Rand des Beckens zaghafte Schwimmversuche zu unternehmen.

Der Mut meiner kleinen Tochter, die Jahrzehnte später mit Bravour ihr Seepferdchen machte, steckte mich dann an und so bat ich den Bademeister, es mit ihr zusammen zu versuchen und daneben meinen „Freischwimmer“ zu machen. Meine Kleine schaffte mit Leichtigkeit ihre Disziplin und ermunterte mich sogar zwischendurch. Nach dem Sprung vom Einer und 15 Minuten im Tiefen hielt auch ich meinen Schein in der Hand. Stolz wie Bolle waren wir beide und ich unendlich dankbar, dieses Trauma für mich überwunden zu haben. Die Mühen vieler Jahre mit kleinen Zügen im Wasser, überwundenen Ängsten und wachsendem Selbstvertrauen waren als Saat aufgegangen. Während ich so manche Bahn im Schwimmbecken geübt (gesät) hatte,

konnte ich jetzt die Ernte einfahren. Zudem hatte ich mich überwunden und eine großartige Erfahrung gemacht. Am liebsten hätte ich es aller Welt erzählt..... und so fing ich erstmal mit einem großen Kuchentablett bei meiner Familie an.

## „Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten“

findet sich schon in der Bibel

Eine geglückte Sicht auf IHRE „Ernte“ wünsche ich Ihnen, herzlich Ihre **Karin Bury-Grimm**

# Gemüsestrudel mit Steinpilzen in Rahmsauce

## Zutaten:

250 g weiße Bohnen (aus der Dose)  
300 g grüne Bohnen  
3 Wirsingblätter, Salz  
½ Bund Petersilie, Bohnenkraut  
2 Eier (Größe M) 150g Quark, Pfeffer, geriebene Muskatnuss  
30 g geriebenen Parmesan  
1 Rolle Blätterteig (270 g; aus dem Kühlregal)  
100 g Schlagsahne, 15 g getrocknete Steinpilze  
3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter  
1 TL Mehl, 150 ml Weißwein, 300 g Steinpilze



Weißer Bohnen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Grüne Bohnen waschen und putzen. Blattrippen der Kohlblätter entfernen. Grüne Bohnen, Wirsing nacheinander in kochendem Salzwasser je 5 min. blanchieren. Kalt abschrecken, trocken tupfen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Kräuter fein hacken. Mit 1 Ei, Quark, Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan verquirlen, alle Bohnen unterrühren.

Teig auf ca. 43x33 cm ausrollen. Einen Teil Teig erst ab, dann in Streifen schneiden.

1 Ei trennen, Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Teig mittig mit Kohlblättern belegen. Füllung darauf verteilen.

Erst die schmalen Seiten überschlagen, dann den Teig aufrollen. Eigelb mit 1 EL Sahne verrühren, Strudel damit bestreichen.

Teigstreifen als Gitter auflegen, ebenfalls bestreichen. Strudel im Ofen 25-30 Minuten backen.

Getrocknete Steinpilze mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. 3 Schalotten, Knoblauch abziehen, würfeln.

1 EL Butter im Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Mehl unterrühren.

Mit Wein ablöschen. Pilze samt Einweichwasser zugeben und 5 min. kochen. Frische Pilze putzen, halbieren.

In übriger Butter ( 2 EL ) braten. Übrige Sahne halbsteif schlagen. Sauce pürieren. Sahne unterheben mit Salz und Pfeffer würzen. Strudel mit Pilzen und Sauce anrichten.

Das Rezept ist ein bisschen aufwendiger, aber es lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst. Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



Wie  
schön,  
der  
Herbst  
beginnt  
mit  
Blumen

# Was war los bei Antonia?

## Antonia war dabei ! Edeltraud Groenda-Meyer

Machen wir mit, am 23. Juni? Beim Schützenumzug? Nee, zu Fuß ist mir das zu anstrengend... Ich möchte lieber zuschauen... Ich bin leider verreist... Bei der Hitze... Schließlich bekamen wir die Möglichkeit, mit einem Auto mitzufahren, welches ein Komfort! Und es hatten gut ein Dutzend Frauen und Männer Lust und Zeit, dabei zu sein.

Dann wurde überlegt, was wir anziehen: Alle im Safari-Look für das 3. Auto, etwas Ausgefallenes für das 2. Auto, den Oldtimer (Bj. 1952!) und als erste fährt Rita in ihrem Auto mit dem Antonia Logo.

Die Fahrzeuge des Schützenumzuges bekamen Nummern, stellten sich am Zingel entsprechend auf und konnten sich dann problemlos der Reihe nach am Pvh in den Zug einreihen.

Es hat super viel Spaß gemacht nur die Blasmusik hinter uns war ziemlich präsent... noch heute bewundere ich aber das stundenlange Durchhaltevermögen (nicht nur) der Musiker bei der Gluthitze..



Unser Dank geht an Cornelia Kolbe, die Ihren Oldtimer zur Verfügung stellte und Auto Schuder für den Einsatz des Pick Up! Und natürlich allen, die mitgemacht haben.

In der Sommerpause trafen sich die anderen Tonis zum Eisessen

# Die Frauen im Alten Testament

## Die Rolle der Frau in den großen Religionen 10. März - 30. November 2024

Schon bei der Eröffnung der Ausstellung und damit dem Beginn des Projekts stellte sich heraus, dass das Thema; Frauen und Religion viele Menschen interessierte. Karin Bury-Grimm fand passende Worte durch die Erzählung ihrer eigenen Familiengeschichte. Iulian Mosneaga verzauberte die Zuhörenden mit den Klängen seiner Harfe. Leider konnte Frau Fürstenberg nicht persönlich teilnehmen. Ihre Worte wurden verlesen, denn Sie hatte die Idee zu der Ausstellung, mit den Frauenbildern von Katharina Böhm.



Auch alle folgenden Termine waren gut besucht. Am 4. April referierte Dr. Hamadeh Mohagheghi, islamische Theologin und Religionswissenschaftlerin sehr eindrucksvoll über die muslimischen Frauen.



Iulian Mosneaga



25. April tibetischer Buddhismus

Martina Manegold-Strobach, Frauen-KirchOrt berichtete über die Frauen im alten



Testament am 30. Mai



6. Juni Antonia e.V. Prof. Dr. Claudia Hoelz Die Geschichte der katholischen Frauen.



16. Mai Anonia e.V. "Die jüdischen Frauen"

Die nächsten Termine stehen schon fest. Am **19. September** um 18 Uhr stellt uns Ute Zaplinski die noch junge Religion der **Baha'i** vor, und es geht wieder um die Frauen, wie auch am **26. September**, wenn die Pastorin Uta Giesel das Leben der **evangelischen Frauen** beleuchtet. (s. auch Seite 24) Den Abschluss des Projekts begehen wir mit einer Podiumsdiskussion im Andreas Gemeindesaal.

**Wichtig!! Am 14. November- Podiumsdiskussion:**

Mit allen Referentinnen

Wie wichtig war und ist die Religion für die Frau? Welche Erkenntnisse gibt es im Vergleich? Welche Religion gibt Frauen die größte Anerkennung? Können wir etwas ändern? Wer könnte dabei behilflich sein?

Im Andreas Gemeindesaal-Beginn 18 Uhr- Einlass 17.30 Uhr-Anmelden unter thoeri@gmx.de oder 0162 2927059



**„Wir denken selten an das, was wir haben,  
aber immer an das, was uns fehlt.“**

(Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph)



Dankbarkeit ist mit der Basisemotion Freude verwandt. Wir sind für etwas dankbar, das uns Freude bereitet, etwas Positives. Eltern/Erwachsene können Kindern vorleben, dass sie auch Dankbarkeit fühlen und Personen und Situationen gegenüberbringen. Dankbarkeit als ein positives Gefühl oder sogar eine Haltung zeigt, dass wir nicht alles als selbstverständlich hinnehmen, wertschätzen können, was wir materiell oder immateriell erhalten.

Kann ein Kind schon früh für sich wahrnehmen, was es fröhlich macht und wofür es dankbar sein kann, so erhält es sehr früh einen Zugang zum Ursprung seines eigenen Wohlbefindens.

Es ist wichtig, zu sehen, dass auch das Gegenüber, bei dem man sich bedankt, sich durch die Aufmerksamkeit bestätigt fühlt und sein positives Verhalten eher wiederholt.

Dankbarkeit kann man in kleinen Momenten verspüren, für Situationen und Erlebnisse, die vielleicht sogar für jemand anderen selbstverständlich sind.

Die Erntedankzeit ist daher eine besonders gute Zeit, sich bewusst zu machen, was jeder Mensch jeden Tag erhält, was häufig als selbstverständlich angesehen wird.

Wichtig ist, dass wir Kindern im Vorbild zeigen, wie wir als Erwachsene Dankbarkeit zeigen, wofür wir dankbar sind und welchen Personen wir Dankbarkeit entgegenbringen.

Dankbarkeit zu zeigen und sie auszudrücken, muss man lernen. Es geht nicht um eine formales „Danke“, dem man nicht die Ehrlichkeit dahinter anmerkt oder das antrainiert wurde, sondern um ein anerkennendes von Herzen kommendes „Danke“.

Psychologen und Mediziner belegen ausdrucksvoll, dass Dankbarkeit zur psychischen Gesundheit beiträgt, sich nicht nur gut anfühlt, sondern sie trägt auch zu größerem Wohlbefinden und besseren Beziehungen bei.

**„Achte auf das Kleine in der Welt, das macht das Leben  
reicher und zufriedener.“**

(Karl Hilty, Schweizer Staatsrechtler)

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind eng miteinander verknüpft und wenn wir dankbar sind und Dankbarkeit mehr leben können, sind wir auch achtsamer.

Generell ist es wichtig, sich selbst im wertschätzenden Umgang zu üben und Kindern wertschätzend zu begegnen, sie so anzunehmen, wie sie sind und ihre Gefühle, Bedürfnisse, Anliegen ernst zu nehmen. Kinder brauchen Zeit und dafür Menschen, die sich Zeit für sie nehmen und ihre Individualität schätzen und stolz auf sie sind.

**„Wenn du am Morgen aufstehst, dann sage Dank für das  
Morgenlicht, für dein Leben und die Kraft, die du besitzt.  
Sage Dank für deine Nahrung und die Freude, am Leben zu  
sein. Wenn du keinen Grund siehst, Dank zu sagen,  
liegt der Fehler bei dir.“**

(Tecumseh, Indigener)

Erntedank ist zusätzlich eine Zeit, in der man sich besonders gut mit Kindern darüber Gedanken machen kann, woher unsere Lebensmittel kommen, wie selbstverständlich es vielfach gesehen wird, dass wir satt werden und auch das Thema „Nachhaltigkeit, Umgang mit vorhandenen Ressourcen, Umweltbewusstsein sind Themen, die mit Kindern aufgegriffen werden können.

Nicht jeder Mensch, nicht jedes Kind erhält drei oder mehr Mahlzeiten am Tag, bekommt genügend zu essen. Nicht jedes Kind wird mit Liebe und Zuwendung groß und kann so körperlich und seelisch „wachsen“.

**„Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“**

(Francis Bacon, englischer Philosoph)

... seit 1982  
richtig gutes Spielzeug  
schöne Geschenke  
**HOLZKOPP**  
Spielwaren & Geschenke  
Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim  
Telefon 13 14 39 · [www.holzKopp.de](http://www.holzKopp.de)



# Familie und Beruf

Vieles im Leben beeinflusst den Bildungserfolg von Kindern. Die gesamte Lebensplanung im öffentlichen Bereich, die Schule, sowie im privaten Bereich, die Familie, ist eng mit dem Bildungsverlauf und -erfolg eines jeden Kindes verbunden.



Claudia Maria Wendt

Familie und Schule sind die zentralen Lebensbereiche für Kinder, die ihre Entwicklungs- und Lebenschancen beeinflussen. In den letzten Jahrzehnten haben große gesellschaftliche Veränderungen die beiden Systeme Familie und Schule betroffen, wodurch sich die Situation der Kinder im Zusammenhang mit Bildungsprozessen verändert hat. Und so wandeln sich Schulen immer mehr von Bildungs- zu *bildenden Erziehungseinrichtungen*.

Lehrer/innen können immer weniger erwarten, dass Schüler/innen von zuhause Verhaltensweisen, Werte und Motivationen mitbringen, die zu einer hohen Lernbereitschaft und zu einem angemessenen Verhalten in der Klasse führen. Sie müssen mehr Verantwortung für die Leistungen, das Verhalten und die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler/innen übernehmen. Lehrer/innen werden zunehmend mit verhaltensauffälligen und lerndemotivierten Kindern konfrontiert immer häufiger Aufgaben jenseits des klassischen Unterrichts übernehmen müssen.

Von zentraler Bedeutung ist deshalb die *wechselseitige Öffnung* zwischen Elternhaus und Schule: Eltern und Lehrkräfte müssen mehr Zeit finden zum Austausch wichtiger Informationen über das Verhalten des Kindes in Familie, Kindertageseinrichtung und Schule, über die Lebenslage der Familie, Probleme und Belastungen. Das Kernstück dieser Erziehungs- und Bildungspartnerschaft ist mittlerweile das persönliche Elterngespräch geworden. Hier wird über Kompetenzen und Leistungen geredet und das *"ganze"* Kind steht im Mittelpunkt, mit seinen Stärken und Schwächen, Interessen und Hobbys, Verhaltensweisen und Angewohnheiten, Freundschaften und Feindschaften, Freuden und Problemen.

Die wechselseitige Öffnung zwischen Elternhaus und Schule bedeutet aber nicht nur den Austausch von Informationen über Verhalten, Entwicklung und Erziehung des Kindes, sondern geht einen entscheidenden Schritt weiter: Familie und Schule versuchen, ihre Erziehungs- bzw. Bildungsziele, -methoden und -bemühungen aufeinander abzustimmen, den Erziehungs- und Bildungsprozess gemeinsam zu gestalten, sich wechselseitig zu ergänzen und zu unterstützen. Durch eine Erziehungs- und Bildungspartnerschaft kann Kontinuität zwischen den Lebensbereichen gewährleistet werden. Das Kind wird nicht nur so gesehen, wie es sich in allen Systemen verhält, sondern es kommt auch ein ganzheitliches Erziehungs- und Bildungsprogramm zustande.

Um in Wechselwirkung miteinander Erziehung zu gestalten ist es wichtig, seitens der Lehrkräfte die Eltern mehr zu aktivieren, indem sie zur Mithilfe bei pädagogischen Angeboten bzw. zu deren (Mit-) Gestaltung aufgefordert werden. So verfügt jeder einzelne Elternteil über individuelle Kompetenzen, die in den Unterricht eingebracht werden können - der Gärtner, die Bürokräft, der Buchhalter, die Graphikerin, der Handwerker, die Musiklehrerin, der Koch usw.

Auch bei Projekten am Schulvormittag werden Eltern gerne miteinbezogen: Diese können Ideen beisteuern, organisatorische Aufgaben erledigen, eine besondere Aktivität mit Kindern übernehmen oder auch als Begleitpersonen bei Exkursionen mitkommen. Projekte unter Beteiligung der Eltern können z.B. die Erkundung der Gemeinde, das Leben in der Vergangenheit, Besuche in Museen, Theatern, Redaktionen oder Druckereien u.Ä. umfassen. Durch sie kann den Kindern leichter die Erwachsenenwelt und ihr Wohnort erschlossen werden.

Diese Beispiele zeigen, dass die Mitarbeit der Eltern zu vielen neuen Angeboten für Kinder und Eltern und damit zu neuen Lernerfahrungen führen kann. Durch die Unterstützung der Eltern werden sachorientiertes Lernen und realitätsnahe Erfahrungen für die Kinder möglich, wird der Unterricht vielfältiger und reichhaltiger. Zudem erfahren die Kinder aufgrund der Anwesenheit weiterer Erwachsener mehr individuelle Zuwendung.

Bildungspartnerschaft geht aber auch in die Richtung "Familie": *Lehrer/innen können durchaus das Bildungsgeschehen in den Familien der ihnen anvertrauten Kinder beeinflussen*. So können Eltern durch entsprechende Informationen seitens der Schule motiviert werden, *Bildungs- bzw. Unterrichtsinhalte zu Hause aufgreifen und vertiefen*. Beispielsweise können bestimmte Aktivitäten mit den Kindern begonnen werden, die dann in der Familie fortgeführt oder ergänzt werden. Oder die Fach- bzw. Lehrkräfte schicken die Kinder mit dem Auftrag nach Hause, ihre Eltern zu einem bestimmten Thema zu "interviewen", sie um etwas (z.B. um ein "historisches" Objekt zum Anschauen in der Gruppe) zu bitten, mit ihnen ein vorgegebenes Experiment durchzuführen oder mit ihnen eine Bastelarbeit zu beenden (z.B. die Teile einer Martinslaterne zusammenzukleben). Auf diese Weise wird auch der Schulalltag für die Eltern transparent.

Familie und Schule bedingen sich einander. Nur im wechselseitigen Austausch ist es möglich, die Kinder bestmöglich auf ihrem Bildungsweg zu begleiten und zu unterstützen.

## Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



Himmelsthürer Straße 14  
31137 Hildesheim  
Telefon (0 51 21) 650 22

Das Beste  
für Ihre Gesundheit!

[www.c-apo.com](http://www.c-apo.com)

# ‘Früchte ernten im Leistungssport - Medaillen-Ernte ‘

Zu dem aktuellen Thema der Antonia Ausgabe „Erntezeit“ möchte ich gerne die gebürtige Hildesheimerin – **Emma Hinze** – vorstellen und schlage somit einen Bogen von der Landwirtschaft zum Leistungssport bis hin zum Profisport.



(@Carina Endlein)

*Emma Hinze: (geb. 17.09.1997) Erfolge & Siege: Silber und Bronze Olympia – 4 x WM Gold Juniorinnen – 8 x WM Gold Elite – 5 x EM Juniorinnen – 6 EM Elite – ca. 20 x DM (Juniorinnen/Elite) – 5 x Weltcup – Gesamtsieg Track Champions League 2021*

**E**mma Hinze sät und erntet auch seit bereits vielen Jahren zahlreiche internationale Siege und Erfolge als Sprinterin in der Disziplin „Kurzzzeit“ auf der Radrennbahn und konnte somit immer wieder eine ertragreiche Ernte einfahren. So sagt man ja durchaus auch in der Landwirtschaft, wenn im Sommer, im Spätsommer die Ernte eingefahren wird. Auch ihre Saat oder im Fachjargon auch Aussaat genannt, setzt sich aus sehr vielen verschiedenen Faktoren zusammen und entwickelt sich bei weitem nicht in einer „Saison“ oder in einem Erntejahr, sondern über sehr viele Jahre zu einer guten und erfolgreichen Ernte. Kontinuität ist auf jeden Fall erforderlich! Aber auch die Voraussetzungen müssen stimmen, keine Frage! Aber dann gilt es doch die Feinheiten behutsam und gut durchdacht abzustimmen. Bei den Nutzpflanzen, dem Getreide sind es der Boden, die Temperatur und natürlich auch der richtige Zeitpunkt, um eine gesunde und starke Pflanze, ein gesundes Getreide zu erhalten.

**G**enauso funktioniert der Leistungssport. Die Feinheiten, die sich in dem Fall aus dem Talent einer Sportler\*in, den Analysemöglichkeiten durch moderne, technische Ausstattung und Unterstützung sowie edlem und hochwertigem Material des Sportgeräts, aber auch die Bereitschaft der Sportler\*in, wirklich alles für die „Sport-Ernte“ zu geben, d.h. ein äußerst zeitintensives Training auf höchstem Niveau, sehr gesunde Ernährung und ein bewusster und gesunder Lebensstil sind die absolute Grundlage für dieses Sportler-Leben. Auch der Verzicht auf viele andere Dinge im Leben bzw. die Fokussierung auf nur das Eine, nämlich den Sport und auch das dauerhaft und über viele Jahre sind Grundvoraussetzungen für den Leistungssportler. Über all die Jahre müssen immer wieder Störfaktoren hingenommen bzw. ver- und bearbeitet werden, im günstigsten Fall ignoriert werden. Ist es nicht das gleiche Prinzip in der Pflanzenwelt, der Natur und in der Landwirtschaft? Höhen und Tiefen, Krankheiten und Verletzungen, all das hat auch Emma Hinze von Anfang auf ihrem Weg als Bahnrad Sprinterin

erlebt. So hatte sie sich zum Beispiel einer Knie OP kurz vor den Olympischen Spielen in Tokio 2021 unterzogen – das war im Herbst 2020, somit eine sehr „sportliche“ Entscheidung, so kurz vorher - unter den ohnehin damals schwierigen Umständen in den Corona Jahren.

**D**och schon der Übergang ihrer sehr erfolgreichen Juniorinnen Zeit zu den Elite Frauen ab 2016/17 war extrem „ruckelig“ durch lang anhaltende Rückenbeschwerden. Emma hätte fast den Radsport im Jahr 2017 beendet. Es fehlte ihr damals auch an guter Unterstützung und sie war noch sehr jung. Aus diesem tiefen Tal der schlechten Erntezeit bzw. gar keiner Ernte wieder herauszukommen, erforderte maximale Disziplin von ihr. Ihr Körper benötigte in dieser Zeit noch mehr Unterstützung und diese zusätzliche Körperarbeit hält eigentlich bis zum heutigen Tage an. Durch Kontinuität und eiserne Disziplin gelang ihr dann der Durchbruch zur Weltspitze ab dem Jahr 2018/19 und der sehr ertragreichen Ernte in 2020 bei der WM in Berlin mit gleich 3 Weltmeistertiteln in den Disziplinen Sprint, Keirin und Teamsprint. Geradezu eine goldene Ernte, im wahrsten Sinne des Wortes!

**S**törfaktoren sind keineswegs nur körperlicher Natur im Leben einer Leistungssportler\*in, es gibt leider auch immer wieder viele Neider. Beteiligte, die eigentlich zum Netzwerk der Athleten\*in gehören und zur Unterstützung einer guten Ernte beitragen sollten, entpuppen sich leider immer wieder in entscheidenden Momenten als lästige Störfaktoren. Ressentiments und Neid sind keine Seltenheit, man mag es sich als Außenstehender kaum vorstellen. Diese gilt es zusätzlich auszuräumen, zu klären und falls das nicht geht, versuchen zu ignorieren. Als junge Sportlerin trifft man zudem auch heute noch auf nur ausschließlich Trainer und Manager. Frauen sind da kaum vertreten, aber das ist ein ganz anderes Thema.

**N**un zelebriert Emma Hinze erstmal ihre olympische Bronzemedaille im Teamsprint. Die Erwartungen, die eigenen sowie die von außen an die Sprinter\*innen in Paris 2024 waren, wie immer, sehr hoch! Sie ist persönliche Bestzeiten in all ihren Disziplinen gefahren und manchmal reichen die dennoch nicht für eine heißbegehrte „Gold-Ernte“ aus.



(@Carina Endlein)

So ist das im Hochleistungssport, so ist das in der Landwirtschaft.

*Kerstin Hinze-Melching*

# Herbstzeit ist „Erntezeit“.

Bärbel Behrens



**Der Name Herbst geht auf die germanische Bezeichnung \*harbista\* Herbst, ernten zurück. Das Wort Herbst bedeutet also ursprünglich „Zeit der Früchte“ Zeit des Pflückens, bzw. Erntezeit, Weinlese, Getreide- und Kartoffelernte.**

In Süddeutschland nennt man ihn auch Spätjahr, denn das Jahr neigt sich seinem Ende zu. In unseren gemäßigten Zonen ist der Herbst die Zeit der Ernte und zugleich der Übergang vom Sommer zum Winter. Die Natur zeigt noch einmal, was sie zu bieten hat. Die Bäume biegen sich unter der Last der vielfältigen Obstsorten. In Wald und Feld zählen Wildbeeren während des Spätsommers zu den köstlichen Geschenken, die uns die Natur zu bieten hat. Was früher im Herbst an der Tagesordnung war, Keller und Speicher mit Vorrat aufzufüllen, hat sich im Zeitalter der Supermärkte etwas verloren.

Unsere Großeltern haben noch Kartoffeln und Äpfel eingelagert um für den Winter vorzusorgen. Früchte und Gemüse wurden eingemacht, um in den kargen Wintermonaten vom goldenen Herbst und seinen Erträgen zu leben. Ein weiser Spruch des vor 400 Jahren lebenden Freiherr von Logau lautet:

**„Der Frühling ist zwar schön, doch wenn der Herbst nicht wär, ist zwar das Auge satt, aber der Magen leer“**

Wenn wir auch heute nicht mehr Vorratshaltung wie unsere Vorfahren betreiben, wollen doch viele junge Leute einen eigenen, oder einen Schrebergarten. Die Kinder sollen wieder sehen wie und wo etwas wächst. Erleben wie Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten schmeckt. Selber Marmelade und Säfte kochen, oder Kuchen backen mit den frisch geernteten Früchten. Mittlerweile gibtes eine tolle Aktion von Städten und Landkreisen und zwar die Ernteaktion „Gelbes Band“- Hier darf geerntet werden.

Jedes Jahr zur Erntezeit hängen an zahlreichen Obstbäumen in Deutschland gelbe Bänder. Hier darf kostenlos und ohne Rücksprache geerntet werden. Diese Aktion sorgt dafür, dass mehr Obstbäume abgeerntet und dadurch mehr Obst verwertet wird. Es ist regionales und saisonal verfügbares, ungespritztes Obst und kostet kein Geld.

Die Ernte war Jahrtausende lang, der Höhepunkt des Jahres. Eine gute Ernte ist keine Selbstverständlichkeit. Es hängt von vielen Faktoren ab und sichert das Überleben der Menschen. Sobald die Ernte beendet war, fiel eine große Last von den Schultern der Bauern und es wurde mit allen Menschen gefeiert, die an der Ernte beteiligt waren.

Erntedankfest wird noch in vielen Gemeinden mit der Erntekrone und Altarschmuck aus Feldfrüchten und Obst gefeiert. Die Vielzahl der gebundenen Ähren, die die Krone bilden, erinnern die Menschen an ihre Abhängigkeit von der Natur.

**NATUR-CONCEPT®**  
Gesunde Raumgestaltung und mehr

**IHR PARTNER für ökologisches Bauen & Wohnen**

Gutes Raumklima entsteht durch ausgleichende, atmungsaktive Oberflächen, Naturstoffe, die Luftfeuchte aufnehmen und sie bei Trockenheit wieder abgeben. Unsere Vertragshändler stehen für:  
**WOHNGESUND, NACHHALTIG und WERTVOLL.**

Wir haben ständig ein großes Produkt Sortiment für Sie am Lager, beraten Sie gern und mischen AURO-Farben aus dem Farbfächer mit über 1000 Nuancen, sofort zum Mitnehmen, für Sie an.

**André Parpeix, Malermeister · Richard-Gerlt-Str. 2 (Lachnerring)  
31137 Hildesheim · Tel: 0 51 21 - 2 52 35 · [www.natur-concept.de](http://www.natur-concept.de)**

**AURO**  
Deine Farben wachsen nach

**KREMER**  
PIGMENTE

**tretford**  
TEPPICH

**pavatex®**

**WEM®**  
WANDHEIZUNG

**CLAYTEC®**

# Antoniatainment

Thega filmpalast  
HILDESHEIM

13. Oktober - 11 Uhr Einlass - 5 € Eintritt



Die Handlung von "Die fabelhafte Welt der Amélie" handelt von Amélie Poulain, die ein behütetes Leben führt und sich in ihre Fantasiewelt zurückzieht. Nachdem sie eine Stelle als Kellnerin in einem Pariser Café annimmt, verläuft ihr Leben ruhig, bis sie durch eine Verkettung seltsamer Ereignisse eine Blechkiste mit vergessenen Erinnerungsstücken eines Schuljungen entdeckt. Sie beschließt, den Besitzer der Kiste ausfindig zu machen und ihm die Erinnerungsstücke zurückzugeben. Fortan macht es sich Amélie zur Lebensaufgabe, helfend in das Schicksal ihrer Mitmenschen einzugreifen. Nur als es um das eigene Liebesglück geht, scheint ihr Talent zu versagen.

*Wir treffen uns wie immer in netter Runde!*

*Nach diesem bezaubernden Film werden wir sicher ganz beseelt den Sonntag beenden.*

*Herzlichst Peter & Rita Thönelt*



Liebe Leser:innen,  
Sie können uns helfen, indem Sie als kleine Wertschätzung unserer Arbeit an dieser Zeitschrift eine Spende für den Verein Antonia e.V. machen.

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK

Ferner können Sie für Ihre Veranstaltung unseren Raum in der Andreas Passage mieten.

Mitten in der Stadt mit den guten Parkmöglichkeiten in der Passage.

Mitgliederversammlungen, Vorträge und Treffen jeglicher Art sind möglich.

Ein Beamer und Leinwand sind vorhanden. 30 Stühle stehen zur Verfügung

und eine kleine Küche rundet Ihre Möglichkeiten ab.

Melden Sie sich unter [thoeri\(a\)gmx.de](mailto:thoeri(a)gmx.de)

Fassen Sie sich  
ein Herz auf  
[heimatherzen.de](http://heimatherzen.de)

**Gutes tun  
für unsere Heimat.**

**heimatherzen.de – die Spendenplattform für Vereine und ihre Unterstützer. Machen Sie mit und unterstützen Sie Ihren Lieblingsverein!**

Mehr Infos unter:  
[www.heimatherzen.de](http://www.heimatherzen.de)  
Die Spendenplattform  
der Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine

**Weil's um mehr als Geld geht.**



# Zwanzig Jahre Zonta in Hildesheim



Seit 20 Jahren gibt es in Hildesheim einen Zonta-Club. Zonta ist eine weltweite Organisation berufstätiger Frauen, die sich dafür einsetzen, **die Stellung der Frau zu verbessern. Die Mitglieder stehen ein für ein Leben in Gleichberechtigung und ohne Gewalt an Frauen und Mädchen.**

Das Jubiläum haben die heute 32 Mitglieder des Hildesheimer Clubs am 01. Juni gefeiert und die bisherige und die jetzige Präsidentin Kornelia Beckötter und Katharina Kreth konnten viele Gäste begrüßen. Ein besonderer Gast war die internationale Zonta Präsidentin Ute Scholz, die noch einmal sehr klar sagte, was Zonta ausmacht: Bildung und Service.

Dafür hat sich auch der Zonta Club in den letzten 20 Jahren aktiv eingesetzt und von Anfang an Geld zur Förderung von Frauengesammelt. Die Gründungspräsidentin Sabine Brinkmann erinnerte an die Anfänge vor 20 Jahren, als mit dem Verkauf selbst gekochter Marmelade auf dem Bauernmarkt das erste Geld in die Clubkasse kam. Deutlich mehr Geld bringt inzwischen der Adventskalender ein, den der Club seit 2010 herausgibt. Mit diesem und anderen Projekten hat der Club in den letzten 20 Jahren die beeindruckende Summe von 300.000 € eingenommen und an soziale Institutionen in Hildesheim und Umgebung und für internationale Projekte gespendet. Auch das Jubiläum stand im Zeichen großzügiger Spenden: Das Frauenhaus, der Sozialdienst katholischer Frauen, die Beratungsstelle Wildrose und der Verein für Suizidprävention freuten sich über Schecks im Wert von insgesamt 20.000€.

Auch in den nächsten 20 Jahren und darüber hinaus wird sich der Hildesheimer Zonta Club insbesondere für Frauen und Mädchen einsetzen, die Benachteiligungen erfahren oder Hilfe benötigen. Deshalb freuen wir uns über alle, die uns dabei zur Seite stehen und z. B. einen Adventskalender kaufen oder unsere weiteren Aktionen unterstützen.



## WIR MÜSSEN ETWAS ÄNDERN



### Vernetzung & Finanzen: Frauen im Aufwind beim OPENHOUSE

Im Zeitalter der finanziellen Unabhängigkeit ist Vernetzung für Frauen in der Finanzwelt essentiell. Das **\*\*OPENHOUSE-Event\*\*** bietet praxisnahe Bildung und inspirierende Netzwerke, um Frauen auf dem Weg zur finanziellen Freiheit zu unterstützen. Themen wie Vermögensaufbau und Geldmindset stehen im Fokus.

**Vermögensaufbau für Sie:** Workshops vermitteln, wie Frauen effizient Vermögen aufbauen können – durch Ausgabenoptimierung und intelligente Sparpläne.

**Ihr Geld Mindset:** Expertinnen zeigen, wie ein erfolgreiches Geld-Mindset entwickelt wird, um ihre finanzielle Ziele zu erreichen.

**Plus- und Minuszins:** Diese Vorträge erklären, wie sie auch bei Niedrigzinsen rentabel investiert.

**KIDZ-Konzept:** Von Eltern für Eltern - sie erhalten Tipps zur Vorsorge für ihre Kinder.

**JURA DIREKT:** Unterstützung bei rechtlichen Fragen zur finanziellen Absicherung, wie Testamenten und Patientenverfügungen, Vorsorgevollmacht & mehr.

Beiträge zur Work-Life-Balance und beruflicher Erfüllung zeigen, wie beides harmonisch vereint werden kann.

Gemeinsam stark durch Vernetzung.

Für Informationen und Anmeldung scannen sie bitte den QR CODE.



Kostenfreies Ticket

**Termine am 30. September/ 4. November/ 2. Dezember/ 27. Januar/ 24. Februar/ 7. April/ 5. Mai**

bitte buchen.

Mit besten Grüßen, Lydia Bischof

# Trauermarsch Femizide

Tanja Lichthardt



Als sich am 14. Juni ca. 120 schwarz gekleidete Frauen und Männer am Bahnhof Hildesheim treffen, ist der Hintergrund ein sehr trauriger. Im letzten Jahr sind wieder 133 Frauen durch die Hand ihrer Partner oder Ehemänner ums Leben gekommen, sogenannte Femizide.

Das Aktionsbündnis gegen Gewalt an Frauen hat mit dem stillen Trauermarsch durch die Fußgängerzone diesen Frauen gedacht, zahlreiche Interessierte und auch Betroffene sprachen uns an und bedankten sich für die Aktion. Auf dem Marktplatz wurden dann symbolisch 133 rote Schuhe, sowie Hinweisschilder für die getöteten platziert.



Auf dem Marktplatz lasen dann 2 junge Schauspieler die Todesfälle detailliert vor, es gab im Anschluss ein stilles Gedenken. Den Abschluss bildete eine sehr emotionale Rede, in dem aufgerufen wurde, bei häuslicher Gewalt nicht wegzuschauen, sondern aktiv Hilfe anzubieten.

Es gibt eine kostenlose Hilfetelefonnummer, die gerne an Betroffene weitergegeben werden kann sowie auch regionale Hilfsangebote, die der beigefügten Postkarte entnommen werden können.



**Hilfetelefon : 116 016**

Hinschauen statt weggucken!

## Krav Maga für Frauen – Wehr Dich!

**KRAV MAGA BASE**  
SELBSTVERTEIDIGUNG

„Im Dunkeln allein über den Parkplatz gehen? Kaum eine Frau fühlt sich dabei richtig wohl“, weiß Julian Kramar, Inhaber der Krav Maga Base in Hildesheim. Immer häufiger hört er in Probetrainings von Frauen, die aufgrund von Gewalterfahrungen auf Krav Maga (hebräisch מגע קרבה für Kontaktkampf) aufmerksam geworden sind oder die einfach wehrfähig sein wollen, wenn sie nachts allein unterwegs sind. Und diese Vorsicht ist nicht übertrieben, findet Kramar. Denn alle vier Minuten wird eine Frau in Deutschland geschlagen oder missbraucht. Tendenz steigend.



Seit fünf Jahren leitet der 36-jährige Krav-Maga-Experte die „Base“ für Selbstverteidigung in Hildesheim Himmelsthür. Schon damals war das Interesse an dem israelischen Selbstverteidigungssystem groß: Eltern meldeten ihre Kinder an, für die sie sich wünschten, dass sie durch Krav Maga selbstbewusster und sicherer unterwegs sein würden, Frauen und Männer jeden Alters lernten, sich in Extremsituationen richtig zu verhalten. Während das Geschlechterverhältnis zu Beginn noch ausgeglichen war, melden sich nun vermehrt Frauen beim Krav Maga an.

„Frauen sind Männern von Natur aus körperlich einfach unterlegen. Wenn sie angegriffen werden, wird ihnen wildes Um-Sich-

Schlagen nicht unbedingt weiterhelfen“, weiß Kramar, der sich in Israel von den besten und erfahrensten Trainern hat ausbilden lassen.

„Beim Krav Maga spielt es keine Rolle, ob das Opfer leichter oder kleiner ist als sein Angreifer“, sagt er. „Es geht darum, Potential zu nutzen, das in uns allen steckt, aufmerksam zu sein, so zu handeln, dass die Situation gar nicht erst eskaliert, Gewalt zu vermeiden und wenn nicht anders möglich: zu beenden.“

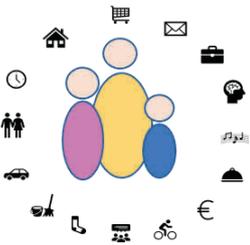
Deshalb will Kramar nun zusätzlich zu den regulären Trainingseinheiten Selbstverteidigungsseminare speziell für Frauen anbieten: „Weil Frauen in der Regel einfach anders angegriffen werden als Männer. Gewalt gegen Frauen hat oft ein sexuelles Motiv. Da macht es mehr Sinn, zu lernen, wie man sich gegen einen Würgeangriff verteidigen kann als gegen einen Schlag mit dem Baseballschläger.“

Die Selbstverteidigungsseminare für Frauen finden am 10. August sowie am 5. Oktober 2024 statt. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage:

<https://www.krav-maga-base.de/>

<https://www.krav-maga-base.de/seminare/> KRAV MAGA BASE Hildesheim, Elzer Straße 70, 31137 Hildesheim, Tel.: 0171 210 43 71





## Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel Ernten, was wir säen

Nadja Katharina Heider



Ich. Eine Frau von 45 Jahren. Alleinerziehend. Zwei wundervolle Kinder. Angestrengt. Taff. Powerfrau. Sozialpädagogin. Klavierlehrerin. Musikliebend. Warmherzig. Erschöpft. Vom Leben verwirrt. Humorvoll. Um Erwachsensein bemüht. Sonnenscheinig. Teilzeitoptimistin.

**Schreiben**, ein Wunsch, schon lange tief in mir angelegt. Doch immer kam mir irgendwie unpraktischerweise das Leben dazwischen ... Das Studium, die Reisen um die Welt, die Partnerschaft, die Kinder, der Beruf. So aufmerksamkeitsaugend, dass ich das Schreiben vertagte. Vermonatlichte. Verjäherte. Verdekadenierte. Die Antonia sprach die Einladung aus in meine Welt der Wörter. Danke Rita, dass du diese Tür in mir aufschubstest. Nun ist mein gesäter erster Antonia-Artikel zu ernten. Nun sprudeln die Zeilen aus meinen Tasten, um Sie, geneigte Leser:in, in eine Wörterwelt einzuladen, in der es um das wahre Leben geht, um unsere Herausforderungen als Frauen in einer modernen Welt. Um das Kämpfen, das Genießen, das alltägliche „Unsere-Frau-Stehen“, das Scheitern, das Wiederaufstehen. Um das weibliche Glücklichein.

**Wir** ernten, was wir säen... Also säe ich in die Kindheit meiner beiden Lieblingmenschen viel Herzenswärme, liebevolle Zuwendung, gesetzte Grenzen, Fürsorge in Form von gefüllten Wasserflaschen für jederlei Unternehmung, sonnenmilchbepremten Nasenspitzen, kinderliederverwöhnten Ohrchen und korrekt fußspitzenvermessenen Schuhgrößen für überbeuerte Kinderschuhe in minimaler Größe. Heute koche ich - natürlich aus frischen Zutaten - für die beiden Mäuse, auch wenn ich zwischen dem Nach-Hause-Hetzen aus dem Büro und dem Erteilen von Klavierunterricht kaum Muße und Zeit für fröhlich-entspanntes Bruzzeln habe. Also rühre ich heute – top secret - Kartoffelbreipulver in Milch und bin froh, dass ich es mir als Frau auch mal leicht machen kann. Natürlich, ohne LAUT zu sagen, dass ich heute ein Fertigprodukt verwende. Weil das in vielen unserer Köpfe das Bild einer allseits fürsorglichen und sich aufopfernden Mutter stört. Fertigkartoffelbrei ist wie ein puscheliges Kaninchen in einem Aquarium. Das passt einfach nicht.

**Wir** enttarnen jetzt hier mal gemeinsam ein Tabuthema, liebe geneigte Leser:in, (Trommelwirbel...)

**Wir Mütter sind Menschen!** Mit Gefühlen, mit Grenzen, mit Erholungsbedarf.

Alleinerziehende Mütter (und Väter) sind Superhelden! Wir sind großartig, besorgt, erschöpft, engagiert, überfordert, organisiert, glücklich und gleichzeitig unsicher, mutig, überfrachtet mit mental, emotional und financial load, kommen mehrfach pro Woche an unser persönliches Limit ... und gehen darüber hinaus, weil sonst keiner da ist. Hinter uns gähnende Leere, kein doppeltes Netz, kein doppelter Boden. Kein zweites Einkommen, kein zweiter Care-Worker. Wir Alleinerziehenden sind belastbar, bemerkenswerter Weise ohne dass es sich so anfühlt! Wir hadern also auch damit, uns als alleinerziehende Eltern nicht als Looser zu fühlen, sondern ehrgeizig und mit Herzblut unseren Lieblingmenschen eine gute und liebevolle Kindheit zu schenken.

**Wir** wappnen uns jeden Tag neu, raffen die Ärmel hoch und stehen unsere Frau (oder unseren Mann). Wir kümmern uns, obwohl wir krank ins Bett gehören. Berufstätig sind wir auch. Und wir sind unfassbar allein. Noch viel schlimmer ist: Wir fühlen uns oft allein gelassen; vor allem emotional, organisatorisch, finanziell. Wir werden davon kraftlos und erschöpft, krankheitsanfällig, leiden unter diesem chronischen Stress. Genau genommen mögen wir uns nicht einmal über die Alleinerziehung beklagen, weil wir die Mutterschaft großartig und als Himmelsgeschenk empfinden, uns gern kümmern. Natürlich vernetzen wir uns mit anderen, pflege Freundschaften, trauen uns mal nach Hilfe zu fragen. Und doch bleiben wir quasi zwei Elternteile in einem. Jobsharing, nur anders.

**Ich** offenbare mich Ihnen, geneigte Leser:in: Ich bin so unfassbar müde. ALLEIN trage ich jede Entscheidung, jede Last, jedes aufgeschlagene Knie, jede nicht durchgeschlafene Nacht, jeden pubertären Vorwurfshagel vom Teenie-Nachwuchs, ungebetene Ratschläge von Großeltern oder Nachbarn, wenn's mal hörbares Gemecker gab, jede Präsenz in der Elternschaft der Klassenverbände (inklusive Babysitterin, was Elternpaaren, die sich alles aufteilen können, gar nicht bewusst ist). Ich trage allein jeden Schwimmkurs, jede Hausaufgabenhilfe, jede Ratlosigkeit, jedes Trösten, jede Kinderkrankheit ... Auf zwei Schultern, nicht wie es die Natur vorsieht auf vier. Heute möchte ich „laut“ schreiben: ES IST ZUVIEL FÜR EINE ALLEIN! Elternschaft ist nicht für eine Person allein gedacht und keine One-Woman-Show! By the way: Ich habe mir die Alleinerziehung nicht ausgesucht.

**Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.** (Afrikanisches Sprichwort)

Unterstützt uns! Hört hin, seht hin, muntert uns auf, gebt etwas dazu, bringt ein Netz Kartoffeln mit, repariert den Fahrradreifen des Nachbarkindes, habt ein freundliches Wort, belehrt uns nicht, versetzt euch hinein, stärkt uns den Rücken, schenkt uns die Frage: „Brauchst du was?“, bringt unser Kind vom Sport mit nach Hause, habt Verständnis, schenkt Respekt für das ALLEINERZIEHEN. Meine Kinder dürfen lernen, dass ich nicht alles allein kann, dass ich Hilfe annehme. So lernen meine zwei Lieblingmenschen sich auch in ihrem Leben Unterstützung zu holen - ein wichtiger Aspekt in der Selbstfürsorge. Und damit säe ich das, was ich als richtig und wichtig für diese zwei kleinen Menschen empfinde.

*Geneigte Leser:in, die Ernte all meiner Elternschaftsbemühungen erfolgt später, quasi ein Korrektiv nach 18 Jahren Investition in die Kindheit meiner Kids. Was denken Sie, sind die glücklichen Erinnerungen, die fröhlichen Fotos von uns Dreien, meine aufgeweckten und kreativen Kinder gute Zeichen?*



**Job in Gefahr?**

**Berufsrückkehr nach Auszeit?**

**Wunsch nach Berufswechsel?**

**Altersarmut vorbeugen**



**Zurück ins Leben – Zurück in den Beruf**

Wir bieten Frauen:

- ✓ Individuelle Beratung
- ✓ Seminare/Vorträge/Workshops
- ✓ Begleitung beim Wiedereinstieg

**Alle Erfolgskurse im neuen Programm**



**Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim**  
 Diensträume: Kaiserstr. 15·31134 Hildesheim  
 kontakt@ko-stelle.LkHi.de · 05121309-6003  
[www.frauenwirtschaft-hi.de](http://www.frauenwirtschaft-hi.de)

Trägerin




Regionale Kofinanzierung




Kofinanziert von der Europäischen Union






erntet...

kritik.

im alter von acht jahren bekam ich den eindruck, ein paar kleinigkeiten ändern zu müssen. es gab kritik an mir und meinem sein. die haare: zu kurz. das gesicht: zu rund. zu hause: zu laut. in der schule: zu motiviert. die hosen: zu schmutzig. die röcke: zu sauber. für meinen bruder: zu klein. für sein ego: zu groß. beim sport: zu verspielt. beim klavierunterricht: auch verspielt. der bauch: zu viel. mit puppen spielen: zu wenig. die füße: zu platt. die hände: zu rau. beim religionsunterricht: zu skeptisch. im fach freiarbeit: zu frei. beim schwimmen: zu viel unter wasser. beim spiel des wissens: zu viel oberwasser. die augen: zu grün. die arme: zu kurz.

da ich konstruktive kritik von klein auf sehr ernst nahm, war es also an der zeit, mich noch einmal von grund auf anders zu denken. mich umzubauen, quasi. vor allem das mit den zu kurzen armen wollte ich unbedingt ändern. man stelle sich vor, ich würde später nicht an den olympischen spielen teilnehmen können, weil ich nicht an die ringe käme - arme zu kurz.

am klügsten wäre es natürlich gewesen, in die zeit vor meiner geburt zurückzureisen. dort würde ich mir dann einfach andere eltern aussuchen. eltern mit ganz, ganz langen armen. für die reise bräuchte ich einen fliegenden delorean, inklusive eines fluxkompensators. mein bester freund müsste ein sechzig jahre älterer, verrückter erfinder mit weißem haar sein. unvermittelt dachte ich an salvatore, meinen aktuellen besten freund, und runzelte die stirn... tja, auch er musste sich selbst noch einmal völlig neu denken. und damit sollte er unverzüglich anfangen. also rief ich ihn an und sagte: »salvatore, bitte komm sofort vorbei.« bevor er auch nur eine seiner vielen fragen stellen konnte, legte ich den hörer schnell wieder auf. die wartezeit nutzte ich für die intensive recherche der letzten ausgabe der *bravo*. wenn es vorschläge zur optimierung meiner person gäbe, dann hier. ich fand etwas zur optischen verlängerung

von zu kurzen beinen - man solle schwarze, enge jeans und dazu schuhe mit hohem absatz tragen. meine beine waren okay. bis jetzt zumindest. tipps für mein armproblem fand ich nicht. und dann las ich es. auf der nächsten seite prankte in rot die überschrift: »ihr erntet, was ihr sät«. oh gott. also hatte ich alles selbst verschuldet?! die *bravo* log nie. ich hatte bereits in den ersten acht jahren meines lebens alles in so hohem maße falsch gemacht, dass ich jetzt mit völlig verdienter, maximal schlechter ernte dastand. ich schaute auf meine beine, die mir nun doch ein wenig zu kurz erschienen. da klingelte es an der haustür. und schon stand salvatore mit seinem dentagard-lächeln vor mir: »ache, ama, tolle, dass du angerufen hast, ich habe mich gerade schreckliche gelangweilt.« ohne ein wort hielt ich ihm die schockierende überschrift aus der *bravo* vors gesicht. er las. dann wurde er noch ausgelassener als er sowieso schon war: »ama, dann lasse uns sofort in die kioske gehen, und wir ernten alles, was wir sehen, subito!« ich schaute ihn völlig perplex an. dann verstand ich schließlich. »nein. sä-en! nicht se-hen!«, rief ich etwas zu laut. salvatore riss unverzüglich die augen ganz weit auf, kam sehr langsam, sehr nah an mein gesicht heran und flüsterte mit seiner don corleone-stimme: »ich-e se-he dich-e.« tja. zu kurze arme und ein bester freund, der mich einfach nicht verstand. toll. was würde als nächstes kommen... - vielleicht die nachricht, mein sehnsuchtsort *madrid* läge gar nicht in italien?! meine gedanken rasten, ich schüttelte verzweifelt den kopf. was für ein schwarzer tag.

dann, ganz plötzlich, setzte salvatore sein miss marple-gesicht auf und spitzte wissend die lippen: »ahhhh... ama. du meinst, was die bauer auf die acker macht: sä-en. warum sagst du dass nicht gleiche?! esse gehe also um deine *kar-ma*. va bene. wir machen schnelle etwas aussergewöhnliche gutes, und unsere karma iste wieder optimale. basta!« alles klang immer so einfach, wenn salvatore es sagte. es klang auch immer sehr falsch, sprach-

lich. aber inhaltlich einfach. »so unproblematisch geht das nicht, salvatore...«, seufzte ich verzweifelt, »ich scheine seit acht jahren alles falsch gemacht zu haben. mein karma-konto ist nicht mehr ausgleichbar. wir brauchen einen fliegenden delorean, und du musst deine haare weiß färben, ansonsten bin ich verloren.« miss marples zwillling überlegte kurz. dann sagte er: »... farbige haar... iche habe eine bessere idee. esse gibte eine möglichkeite, deine karma-konto zu retten. alles verfehlungen zählen nichte mehre. due bist quasi eine gewaschenes baby.« ich wurde etwas ruhiger. »ja, das klingt großartig. aber wie soll das gehen?«, fragte ich skeptisch. mephisto hätte abgestunken gegen salvatores verschwörerischen blick: »due wirste präsidente von die vereinigte staaten in die amerikansche land. und basta! karma-konto iste wieder optimale.« das klang alles ganz nach meinem geschmack. salvatore sprach geschäftsmännisch weiter: »wure brauchen henna-orange für deine haare, due musste an deine mimik arbeiten und dasse wichtigste: due musste beherrsche die geballte faust.« er streckte seine faust in die luft und machte ein

gesicht als müsse er sehr dringend zur toilette. mit weiterhin erhobener faust rief er kämpferisch: »due kannst in die treibesand versinken, von die moore verschluckte werden oder schwer verwundet an die boden liegen - deine faust musse in jede situation hoche in die himmel sichtbar sein. poseidon hatte die dreizack, zeus hatte die blitzbündel und due, due haste die geballte faust.« und da war es wieder, mein größtes problem: zu kurze arme. aber plötzlich sah ich sie vor meinem inneren auge. eine der berühmtesten frauen der welt. eine göttin. eine ikone. ein superstar. in aller munde, in aller augen - zur unsterblichkeit geboren. was die venus von milo geschafft hatte, das könnte auch mir gelingen.

ich sah salvatore fest in die augen, streckte die geballte faust in die luft und machte ein gesicht wie der unglaubliche hulk, kurz nach seiner verwandlung. wir würden es schaffen. ein jeder würde meinen namen kennen. ein jeder würde mich wählen.

wir brauchten jetzt noch schnell henna-orange und dann: **ama for president!**



## Erntedankfest

Ende September, Anfang Oktober wird bei uns in Deutschland das Erntedankfest gefeiert. Es gehört zu den ältesten Festen der Menschheit. Man dankt traditionell Gott am Ende der Ernte dafür, das Getreide, Früchte, Gemüse gedeihen konnten. Dieses Fest soll uns erinnern, dass es nicht selbstverständlich ist, dass wir genug Nahrung haben. Überall auf der Welt bedanken sich Menschen auf ganz verschiedene Art und Weise für ihre Ernten.

Bei uns in Deutschland wird das Fest unterschiedlich gefeiert. Häufig begrüßen im ländlichen Bereich am Eingang des Ortes platzierte Puppen aus Strohbällen den Besucher. Das Erntedankfest wird oft mit der Umzügen gefeiert. Es werden dann mit Strohkränzen festlich geschmückte Wagen von Pferden oder Traktoren durch den Ort gezogen, um auf dem Jahrmarkt oder Kirchweih zu feiern. Begleitet von Spielmannszügen, Motivwagen und Fußgruppen und gut gelaunten Zuschauern.

Auch die Kirche wird für diesen besonderen Tag dekoriert. Der Altar und Kirchenraum werden für den Gottesdienst als Dank für „unser tägliches Brot“ mit einer geflochtenen Erntekrone, gespendeten Früchten und Getreide geschmückt.

In manchen Bergregionen gibt es den „Almabtrieb“ Dann werden im Oktober die Kühe und Schafe mit Blumen und Bändern geschmückt von den Bergen in die Täler getrieben. Sie haben alle Glocken um den Hals und sollen mit dem Geläut auf ihrem Wege zum Dorf böse Geister vertreiben.

In USA wird Erntedank erst im November am Thanksgiving Day“ gefeiert. Es ist ein staatlicher Feiertag und das Familienfest, an dem die ganze Familie zusammenkommt, um für alles Gute und den Erfolg im vergangenen Jahr zu danken. Thanksgiving ist das Fest, das bereits die Pilgerväter, die 1620 mit der Mayflower nach Amerika kamen, gefeiert haben. Und was gehört bei diesem Fest auch traditionell zum Essen dazu? Natürlich ein Truthahn!!!



**Dagmar Fischer**



# Ein magischer ORT

©Nene

*Es war einmal vor nicht allzu langer Zeit ...*

*Marienrode im August 1988, in der Klosterkirche fand die Trauung meiner Schwester statt, und ich muss gestehen, obwohl seit 1972 in Hildesheim lebend, und mit katholischen Wurzeln, ich betrat diesen verwunschen Ort das allererste Mal! Inzwischen sind wir sehr vertraut miteinander, quasi wie ein Paar, das bereits seine silberne Hochzeit feierte.*

*Der eigentliche Grund für meinen Besuch des Klosters jedoch war das Thema dieser Ausgabe „Erntezeit“.*

*Auf dem Klostergelände (direkt) befindet sich ein zur Klosteranlage zählender Obstgarten, welcher direkt an den Parkplatz für Besucher\*innen grenzt. Dort entdeckte ich vor einigen Jahren einen kleinen, entzückenden Obst- und Gemüsestand. Herr Valassas, der Pächter des Obstgarten, bietet dort seine zu 100 % naturbelassenen Produkte aus dem Obstgarten an.*

*Nun sind wir ja vertraut miteinander, das Klostergelände und ich, deshalb war es eine große Freude erleben zu dürfen, wie der Pächter dieses Kleinod aus dem Dornröschenschlaf erweckte.*

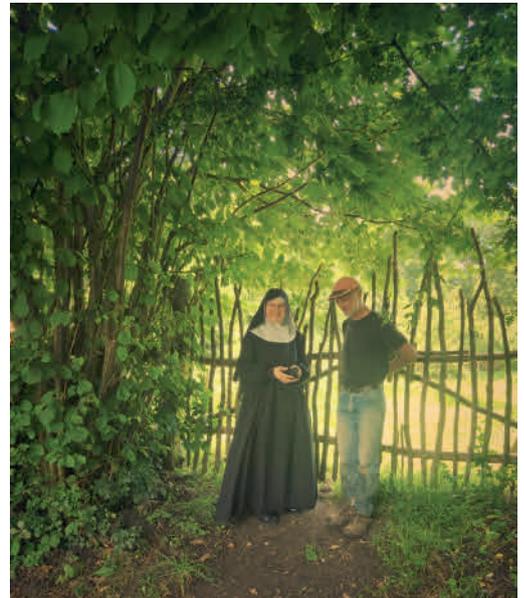
*Wobei, ich muss gestehen, mir als Fotografierende und Schreibende kam das schlafende, in sich ruhende Aussehen allerdings sehr entgegen!*



*Wie es zu diesem dornröschenhaften Erscheinungsbild kommen konnte? Dies hing mit der sich verändernden Nutzung der Obstweide zusammen. Jahrelang war der Garten Weidefläche für Schafherden. Der Schäfer ging in Rente, die Weidefläche verwandelte sich in eine Wildnis, und verfiel wie in einen Dornröschenschlaf.*

*Und hier kommt erneut Herr Valassas ins Spiel, der den Dornröschengarten, vom Bistum Hildesheim pachtete, und aus dem Schlaf erweckte. Sowohl die Schwestern, als auch wir partizipieren nun an seinem Wunderwerk. 350 Bäume pflanzte Herr Valassas mittlerweile hinzu, die ersten 10 Bäume pflanzten Schüler\*innen des Gymnasium Josefinum im Rahmen eines Projektes, nach dem Erwachen des Gartens. Weitere Obst und Gemüse sind im Angebot enthalten, es würde den Rahmen sprengen, zählte ich sie alle hier auf.*

*Ich bedanke mich für den herzlichen Kontakt bei der humorvollen Schwester Maria Elisabeth (es drohte zu regnen, sie eilte ins Gästehaus, kam schmunzelnd zurück mit einem Schirm unter dem Arm und äußerte trocken: „ Sie brauchen sich nur zu schütteln, ich muss bügeln!“). Ebenso für das Herzlich willkommen, das, wie sie es sagte, hier so deutlich spürbar ist. Dem gibt es nichts mehr hinzuzufügen! Bis bald wieder, du kleine Wohlfühllose am Rande von Hildesheim.*



Liebe Leser:innen,

In Zukunft werde ich noch viele ORTE im Landkreis vorstellen.  
Die neue Rubrik in der Antonia: Ein ... ORT

Eine Erklärung zu meinem Signe: Den Namen Nene erhielt ich von unserem jüngsten Familienspross Riley, sie kam 2017 auf die Welt. Dies war auch der Beginn meiner autodidaktischen Ausbildung zur Fotografierenden und Schreibend. Deshalb erkor ich NENE zu meinem künstlerischen Signe.

Herzlichst Nene, alias Walburga Eishauer



©Pascal Feikert



## Sicherheit braucht Prävention

Im Jahre 2023 beging der Kommunale Präventionsrat Hildesheim sein 25-jähriges Jubiläum. Ich habe von der breitaufgestellten Präventionsarbeit und den vielen Errungenschaften in dieser Zeitschrift berichtet. Zur Erinnerung: Unser Motto ist und bleibt

### BETEILIGEN – VERMITTELN – HELFEN.

Unsere Ziele sind vorrangig die Information über und zur Verhinderung von Straftaten, die Förderung der Zivilcourage, die stetige Vermittlung von Werten an Kinder und Jugendliche und die Stärkung der älteren Generation, beispielsweise durch nachhaltige Informations-/Projektarbeit und Verhaltenstrainings. Die dargelegten Erfolge in meinem Bericht waren zugleich im Kern auch eine Darstellung unserer bis dato „Erntezeit“, wie es das heutige Leitthema von der Antonia Redaktion für diese Ausgabe vorgibt.



Birgit Kaevel und Erhard „Harry“ Paasch auf dem Präventionstag

### Sicherheit im Wandel

In einem relativ kurzen Zeitabstand hat sich einiges stark verändert, nicht nur weltweit, sondern auch gesellschaftlich, sodass wir alle mehr als zuvor in unserer Resilienz gefordert sind. Dabei denke ich aber auch an die Präventionsarbeit in den dargestellten Aufgabefeldern!

Von daher stand der bundesweite 29. Präventionstag im Sommer in Cottbus folgerichtig unter dem Motto: **Sicherheit im Wandel**, an dem unsere Geschäftsführerin **Birgit Kaevel** und **ich** teilnahmen.

In einer großen Diskussionsrunde zum Einstieg der Präventionstage wurden die Herausforderungen der gegenwärtigen Zeit und die Bedürfnisse der Menschen klar und ehrlich gespiegelt und diskutiert. Ein Schwerpunkt war die Darstellung der Faktoren, die die Menschen heute „unsicher“, aber auch „sicher“ machen und „was zu tun ist?“.

### Was macht „unsicher“?

Zur Bestandsaufnahme wurden beispielsweise die Ängste der Menschen vor sozialem Abstieg, Arbeitslosigkeit und Wohnungsnot, die Unwissenheit, persönliche Hilflosigkeit, Sorgen um die Zukunft, Energie- und die Preisentwicklungen, Fehlinformationen, der äußere Druck und die Überforderung durch zu schnelle Veränderungen angesprochen. Auch die Wirkungen von Lockdowns mit Schließungen von Schulen, Spielplätzen und weiterem überheftischen Reagierens durch Ausgrenzungen sowie auch der Krieg in Europa und die multiplen Krisenentwicklungen, der Krieg in Gaza, der nicht endende Migrantenzustrom nach Europa, der zunehmende Antisemitismus und Rechtsruck in Deutschland sind wesentliche Faktoren.

### Was macht „sicher“?

Demgegenüber stehen beispielsweise das persönliche Miteinander, die Familie und das Wissen, ich bin nicht allein, unser

Grundgesetz und der Glaube an einen funktionierenden Rechtsstaat, ein starker und vertrauensvoller Staat, der Leitlinien hat und Regeln mit Konsequenz durchsetzt, eine handelnde und gut funktionierende Polizei sowie ein breites Informationsangebot zur Handlungssicherheit und zum Optimismus, wie z.B. unsere Präventionsarbeit.

### Was ist zu tun?

Auch wir vom Präventionsrat müssen mit dazu beitragen, dass es die Wahrnehmung für unsere Angebote gibt, dass das Bewusstsein gefördert wird, dass jedermann präventives Wissen braucht, um die gegenwärtigen Transformationsprozesse im Alltag, in den Schulen und beispielsweise in den Kriminalitätsphänomenen, wie Gewalt und Gewaltexzesse, Banden-, Messer- und Clankriminalität, Waffen- und Drogenkriminalität, Cybercrime und Cybermobbing auch handlungssicher bewältigen kann. Dazu sollten wir Präventoren uns organisatorisch, personell und gesellschaftlich wie auch persönlich klar und erkennbar proaktiv aufstellen. Das Motto kann und sollte heißen:

### Tue Gutes und rede darüber!

Dazu gehört beispielsweise, dass wir sagen was ist, warum es so ist und verdeutlichen, was geht und was nicht geht. Das bedeutet auch: Weg von einem Wattebällchengerede! Klarheit und Wahrheit muss das Motto sein. Wir sollten zum Beispiel reale Kriminalitätslagebilder und Expertisen fundierter in die Diskussion bringen, die Deutungshoheit in den sozialen Medien mit übernehmen, das Wissen um die Kriminalität und deren Hintergründe erklären (wenn ich davon weiß, kann ich „sicherer“ werden).

In den beiden Präventionstagen gab es weitere breit und qualitativ angelegte gesellschaftliche Diskussionen und eine Vielzahl von Projekten und Anregungen, um beispielweise den gegenwärtigen Herausforderungen besser zu begegnen und ein sicheres und qualitativ gutes Leben in einer analogen und digitalen Welt oder zwischen beiden erreichen zu können.

**VERMITTELN**  
**BETEILIGEN**

**PRÄVENTIONSRAT  
HILDESHEIM**

**Wir bleiben mit unseren Angeboten für Sie erreichbar unter [www.praeventionsrat-hildesheim.de](http://www.praeventionsrat-hildesheim.de). Schauen Sie unter „Harrys Sicherheitstipps“ die Infos zu ca. 50 Kriminalitätsphänomenen. Sprechen Sie uns unter 05121-3014449 an. Trauen Sie sich!**

Erhard Paasch

**KÜHN  
SICHERHEIT**

Haus für Sicherheit®  
Osterstraße 40  
Hildesheim

**Sicherheits-Beratung**

Nutzen Sie den kostenlosen und unverbindlichen **Sicherheits-Check**.  
Direkt bei Ihnen vor Ort – zuhause oder in Ihrem Unternehmen: **05121 930930**  
[www.kuehn-sicherheit.de](http://www.kuehn-sicherheit.de)

# Veranstaltung: Frau und Beruf - Gestern, heute, morgen



## FRAU UND BERUF – GESTERN – HEUTE – MORGEN

Informationen und Beratung rund um Karriere,  
Weiterbildung und Chancengleichheit

**12.09.**

**9-13  
Uhr**

**Roemer-  
und Pelizaeus-  
Museum  
Hildesheim**

- **Vorträge zum Thema Stress, KI und Digitalisierung**
- **Infostände von Unternehmen, Bildungsträgern und Institutionen**
- **Führungen**
- **freier Eintritt ins Museum**

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft arbeitet in Trägerschaft der VHS Hildesheim und wird Kofinanziert von Stadt und Landkreis Hildesheim sowie der EU und dem Land Niedersachsen



Am 12. September 2024 von 9:00 - 13:00 Uhr findet im Roemer-Pelizaeus-Museum Hildesheim eine Veranstaltung mit dem Titel Frau und Beruf - Gestern, heute, morgen statt.

Organisatoren sind die Arbeitsagentur Hildesheim, der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim und das Roemer-Pelizaeus-Museum in Kooperation mit den Gleichstellungsstellen des Landkreises und der Stadt Hildesheim sowie dem Jobcenter Hildesheim.

Frauen sind auf dem Arbeitsmarkt gefragter denn je. Diese Veranstaltung bietet umfassende Informationen und Unterstützung, um Frauen den (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern oder ihnen bei einem selbstbewussten Berufswechsel zu helfen.

Sie bietet unter anderem einen Bewerbungsfotoservice, Informationen und Mitmachaktionen zu Berufen mit Fachkräftemangel sowie Beratungsstände zu den Themen finanzielle Absicherung, Rente, Umweltschutz, Qualifikation und Weiterbildung, Stressbewältigung und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Außerdem informiert das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung zur Substituierbarkeit von Berufen, bzw. Tätigkeiten.

Es konnten zahlreiche Arbeitgebende gewonnen werden, die ihr Angebot an Arbeitsplätzen vorstellen, falls der Bedarf an vorheriger Weiterbildung entsteht, können sich Interessierte vor Ort bei Weiterbildungsanbietern informieren.

Vorträge zu den Themen ChatGPT/künstliche Intelligenz,

Stressbewältigung und Gibt es meinen Beruf in Zukunft noch runden das Programm ab.

Spezielle kostenlose Führungen finden im Museum zu den genannten Themen statt, für die eine Anmeldung vor Ort erforderlich ist.

Am Veranstaltungstag ist der Eintritt ins Museum kostenlos, und es ist keine vorherige Anmeldung für die Veranstaltung notwendig.

Weitere Informationen finden Sie unter.

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

Für Fragen wenden Sie sich an Tanja Lichthardt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hildesheim, unter Tel. 05121-969261.

**\*\*Hintergrund:\*\***

Die Coronakrise und fehlende Kinderbetreuung hat viele gut qualifizierte und motivierte Frauen aus dem Arbeitsmarkt gedrängt, insbesondere aufgrund von Fachkräftemangel in den Kindertagesstätten und kürzeren Öffnungszeiten. Der Fachkräftemangel, insbesondere in Erzieherberufen, und die zunehmende Substitution von Berufen durch KI, sowie eventuelle Qualifizierungen, die benötigt werden, verstärken die Unsicherheiten und die Angst vor einem beruflichen Wiedereinstieg. Diese Veranstaltung soll Ängste mindern und Frauen bei ihrem beruflichen Werdegang unterstützen, moderne Entwicklungen zur Erleichterung von körperlich schweren Tätigkeiten aufzeigen.

Ein PDF-Flyer zur Veranstaltung ist beigelegt und enthält alle wichtigen Informationen. Diese Veranstaltung soll Frauen Mut machen und sie dabei unterstützen, wieder selbstbewusst in das Berufsleben einzusteigen oder einen beruflichen Neuanfang zu wagen. Sie bietet eine Plattform für Austausch, Vernetzung und Weiterbildung und zeigt Wege auf, wie Frauen erfolgreich und gleichberechtigt am Arbeitsmarkt teilnehmen können.

**INTERSEKTIONALER FEMINISMUS**

**GEMEINSAM SIND WIR STARK  
GEGEN PATRIARCHALE GEWALT**

AK Gleichstellung & Diversität - KV Bündnis 90/Die Grünen Hildesheim



Erntezeit ist der Herbst, dann, wenn die Gärten und Felder abgeerntet sind. Mensch und Natur bereiten sich auf den Winter vor.

Zu dieser Jahreszeit waren die Menschen in meiner Kindheit manchmal voll Sorge. Würden die Vorräte reichen, war genug Heizmaterial – Holz, Kohle – vorhanden, waren die Vorräte in Speisekammer und Keller ausreichend, um den nächsten Winter zu überstehen?

Meine Großmutter hat nach dem ersten Weltkrieg und während der Spanischen Grippe in dem Winter 1919 fast ihre ganze Familie verloren. Die Menschen waren so geschwächt durch Hunger und Kälte, dass sie keine Chancen hatten und gestorben sind.

Diese Erfahrung hat sie so geprägt, dass sie sehr schnell gelernt hat, für den Winter vorzusorgen. Das begann schon mit dem Frühjahr, wenn Garten und das kleine Stückchen Feld bestellt werden mussten.

Meine Großmutter war allein mit vier Kindern, der Großvater war auf Montage und fast nie da. Sie arbeitete wirklich von früh bis spät, um für ihre Kinder zu sorgen und um für den kommenden Winter vorzusorgen. Sie war nicht allein mit dieser Aufgabe, im Dorf ging es vielen Frauen ähnlich. Sie halfen einander und kümmerten sich umeinander.

Mein Vater hat später, nach dem zweiten Weltkrieg, viel davon übernommen. Er erzählte aus seiner Kindheit, die Kinder mussten helfen, die Ziegen hüten (es gab Milch und Käse) die Gänse hüten (das gab Fleisch und Federn für Betten), auf dem Feld helfen, Kartoffelkäfer sammeln, Rüben verziehen (vereinzeln), Kartoffeln hacken und später bei der Ernte helfen. Es gab immer was zu tun für die Kinder, Schule und Arbeiten für die Schule kamen danach, oder auch gar nicht. Da alle Kinder im Dorf helfen mussten, war das selbstverständlich, trotzdem blieb Raum, um die umgebenden Wälder zu erforschen und gemeinsam Abenteuer zu erleben.

Wenn es dann auf den Herbst zuging, wurde immer wieder überlegt, ob die Vorräte reichen würden, um ohne größere Not den Winter zu überstehen.

War genug Holz aufgeschichtet und gegen Nässe gesichert, gab es genug Kohle und Briketts, war der Kartoffelkeller gut gefüllt, war die Speisekammer ausreichend gefüllt mit Fleisch in Einmachgläsern vom letzten Schlachten, mit Obst – Äpfel gelagert, Kompott in Gläsern, reichte das Mehl. Da niemand wusste, wie der nächste Winter werden würde, wie kalt und wie lange, war die Sorge immer da. Die Vorräte mussten ja nicht nur bis zum Ende des Winters, sondern auch bis zur nächsten Erntezeit reichen.

Während meiner Kindheit waren wir tatsächlich Selbstversorger. Was wir kauften, war Zucker, Butter, Hefe, Rosinen, ab und zu frische Brötchen, wenn meine Cousine zu Besuch kam.

Frische Sachen gab es laufend aus dem Garten im Sommer, unser Vater legte Reusen aus in der Weser und kam jeden Morgen mit einem Eimer Fische, die wurden dann mittags gegessen, mit Kartoffeln aus dem Keller und frischem Salat aus dem Garten. Nur sonntags gab es Fleisch aus dem Vorrat, ergänzt durch Gemüse aus dem Garten und Kartoffeln aus dem Keller.

In unserem Dorf ging es fast allen Familien so, wir Kinder bekamen von den Sorgen der Eltern nicht viel mit.

Wenn dann tatsächlich das Erntedankfest, meistens am ersten Sonntag im Oktober, kam, gingen wir in die Kirche, der Altar wurde mit den Früchten des Jahres geschmückt und der Pastor dankte Gott für die Ernte.

Die gespendeten Lebensmittel wurden anschließend an Familien, die noch ärmer waren als wir, verteilt.

Heute gibt es auch noch den Sonntag im Oktober, das Erntedankfest. In den Kirchen gibt es einen Festgottesdienst, der Altar wird geschmückt und durch Gebete, Lieder und in der Predigt wird für die Gaben gedankt.

Aber wofür danken wir? Dass wir immer und zu jeder Jahreszeit alles kaufen können? Dass wir ein Zuhause haben, das uns im Winter warmhält? Dass wir angstfrei leben können in unserem schönen Land? Die letzten beiden Punkte sind nicht mehr so selbstverständlich wie in den vergangenen Jahren, aber es geht uns doch gut.

Erntezeit, ein Grund, tatsächlich darüber nachzudenken, dass es nicht selbstverständlich ist, wie wir hier leben dürfen. Dass wir dankbar sein sollten für unser Leben hier in unserem Land. Vor allem angesichts der Nachrichten und der Ereignisse überall auf der Welt, wo es Menschen gibt, denen es nicht so gut geht.

Vielleicht sollten wir uns auch klar machen, dass das Wissen unserer Vorfahren besser bewahrt werden sollte, das Wissen darüber, wie wir überleben können, wenn nichts mehr geht.

## BWV: Lebensräume.

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause und nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim!



Weitere Infos  
und Mietangebote  
unter [bwv-hi.de](http://bwv-hi.de)





Hallo, ich bin Sabine Kaufmann und mit 24 Jahren Berufserfahrung als Beraterin und Coach habe ich in meiner täglichen Arbeitspraxis erlebt, dass viel gesprochen, das tatsächlich

Wichtige und Wesentliche jedoch häufig verschwiegen wird. Für gute Beziehungen, das Erreichen unserer Ziele und den beruflichen wie persönlichen Erfolg (was auch immer dies individuelle definiert bedeutet), ist eine verständliche Kommunikation entscheidend. Und ob etwas verständlich war, entscheidet nicht der/die SenderIn, sondern der/die EmpfängerIn. Was für mich klar und verständlich ist, erzeugt im Bewusstsein meines Gegenübers jedoch nicht selten große Fragezeichen. Der Frontallappen unseres Gehirnes (Ort des Verstehens) tut nicht das was er soll, verstehen. Spreche ich in Hildesheim koreanisch, ist die Wahrscheinlichkeit, dass mein Gegenüber mich versteht, eher unwahrscheinlicher.

Also werde ich in der „erwartbaren“ Sprache sprechen. Nur welche „Verhaltenssprache“ zeigt mein Gegenüber denn jetzt, neben der Kulturellen? Um hier alltagstaugliche „Übersetzungshilfe“ zu leisten, habe ich mir erlaubt ein Lernkartenspiel im Eigenverlag zu produzieren. Wir brauchen das Spiel ausschließlich, wenn es richtig schwierig im Miteinander wird. Da nutzen wir dann ein vereinfachtes Prinzip, um den Konflikt handhabbarer zu machen. Grundlage bildet das Persolog® Persönlichkeits- und Verhaltensmodell DISG. Das Verhalten wird je nach dem mich umgebenden Sinnzusammenhang (Kontext) ermittelt und sehr einfach differenziert in „dominant“, „initiativ“, „stetig“ und „gewissenhaft“. (Ein herzliches Dankeschön, für das gut handhabbare Handwerkszeug an die Firma Persolog und die CEO Debora Karsch).

Ich bin zu der Auffassung gelangt, dass die einzelnen Typen, lautmalerisch unterschiedlich wahrgenommen werden. Wir sprechen einfach unterschiedliche Sprachen, so dass das miteinander Reden nicht selten „interkultureller Kommunikation“ gleicht. Frei nach Vera F. Birkenbihl: „Der größte Fehler im Umgang mit Menschen besteht darin, zu glauben, dass sie denken wie du.“ Beim Spiel besteht die Möglichkeit beim Ansprechen des Ge-

genüber „verhaltenstypisch“ inspiriert zu werden. Und glaube mir, es wird sich bei den mir eher „fremden“ Verhaltenstypen einfach „falsch“ anhören. „Unhöflich“, „zu direkt“, „viel zu weichgespült“; würde ich nie so sagen, höre ich nicht selten, meine Teilnehmenden. Meiner Aufforderung folgend: Was ist denn beim Adressierten angekommen, wird dann häufig selbst beantwortet, statt zu fragen. Fragen Sie Ihr Gegenüber, was angekommen ist, es kann sich tatsächlich lohnen. „Dinge einfach ansprechen!“ ist ein Werkzeug, das Ihnen zielgerichtet hilft schwierige Verhaltensweisen „verständlich“ und „menschlich“ „verhaltensadäquat“ anzusprechen. Anspruchsvolle Themen „ansprechbar“ zu machen, Missverständnisse zu vermeiden und Ihre Kommunikativen Fähigkeiten noch optimaler zu nutzen. Ideal ist das Spiel für Führungsverantwortliche, Teams und alle Jene, die ihren Kommunikativen (Arbeits-)Alltag auf respektvoll und effizient leben wollen. Das größte Geschenk für mich ist, einen Schimmer von Verständnis für das „Andere“ Gegenüber im Gesicht des Sprechenden zu erblicken. Was ist im kommunikativen Bereich für Sie das größte Geschenk? Zunächst stelle ich das Lernspiel exklusiv im Coaching, der Beratung bzw. in meinen Fortbildungen kostenpflichtig zur Verfügung. Gern nutzen es Führungsverantwortliche. M. E. ist es jedoch für „jede/n“ geeignet, die/der Dinge bewegen möchte.

Ein herzliches Dankeschön für das Design geht einerseits an die wunderbare Nadja Eroschenkova – [www.ideendesign.de](http://www.ideendesign.de) und an meinen Gatten für das Stellen „kritischer“ Fragen und meine erwachsenen Kinder, für Ihre „Modell-Tätigkeit“. Besonders lieben Dank! Erworben werden kann das Spiel bei mir persönlich im Rahmen der Beratung bzw. der Fortbildung. Nehmen Sie bei Interesse gern mit mir Kontakt auf.

Es freut sich über die Erntezeit von Herzen

Ihre Beraterin Sabine Kaufmann

## Kommunikation Konflikte · Stress

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

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare, Workshops sowie Coaching und Kurzzeitberatung für Unternehmen und Privatpersonen.

**Sabine Kaufmann** · Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Lindenweg 1E · 31191 Algermissen  
Fon 0 51 26 - 80 202 40 · Fax 0 51 26 - 80 202 42  
[www.kommunikation-systeme.de](http://www.kommunikation-systeme.de)





## Scheidung mit Kindern: Wie man das Beste für die Kinder erreicht

Eine Scheidung ist für alle Beteiligten eine belastende Situation, besonders aber für Kinder. Wenn Eltern sich trennen, ist es wichtig, die Bedürfnisse und das Wohl der Kinder in den Mittelpunkt zu stellen.

Kinder spüren oft, dass etwas nicht stimmt, bevor sie es gesagt bekommen. Deshalb ist es wichtig, sie frühzeitig über die anstehende Trennung zu informieren. Sprechen Sie mit Ihren Kindern offen, aber auf eine altersgerechte Weise über die Situation. Vermeiden Sie es, Details über Konflikte oder Schuldzuweisungen zu teilen. Das Ziel sollte sein, den Kindern zu vermitteln, dass beide Elternteile sie weiterhin lieben und für sie da sein werden.



Das gemeinsame Sorgerecht ist heute in vielen Fällen die bevorzugte Lösung, weil es den Kindern Stabilität und den Zugang zu beiden Elternteilen bietet. Rechtlich gesehen bedeutet gemeinsames Sorgerecht, dass beide Elternteile gleichberechtigt in wichtigen Fragen des Lebens der Kinder (z.B. Schule, Gesundheit) entscheiden. Es ist wichtig, dass beide Elternteile eine kooperative und respektvolle Haltung gegenüber dem anderen Elternteil einnehmen, um den Kindern das Gefühl von Sicherheit und Kontinuität zu geben.

Stabilität und Routine sind für Kinder besonders wichtig, wenn ihr Leben durch eine Scheidung auf den Kopf gestellt wird. Scheidung bedeutet für Kinder oft Verlustängste, Unsicherheit und Trauer. Es ist daher entscheidend, dass Sie Ihren Kindern signalisieren, dass ihre Gefühle ernst genommen werden. Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass sie jederzeit mit Ihnen über ihre Sorgen sprechen können. Sie können auch professionelle

Hilfe in Anspruch nehmen, etwa durch einen Kinderpsychologen oder Familientherapeuten, um den Kindern zu helfen, ihre Emotionen zu verarbeiten.

Kinder sollten nicht in die Konflikte ihrer Eltern hineingezogen werden. Auseinandersetzungen und Streitigkeiten sollten niemals in Anwesenheit der Kinder ausgetragen werden. Auch abwertende Bemerkungen über den anderen Elternteil sollten vermieden werden. Kinder müssen das Gefühl haben, beide Eltern lieben zu dürfen, ohne in einen Loyalitätskonflikt zu geraten.

Rechtlich haben Kinder das Recht auf Umgang mit beiden Elternteilen. Dieses Recht sollte so gestaltet werden, dass es den Bedürfnissen der Kinder entspricht und regelmäßig und zuverlässig wahrgenommen wird. Im Falle von Streitigkeiten kann das Familiengericht eingeschaltet werden, um eine Umgangsregelung festzulegen.

Auch der Kindesunterhalt spielt eine wichtige Rolle. Derjenige Elternteil, bei dem die Kinder nicht hauptsächlich leben, ist in der Regel zur Zahlung von Unterhalt verpflichtet. Die Höhe richtet sich nach der sogenannten Düsseldorfer Tabelle. Es ist wichtig, dass die finanziellen Bedürfnisse der Kinder auch nach der Trennung gesichert sind.

Eine Trennung oder Scheidung bedeutet für alle Beteiligten eine Veränderung, aber es ist wichtig, eine langfristige Perspektive im Blick zu behalten. Versuchen Sie, eine kooperative und respektvolle Elternbeziehung zu pflegen, auch wenn dies nicht immer einfach ist. Denken Sie daran, dass die gemeinsame Elternschaft eine lebenslange Verpflichtung ist und dass es im Interesse Ihrer Kinder liegt, wenn Sie beide in der Lage sind, zusammenzuarbeiten.

Sie finden uns in der Ostertorpassage  
Im 2. Obergeschoss mit **barrierefreiem** Zugang.

**Rechtsanwältin**  
**Laura Elaine Hoffmann**

Osterstraße 41-44  
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

**Fachanwältin für Familienrecht**  
**Fachanwältin für Sozialrecht**

Opferrecht und Nebenklage  
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de  
www.hammer-rechtsanwaelte.de

Besprechungen und Korrespondenz auch in  
Englisch

**Hammer**  
Rechtsanwälte

# Veranstaltungen

## FrauenORT Elise Bartels Hildesheim:

**Frauen sind zur Mitarbeit willkommen!**

Hildesheim wurde 2010 mit dem frauenORT Elise Bartels geehrt. Die Initiative des Landesfrauenrat NDS folgte 2008 der erschreckenden Erkenntnis, dass in den Geschichtsbüchern des Landes nur DREI Frauen erwähnt wurden. Das sollte sich ändern! Heute, 14 Jahre später hat der Landesfrauenrat den 50. frauenORT feierlich eröffnet. Jetzt braucht Hildesheim Nachwuchs für ein Team Starker Frauen, die sich für unseren frauenORT mit vielen Ideen einbringen wollen.

Alle die Interesse, Lust und Zeit haben den frauenORT gemeinsam mit uns zu gestalten, sind herzlich eingeladen zu einem gemeinsamen Austausch am

**13. September um 15 Uhr, Sitzungssaal Oskar Schindler, 2.OG Rathaus - Wir freuen uns auf Sie!**  
Dr. Rotraut Hammer-Sohns  
Laura-K. Wagner, Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim

„Gerne mit Anmeldung! Bei Fragen wenden Sie sich an [glst@stadt-hildesheim.de](mailto:glst@stadt-hildesheim.de) telefonisch an 05121 301 4275.“



## HILDESHEIMLICHE AUTOREN



Andreas Passage 1, 31134 Hildesheim

**Donnerstag, 24. Oktober  
18.00 Uhr**

**Die Hildesheimlichen  
Autoren**  
**Katja Heimann – Peter Hereld  
ElviEra Kensche – Jens Volling**

lesen Texte aus der  
Anthologie #6



## Am Donnerstag, 12. September um 18 Uhr geht's um Deine Stimme!

Antonia e.V., Andreas Passage 1, OG

"Am 12. September spricht Woman´s Life &Vocal Coach Julia Schönleiter über die Stimme als Bestandteil jeder guten Hausapotheke. Sie erklärt und vermittelt, wie man seine Stimme bei Stress, Angst, in der Arbeit und bei Erkältungen wirkungsvoll einsetzen kann. In einem praktischen Anteil vermittelt sie, wie man mehr Volumen in die Stimme kommt und man leichter in die Höhe singt.

Julia Schönleiter ist Diplom Kulturwissenschaftlerin aus Hildesheim, ausgebildet am größten Gesangsinstitut Europas in Kopenhagen und hat beim Pionier der Singforschung und Träger des Bundesverdienstkreuzes Dr. Karl Adamek und Transformations-therapeutin Carina Eckes das Psychoresonanztraining mit der Stimme absolviert. Sie leitet seit 2013 ganzheitliche Seminare zum Thema „Stimme und Singen“ und bietet aktuell das Programm „Authentic Voice - Authentic Life“ für Frauen an. Dort begleitet sie Frauen in eine neue Selbstverständlichkeit des eigenen stimmlichen Ausdrucks und dem konkreten Wissen, wie sie ihre Stimme befreien und als selbstregulatives Handwerkszeug jeder Zeit in Berufs- und Privatleben einsetzen können."

Mehr zu Julia Schönleiter auf [www.juliaschoenleiter.de](http://www.juliaschoenleiter.de)"



**Am Donnerstag den 19. September stellt Ute Zaplinski die Frauen im Baha´i vor.**

**Am Donnerstag den 26. September geht es um den Glauben der ev. Frauen. Referentin: Uta Giesel.**

**Antonia e.V., Andreas Passage 1, OG**

**Beginn: 18 Uhr**

**Gebühr: 5 €**

Die Saat ist aufgegangen. – Was wir heute von unseren Vorgängerinnen ernten können.

## Erntezeit - Lebenszeit

Christina R. Hirschochs Villanueva, Autorin

Die Ernte aus dem Arbeitsleben

Frauen ernten was sie gesät haben: Familie, Nachkommen

Ernte der Erfahrungen, der Erlebnisse, des Gelernten

Frauen fahren heute die Ernte der Kämpfe ihrer Vorgängerinnen um Gleichberechtigung ein.



**Alfonsina Strada (1891-1959)** – Erste Frau im Giro d'Italia. Sie war die einzige Frau, die jemals an einer der drei großen Rundfahrten für Männer teilgenommen hat: 1924 startete sie beim Giro d'Italia, weil die Organisatoren glaubten, sie sei ein Mann. Ihre Radsport-Karriere dauerte 26 Jahre an. Foto: gemeinfrei.



**Valentina Tereschkova (\*1937)** – Erste Frau im All. Sie wollte früh hoch hinaus. »Ich habe schon als Kind von einer Reise zu den Sternen geträumt. Zur Not wäre ich auf einem Besen hingeflogen.« Damit ging nicht nur der Traum der Regierung, sondern auch ihr eigener in Erfüllung. Sie ist die einzige Frau in der Raumfahrtgeschichte, die allein, also auf einer Solo-Mission, flog.

Foto: www.dra.de

**Christina Hammock Koch (\*1979)** – Erste Frau auf dem Mond.

Am 14. März 2019 flog sie zur ISS, wo sie an den drei Langzeitexpeditionen 59 bis 61 teilnahm. Die Mission dauerte insgesamt 328 Tage; damit ist Hammock Koch die Frau mit dem bislang längsten Weltraumaufenthalt. In der historischen Rangliste der längsten Raumflüge belegt sie den 9. Platz. Foto: gemeinfrei.



**Selma Lagerlöf (1858-1940)** Erster Nobelpreis für Literatur für eine Frau. Sie war die erste Frau, die 1909 den Nobelpreis für Literatur erhielt. Selma Lagerlöf verfasste geistliche, fantasievolle und heimatverbundene Werke sowie Kinderbücher. Foto: gemeinfrei

**Sofja Kowaleskaja (1850-1891)** - Erste Mathematik-Professorin.

Im Jahr 1884 wurde sie an der Universität Stockholm die weltweit erste Professorin für Mathematik, die selbst Vorlesungen hielt. Sie leistete nicht nur in der Mathematik Bedeutendes, sondern hatte auch mit ihren 1889 erstmals erschienenen Kindheitserinnerungen großen Erfolg. Politisch war sie ebenfalls aktiv und setzte sich für das Recht aller Frauen auf Ausbildung ein. Foto: gemeinfrei



**Marie Juchacz (1879-1956)**, (SPD) - Erste Rede einer Frau im deutschen Parlament.

Sie war eine deutsche Sozialreformerin, Sozialdemokratin und Frauenrechtlerin. Unter ihrer Leitung wurde am 13. Dezember 1919 die Arbeiterwohlfahrt gegründet. Nach der Einführung des passiven Wahlrechts für Frauen hielt sie am 19. Februar 1919 in der Weimarer Nationalversammlung als erste Frau eine Rede. Foto: gemeinfrei

**Helene de Pourtalès (1868-1945)** -

Erste Olympionikin und erste Frau, die eine Olympische Medaille gewann.

Die gebürtige US-Amerikanerin bildete zusammen mit ihrem Ehemann Hermann de Pourtalès und ihrem Neffen Bernard de Pourtalès die Besatzung des Bootes Lérina, das in der Bootsklasse 1 bis 2 Tonnen für die Schweiz antrat. Sie gewannen die Gold- und Silbermedaille der Olympischen Spiele 1900. Foto: gemeinfrei.



**Anna Maria van Schurmann (1607-1678)** – Universalgelehrte.

Sie hat im 17. Jahrhundert dafür gekämpft, zu studieren. Sie galt als gelehrteste Frau Europas die zu ihrer Zeit als „der Stern Utrechts“ für ihre Talente weithin bewundert wurde. Was bleibt, ist ihr Beitrag zur Gleichberechtigung. Foto: gemeinfrei

Christina R. Hirschochs Villanueva

Autorin

Kulturgeschichte

Philosophie\_Kunst\_Biografien\_Natur

VILLANUEVA PRESS\_Coqui-Verlag

Trommelbrink 2A | 31139 Hildesheim

Phone 49-5121-2831 755 | mobil 49-151-652 573 97

tina@hirschochs.de | <https://www.christina-hirschochs-villanueva.com>

Bücher von mir sind in jeder Buchhandlung zu bestellen und bei epubli.de direkt

Gratis-Leseproben sind in meinem Office vorrätig.

Anfragen zu Lesungen und Vorträgen möglich.

Über einen Besuch freue ich mich!



# Geschichte der Zuckerrübe

GESCHICHTE DER ZUCKERRÜBE

Heide Ahrens-Kretzschmar



Seit 200 Jahren wird in Deutschland aus den Rüben Zucker gemacht. Ab Mitte September beginnt jedes Jahr die Rübenkampagne, so wird die Ernte und Verarbeitung der Zuckerrübe genannt.

## Doch wer hat die Zuckerrübe entdeckt?



Der Berliner Naturwissenschaftler Andreas Sigismund Marggraf entdeckte 1747 eher zufällig bei seinen systematischen Untersuchungen verschiedener Pflanzensäfte die Runkelrübe als „Zuckerpflanze“.

Um 1800 konnte sein Schüler Franz Archard durch gezielte Züchtung den anfänglichen Zuckergehalt von 8% schon auf 16% steigern. Heutige Zuckerrüben haben einen Zuckergehalt von 18-20%. Die damalige Entdeckung war ein enormer Durchbruch für die Zuckerwirtschaft und die Bevölkerung. Denn bis zu diesem Zeitpunkt war der Zucker sehr teuer, da er aus Indien, Kolumbien und Südamerika importiert wurde. Somit war das kostbare „weiße Gold“ den Reichen vorbehalten.

Durch das neue technische Verfahren, indem der Zucker aus den Rüben gewonnen werden konnte, wurde 1801 in der schlesischen Stadt Cunern die erste Zuckerfabrik gebaut. Die Grundlage für die hiesige Zuckerwirtschaft!

Die Grundsätze zur Herstellung des Zuckers ähneln denen von heute: Erst werden die Rüben zerkleinert und daraus Saft gewonnen. Um die Zuckerkristalle von der Melasse zu trennen, wird die eingekochte Masse in Zuckerhüte gefüllt und für 3 bis 6 Wochen bei 25 Grad stehen gelassen. Durch Pressen wird der Sirup danach endgültig abgetrennt. Der Gesamtprozess war sehr aufwendig und bedeutete viel Arbeits- und Muskelkraft. Denn im 19. Jahrhundert wurde die Pflanzung, das Hacken, die Vereinzelung und zuletzt die Ernte ohne große Hilfsmittel durchgeführt. Jede einzelne Zuckerrübe wurde mit einem speziellen Rübenheber geerntet, Rüben und Blätter mussten noch von Hand getrennt werden, wobei die Blätter entweder zur Düngung oder als Futter verwendet wurden. Die ersten Rüben kamen dann mit dem Pferdewagen, später mit dem Traktor zur Zuckerfabrik. Hier werden sie bis heute gereinigt, gewogen und der Zuckergehalt durch eine Probe ermittelt. Anfang der 50er Jahre kam dann die erste Arbeitserleichterung. Eine der ersten Erntemaschinen wurde von Otto Wilke aus Hohenhameln erfunden.

Der technische Fortschritt in den folgenden Jahrzehnten veränderte die Arbeit auf dem Feld radikal: Maschinen ersetzen Menschen und Pferde. Heute werden hochtechnische Rüben Röder eingesetzt, die schon während der

Ernte die Rüben reinigen, von den Blättern trennen und sammeln. Da solche Maschine in der Anschaffung fast 1,5 Millionen Euro kostet, haben sich die Landwirte in AGs zusammengeschlossen. So werden die Rüben dann auch mit hochwertigen Maschinen auf LKWs geladen, die die Rüben in die Zuckerfabrik befördern. Und es gilt: „Je höher der Zuckergehalt, desto mehr Geld“.

Voraussetzung für den Anbau der Zuckerrübe ist allerdings die Beschaffenheit des Bodens. Am besten eignen sich humose Lehm- und Lössböden, denn die Rübe braucht einen tiefgründigen, frischen Boden mit reichlichem Nährstoffvorrat.

Das alles bietet unter anderen die Hildesheimer Börde.

Hier gibt es weitreichende Felder mit Zuckerrüben. In den 50er Jahren gab es noch weit mehr als 100 Zuckerfabriken im ganzen Norden. Verblieben sind noch vier Stand-



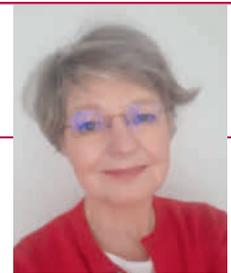
orte in Niedersachsen, zu denen auch nordöstlich von Hildesheim der Ort Clauen gehört.

Mittlerweile wird weltweit Zucker produziert und

so ist eine Überproduktion entstanden. Die Preise fallen. Heute finden wir in fast allen Lebensmittel Zucker, was zu vielen gesundheitlichen Problemen führen kann. Zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsbehörde 6 Teelöffel Zucker am Tag. In Deutschland aber liegt der Verbrauch im Durchschnitt bei 16 Teelöffel. Als Nahrungsergänzung wird der Zucker weiter bestehen, nur sollte er in Maßen zu sich genommen werden.

**Die Felder golden , reif und schwer  
Der Herbstwind trägt den Duft hierher  
Die Früchte leuchten , prall und rund  
In dieser Zeit heilt jede Wund  
Die Hände pflücken, sammeln ein,  
Was Mutter Erde schenkt so rein  
Dankbar singen Herz und Mund  
Erntezeit! Des Herbstes kund**

*Sophie Vallaton*



## Geschichte zum Bild von Max Liebermann



Wie alt muss man werden, um dies so zu lieben: diese Erde, die Feuchtigkeit, den Duft, selbst die Schmerzen in meinem Rücken. Wie lange arbeite ich heute schon? Seit dem Morgen. Aber die Kohlköpfe sollen noch vor dem Abend raus und wenn ich meine Karre nachher zum Haus schiebe, weiß ich: Das war ein guter Tag!

Und wie habe ich das alles einmal gehasst: dieses Arbeiten auf dem Land, diese nicht aufhörende Wiederholung: graben, säen, gießen, Unkraut ziehen, ernten, graben – ohne Ende, ohne Gnade, immer wieder, immer wieder – egal, ob es heiß ist oder kalt, regnet, friert, stürmt. Die Hölle! Raus, los, raus, kein Aber, du musst! Wie habe ich meinen Vater gehasst für diese Unerbittlichkeit und diese Schinderei. Was ging mich dieses Land an, diese Beete, diese Ernte, diese verdammte Erde.

Scheiße, habe ich gedacht, Scheißland, Scheißgemüse, Scheißarbeit. Ich wollte nur weg von diesem Dreck, von dieser Schinderei, von der Nässe, dem Schweiß, dem Gestank.

Wie lange war ich weg? Ein paar Jahre lang? Ein Leben?

Und jetzt bin ich wieder hier, genau hier, wo ich damals mehr geheult habe als geatmet, wo ich mir geschworen habe, nie mehr mit meinen Händen in der Erde rumzuwühlen, so lange, bis sie fast erstarrt waren vor Dreck und Kälte und ich mich selbst nicht mehr spüren konnte vor Erschöpfung.

Wie kann das sein, dass man eine Sache so hassen kann und dann so lieben?

Wie ist das möglich, dass ich jetzt hier am späten Nachmittag auf dem Beet kniee und den Kohl steche und glücklich bin? Später Nachmittag schon, die Schatten kommen dicht ran, kann sein, dass es nachher wieder regnet, so wie heute Morgen. Mir machen die Pfützen nichts. Es riecht so unvergleichlich. Nichts kann mich so glücklich machen wie dieser Duft nach Erde, nach Grün, nach Ernte, nach Erfüllung. Komisch, dass ich Erfüllung denke, aber es stimmt: Es ist meine Erfüllung, diesen Kohl zu ernten, diese Birkenreihen hinter mir zu wissen, die ihren leichten Schatten auf mich werfen und mir erzählen, wie spät es ist, diese Kohlreihen zu sehen, die noch auf mich warten, diese schönen kalten blaugrünen Köpfe und dahinten die Reihen mit den lilaroten, die mir im Winter so gut schmecken mit Speck und Zwiebeln und zu wissen, das ist meins, und die wachsen jetzt zu unserer Freude und wenn ich sie geerntet habe, werde ich das Feld winterfest machen und froh sein darüber.

Ich habe nicht gewusst, dass ich ein Teil davon bin, von diesem Stück Land, von diesem Stück Erde, von dieser Landschaft, von diesen Jahreszeiten und ihren Gesetzen. Ich wollte stärker sein als das hier und habe mich aufgelehnt und mich mit Gewalt davon getrennt und habe gesucht nach etwas Besserem. Ich habe nicht gewusst, dass es das Beste ist, dass ich es liebe und dass das hier auch mich liebt, dass wir zusammengehören, dass ich mich beugen muss, weil es stärker ist, weil es Recht hat. Geht es um Recht? Worum geht es? Um mein Leben? Um alles Leben? Um die Schöpfung?

Ach, mein Rücken tut weh und die Blase an der Hand schrint, aber ich fühle, dass ich lebe, dass ich dazugehöre, dass dies alles hier mich braucht. Seltsam, das ist Glück.



**Mit Herz dabei.**

**Lesen und Bücher.** Das liegt uns besonders am Herzen. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen rund um das Buch. Egal, ob Roman, Kinderbuch, Sachbuch, Lifestyle, Noten & Musik – oder eBooks.

info@ameisbuchecke.de  
oder T 05121 34441

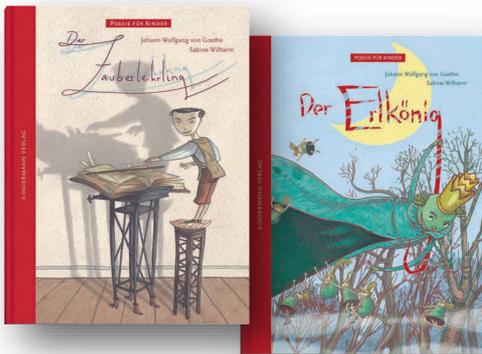
[www.ameisbuchecke.de](http://www.ameisbuchecke.de)

**ameis  
BUHECKE**

# Lese-Tipps für Kids

Heike Altmann-Hürter

Am 28. August jährt sich der Geburtstag von Johann Wolfgang von Goethe zum 275. Mal. Ein sehr guter Grund, die wunderbare Klassiker-Reihe aus dem Kindermann Verlag vorzustellen. In der berühmten Ballade vom Erlkönig, mit dem ebenso berühmten Ritt des Vaters mit seinem Kind durch die Nacht wirken die ausdrucksstarken Illustrationen von Sabine Wilharm. Und bestimmt erinnert sich der eine oder die andere Erwachsene an die Schulzeit, wo viele es auswendig lernen durften. Auch im Zauberlehrling werden wir von detailreichen Illustrationen mitgenommen in die Geschichte des frechen Zauberlehrlings, der unerlaubt die Besen tanzen lässt. Und dann gibt es noch Ausgaben zum des Pudels Kern im Faust und vom eisernen Ritter Götz von Berlichingen. Die Reihe im Kindermann Verlag ist für die ganze Familie geeignet, weil Goethes Werke auch heute noch faszinieren können und zum gemeinsamen Nachdenken anregen. Und wer vom vielen Schauen und Nachdenken die Augen schließen möchte kann sich mit dem Hörbuch "Da läuft die Maus! Goethe für Kinder und andere Zauberlehrlinge" Goethe auf die Ohren holen. Donata Höffner und Peter Franke sprechen und singen die schönsten Balladen, Gedichte und Erzählungen und bei einem Stück Torte lässt sich so dieser berühmte Geburtstag vortrefflich feiern.



Kindermann Verlag, Reihe Poesie für Kinder und Weltliteratur für Kinder, Zauberlehrling ISBN 97834029255, 20 Euro, Hörbuch erschienen bei Jumbo Neue Medien ISBN 9783833748790, 11 Euro



## Der Buchtipp von Elisabeth Schumann

Ewald Arenz:

**Alte Sorten + Der große Sommer**



Für die Herbst-Ausgabe von „ANTONIA“ habe ich zwei Bücher von dem Autor Ewald Arenz ausgesucht. Das erste Buch heißt „Alte Sorten“.

Schon das Cover des Buches hatte mich angesprochen: zwei pralle, gelbe Birnen, die an einem kleinen Zweig hängen. Das Buch handelt von zwei Frauen, die nicht unterschiedlicher sein können: Sally, ein Mädchen, das kurz vor dem Abitur steht und sehr auf Krawall aus ist, dem nichts gefällt. Alles stellt sie in Frage: Vorschriften, Regeln, Erwachsene, ja wenn man so will das ganze Leben. Sie ist auf der Flucht vor allem und jedem, besonders aber vor ihren Eltern. Die zweite Frau ist Liss, eine verschlossene Frau, die sehr stark wirkt, allein auf ihrem Hof lebt zu dem Felder, ein Weinberg, Wald und eine große Obstwiese mit Birnbäumen gehören. Sally findet bei Liss Unterschlupf und merkt sofort, dass diese Frau anders ist als andere Erwachsene. Sie fragt nicht, ist nicht misstrauisch, hat keine Vorurteile. Sally darf eine Nacht auf dem Hof verbringen, doch aus einer Nacht werden Wochen, in denen sich die beiden Frauen näher kommen bei der gemeinsamen Arbeit auf den Feldern, im Wald oder Weinberg und auf der Wiese mit den unterschiedlichen Birnbäumen. Sie beginnen ganz zaghaft über sich und den ihnen zugefügten Verletzungen zu sprechen und kommen sich näher. Eine von Sally ungewollt ausgelöste existenzielle Krise zeigt ihnen, dass Freundschaft eine große Kraft hat und helfen kann, Probleme zu lösen.

Ewald Arenz erzählt mit leiser, aber sehr eindringlicher Sprache von der Macht der Natur, die Menschen wieder ins Gleichgewicht bringt und davon, den Wert des Wesentlichen zu erkennen und zu schätzen.

Das zweite Buch von Ewald Arenz „Der große Sommer“ ist ein typischer Entwicklungsroman, heute sagt man Coming-of-age-Roman. Der Autor erzählt in ihm von dem Aufwachen eines Jugendlichen in einer süddeutschen Stadt in den 1980er-Jahren, von seiner ersten großen Liebe und von einer Freundschaft, die sich gerade in schwierigen Zeiten beweisen muss.



„Der große Sommer“ erzählt von vier Jugendlichen – von Frieder und seiner Schwester Alma, von seinem Freund Johann und von Beate mit dem flaschengrünen Badeanzug, in die sich Frieder verliebt. Der Junge hat im laufenden Schuljahr nicht die Noten für die Versetzung geschafft und so darf er mit der Familie nicht in Urlaub fahren, sondern muss zu den Großeltern, um dort für die Nachprüfung zu lernen, damit er die Schule nicht verlassen muss. Sein Großvater, ein äußerst korrekter Professor, soll ihm dabei helfen. Für den Jungen ist diese Aussicht niederschmetternd. Doch es kommt ganz anders als erwartet. Er muss nicht die Wochen eingesperrt mit Lernen verbringen. Das Lernen mit dem Großvater geschieht so ganz nebenbei. Frieder verbringt viel Zeit im Schwimmbad mit Beate, seiner ersten großen Liebe und mit seinem Freund Johann und seiner Schwester Alma. Die vier haben eine Menge Flausen im Kopf. Frieder gerät in Situationen, in denen er lernt Verantwortung zu übernehmen und ein guter Freund zu sein. Dabei geholfen hat ihm vor allem der Großvater. Beide Bücher sind im Dumont-Verlag als Taschenbuch erschienen.

Die Natur hat keine Eile - dennoch gelangt sie stets ans Ziel

(Laotse)

Der Leseladen



Bücher auf der Höhe  
Herzlich Willkommen

So erreichen Sie uns:  
tel. 05121 / 1775482  
per E-Mail: [info@derleseladen.com](mailto:info@derleseladen.com)  
online-shop: [derleseladen.com](http://derleseladen.com)

Wenn Hunde Gassi gehen!!!

In Hildesheim gibt es wunderschöne Wege in den Grünanlagen in der Stadt oder am Stadtrand. Ich gehe sehr gerne die Wege durch die Gärten am Moritzberg oder im Bockfeld. Jeder Garten erfreut mich mit seinen Blumen. Was mich aber nicht erfreut und inzwischen auch richtig ärgert sind die vielen Hundekotbeutel, die ich an Zäunen oder an Hecken und Büschen aufgehängt vorfinde. Aber auch die Mülleimer, die in den Grünanlagen stehen, quellen oft von den Kotbeuteln über. Es sind ja Plastikbeutel, die in der Umwelt nicht verrotten und monatelang dort liegen bleiben, wo der Hundebesitzer sie platziert hat. Ich finde es eine Zumutung für uns Bürger und frage mich jedesmal, warum die Hundebesitzer dies tun. Den Dreck, den ihr Hund hinterlässt, den kann er doch mit nach Haus nehmen. Ich ekle mich vor diesen aufgehängten oder platt getretenen Beuteln und habe kein Verständnis für das Verhalten der Hundebesitzer.

Elisabeth Schumann



Liebe Leser und Leserinnen,

haben Sie sich auch schon öfter mal über völlig durchnässte Zeitungen und Reklameblätter am Sonntag geärgert? Ich schon.

Beim ersten Mal habe ich noch versucht die Seiten mühevoll zu trocknen, aber mittlerweile fliegt bei mir die Zeitung komplett mit der Werbung in die Papiertonne. Ist sicher nicht im Sinne der Hersteller und der Firmen, die Geld für die Werbung bezahlen, aber solch ein durchgeweichtes, in Fetzen hängendes Blatt kann niemand mehr lesen. Dabei hat mein Briefkasten eine große Öffnung und man müsste es nur richtig rein stecken. Leider erwische ich auch den Verteiler nicht und für Reklamationen soll ich „Kundenfreundlich“, auf ein Band sprechen - finde ich unpersönlich. Daher kommt jetzt an meinen Briefkasten konsequenter Weise der Hinweis dass ich „keine Werbung“, ob nass oder trocken mehr möchte.

Verfasser:in ist der Redaktion bekannt

## Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 9 Wörter zu bilden, deren 6. Buchstaben, von oben

nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben:

amts - as - ber - berg - chen - der - eis - er - gel - hau - haus - herbst - kehr - kno - mar - mo - mueg - nat - ok - ritz - see - spi - te - tins - to - tor - tern - turm - um - wie - zug

Zeitumstellung zur Winterzeit im Monat: .....

kalte Süßspeise .....

religiöses Kinderfest im Herbst .....

Herbstblumen .....

See bei Hildesheim (früher Naturbad) .....

höher gelegener Stadtteil in Hi .....

hist. Gebäude in Hi auf dem Marktplatz .....

hist. Turm in Hi .....

gesundes, grünes Blattgemüse .....



# Gesundheit & Fülle mittels energetischer Heilmethoden

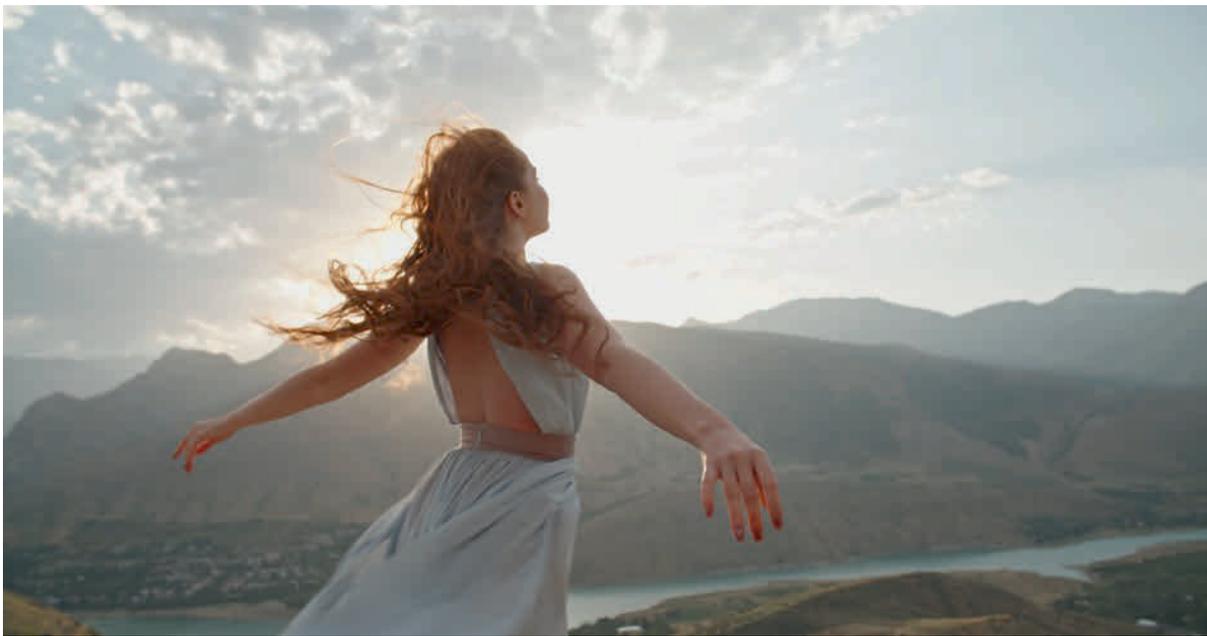
Herzlich Willkommen.

Wer möchtest Du sein und wie möchtest du Dich fühlen?

Oft halten uns unsichtbare Ketten zurück, die aus **Ängsten, Selbstzweifeln, Scham** und alten **Überzeugungen** bestehen. Sie flüstern uns zu, dass wir nicht gut genug sind, dass unsere Träume unerreichbar bleiben oder dass Veränderung unmöglich ist. Diese inneren Blockaden sind immer präsent und beeinflussen unser Denken, Handeln und Fühlen.

In einer **Heilsitzung** werden diese Blockaden gezielt angegangen und aufgelöst, was die **Selbtheilungskräfte** aktiviert. Die Lebensenergie beginnt wieder frei zu fließen und man gewinnt allmählich den Zugang zu sich selbst und seiner inneren Stärke zurück.

Zu Beginn lade ich dich ein, dir deine drei schwersten Lebensthemen bewusst zu machen und diese in drei Heilsitzungen über 3 bis 5 Wochen zu bearbeiten. Danach wäre eine Pause hilfreich, um Körper, Geist und Seele die Möglichkeit zu geben, die Veränderungen des Energiefeldes integrieren zu können.



Mein Angebot richtet sich an Kinder und Erwachsene.

In meiner Praxis oder online. Termine nur nach telefonischer Vereinbarung 0172 560 7244.

## Dauer und Kosten

Die energetische Sitzung dauert inklusive Vor- und Nachgespräch etwa

1,5 Stunden und kostet 180,- EUR.



ALWINA MERKER

Ganzheitliche  
Gesundheit & Fülle



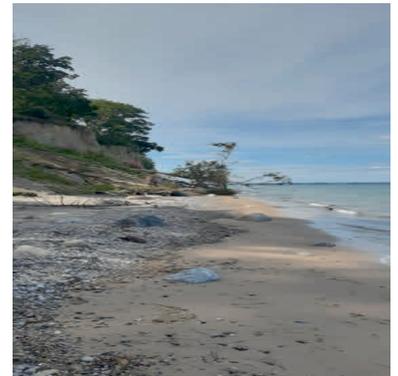


## Das Meer holt sich die Ostseeküste zurück

*Edeltraud Groenda-Meyer*

### **Pfingsten 1983: erster Ostseurlaub mit meinem 3Mon. alten Baby**

Weil das dort so erholsam war, verlebten wir erst zu dritt, dann zu viert sehr oft sowohl die Osterferien als auch die Herbstferien in Niendorf. Ausflüge zum Timmendorfer Strand, der Ostseetherme, dem Vogelpark, dem Hemmelsdorfer See, nach Travemünde und dem Brodtener Steilufer waren immer wieder toll. Es kamen auch mal die Oma und befreundete Kinder mit. Das gefiel allen immer wieder richtig gut, auch wenn sich einmal sogar Eisschollen am Strand türmten und es natürlich neben Sonnenschein auch Regen gab. Das ist alles lange her... Deshalb beschreibe ich jetzt in Bildern, was sich seitdem an der Küste verändert hat.



Meine Kinder haben dieses Jahr mit ihren Kindern in Österreich (per Auto und Rad) und Frankreich (mit dem Fahrrad) Urlaub gemacht, während ich gedankenverloren die Steilküste mit einer Freundin entlang nach Travemünde gewandert bin. Darauf können wir beide richtig stolz sein, denn die Kletterei über Baumstämme „auf eigene Gefahr“ war nicht nur gefährlich bzw. abenteuerlich sondern auch sehr schwierig. Das Meer holt sich dort die Küste zurück...

### September 2024

- 01.09.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)  
01.09.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn** (Petra Siegel)  
05.09.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, Dinge einfach ansprechen  
08.09.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**: Die Beatles (Angelika Kleideiter)  
08.09.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)  
15.09.24 - 12.00 Uhr **Antonia**: Lächeln (Frauenredaktion)  
22.09.24 - 09.00 Uhr **Frau´n, die sich traue´n**: Mascha Kaleko (D. Fischer)

### Oktober 2024

- 03.10.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**: Die Landfrauen im Gespräch  
06.10.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)  
06.10.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn**: (Petra Siegel)  
13.10.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**: Maite Kelly (R. Schaare-Schlüterhoff)  
13.10.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)  
20.10.24 - 12.00 Uhr **Antonia**: Erziehung (Frauenredaktion)  
27.10.24 - 09.00 Uhr **Frau´n, die sich traue´n**: Alida Gundlach (E.Schumann)

### November 2024

- 03.11.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn**: (Petra Siegel)  
07.11.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**: Die Frau in den Religionen  
10.11.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**: ()  
10.11.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)  
17.11.24 - 12.00 Uhr **Antonia**: Hoffnung (Frauenredaktion)  
24.11.24 - 09.00 Uhr **Frau, die sich traue**: Hildegard Knief (H. Ahrens-Kr.)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10<sup>00</sup> Uhr  
die **Frauenpowerzeit** auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85  
Live-Stream: [www.tonkuhle.de](http://www.tonkuhle.de)



### Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Heike Altmann-Hürter, Edeltraud Groenda-Meyer, Sophie Vallaton, Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky, Dagmar Fischer, Ursula Oelbe, Heide Ahrens-Kretzschmar, Rita Thönelt. ©Nene, Alwina Merker, Ama, Kerstin Hinze-Melching, Katharina Kreth, Lydia Bischof

### Impressum:

**Antonia ISSN 1869-0157**

**Erscheinen:** Vierteljährlich, Auflage: 2000

**Herausgeberin:** R. Thönelt

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

**Redaktionelle Beiträge:**

Antonia Zeitungsredaktion

**Redaktionelle Verantwortung:**

Rita Thönelt

**Layout:** Rita Thönelt

**Druck:** Qubus media GmbH

**Bildnachweis:** Gerhard Granzow und andere Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt.

### Kontakt:

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

**Tel.:** 0162-2927059

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

**Anzeigen:** Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Die nächste **Antonia** erscheint im **Dezember 2024**

Redaktionsschluss 31. Oktober

Büro Öffnungszeiten vom **Antonia e.V.**

Montags 15 - 17 Uhr

auch nach telefonischer

Absprache möglich: 0162 292 70 59

[thoeri\(a\)gmx.de](mailto:thoeri(a)gmx.de)

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

# SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80  
Hildesheim

SMART LAUNDRY  
**bloomest**

**Einzigartiger professioneller Waschsalon**

**Profi Maschinenteknik von Miele**

- jeder Waschgang wird desinfiziert
- jeder Waschgang ist inklusive **Waschmittel für das beste Ergebnis!**
- smart Steuerung über App
- einmalig: Outdoor Kleidung kann im SB Verfahren imprägniert werden.
- Waschen von Großteilen, wie Betten, Gardinen etc.
- Große Trockner verkürzen die Wartezeit

Powered by **Miele**

<http://hildesheim.bloomest.de>



Genießen Sie das italienische Original!

# Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a.  
HI-Bockfeld  
Kleines Restaurant und  
Außenverkauf.

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