

Frauen.Leben.Land.

Ausgabe 1/2026

**“LandFrauen machen's
vor: Vertrauen wächst
– und Zukunft geht
auf! „**

Elisabeth Brunkhorst, Präsidentin



EINE BEEINDRUCKENDE FRAU:

LandFrauentag mit Ildikó von Kürthy S. 2

ERNTEN ERLAUBT!

Bei essbaren Orten geht es um
Ernährungsbildung und Dialog. S. 4

DIALOG STATT VORURTEILE:

Stadt und Land im Austausch S. 6



Eine beeindruckende Frau

Ildikó von Kürthy ist Journalistin und eine der meistgelesenen deutschen Schriftstellerinnen. Ihre Bücher sind Nummer-1-Bestseller, wurden mehr als sieben Millionen Mal verkauft und in 21 Sprachen übersetzt. Aufgewachsen im Rheinland, lebt sie heute mit ihrer Familie in Hamburg.

Lange Jahre war sie Kolumnistin in der Brigitte, für die sie auch neben anderen Zeitschriften weiterhin tätig ist. Ildikó von Kürthy ist Gastgeberin des Podcast «Frauenstimmen», sie berichtet auf Facebook und Instagram über Wichtiges und Nichtiges und schreibt einen regelmäßigen Newsletter.

Ihr schriftstellerischer Erfolg begann 1999 mit dem Roman „Mondscheintarif“, der in ihrem aktuellen Buch „Eine halbe Ewigkeit“ seine Fortsetzung gefunden hat.

Ildikó von Kürthy beschäftigt sich in ihrem Werk vor allem mit dem Leben von Frauen, dem Älterwerden, Partnerschaft, Freundschaft und auch Selbstzweifel. Sie behandelt dies meistens mit Humor und Selbstironie, wobei auch ein Blick auf weibliche Erfahrungen und Stärken selten fehlt.

Ildikó von Kürthy wird bei „Starke Frauen, starke Zukunft – LandeslandFrauentag 2026“ auftreten.

Anmeldung zum LandeslandFrauentag
<https://landfrauen-nlv.de/termine/?event=32906>



// Pressefoto ILDIKÓ VON KÜRTHY Eine halbe Ewigkeit 4 (c) Sonja Tobias



LandFrau, was sonst?

LandFrauen sind einfach cool – Gemeinschaft, Power und ganz viel Herz. Sobald das Laptop im Strahlenschutz zugeklappt ist, schlägt mein Herz für die Biker Bienen, die motorradfahrenden LandFrauen aus dem Landkreis Stade: eine großartige Truppe voller Teamgeist und Lebensfreude. Bei uns zählt Herz statt Herkunft – ob auf dem Land oder auf der Straße!

// Bärbel Lefers, LandFrauenverein Harsefeld



Frauen.Vielfalt.Politik

Das Projekt „Frauen.Vielfalt.Politik“ stärkt die politische Repräsentation von Frauen in der Kommunalpolitik. Bis zu 24 LandFrauen werden zu kommunalpolitischen Multiplikatorinnen ausgebildet und in ihrer Rolle unterstützt. Vom NLV ist Sandra Schauer-Bolte dabei.

Das Projekt wird von der EAF Berlin und dem Deutschen LandFrauenverband durchgeführt und vom Bundesfamilienministerium gefördert.



Frauen.Vielfalt.Politik

Lösungen für eine bessere Kommunalpolitik.
www.frauen-vielfalt-politik.de

Tipp: Gut informiert durch die Wechseljahre

Die Online-Vorträge gaben einen kompakten Überblick über medizinische Grundlagen, weibliche Erfahrungen sowie Ernährung und Bewegung in den Wechseljahren. Sie zeigten: Diese Lebensphase beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden – und man kann aktiv etwas dafür tun.

Drei Vorträge sind online verfügbar:

- Weise Frauen – Was Chefs von Oma lernen können
- Ernährung in den Wechseljahren
- Menopause und Sport

Bei Interesse melden Sie sich gern unter
nlv@landfrauen-nlv.de.



//So könnte ein Essbarer Ort aussehen: Foto: iStock - Sandra Westermann

Essbare Orte – ernten erlaubt!

Der Kreisverband der LandFrauen Wolfenbüttel-Salzgitter legt drei Hochbeete an, eines davon im Mütterzentrum in Salzgitter-Bad. Im Hochbeet können die Besucherinnen und Besucher heimische Pflanzen wachsen sehen, ernten und gemeinsam kochen. Das Projekt fördert die Gemeinschaft und den Austausch zwischen den Generationen und ist dazu noch nachhaltig. Die Aktion ist Teil des NLV-Projektes „Zukunft im Blick“.



//Yoga-Übung „Beinheben“

Stuhlyoga für den Alltag

Stuhlyoga eignet sich bestens, um im Büro oder zu Hause fit zu bleiben. Mit wenigen Übungen lassen sich Haltung, Atmung und Wohlbefinden verbessern sowie Stress reduzieren. Beim Beinheben sitzt du aufrecht, hebst ein Bein an, hältst kurz und wechselst die Seite. Schulterrollen lösen Verspannungen durch langsames Kreisen nach hinten und unten. Für die Brustkorb-Öffnung schiebst du die Brust nach vorn und weitest den Brustraum. Beim Zusammenziehen der Schulterblätter sitzt du aufrecht, ziehst sie für einige Atemzüge zusammen und lässt wieder locker.



//Der NLV bietet das Gästetuch in seinem Shop an

Händetrocknen mit Bienengruß

Wieder im Sortiment des NLV erhältlich: unser Gästetuch in Weiß mit hellgrauem Bienenlogo. Hergestellt in der Qualität der Ross Textilwerke.

Jetzt für 6 Euro im Shop des NLV bestellen:
<https://landfrauen-nlv.de/produkt/gaestetuch/>

Nachhaltigkeits-Tipp: Lokale Unternehmen unterstützen

Nachhaltigkeit fängt vor der Haustür an. Lokale Unternehmen zu unterstützen stärkt die lokale Wirtschaft und reduziert den weltweiten CO2-Ausstoß, der zum Beispiel durch lange Transportwege entsteht. Um lokale Unternehmen nachhaltig zu unterstützen, können Sie gezielt saisonale und regionale Produkte kaufen, Gutscheine erwerben oder lokale Initiativen unterstützen, die lokalen Handel fördern. Das schützt am Ende nicht nur Ressourcen, sondern stärkt auch die Gemeinschaft vor Ort.

Digitale Entgiftung

Gewohnheiten hinterfragen, Zeit für was Neues gewinnen und Energie sparen, all dies sind positive Effekte, wenn Smartphone und Co. mal nicht genutzt werden.

Die Nutzung des Internets hat sich zu einem der größten Stromfresser entwickelt. Der weltweite Emailversand verursacht mehr CO2 als der gesamte Verkehr in Deutschland. Daher statt Handy ein gutes Buch lesen, ein neues Hobby ausprobieren oder ein altes wieder aufleben lassen oder einen Spieleabend mit der Familie veranstalten.





Dialog statt Vorurteile: Land und Stadt im Aus- tausch

Um den Dialog zwischen Stadt und Land, Erzeugenden und Verbrauchenden anzukurbeln und gegenseitige Vorurteile abzubauen, hat der NLV in Kooperation mit der Konföderation evangelischer Kirchen in Niedersachsen Marktgespräche veranstaltet. Dabei haben Landwirt*innen, Kirchenvertreter*innen, Tafelbetreiber*innen, solidarische Landwirtschaft auf dem Podium diskutiert und sich den Fragen des Publikums gestellt. Die Erkenntnis vor allem: Miteinander zu reden, schafft Verständnis füreinander.

// Marktrundgang beim ersten Marktgespräch in Hildesheim Foto: privat



Gemeinsam ins Ge- spräch kommen

Der Sachverständigenrat Ländliche Entwicklung (SRLE) hat die Präsidentin des Deutschen LandFrauenverbandes (dlv) Petra Bentkämper zur Vorsitzenden gewählt. Der SRLE berät das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat zu Fragen der ländlichen Entwicklung, insbesondere in den Bereichen Demografie, Daseinsvorsorge, Soziales und Lebensverhältnisse, Wirtschaft, Arbeit und Finanzen, Landnutzung, Umwelt und Erholung.

// Petra Bentkämper Foto: Lucas Adrian



„Eine Hommage an alle LandFrauen“

Auf eindringliche und authentische Weise erzählt „Die Frau des Farmers“ vom Alltag einer Frau auf einem modernen Bauernhof im idyllischen Lake District. Es ist die bewegende Geschichte eines unsichtbaren Lebens, das den Hof zusammenhält – und zugleich eine Hommage an alle Landfrauen.

Helen Rebanks: „Die Frau
des Farmers Mein Leben
an einem Tag“. Klett-Cotta,
416 S., 2025, ISBN 978-3-
608-96673-2, 24,00 €.



Meet5

Ideen für die Freizeit, fremde Menschen kennenlernen oder für die eigenen Veranstaltungen Frauen begeistern. Das geht mit einer App, die Menschen und Treffen miteinander verbindet. Meet5 ist eine kostenfreie App. Schnell und einfach ist ein Treffen eingestellt. Offen für alle und mögliche neue LandFrauen.



Ausflugstipp: Weltvogelpark Walsrode

Nur wenige Kilometer von Bad Fallingbostel entfernt, lässt sich ein Besuch im Weltvogelpark Walsrode am Vormittag ideal mit dem LandeslandFrauentag am 8. Mai verbinden. Der NLV wird einen Besuch des Parks organisieren, als Gruppe sparen Sie mehr als 30 % auf den Normalpreis. Der Park beherbergt über 4.000 exotische und heimische Vögel aus rund 600 Arten. Hier kommen Besucherinnen und Besucher den Tieren ganz nah. Besonders beeindruckend ist auch das farbenprächtige Blütenparadies des Parks.

Zum guten Schluss

Frauen.Leben.Land

Neuer Name, neues Design, neue Inhalte. Nach vielen Jahren „LandFrau Kurz und Knapp“ ist es an der Zeit für einen Wandel. Das Ergebnis halten sie in Händen. Auf acht Seiten im hand-

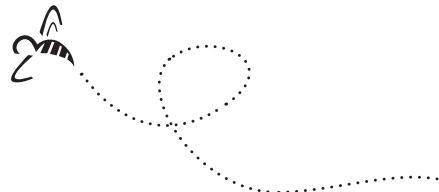
lichen Format gibt es ab sofort spannende Themen und tolle LandFrauen zu entdecken. Wie gewohnt erscheint die Mitgliederinfo zweimal im Jahr. Wir hoffen, dass sie Ihnen gefällt und freuen uns auf Ihr Feedback.



Karten für „Starke Frauen, starke Zukunft –
LandeslandFrauentag 2026“
<https://landfrauen-nlv.de/termine/?event=32306>

JETZT KAUFEN.

Achtung: Delegierte müssen keine Karten für die Nachmittagsveranstaltung erwerben.



Termine

Wann?	Was?
23./24.02.2026	ASG Kooperationsseminar „Katastrophenschutz“, Bassum
25.02.2026	#Hoffreundinnen: Resilienz stärken, Wunstorf
Ab 03.02.2026	„Hingehört!“: Online-Vortragsreihe „Zukunft im Blick“
08.05.2026	LandeslandFrauentag, Bad Fallingbostel
30.06.2026	Deutscher LandFrauentag, Essen

