



# Unser Dorfbote

## Unser Dorfbote

Informationsblatt der Gemeinde Admannshagen-Bargeshagen

Ausgabe 04 | November 2020

### Worte der Redaktion



In Zeiten von Corona achten die Kinder zu Halloween auf Abstand und gehen mit dem Keschel!

Die kälteren Tage sind da. Der Winter kommt. CORONA bleibt. Die Menschen ziehen sich beider wegen ins Haus zurück. Dort warten dann das warme Wohnzimmer, das wohlige Schlafzimmer... in beheizten Wohnungen und in befeuerten Häusern sind Kinderzimmer bereit... früher gab es gar Esszimmer und für den Herrn des Hauses ein Raucher- und ein Arbeitszimmer... warme Gemütlichkeit allenthalben. Gab es auch Frauenzimmer? Also Zimmer, in das sich die Frauen zurückziehen und wärmen konnten? Oder auch nur um einmal für sich allein zu sein? Wenig von gehört. Doch das Wort „Frauenzimmer“ hat eine warm-klingende Geschichte. Nach dem Grimmschen Wörterbuch bezeichnet es seit dem 15. Jahrhun-

dert ein „gemütliches Frauengemach, eine freundlich hergerichtete Frauenkammer, eine wohlige Frauenstube, wo sich Frauen oder Weiber aufhalten, wo sie unterhalten werden, auch wo sie arbeiten...“ Ab dem 16. Jh. bezeichnet das „Frauenzimmer“ nicht nur einen Aufenthaltsort, sondern benennt die 'Frau' selbst. Dem 18. Jh. ist es vorbehalten, aus der wertungsneutralen Verwendung erst etwas Scherzhaftes („ein passables Frauenzimmer“) und schließlich etwas Geringschätziges („ein fürchterliches Frauenzimmer“) zu machen. Dem Wort geht die Wärme abhanden. Insofern spiegelt die Bedeutungsveränderung im Wortschatz öfter als mancher Feministin lieb ist, die tatsächlichen Geschlechterverhältnisse wieder. Doch was wurde aus dem mit Herzenswärme gefüllten Zimmer? Dem Frauenzimmer? Nix! Frauen haben heute meistens nix, entweder ist wahrhaftig kein Platz für ein behagliches Frauenzimmer oder die Frauen verzichten von vornherein zu Gunsten der Kinder, des Mannes, der Eltern ... auf einen eigenen Raum im Hause, der sie vor dem lauten, arbeitsreichen, turbulenten Alltag und seiner Kälte in Schutz nehmen könnte. Etwas winterlich nachdenklich ist darüber Ihre Redaktion des „Dorfboten“

Wolfgang Dalk



#### Unsere Gemeinde

**wird jünger!** Ein herzliches Willkommen den jüngsten Bewohnern unserer Gemeinde: Marlon Heberle, Elisa Leppin

#### In der nächsten Ausgabe:

Interview mit Ilse Ziebell

### Gedenken

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken

Theodor Fontane



Wer einen geliebten Menschen verloren hat, braucht keine besondere Erinnerung an den Verlust, denn der ist immer präsent. Aber wir von der Re-

daktion wollen einmal im Jahr in der besinnlichen Zeit all jener gedenken, die im auslaufenden Jahr von uns gegangen sind. In diesem Jahr waren es bis Ende Oktober 26 Mitglieder dieser Gemeinde,

die hier mit und unter uns gelebt haben und Teil dieser Gemeinschaft waren. Wir nehmen in aller Stille Abschied und wünschen allen Hinterbliebenen und Trauernden viel Kraft, mit diesem Verlust zu leben.

**Herzlichen Glückwunsch** und stets beste Gesundheit für die Jubilare:

- 85 Marga Ahlgrimm, Bg
- Erika Upleger, Bg
- 80 Dietrich Lüth, Ad
- Heidrun Weiss, Ad
- Hans Kloss, Ad
- Wulfard Goldammer, Ad
- Renate Goldammer, Ad

- 80 Hanne-Lore Möller, Bg
- Jürgen Benedict, Bg
- Paul Kablau, Bg
- Christel Benedict, Bg
- Ingrid Kreitz, Bg
- Erika Lange, Bg

- 75 Barbara Laude, Ad
- Hans-Heinrich Krempien, Ad
- Barbara Laude, Ad
- Hannelore Böhnke, Ad
- Hans-Jürgen Chudzik, Bg
- Anneliese Kießlich, Bg

- 70 Elisabeth Scheffe, Ad
- Wolfgang Köthe, Ad
- Jürgen Lüttke, Ad
- Jutta Eschrich, Ad
- Marianne Schwarz, Bg
- Alfred Zimathis, Bg
- Ella Nickel, Rh





## Baugeschehen in der Gemeinde

In unserer Gemeinde sind einige größere Planungen für die weitere Entwicklung in Arbeit.

Da es einen Bedarf an Gewerbeflächen gibt, hat sich die Gemeinde zu einer Erweiterung des Gewerbegebietes positioniert. Nördlich des Sportpark Barge besitzt die Gemeinde ein Grundstück mit einer Größe von 4,5 ha. Die Planungen sind schon relativ weit fortgeschritten, so dass im Jahr 2021 mit der Erschließung begonnen werden kann. Einige Betriebe aus unserer Gemeinde haben sich bereits Flächen reservieren lassen.

Nach der Realisierung des Gewerbegebietes soll ein Wohngebiet südlich der B105 in Angriff genommen werden. Es handelt sich hier um den B-Plan Nr.18, der Wohnbebauung, Einzel- und Doppelhäuser, sowie einen Einkaufsmarkt vorsieht.

Da es in unseren Ortsteilen hauptsächlich Einzel- und Doppelhäuser gibt, sieht die Gemeinde auch einen Nachholebedarf im Wohnungsbau. Dass wir einen Einkaufsmarkt in Bargeshagen benötigen, darüber sind sich alle einig. Aus diesem Grund sind wir sehr erfreut, dass es Bewerbungen gibt, die in unsere Planungen einfließen.

In dieser Wahlperiode ist auch ein neues Sportlerheim mit Vereinsgaststätte vorgesehen. Da der 1. FC Obotrit Räumlichkeiten für die Erweiterung der Kinderkrippe abgegeben hat, steht dieses Vorhaben ganz oben auf der Agenda.

Die neue Heimstätte unseres Fußballvereins ist Bestandteil des B-Planes Nr. 16.

Sobald die Planungen abgeschlossen sind, bemüht sich die Gemeinde mit dem 1. FC Obotrit um Fördermittel

für dieses Projekt. Eine weitere Infrastrukturmaßnahme ist der Lückenschluss des Rad- und Gehweges von Admannshagen Ausbau zum Lichtenhäger Wald. Für dieses Vorhaben hat die Gemeinde bereits einen Fördermittelbescheid erhalten. Zurzeit werden die benötigten Flächen für den Weg angekauft.

An den aufgezählten Vorhaben sehen Sie, dass die Gemeinde ambitionierte Ziele für die nächsten Jahre hat. Als Gemeinde würden wir uns oft eine schnellere Bearbeitung der Planungen wünschen, aber die entsprechenden Ämter und Behörden bearbeiten die eingereichten Unterlagen sehr akribisch. In den Sitzungen des Bauausschusses und der Gemeindevertretung können Sie sich jederzeit über den Stand der Planungen informieren.

*Hans-Peter Stuhr*

## Was gibt es neues im Sportpark Barge?

In der Novemberausgabe 2019 des Dorfboten haben wir schon über die baulichen Aktivitäten berichtet. Der Spiel- und Trainingskomplex für die Seawolfes und die moderne Bolzarena haben sich bereits in der Region etabliert. Beide Bereiche sind sehr gut frequentiert.

Der Umbau des Mittel- und des östlichen Teils des Sportparks haben sich durch die Corona Pandemie verzögert. Die Umbauarbeiten für diesen Teil sind jetzt im vollen Gange. Der Betreiber wollte das neue Pandino mit der angeschlossenen Gastronomie am 14. November 2020 eröffnen. Durch den erneuten Lockdown muss der Er-

öffnungstermin verschoben werden.

Nach Aussage von Klaus Riedel, Manager des Sportpark Barge, soll das neue Fitnessstudio mit dem angeschlossenen Saunabereich Ende des Jahres 2020 in Betrieb gehen.

Der Umbau der alten Kegelbahn in eine moderne Bowlingbahn verzögert sich ins Jahr 2021.

Die Gemeinde ist sehr froh, dass der neue Investor des Sportparks viel Geld investiert, um ein attraktives Freizeitzentrum zu schaffen. Für alle Altersklassen wird es im sanierten JOHO Park ein Angebot geben.

Nach den Jahren des Verfalls, freuen sich die Bürger unserer Gemeinde auf das neue soziale und kulturelle Angebot in Bargeshagen. Bleibt nur zu hoffen, dass die Covid 19 Pandemie in diesem Jahr noch eine Eröffnung des Pandino zulässt. Kinder und Eltern könnten so die freien Weihnachtstage nutzen, um entspannte Stunden im neuen Pandino zu erleben.

*Hans-Peter Stuhr*



### IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Gemeinde  
Admannshagen-Bargeshagen  
Hauptstraße 58  
18211 Bargeshagen

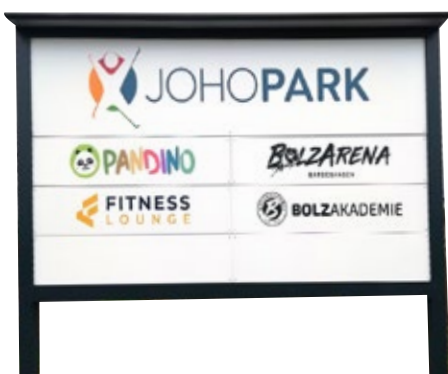
**Redaktion:** Ulla Münch, Klaus Gollnick, Dr. Wolfgang Dalk, Hans-Peter Stuhr, Regine von Schrader

**Layout & Druck:**  
OSTSEE-DRUCK ROSTOCK GmbH

**Nächste Ausgabe:** Februar 2021

**Redaktionsschluss:** 15.01.2021

Hinweise, Kritiken – positiv oder negativ, Beiträge und Anregungen können gern an: [urmuench@t-online.de](mailto:urmuench@t-online.de) gesendet, oder in den Briefkasten der Gemeinde, Hauptstraße 58, gesteckt werden.



## Die Freiwillige Feuerwehr informiert



Feuerwehr heißt, in erster Linie den Brandschutz sicher zu stellen und die Gefahren abzuwehren.

Das konnte auch in diesen schweren Zeiten sichergestellt werden. Dafür gilt unseren Kameradinnen und Kameraden der absolute Respekt und Anerkennung. Aber zu einer freiwilligen Feuerwehr auf dem Land gehört auch die Gestaltung des gesellschaftlichen Lebens, sowie auch die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen. Leider wurden wir durch die Pandemie gezwungen auf diese Aktivitäten zu verzichten. Umso erfreuter waren wir, als wir Anfang September die Genehmigung zur

Durchführung des Amtsfeuerwehrtages erhielten und auch den 5. Flutlichtpokal der Jugendfeuerwehren durchführen durften. Trotz der engen Vorbereitungszeit und der zusätzlichen Anforderungen durch das zu erstellende Sicherheitskonzept wurde der Flutlichtpokal zu einer gelungenen Veranstaltung.

Endlich konnten sich Kinder, Jugendliche, Betreuer, Jugendwarte, Stellvertreter und Kinderwarte wiedersehen und bei den Wettkämpfen in der Disziplin Löschangriff Nass ihr Können zeigen. Unsere Jugendfeuerwehr, vor allem unsere Kinderfeuerwehr, erreichten sehr gute Ergeb-

nisse und reihten sich in allen Wertungen ganz oben mit ein. Unsere Kleinsten schafften es sogar, den begehrten Wanderpokal (gestiftet durch die EMV Bargeshagen) zu gewinnen.

Vielen Dank an alle Organisatoren und fleißigen Helfer, die dafür gesorgt haben, dass nicht nur das Sicherheitskonzept eingehalten wurde, sondern dass unsere Kinder einen gelungenen Wettkampf und einen rundum schönen Tag auf dem Gelände in unserer Gemeinde hatten.

Danke sagen möchten wir besonders den Firmen, die uns trotz der wirtschaftlichen Einbußen in diesem Jahr so großzügig unterstützt haben. Hier in erster Linie bei der EMV Bargeshagen, die uns nicht nur jedes Jahr finanziell sondern auch mit Logistik enorm hilft. Bei dem Volvo und Subaru Autohaus der Fam. Hopfmann, der Fa. Bauhandwerk Dähling sowie der Fa. Bike Market.

Ihre Feuerwehr Admannshagen-Bargeshagen

*Hannes Reske  
Öffentlichkeitsbeauftragter*

## Begrüßung der neuen Erdenbürger in der Gemeinde

Die neuen Erdenbürger unserer Gemeinde werden mit einem Begrüßungsgeld in Höhe von 200,00 Euro willkommen geheißen. Es sollte in diesem Jahr anders werden als in den Jahren davor. Bürgermeister Uwe

Leonhard und Ilse Ziebell haben die „frisch gebackenen“ Eltern mit ihrem Nachwuchs zu einer gemütlichen Runde in das Mehrgenerationenhaus in Admannshagen eingeladen. Bei Kaffee und Kuchen sollten sich Eltern kennenlernen, Erfahrungen austauschen und vor allem das Begrüßungsgeld erhalten. Corona lässt Zusammenkünfte zurzeit nicht zu. Das Begrüßungsgeld erhalten die Eltern, aber die Gesprächsrunde muss leider ausfallen.

Es soll aber zur Tradition werden, dass einmal im Quartal die



neuen Erdenbürger mit ihren Eltern in das Mehrgenerationenhaus eingeladen werden, und dort auch das Begrüßungsgeld erhalten. Es werden auch wieder bessere Zeiten kommen.

*Ulla Münch*



## Ein Flohmarkt in ganz besonderen Zeiten

Unser Flohmarkt – ein über viele Jahre gewachsenes Event des Elternrates der Kita Storchennest in Bargeshagen und inzwischen ein traditioneller Höhepunkt für viele Eltern aus der Kita und dem gesamten Umland.



März 2020 – alles ist vorbereitet und eingeteilt – erste Corona Maßnahmen greifen und auch wir sagen schweren Herzens die Veranstaltung ab. Die Tage danach bestätigten uns allen, dass diese Entscheidung gut und richtig war.

Und doch ließen wir schon die ersten Gedanken zu für eine mögliche Durchführung im September. Der Termin in der Kulturscheune war bereits im Vorjahr reserviert, so dass wir alle das Geschehen sehr aufmerksam verfolgten und immer darauf hofften, den Flohmarkt durchführen zu können.

Für mich, als Kita Leiterin, war es unglaublich schön zu erleben, mit welcher Euphorie und mit welchem Engagement alle Helfer gedanklich schon dabei waren, die Vorbereitung des September – Flohmarktes zu planen. Uns war allen klar, dass wir ohne eine behördliche Genehmigung seitens des Gesundheitsamtes und des Ordnungsamtes keine Durchführung 2020 mehr haben würden.

Vielleicht stellt sich für den einen oder anderen die Frage, warum gerade ein Event, wie ein Flohmarkt, in diesen besonderen Zeiten durchgeführt werden sollte... Es war uns

wichtig, ein Zeichen zu setzen – ein Zeichen des Miteinanders.

Ich reichte das Hygienekonzept ein und relativ schnell erhielten wir die Genehmigung. Dies war in jedem Falle den guten Bedingungen der Kulturscheune geschuldet, so dass wir verschiedene Ein- und Ausgänge nutzen konnten sowie die ausreichenden Quadratmeter zur Verfügung hatten. Einerseits die guten räumlichen Bedingungen waren eine Voraussetzung, aber auch die unglaublich hohe Anzahl der freiwilligen

Helfer, die mich sprachlos machte. Die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines Flohmarktes in dieser Größenordnung nimmt einen zeitlichen Rahmen von vielen Tagen ein und macht mich unglaublich stolz, so eine fröhliche Flohmarkt-Crew zu erleben. Ja, es sollte ein Flohmarkt werden unter vielen neuen Bedingungen und bis zum Samstagmorgen waren wir alle sehr gespannt, wie viele Interessierte oder auch Käufer sich „trauen“ würden, vorbei zu schauen.

Um 9 Uhr sollten sich die Türen öffnen und alles entsprechend vorbereitet sein und so staunten wir, dass schon weit vor dieser Zeit erste Kaufinteressierte vor der Tür standen. Die Schlange, welche sich in kürzester Zeit bildete, hielt niemanden davon ab, geduldig zu warten und alle nötigen Hinweise und Maßnahmen zu akzeptieren. Alle Tische waren mit Kinderkleidung in allen Konfektionsgrößen vorbereitet und das Zelt im Außenbereich zeigte ein Paradies an Spielwaren für alle Altersgruppen. Drei Kassen sollten für keine langen Wartezeiten sorgen, Abläufe und Einteilungen der Helfer wurden entsprechend des Hygienekonzeptes umgesetzt. So manches Lob über diese sehr gut organisierte Veranstal-

tung erhielten wir direkt vor Ort. Bis 12 Uhr nahm das Interesse nicht ab und wir sahen viele glückliche Familien, die teilweise große Beutel mit Textilien und Spielwaren erworben hatten, nach Hause gehen. 142 Familien kamen zu unserem Flohmarkt und wir fühlten uns alle sehr glücklich, dass unser Aufwand solch eine Bestätigung finden konnte. Wir alle stellten danach fest, dass diese Art der Umsetzung ein gewisses Umdenken erforderlich machte, es aber zu einer der besten Flohmärkte zählte.

Ich bin davon überzeugt, dass auch die nächsten Flohmärkte in der Bargeshäger Kulturscheune ein Erfolg werden, denn es ist inzwischen nicht nur ein Flohmarkt, sondern auch ein Ort des Zusammenkommens, des Zusammenhaltens und eine erlebte Dankbarkeit für selbstloses Engagement – in diesen besonderen Zeiten.



Ein großer Dank allen Helfern, die dies ermöglicht haben:

Anne Behrendt, Steffi Leppin, Melitta Kolrep, Laura Neitzel, Alexandra Behlke, Steffi Giebel, Jens Böhnisch, Sabrina Paschke, Anne Froehlich, Laura und Katja Lembke, Familie Much-Proehl, Madlen Schubert, Kathi Poschauko, Gabi Schoodt, Herr Lembke, Gabi Meier, Sabine Strohschen, Doris Streu, Michael Bauer, Gemeindearbeiter und Mitglieder der Feuerwehr

*Constance Reinhold*



## 25 Jahre Jugendfeuerwehr

In diesem Jahr feiert unsere Feuerwehr die Gründung der Jugendfeuerwehr vor 25 Jahren.

Entscheidend daran beteiligt waren unser damaliger Wehrführer Peter Goesch und der 1. Jugendwart unserer Feuerwehr Norbert Reske. Mit dem Blick in die Zukunft und aus heutiger Sicht haben sie damit alles richtig gemacht. Viele der heute aktiven Feuerwehrfrauen und Männer kommen aus den Reihen der Jugendfeuerwehren. Hier wurden und werden nach wie vor die Kinder und Jugendlichen schon sehr zeitig mit dem Feuerwehrdienst, der Technik und dem vorbeugenden Brandschutz vertraut gemacht. Kameradschaft, Sport, Spiel und Spaß gehören in jedem Fall dazu. Aktuell zählen wir 40 Kinder und Jugendliche in unseren Reihen.

Der Jugendwart Holger Prescher, sein Stellvertreter Hannes Reske, die Kinderwartin Lisa Ransch und viele fleißige Betreuer gehören zu dem Team und begleiten die Kinder und

Jugendlichen bis zum Eintritt in die aktive Feuerwehr. Viele Ausbildungsstunden, viel Organisation und Nachbereitung gehören zu ihren Aufgaben und das neben ihrem aktiven Dienst. Am 12. Dezember 2020 planen wir für diesen Anlass eine Feierstunde vor der Weihnachtsfeier und hoffen sehr, dass sie auch stattfinden kann.



Durch die großartige Unterstützung unserer Gemeinde und den Betreibern der EMV Bargeshagen können sich die Kinder und Jugendlichen zu dieser Feierstunde auch noch auf zwei Überraschungen freuen.

*Ihre Feuerwehr*

## Wünsche zum Fest und Jahresausklang

Das Jahr 2020 geht langsam seinem Ende entgegen. Wir wünschen Ihnen schon jetzt eine besinnliche Weihnachtszeit im Kreise ihrer Lieben sowie Gesundheit und Durchhaltevermögen. Denken Sie bitte beim Umgang mit Kerzen, Gestecken und generell offenem Feuer sowie beim Starten der Raketen am Silvesterabend bitte auch unsere Feuerwehr.

Durch einen sicheren Umgang mit Feuer ermöglichen Sie auch ihr eine ruhige und einsatzfreie Zeit mit ihren Angehörigen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Bürgern der Gemeinde ein besinnliches aber auch fröhliches Weihnachtsfest.

Kommen Sie gut in das Jahr 2021 und bleiben Sie gesund.



*Ihr Redaktionsteam*

## Hurra, die Post ist wieder da



Wir hatten sie sehr vermisst, die Poststelle im Ort!

Jetzt ist sie wieder da, mit neuem Schwung, erweitertem Angebot und in einer Umgebung, die nicht jede Poststelle zu bieten hat.

Eingebettet in dem schmucken kleinen Hofladen „Lütt Laderie“, am Anfang des Mitteldorfes in Admannshagen, ist sie seit dem 20. Oktober 2020 Anlaufstelle für jede Art von Postsendungen, die verschickt werden sollen. Abgegeben bis 12.00 Uhr mittags gehen sie noch am selben Tag auf die Reise, egal ob normale oder Expresssendungen. Auch Sendungen, die im Ort nicht zugestellt werden konnten, landen nun zum Abholen in der Poststelle. Ein besonderer Service besteht in der Möglichkeit, in der Poststelle mit dem Programm



„eValue“ Guthaben aufzuladen für Spiele, Amazonkonten, Telefonkarten o. ä. Das wird besonders junge Familien freuen. Das umfangreiche Angebot an „Postzubehör“ rundet die Attraktivität diese Poststelle ab. Zum Schluss noch eine wichtige Besonderheit dieser Poststelle: Sie ist von Schließungen aufgrund von Corona-Maßnahmen im Einzelhandel nicht betroffen, sondern wird immer zu den Öffnungszeiten für alle da sein. Das ist doch mal ein Lichtblick!

*Klaus Gollnick*

## Die Ortschronisten sind zurück

Lange ist es still gewesen um die Ortschronisten, nachdem diese 2016 ihre Arbeit eingestellt hatten.

Bis zu diesem Zeitpunkt wurde umfangreiches Material zur Dorfgeschichte der Ortsteile Bargeshagen, Admannshagen, Rabenhorst und Steinbeck gesichtet, zugeordnet, aufgearbeitet, und damit das Archiv unserer Gemeinde gerettet. Entstanden sind daraus u. a. Festschriften zu „750 Jahre Bargeshagen“ im Jahr 2011, „700 Jahre Admannshagen“ im Jahr 2002, „725 Jahre Rabenhorst“ im Jahr 1998, „750 Jahre Steinbeck“ im Jahr 2014 und eine Chronik der „Freiwilligen Feuerwehr“ unserer Gemeinde. Dieser Tradition fühlen sich die „neuen“ Ortschronisten verpflichtet. Nach einem Aufruf im „Dorfboten“



hat sich im Oktober 2020 ein neues Team zusammengefunden. Ihm gehören an: Elisabeth Bültemann aus Admannshagen, Udo Beese und Eberhard Stubbe aus Bargeshagen. Wir wollen das bestehende, umfangreiche Archiv nutzen, um Interessantes aus der Geschichte der Ortsteile öffentlich zu machen oder neue Projekte

vorzustellen. Eine Menge gesammeltes Material seit 2016 ist außerdem diesem Archiv zuzuordnen, auszuwerten und aufzuarbeiten. Es liegt also viel Arbeit vor uns!

Vielleicht haben Sie, die Einwohner unserer Gemeinde, ein bestimmtes Thema, das Sie näher beleuchtet oder verfolgt haben möchten und das auch für die Neubürger unseres Ortes von Interesse wäre? Gern nehmen die

Ortschronisten die Anregungen auf, um evtl. darüber zu berichten.

Ein Ansprechpartner ist unter der Telefonnummer 038203 / 81064 zu erreichen. Sie werden also in Zukunft wieder von uns hören.

*Elisabeth Bültemann*

## „Weibertreff“ organisiert Gemeinsamkeit

Am Anfang war die Idee. In einer Zeitschrift las ich über einen „Damentee“ in Berlin der 20er Jahre.

Warum sollte man sich nicht auch schon am Vormittag bei einem „Damenfrühstück“ in der Kulturscheune mit Frauen der Gemeinde treffen? Der Ort ist vorhanden, mitzubringen waren Zeit und Lust auf einen „Small Talk“ über alles, was interessant ist, ob Gesundheit, Politik, Kunst und Kultur oder auch über den neuesten Dorfklatsch.

Angesprochen wurden Nachbarinnen und Bekannte, die nicht mehr berufstätig sind und vormittags zu einem regelmäßigen Treffen bereit waren. Seit über 5 Jahren gibt es diese Zusammenkunft einmal im Monat, doch bei Kaffee oder Tee blieb es nicht. Es ist unglaublich, wie viele Themen es zu besprechen gab und gibt.

Wir machten z. B. einen Ausflug zum Gutshaus Belitz bei Prebberede, zu

einem mehr als einhundert Jahre bestehenden und sehr gut restaurierten Landsitz. Von der Dame des Hauses ließen wir uns erklären, wie die Herrschaften und Bediensteten zu damaliger Zeit lebten. Eine andere Tour führte uns nach Lüneburg, wo wir über den gemütlichen Weihnachtsmarkt bummelten. Eine Wanderung durch das Doberaner Quellental endete mit einem gemeinsamen Mittagessen, wie auch ein weiteres mal bei einem Spargelessen in Nantrow. Interessantes gab es auch am „Tag der offenen Gärten“ zu sehen. In der Kulturscheune organisierten wir u.a. Buchlesungen, Spielevormittage und eine Verkaufsmodeanschau. Zusammenfassend kann man sagen, wir haben in den vergangenen Jahren viel gesehen, viel erlebt und viel „geschnattert“.

Noch am Rande bemerkt: Es war gar nicht so einfach,

einen passenden Namen für diese Runde zu finden. „Damentreff“ war uns zu vornehm, letztendlich sind wir dann bei „Weibertreff“ (ohne Beigeschmack) geblieben.

Mittlerweile ist der Clubraum in der Kulturscheune jedes Mal so gut gefüllt, dass kaum noch ein freier Platz zu finden ist, bei unserem Frauenfrühstück Ü60.

*Angela Lohse*





## Lieber Leserinnen und Leser des Dorfboten!



Bei dem vierten Teil meiner kleinen Exkursion in die alternativen Behandlungsmethoden, mit denen ich arbeite, handelt es sich um Metabolic Typing.

Ich sehe förmlich die Fragezeichen in ihren Köpfen. Hierbei handelt es sich um eine Stoffwechselfypisierung, also um unsere Ernährung.

Erforscht und entwickelt von William L. Wollcott .

Was nährt uns, und was schwächt uns – unser System ?

Was tut uns gut ? Was bringt uns Energie ? MT- die Lehre vom Stoffwechselfyp- basiert auf dem Wissen, dass jeder Mensch nicht nur einen einzigartigen Fingerabdruck, eine bestimmte Blutgruppe, eine individuelle Augenfarbe, etc. hat, sondern auch genetisch bedingt einen einzig-

artigen Nährstoffbedarf.

Einem Eskimo wäre es nie in den Sinn gekommen, vegetarisch zu essen, da wäre er nämlich recht schnell verhungert. Ebenso wäre es Bergvölkern nie in den Sinn gekommen, Seefisch als ihre Hauptnahrungsquelle auszuwählen. Auch sie wären so schnell verhungert. Wir leben nicht mehr in den Regionen, in denen unser Stoffwechselfyp zu Hause war und sich über Jahrtausende hinweg anpassen konnte. Genau deshalb ist es so wichtig, seinen Stoffwechselfyp zu ermitteln!

Da also der Stoffwechsel von Menschen unterschiedlich tickt, ist die passende Ernährung der Schlüssel zu besserem Wohlbefinden.

Die Erkenntnis und das Verständnis der biochemischen Individualität jedes Menschen sollte die Basis für jede Ernährungsempfehlung sein.

Bei MT-typgerechter Ernährung geht es um zwei Dinge:

- Typgerechte Lebensmittel und Nährstoffe
- Verhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten bei einer Mahlzeit

Das Ziel von Metabolic Typing: dem Körper mit Hilfe von typgerechter

individueller Ernährung jene Nährstoffe liefern, die er für Gesundheit, Optimalgewicht, Energie, gute Laune, guten Schlaf und vieles, vieles mehr benötigt.

Das eigene Wohlbefinden und die positive Ausstrahlung, hat gleichzeitig auch Wirkung auf unsere Außenwelt.

Alles hängt mit Allem zusammen!

Wie wäre es mit einer Ernährungsberatung, um etwas Schwung ins System zu bringen?

Metabolic Typing – die Ernährungsumstellung speziell nach Ihrem individuellen Stoffwechselfyp

Hierbei handelt es sich um keine Diät, sondern um eine Lebenseinstellung!

Gesunde Zellen sind glückliche Zellen!

Zur Beachtung! Es ist keine wissenschaftlich anerkannte Heilmethode. Ich stelle keine Diagnosen und gebe kein Heilversprechen. Die Anwendung geschieht in eigener persönlicher Verantwortung und kann nicht auf andere übertragen werden.

*Gehen Sie achtsam mit Ihrer Gesundheit um!*

*Antje Reske*

*Kontakt unter Tel. 0162 8902793*

## Sie sind auf der Suche nach einem Fensterputzer?

...zuverlässig, professionell, freundlich, schnell und günstig soll er sein? ...für Ihre Wohnung, Ihr Haus oder für Ihr Büro, bzw. Ihre Praxis?

**„FePuRo“ ist die Antwort!**

„FePuRo“ steht für **FensterPutzer-Rostock** und der Name ist seit März 2018 tägliches Programm.

Fensterreinigung mit oder ohne Rahmen in Privathaushalten, in Büros und auch in Wintergärten oder bei Industrieverglasungen, bei Glasdächern und sonstigen Werbekonstruktionen sowie bei Schaufenstern gehören zum täglichen Aufgabenbereich. Vom Standort in Bargeshagen aus bedienen wir Kunden in einem Bereich von 100km im Umkreis. Dabei konzentrieren wir uns auf die Fensterreinigung in privaten Haushalten, von der Ein-Zimmer-Wohnung bis hin

zur großen Stadt-Villa. Wir sind professionelle Dienstleister sowie kompetente und freundliche Ansprechpartner. Als Dienstleister bieten wir viel Service für verhältnismäßig wenig Geld. Probieren Sie es doch einfach aus, wir sorgen für glänzend saubere Ergebnisse und mehr Freizeit!

Informieren Sie sich über die Dienstleistungen unter [www.fepuro.de](http://www.fepuro.de) und fordern Sie einfach ein kostenloses und unverbindliches Angebot an. Fazit: Sauberkeit steht am Anfang unseres Handelns, am Ende sorgt ein zusätzliches Paket von Systemen, Service und intensiver Betreuung für Ihre Zufriedenheit – und nur die zählt! **FePuRo – ...denn saubere Fenster machen glücklich!!!** Wir



sagen Danke, für das uns entgegengebrachte Vertrauen der ersten zwei Jahre – wir sagen Danke unseren Kunden, unseren Partnerunternehmen und unseren Familien. Wir freuen uns sehr darauf, Ihnen weiterhin jederzeit zur Verfügung stehen zu dürfen.

**Übriges: Wir suchen engagierte Verstärkung für unser Team!!!**

Ihr FePuRo-Team!

*Alexander Ruß*



## Der CCB 2020 und das Jahr mit Corona

In diesem Jahr 2020 waren es hauptsächlich Grundschul Kinder, die unser Haus in Anspruch nahmen. Jugendliche, Erwachsene und ehrenamtliche Besucher/innen kamen natürlich auch und bereicherten unser Zusammensein. In den vergangenen Herbstferien blieben viele Familien zu Hause. So ist es gut, dass es den CCB gibt. Gleich am Montag öffneten wir schon um 14 Uhr, um wie geplant ein



leckeres Picknick vorzubereiten. Es sollte im Freien gegessen werden. So machten wir uns mit Sack und Pack auf eine Waldwanderung, um den



Herbst zu suchen. Wir liefen Richtung Bad Doberan, dann immer nördlich durch den Herbstwald, letztlich kamen wir zu unserem Ziel: eine Lichtung mit freiem Feld. Dort saßen wir einige Zeit, um die müden Beine auszuruhen und uns zu stärken. Der Weg bis nach Hause war noch lang, wir bummelten dennoch und nebenbei suchten wir all das was uns der bunte Herbst zu bieten hatte. Es

wurde schon dunkel, als wir im CCB ankamen. All unsere schönen Bastelmaterialien stellten wir in Gefäße. Alles sollte zu hübschen Gestecken oder zu dem was jeder sich einfallen ließ, verarbeitet werden. So bastelten wir fast die ganze Woche.

Schon lange sind die freien Tage vorbei. Wir sind immer noch in geselliger Runde und in der Hoffnung gesund zu bleiben.

Im Namen aller Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen bedanke ich mich für das Bestehen des CCB in unserer Gemeinde, denn das Hauptmotiv der Besucher/innen, aber auch der Ehrenamtlichen, ist der Wunsch nach sozialer Zugehörigkeit, nach Geselligkeit und Gemeinschaft mit anderen.

Wir wünschen allen ein gesund endendes Jahr 2020 und einen super Neustart in ein Jahr 2021 – hoffentlich bald ohne Corona.

Uta Facklam

## Nachwuss söcht!

De Fründn von de Plattdütsch Spraak söken Nawuss. Siet Februar 2002 draapen sick Fründn von uns Plattdütsch Spraak regelmäßig ümmer an`n iersten Dannersdag in`n Maant. Door ward denn plaasnackt, lacht un sungen ock nen Sluck nahmen. Na fasst twintig Johr sünd de Gründer von dissen Stammdisch in die Jooren kaamen, nich old, öwer öller worden. Einige hemm`nwie ock schon beierdigd. De kieken nu von baaben tau un hoffen, datt datt wieder geit. Fritz Möller hät nu unsern „Dörpboten“ um Hülfe bäden, dorum dieser Uproop. Hei weit vin sine Arbeit bi de „Grönschnitters“, datt datt in uns Dörper noch Plattsnackers gift. Vielleicht hätt de Een orrer de Anner Lust sick uns

antausluten. Neben den`n obligatorischen Dannersdag, ward ock vël mit Ehepartnern unnernahmen, z. B. Sommerfest, Wihnachtsfier, Utlfög.

To Tid sind wie „obdachlos“. „De oll Molkerie hätt dicht maakt un „Corona“ stürt oock datt Vereinstleben. Öwer datt ward oock wedder bäder.

Also, wer Lust hätt up uns Mudderspraak, de is herzlich wellkaamen, Manns- und Frugenslüd. Meld juch telefonisch bi Fritz Möller unner Telf.: 038203 16422 orrer 01728030499. De Stammdisch freud sick up niwege Plattsnacker.

*Ins plattdeutsche übersetzt  
von Fritz Möller*

## UND SONST SO...



„Mensch Ärgere dich nicht“ Das Spielt kennt Jung und Alt, und macht auch gemeinsam Spaß, wie hier im Mehrgenerationenhaus in Admannshagen.



Der Anfang einer Bibliothek die im nächsten Jahr im Mehrgenerationenhaus entstehen soll. Kerstin Reich hat da schon ganz genaue Vorstellungen.