



LandFrau kurz und knapp

Ausgabe 3/4 2021

Rund 15.500 Unterschriften für ein Schulfach „Ernährungs- und Verbraucherbildung“

Mit 15.497 Unterschriften ist die Petition für ein Schulfach „Ernährungs- und Verbraucherbildung“ in Niedersachsen, die der NLV mit 14 Partnerorganisationen durchgeführt hat, erfolgreich beendet worden. „Das Ergebnis führt die Dringlichkeit unseres Anliegens deutlich vor Augen“, sagt Elisabeth Brunkhorst. Die NLV-Präsidentin bedankt sich ausdrücklich bei allen LandFrauen, die das großartige Ergebnis möglich gemacht haben: „Herzlichen Dank für Ihr Engagement, für jede Online-Unterschrift, und besonders auch für jede eingereichte Liste mit auf Papier gesammelten Unterschriften. Die Pandemie hat es Ihnen nicht leicht gemacht, diese Unterschriften zusammenzutragen!“, betont die NLV-Präsidentin.

Mehr als 1250 Unterzeichnende haben auf der Petitionsseite Kommentare hinterlassen: „Zuhause werden zu wenig Kompetenzen dieser Art vermittelt“, „Ich sehe in hauswirtschaftlichem Unterricht den Schlüssel für eine langjährige positive Entwicklung in der Ernährung und somit eine Entlastung des Gesundheitswesens!“ oder „Als Lehrkraft an einer Förderschule mit Fachkonferenzleitung Sachunterricht bin ich fortwährend mit den

mangelnden Kenntnissen der Schüler*innen konfrontiert“, lauten drei davon. Alle Kommentare finden Sie unter diesem Link: <https://kurzelinks.de/cike>.

Um der Forderung Nachdruck zu verleihen, wird der NLV die Unterschriften persönlich an den niedersächsischen Kultusminister Grant Hendrik Tonne überreichen und er wird die Forderung auch darüber hinaus weiterverfolgen: „Im Vorfeld der Landtagswahl im Jahr 2022 werden wir Politikerinnen und Politiker immer wieder auf unsere Forderung aufmerksam machen“, kündigt Elisabeth Brunkhorst an. „Denn die Folgekosten einer verfehlten Ernährungs- und Verbraucherbildung sind enorm. Die Politik muss das endlich erkennen und handeln!“

Demokratie lebt vom Streit, von der Diskussion um den richtigen Weg. Deshalb gehört zu ihr der Respekt vor der Meinung des anderen.

(Richard von Weizsäcker)



Forderung mit fast 15.500 Unterstützer*innen: ein Schulfach "Ernährungs- und Verbraucherbildung" in Niedersachsen

Liebe LandFrauen, liebe Leser*innen,

vor Kurzem war ich zu Gast bei der Eröffnung des dritten Containers in unserem Projekt „Coworking im ländlichen Raum“ in Bolzum bei Hildesheim. Dort habe ich eine große Erleichterung unter den LandFrauen gespürt. Es ist wieder möglich, sich zu treffen, sich auszutauschen und sogar, ein Kuchenbüfett anzubieten. Ich habe mich sehr über diese Aufbruchsstimmung gefreut.

Wenn wir LandFrauen auch erfinderisch und miteinander verbunden durch die Krise gekommen sind – kein digitales Format ist ein gleichwertiger Ersatz für die Gemeinschaft, die wir miteinander leben können. Ich hoffe sehr, dass uns dieses Miteinander erhalten bleibt und wir nun gemeinsam wieder Fahrt aufnehmen können mit vielseitigen Aktivitäten.

Vom Landesverband wählen wir, wo es sich anbietet, nun gerne auch ein hybrides Format, d. h., dass wir Veranstaltungen streamen und digital für Sie bereitstellen. Erleben konnten Sie das beim bundesweiten Digitaltag im Juni und verfolgen können Sie auch unsere Sommergespräche zu den Themen Klimaschutz, Ehrenamt und Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Bei diesen Sommergesprächen kommen wir mit Politiker*innen ins Gespräch und klopfen ab, was zu diesen Themen in ihren Wahlpro-

grammen steht. Denn im September sind Kommunal- und Bundestagswahlen. Meine Bitte: Nehmen Sie Ihr Recht auf Mitbestimmung wahr und gehen Sie wählen!



Elisabeth Brunkhorst

Auf den Seiten dieser Ausgabe der LandFrau Kurz und Knapp lesen Sie unter anderem Neuigkeiten aus unseren fünf Bezirken: So erfahren Sie, wie die LandFrauen Lachendorf einen Kreisel zum Blickfang machen, wie die LandFrauen Bad Gandersheim Schaufenster für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen und dass Apfelsaft gegen Leistungstief hilft, wie die LandFrauen Peine bei einem Vortrag gelernt haben.

Lassen Sie sich anstecken von dem derzeit spürbaren Elan, werden Sie aktiv und lassen Sie sich gerne durch die Lektüre dieser Mitgliederinformation inspirieren!

Herzlich Ihre Elisabeth Brunkhorst

Elisabeth Brunkhorst

Präsidentin

Niedersächsischer LandFrauenverband Hannover e. V.

Die Demokratie rennt nicht, aber sie kommt
sicherer zum Ziel.

(Johann Wolfgang von Goethe)

NLV-News

Coworking: Neues Arbeiten geht von LandFrauen aus

Coworking ist eine moderne Form des Arbeitens: Menschen unterschiedlicher Berufe, Angestellte verschiedener Firmen und Selbstständige arbeiten wohnortnah zusammen, in sogenannten Cowork-Spaces. Die Vorteile von Coworking sind vielfältig: Pendelstrecken entfallen, die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt wird erleichtert und Bleibeperspektiven für den ländlichen Raum entstehen.



Coworking – hier der Coworking-Container des KV-Soltau in Schneverdingen – bietet zahlreiche Chancen für den ländlichen Raum ©CoWorkLand

Um auf Coworking aufmerksam zu machen, führt der NLV das Projekt „Coworking im ländlichen Raum – Vereinbarkeit leben, neue Arbeitsorte schaffen“ durch.

In einer Art Roadshow macht ein mobiler Coworking-Space der CoWorkLand eG jeweils vier Wochen an unterschiedlichen Standorten halt. Dort finden, soweit es die Corona-Lage zulässt, Veranstaltungen statt und dort wird „Coworking“ getestet.

Nach den bisherigen Standorten Wittingen, Schneverdingen, Bolzum/Sehnde und Schwitschen steht der Cowork-Space vom 11.08. bis 04.09. in Bodenwerder (Lkr. Holzminden) und vom 06.09. bis 04.10. in Hofswicheldt (Peine). Sie haben Interesse, sich einen Coworking-Container anzuschauen? Buchen Sie sich ein über CoWorkLand.de. Weitere Informationen zum Projekt unter www.landfrauen-nlv.de/projekte.

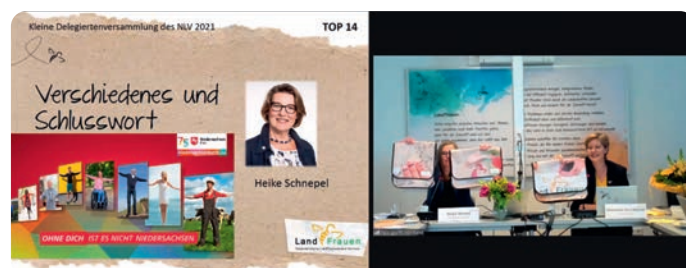
Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

230 Delegierte tagen online

Zum ersten Mal hat am 7. Mai 2021 die Delegiertentagung des Niedersächsischen LandFrauenverbandes Hannover (NLV) online stattgefunden. 230 Delegierte haben sich eingewählt und über das Online-Tool VotesUp ihre Stimme zu wichtigen Entscheidungen abgegeben. So wurde die neue Satzung des NLV verabschiedet, die Haushaltsabschlüsse aus zwei Jahren wurden genehmigt und das Projekt „Demokratie meint dich!“ um ein Jahr verlängert. Die digitale Premiere ist gut verlaufen. Dennoch fehlt der persönliche Austausch. Die nächste Delegiertentagung soll am 5. Mai 2022 in Hannover in Präsenz stattfinden.



Delegiertentagung geht auch digital: Die Premiere ist erfolgreich verlaufen

Goldene Ehrennadel für Bundeskanzlerin Angela Merkel

Der Deutsche LandFrauenverband (dlv) hat Angela Merkel seine „Goldene Ehrennadel“ verliehen. Der dlv würdigt damit den Einsatz der Bundeskanzlerin für die Belange der Frauen im ländlichen Raum. Als erste Frau in diesem Amt hat sie zu besseren Einkommensperspektiven und Bleibeperspektiven beigetragen und damit Geschlechtergerechtigkeit wesentlich gefördert. Unter

ihrer Kanzlerinnenschaft wurde das Elterngeld eingeführt und die Mütterrente deutlich verbessert. Angela Merkel hat zudem die Frauenquote in der Privatwirtschaft und im öffentlichen Dienst durchgesetzt.



Angela Merkel bei der Verleihung der Goldenen Ehrennadel des dlv
©Bundesregierung / Guido Bergmann

„LandFrauen gestalten in vielerlei Hinsicht den ländlichen Raum. Die Bedeutung ihres Engagements kann nicht hoch genug geschätzt werden. Ohne ehrenamtlich Engagierte wäre kein Staat zu machen. LandFrauen zeigen Herz und Verstand. Das macht sie zu Vorbildern und dafür bin ich ihnen von Herzen dankbar“, sagte Bundeskanzlerin Angela Merkel bei der digitalen Verleihung der Ehrennadel.

Die Ehrennadel des Deutschen LandFrauenverbandes wird an Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens verliehen, die sich um die Förderung der nationalen und internationalen LandFrauenarbeit sowie um die Förderung des dlv verdient gemacht haben. Der mit der „Goldenen Ehrennadel“ ausgezeichnete Personenkreis darf die Zahl von zehn lebenden Personen nicht übersteigen.

„Ein schlafender Riese, der gerade erwacht“

„Arbeit 4.0: Coworking und Digitalisierung im ländlichen Raum“ – zu diesem Thema ist der NLV am bundesweiten Digitaltag 2021 erstmals live gegangen. Vor der Kulisse des Coworking-Containers in Bolzum bei Hildesheim streamte er ein Gespräch zwischen Regionalministerin Birgit Honé, Kristina Haack von den Jungen LandFrauen Vogtei-Ruthe, Coworkerin und Interior-Designerin Susanne Schreiber-Beckmann und Hans-Albrecht Wiehler von Co-WorkLand. Alle Teilnehmenden sahen aus ganz unterschiedlichen Perspektiven in Coworking große Chancen für Vereinbarkeit, den ländlichen Raum und das Klima. „Coworking im ländlichen Raum ist ein Riese, der gerade erwacht!“, brachte Wiehler es auf den Punkt.

NLV-Präsidentin Elisabeth Brunkhorst betonte in ihrem Redebeitrag, dass das Sozialministerium das Fördervolumen für das Coworking-Projekt mit Blick auf die großen Chancen des Themas noch einmal aufgestockt hat. Weitere Informationen über das Projekt gab es bei der Veranstaltung in einer kleinen Film Premiere.

Der Film ist unter diesem Link zu finden: <https://kurzelinks.de/nncf>. Wer sich den Stream anschauen möchte, kann das unter diesem Link tun: <https://kurzelinks.de/a099>. Seine Streaming-Erfahrungen wird der NLV in Sommergesprächen mit Politiker*innen intensivieren.



Miteinander zum Thema „Coworking und Digitalisierung im Gespräch“: Hans-Albrecht Wiehler (CoWorkLand), Susanne Schreiber-Beckmann (#netzwerk, Celle), Regionalministerin Birgit Honé, Kristina Haack (LFV Vogtei-Ruthe), Birgit Wessel (Moderation, NLV) (v. r.)

LandFrauen für Landjugend

„Wir denken an euch und möchten euch gern unterstützen“, sagte Elisabeth Brunkhorst bei einem Treffen auf Distanz mit dem Vorsitzenden der Niedersächsischen Landjugend (NLJ) Jan Hägerling.



Elisabeth Brunkhorst überreicht den vorerst symbolischen Dank der LandFrauen an Jan Hägerling

ling. „Denn die Pandemie fordert von uns allen viel“, führte die NLV-Präsidentin weiter aus, „Jugendliche und junge Menschen werden seit eineinhalb Jahren ausgebremst, und zwar in einem Lebensalter, das eigentlich von Aufbruch, gemeinsamen Aktivitäten und Abenteuerlust geprägt ist.“

Jan Hägerling zeigte sich erfreut über die Geste. „Von vielen unserer Ortsgruppen hören wir im Augenblick gar nichts, durch die Pandemie sind viele Aktivitäten zum Erliegen gekommen. Ich freue mich sehr über eure Unterstützung.“

Doch worin besteht die Leistung der LandFrauen nun eigentlich? Hier kann die NLJ mitbestimmen. Denn wenn die niedersächsische Jugendorganisation endlich wieder Fahrt aufnehmen und Veranstaltungen nicht nur planen, sondern auch durchführen darf, hat sie beim NLV (mindestens) einen Wunsch frei: Beispiele für die Wunscherfüllung können Thekendienst, kulinarische Versorgung, Dekoration oder Ähnliches sein: „Wir krempeln die Ärmel hoch und freuen uns auf unseren Einsatz“, bekräftigt Brunkhorst.

Darum bin ich LandFrau

Moin, in meiner Selbstständigkeit mit Kopf.Herz.Land bin ich für ein gelungenes Miteinander auf dem Land unterwegs. Nicht nur beruflich setze ich mich für das Leben im ländlichen Raum ein. Ich bin LandFrau, weil die LandFrauen eine der größten Stimmen für die Interessen der Frauen nicht nur im eigenen Ort, sondern auch deutschlandweit sind. Sie werden von vielen gehört.

Ich möchte die Bleibeperspektiven von jungen Frauen im ländlichen Raum stärken, daher bin ich auch Gründungsmitglied der Jungen LandFrauen Kreis Verden. LandFrauen bieten Gemeinschaft und die Chance, Gutes zu bewahren und Neues zu lernen.

Sonja Otten, LFV Posthausen & Junge LandFrauen Kreis Verden



Rezept: Rote-Bete-Sellerie-Suppe mit Walnüssen

(für vier Personen)

- 2 EL Walnusskerne
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Rote Bete
- 500 g Knollensellerie
- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 TL Speiseöl
- brauner Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone
- 2 EL Instant-Gemüsebrühe
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 TL Crème fraîche



Zwiebel schälen und würfeln. Rote Bete schälen und grob würfeln. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Zitrone auspressen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Rote Bete, Sellerie und Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit 1¼ l Wasser ablöschen, Brühe einrühren und aufkochen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 25 Minuten garen. Währenddessen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schnittlauch mit einer Schere klein schneiden.

Von der Kochstelle nehmen und mit dem Zauberstab fein pürieren. Mit etwas Crème fraîche, den Walnüssen und dem Schnittlauch dekorieren.

Auf Wellnesswanderung in der Heide

An einem Junimorgen um halb acht brachen neun LandFrauen und sieben Gäste mit Bettina Brockmann zur Wellnesswanderung auf. Nach einer kurzen Strecke durch die Heide bei Undeloh forderte die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin die Teilnehmerinnen auf zu benennen, was sie alles mit ihren Sinnen wahrgenommen haben. Da war die Beschaffenheit des Bodens unter den Füßen, die verschiedenen Gerüche in der Natur, das Sehen der verschiedenen Pflanzen und der kleinen Nachtfalter, die noch unterwegs waren, und das Hören des Vogelgezwitschers ...

In einem Waldstück erklärte Bettina Brockmann die Vorzüge des sogenannten Waldbadens. Im Wald ist die Luft viel klarer, da die Bäume viele Schadstoffe aus der Luft filtern. „Mit einem Aufenthalt im Wald tut man sich schon dadurch etwas Gutes, dass man die terpenhaltige Luft einatmet“, sagte sie.

Im weiteren Verlauf der Wanderung wurden unter anderem Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, zur Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule, Dehnung der Faszien und Fitness für die Augen erlernt. Bei den Koordinationsübungen hatten alle ihren Spaß.



Bei den Koordinationsübungen hatten alle ihren Spaß

„Jetzt heißt es, die Übungen in den Alltag einzubauen, um das körperliche Wohlfühlgefühl zu stärken,“ berichtet Monika Kuhlmann vom LandFrauenverein Auetal.

Monika Kuhlmann, LFV Auetal

Durchblick schenken

Die Sammelaktion der Großenwördener LandFrauen „Brillenspenden – Sehen schenken“ war ein voller Erfolg!

743 ausgediente Brillen, insgesamt 25 Kilogramm, wurden bei den Vorstandsdamen bisher abgegeben und an die Hilfsorganisation „BRILLENWELTWEIT“ verschickt. Die Brillen werden dort aufgebessert und dann weiterverteilt. Vorrangig an Sehhilfempfänger in Entwicklungsländern.

Claudia Reimers, LFV Großenwörden



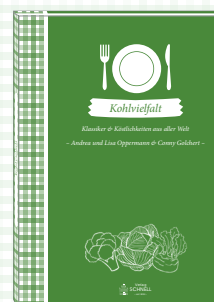
Petra König, Vorsitzende des LandFrauenvereins Großenwörden, bringt die gesammelten Brillen zur Post

Ein Leben in Freiheit ist nicht leicht, und die Demokratie ist nicht vollkommen.

(John F. Kennedy)

Anzeige

Verlag
SCHNELL
– seit 1834 –



Kohlvielfalt

Der Kohl gehört in die moderne Küche, aber er wird unterschätzt und häufig nur als Beilage eingeplant. Viele Sorten haben entzündungshemmende, verdauungsanregende und das Immunsystem fördernde Eigenschaften. Mehr als 130 Rezeptklassiker und neue Kreationen.

176 Seiten, gebunden, 12,80 Euro
ISBN 978-3-87716-657-4

Bestellen Sie jetzt:

Telefonisch unter 05204-998 123, auf www.schnell-verlag.de
oder beim Buchhändler Ihres Vertrauens.

Eine Inselrundfahrt wert!

Die Verkehrsinseln zwischen Ahsbeck und Lachendorf an der L284 sind seit 2009 in den Händen der LandFrauen Lachendorf. Mit drei zwei Meter hohen Weidenobelisken ist der Kreisel ein Blickfang, gleichsam „Balsam für die Seele“, wie viele Rückmeldungen lauten. Manch ein Autofahrer unternimmt spontan eine Inselrundfahrt!

Neben vielen kleineren Sträuchern bilden zwei Zierapfelbäume das ganze Jahr über eine Bienen- und Augenweide. Im Winter bieten sie ein reichhaltiges Büfett für die Vogelwelt. Nachtkerzen blühen bis in den späten Herbst, sind Duft- und Nahrungsquelle und verbleiben wie viele andere verblühte Pflanzen für die Tierwelt auf der Fläche.

Jedes Jahr im Frühjahr treffen sich kreative LandFrauen, um aus Weide Rankhilfen zu erstellen. Ein überdimensional angelegtes Weidenherz erstrahlt im Frühjahr mit farbenfrohen Zwiebelblumen. Anschließend wird dieses Beet mit vorkultivierten einjährigen Sommerblühern bepflanzt.



Im Frühjahr treffen sich die LandFrauen Lachendorf zum Gardening

Die Anpflanzungen sind Wind und Sonne ausgesetzt. In besonders trockener Zeit rückt deshalb die Freiwillige Feuerwehr Lachendorf an, um den Durst der Blumen zu löschen!

Ingrid Alps, LFV Lachendorf

Frisch und frech: Junge Landfrauen gestalten Schaufenster

Mit Mistgabel und Bikini haben die Jungen Landfrauen (Julas) aus Bad Gandersheim ein Schaufenster eines der leerstehenden Geschäfte in Bad Gandersheims Innenstadt dekoriert. Mit ihrem Motto „Vielseitig, innovativ und bodenständig“ machen die Julas klar, dass Sie auf dem Land zu Hause sind und zupacken können, aber auch mitten im Leben stehen.

Die auffälligen Hingucker veranlassten so einige Passanten zum Stehenbleiben. Das Feedback zum Schaufenster war sehr erfreu-

lich und motiviert die Jungen Landfrauen zu weiteren Aktionen. Bereits zum dritten Mal nutzte der LandFrauenverein Bad Gandersheim-Kreiensen das Schaufenster eines leerstehenden ehemaligen Textilgeschäftes, um auf sich aufmerksam zu machen. In nächster Zeit soll dort die Ausstellungsfläche der LandFrauen auf der Landesgartenschau 2022 in Bad Gandersheim beworben werden.

Gunda Sälzer, LFV Bad Gandersheim-Kreiensen



Öffentlichkeitsarbeit pur: das LandFrauenschaufenster des LFV Bad Gandersheim-Kreiensen



Verlag
SCHNELL
– seit 1834 –

Altes Leinen

Der stille Luxus

Gertrud Berning, langjährige Leiterin der Redaktion **Landlust** und ehemalige Chefredakteurin der Zeitschrift **Einfach Hausgemacht** holt die kostbaren alten Leinenraritäten ans Licht und gibt ihnen eine neue Bedeutung.

Verblüffend einfach und dennoch raffiniert arbeitet sie altes Leinen für den heutigen Gebrauch um. So werden Tischdecken zu äußerst komfortablen Bettdecken, zu saugfähigen Badetüchern. Aus Kissenbezügen, Servietten oder Handtüchern entstehen Kinderkleidchen, Shirts und Röcke. Sie tragen sich wie eine zweite Haut. Und traumhaft schön, so wie sanftes Mondlicht, fällt das Licht durch Gardinen aus altem Leinen.

ALTES LEINEN – Der stille Luxus

von Gertrud Berning

144 Seiten, Paperback, Format: 20 x 25 cm | ISBN: 978-3-87716-663-5



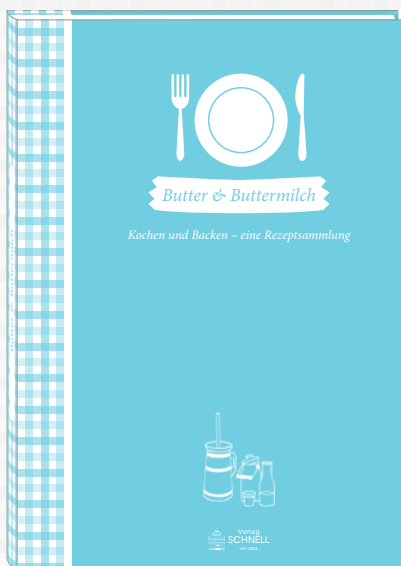
21,00 €

Bestellen Sie jetzt: per E-Mail an buch@schnell-verlag.de, telefonisch unter 05204-998 123, per Telefax an 05204-998 114 oder im Internet auf www.aba.de.

Alles in Butter?!



Verlag
SCHNELL
– seit 1834 –



Butter & Buttermilch

Kochen und Backen – eine Rezeptsammlung

Aufstriche und Vorspeisen, Hauptgerichte, Getränke aber auch im Gebäck und im Brot – Butter und Buttermilch sind eine leckere Grundlage der modernen Küche. Und natürlich gibt es viele Rezepte um Butter selber zuzubereiten.

In diesem Buch finden Sie mehr als 130 Rezepte rund um Butter & Buttermilch.

184 Seiten, gebunden, 12,80 Euro.

ISBN 978-3-87716-655-0

Dieses Buch wurde in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e. V. herausgebracht.

Bestellbar auf www.schnell-verlag.de oder beim Buchhändler Ihres Vertrauens.

„Ich könnte ihn erwürgen!“



Vom einfachen Umgang mit schwierigen Menschen – mit Weißglut-Test

Schwierige Menschen können einen zur Weißglut treiben. Sie schwätzen dumm und scheißen klug, motzen und nörgeln, intrigieren und lästern. Ihre Maßstäbe sind nicht gerecht, nur selbstgerecht. Als Stinkstiefel und Besserwisser, Nervensägen und Dauerredner, Schwarzseher und Schlechtes-Gewissen-Macher verhaseln sie einem die gute Laune. Und sie lauern

überall: am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, im Bekanntenkreis, im Internet und sogar als Qual-Verwandtschaften in der eigenen Familie. Doch jetzt gibt es Hilfe: Martin Wehrle zeigt gewohnt fundiert und humorvoll, wie man mit schwierigen Menschen umgeht.

Wehrle, Martin: „Ich könnte ihn erwürgen!“. Mosaik-Verlag, 2020, Hardcover, 384 Seiten, ISBN 978-3-442-39327-5, 15,00 Euro

Hinweis: Die Cover-Abbildung zeigt das Buch als Goldmann-Taschenbuch. Diese Ausgabe erscheint am 17. Januar 2022, Preis 10,00 Euro

Apfelsaft bei Leistungstief

Den Vortrag „Fit im Kopf – Essen und Trinken für das Gehirn“ haben die KreislandFrauen Peine online mit rund 100 Teilnehmenden veranstaltet. „Fit zu bleiben ist uns allen sehr wichtig und fit im Kopf zu sein noch mehr!“, sagt die Kreisvorsitzende Cornelia Könneker. „Ernährung beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit, das seelische Wohlbefinden und das Gewicht“, führte die Ernährungsberaterin Renate Frank aus Roseburg aus und gab leicht umsetzbare Tipps:

- Dreimal in der Woche ein Glas Apfelsaft erhöht die Konzentration, senkt das Risiko für Demenz und hilft bei einem Leistungstief.
- Sellerie schützt Nervenzellen im Gehirn vor Entzündungen und damit vor Parkinson, Demenz und Alzheimer.
- Um dem Vitamin B12-Mangel vorzubeugen, sollten Kefir, Käse, Kichererbsen und Trockenfrüchte nicht auf dem Essensplan fehlen.
- Kaffee mit Koffein und grüner Tee verbessern die Hirndurchblutung.
- Voraussetzung für eine ausgeglichene Psyche und hohe Leistungsfähigkeit sind regelmäßige Mahlzeiten am Tag und nährstoffreiche Snacks zwischendurch.
- Jeder Tag sollte mit einem Frühstück beginnen aus vollwertigem Getreide, Obst, Honig oder Milchprodukten.

Cornelia Könneker, KV Peine

Termine

Wann?	Was?
18. August 2021	Sommergespräch „Klima- und Umweltschutz“, Bodenwerder
23.–27. August 2021	Kunstfeuerwehr – Upcycling. Ferienprogramm für Kinder ab 12 Jahren (BHZ)
8. September 2021	Sommergespräch „Stärkung des Ehrenamts und gerechte Chancen“, Hofschwicheldt
17.–19. September 2021	Waldbaden trifft Wildkräuter (BHZ)
21. September 2021	Hauptausschusssitzung NLV, Isernhagen
1. Oktober 2021	Tagung NLV „Steuern, Versicherungen, Reiseleitung“, online
3. Oktober 2021	Erntedanksonntag
4.–9. Oktober 2021	Basenfasten – den Alltag neu spüren lernen (BHZ)
15. Oktober 2021	WeltlandFrauentag
16. Oktober 2021	Welternährungstag
16. Oktober 2021	Thementag „Reden die im Kopf bleiben“, Rehburg-Loccum
29.–30. Oktober 2021	Erfahrungsaustausch „Wissen ent-spannt“, Goslar
15.–19. November 2021	Ticken wir noch richtig – Vom Umgang mit der Zeit im Arbeits- und Lebensalltag
25. November 2021	Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen
5. Dezember 2021	Internationaler Tag des Ehrenamtes
5. Mai 2022	LandeslandFrauentag, Hannover
12. Juni 2022	Hereinspaziert in lebendige Dörfer und blühende Gärten
Kontakt bei Veranstaltungen im Haus Zeppelin & Steinberg (BHZ) in Goslar bitte unter Tel. 05321/34110 oder E-Mail: info(at)bhz-steinberg.de. Achtung: Im BHZ gibt es in der Regel auch kurzfristig noch freie Termine, die für eine Tagung oder Veranstaltung gebucht werden können.	

Impressum

Geschäftsstelle des NLV

Karmarschstraße 43, 30159 Hannover
Tel.: 0511 / 35 39 60 0
nlv@landfrauen-nlv.de
www.landfrauen-nlv.de
www.facebook.com/LandFrauenNLV

Redaktion

Birgit Wessel (verantwortlich),
Heike Schnepel, Dörte Stellmacher

Herausgeber und Verlag

Eventum Media
Medien Service Runge GmbH
Bergstraße 2, 33803 Steinhagen
Tel.: 05204 / 998 460
www.eventum-media.de
www.facebook.com/EventumMediaVerlag

Bild- & Textnachweis

NLV, LandFrauen

Mehr Infos vom NLV über unseren E-Mail-Newsletter: Einfach auf unserer Website abonnieren!

Folgen Sie uns auf Facebook



und – jetzt neu – auf Instagram

