

# LandFrau

## KURZ UND KNAPP

### Appell an alle Frauen:

#### MIT VERTRÄGEN VERTRAUEN SCHAFFEN

Vom Ehevertrag bis zum Testament: Auf einige Verträge sollten Frauen in der Landwirtschaft auf keinen Fall verzichten. Zu diesem Thema haben Experten und betroffene Bäuerinnen bei der zweiten Fachtagung für Frauen in der Landwirtschaft Tipps gegeben. Mehr als 180 Teilnehmerinnen waren der Einladung des Niedersächsischen LandFrauenverbands Hannover (NLV), des LandFrauenverbands Weser-Ems sowie der Landwirtschaftskammer Niedersachsen in die Verdener Stadthalle gefolgt.

„Ehen werden im Himmel geschlossen, aber auf Erden getrennt“, sagte die NLV-Vorsitzende Brigitte Scherb in ihrer Eröffnungsrede. Frisch verliebt auf einen landwirtschaftlichen Betrieb einheiraten und keine Verträge über Besitzverhältnisse, Rentenansparungen und die Partnerschaft schließen – das ist ein Klassiker in der Landwirtschaft. Wohin das führen kann, berichteten drei Bäuerinnen aus eigener bitterer Erfahrung.

Moderatorin Angelika Sontheimer (li.) im Gespräch mit Bäuerinnen zum Thema „Lebenssituationen bestehen“



Eine von ihnen war zum Beispiel nach dem Scheitern ihrer Ehe mit nichts als einem Koffer mit dem Notwendigsten vom Hof gegangen. Alle drei appellierten an das Publikum: „Schließen Sie Verträge ab und nehmen Sie dafür professionelle Hilfe in Anspruch!“

Die Beispiele aus der Praxis untermauerten die Juristen Dr. Bernd von Garmissen (Göttingen) und Anja van der Pütten (Emden) in Vorträgen mit Grundlagen über die vertragliche Gestaltung des Zusammenlebens in Familie und Betrieb. „100 Prozent aller Ehen gehen auseinander, und sei es durch den Tod“, sagte von Garmissen. „Deshalb sollten Sie sich unbedingt über die Bedingungen Ihres Zusammenlebens im Klaren sein.“ In Workshops vertieften die Teilnehmerinnen einzelne Themen. Viele nahmen sich vor, überfällige Verträge im Anschluss an die Tagung in Angriff zu nehmen.

Workshop „Altersarmut in der Landwirtschaft“ – Anne Dirksen von der Landwirtschaftskammer Niedersachsen gibt Input





## Liebe LandFrauen, liebe Leserinnen und Leser,

sich selbst fordern zu können, um anderen zu dienen, ist ein großes Privileg. Die LandFrauenarbeit gibt uns dazu ein hohes Maß an Gestaltungsfreiheit. Wandel und Erneuerung wird bei uns LandFrauen dabei nicht als Bedrohung, sondern als Chance begriffen. Wir sind gefragte Gesprächspartnerinnen, die den Frauen im ländlichen Raum Gehör verschaffen. Wir sind Dialogforum, Bildungspartner und Ort zum Wohlfühlen. Wir haben erkannt, dass „wir die Veränderung sein müssen, die wir von anderen erwarten“ (Gandhi). Ich bin sehr dankbar, dass ich in den letzten zwanzig Jahren gemeinsam mit vielen Vorstandskolleginnen und Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle, vor allem aber mit einer immer größer gewordenen Zahl von engagierten LandFrauen diese Erfolgsgeschichte mitschreiben durfte und heute ehrlichen Herzens sagen kann: Ich hab's gerne gemacht.

Am 20. Mai 2014 wird ein neuer Landesvorstand gewählt. Aufgaben werden neu verteilt, Schwerpunkte neu gesetzt. Ich möchte Ihnen allen Mut machen, sich der Wahl zu stellen, die Aufgaben in einer sich so schnell verändernden Welt mit anzupacken und sie zu lösen zu versuchen. Es lohnt sich, Kraft und Fähigkeiten in der starken Gemeinschaft der LandFrauen im NLV einzusetzen und dadurch persönliche Bereicherung, wunderbares Miteinander und viel Freude zu erfahren.

Wie nah wir mit unseren Anliegen an gesellschaftlichen Prozessen sind, zeigen unsere Stellungnahmen und Positionspapiere. Im neuen Jahr wollen wir mit dem Leitthema „Energie“ einsteigen in eine Veranstaltungsreihe, die über drei Jahre dieses gesellschaftliche Topthema aus vielen Blickwinkeln betrachtet und Handlungsweisen in Theorie und Praxis aufzeigen hilft.

### NLV News

## „Das hätte ich nicht gedacht!“

**ALTERSSIMULATION WIRD AM NLV-STAND BEI DER INFÄ STARK NACHGEFRAGT. NLV ERMITTELT: „SOZIALE KONTAKTE“ SIND IM ALTER WICHTIG.**

„Meine Güte, fühle ich mich unsicher“, „das dauert aber“, „ich hätte nicht gedacht, dass das so beschwerlich ist“: Zahlreiche Besucherinnen und Besucher am Messestand NLV wollten wissen, wie es sich anfühlt, alt zu sein. Dazu sind sie in Alterssimulationsanzüge geschlüpft und haben Spezialbrille, Schalldämpfer und Kopfhörer angelegt. Dann haben sie sich an kleinen Alltagsaufgaben versucht, zum Beispiel dem Ausfüllen von Formularen und dem Abzählen von Kleingeld. „Es ist kein Wunder, wenn alte Menschen dafür länger brauchen“, sagte eine Messebesucherin. Darüber hinaus hat der NLV die Messe dafür genutzt, seine Positionen zum Thema „Aktives Alter“ vorzustellen. Auf den Plakaten am Stand war zum Beispiel zu lesen: „Am Wohnort alles erledigen“, „Sich im öffentlichen Raum bequem mobil bewegen“ und „In Vereinen Gemeinschaft erfahren“. Wenn alte Menschen aktiv am Leben teilnehmen

Alle reden von Vernetzung. Wir schaffen mehr als das: Wir schaffen Gemeinschaft, wir leben Solidarität auf vielfältige Weise. Die, die Hilfe brauchen, vergessen wir nicht. Wir sind füreinander da. Insbesondere den vom Elbehochwasser betroffenen Bäuerinnen gilt daher in diesem Jahr unsere Unterstützung. Dank Ihrer großzügigen Spendenbereitschaft, liebe LandFrauen, konnten wir 20.000 Euro zur Verfügung zu stellen und ein wunderbares Zeichen der Verbundenheit setzen.

Herzlichst, Ihre Brigitte Scherb



Brigitte Scherb

*Brigitte Scherb*

Brigitte Scherb  
Vorsitzende Niedersächsischer  
LandFrauenverband Hannover e. V.

Man entdeckt keine neuen  
Erdteile, ohne den Mut zu  
haben, alte Küsten aus den  
Augen zu verlieren.

(André Gide)



können, vereinsamen sie nicht. Wie wichtig das den Menschen ist, zeigt das Ergebnis der Umfrage, die der NLV bei der infä durchgeführt hat. Auf die Frage „Was wünschen Sie sich neben Gesundheit für Ihr Alter am meisten?“ antworteten 422 von 781 Befragten „Familie und Freunde“ und 206 „Aktives Erleben“. „Gutes Auskommen“ in finanzieller Hinsicht hatte nur für 153 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Priorität.

## Zusagen von Weil, Rundt und Meyer

**LANDFRAUEN TREFFEN AUF POLITIKER UND BRINGEN IHRE FORDERUNGEN AN**

Die Vorteile für ein Leben im ländlichen Raum müssen besser herausgestellt werden – darin waren sich der Ministerpräsident Stephan Weil und die NLV-Vorsitzende Brigitte Scherb einig. Weil forderte die LandFrauen auf zehn Kernpunkte zu benennen, auf die das Land nicht verzichten kann. Hierzu zählte die Landesvorsitzende eine effiziente und gleichwertige Versorgung mit Leistungen und Einrichtungen der öffentlichen Daseinsvorsorge ebenso wie die flächendeckende, leistungsfähige Breitbandversorgung. Der Ministerpräsident fragte nach den Vorstellungen der LandFrauen für die Entwicklung landwirtschaftlicher Betriebe. „Wir wünschen uns eine vorurteilsfreie Bewertung und Behandlung aller landwirtschaftlichen Familienbetriebe unabhängig von Betriebsgröße und Betriebsausrichtung“, forderte Barbara Otte-Kinast, stellvertretende Vorsitzende des NLV.

„Konventionelle und biologisch arbeitende Höfe werden gleich behandelt – alle müssen sich in gleicher Weise an Regeln halten.“ Das sagte der niedersächsische Landwirtschaftsminister Christian Meyer (Grüne) den LandFrauen zu. Er wolle sich für die Belange landwirtschaftlicher Familienbetriebe einsetzen. Der Minister prangerte an: „Lebensmittel erfahren zu wenig Wertschätzung.“ Passend dazu würdigte er die Verdienste der LandFrauen in der Verbraucherbildung, wie zum Beispiel das Projekt „Kochen mit Kindern“. Das Ministerium unterstützt mehrere LandFrauen-Projekte der Verbraucherbildung finanziell.

„Ehrenamt muss mehr Wertschätzung erfahren, aber nicht nur durch Medaillen und Urkunden“, sagte Sozialministerin



Das Gespräch mit Minister Christian Meyer fand im Anschluss an die Übergabe der Erntekrone der LandFrauen an das Ministerium statt.

Cornelia Rundt im Gespräch mit Brigitte Scherb. Die NLV-Vorsitzende regte an, die Anrechnung des Ehrenamtes bei den Rentenpunkten zu prüfen und stieß dabei auf Zustimmung. Weitere Gesprächsthemen waren die ärztliche Versorgung im ländlichen Raum und die Pflegeversicherung. Die Ministerin sicherte den LandFrauen ihre Unterstützung bei der Forderung nach der Anpassung des Pflegebedürftigkeitsbegriffs an die tatsächliche Bedürftigkeit zu und versprach, sich vor allem für eine Verbesserung der Pflegesituation auf dem Land einzusetzen.

## Jahresthema „Energie“

**DAS THEMA ENERGIE BEWEGT UND BEGLEITET UNS IN ALLEN LEBENSBEREICHEN – OHNE ENERGIE IST KEIN LEBEN DENKBAR.**

Das Thema Energie ist immer mehr ins Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt: Wie lange reichen unsere Reserven, wie entwickeln sich die regenerativen Energien, welche Konsequenzen – wirtschaftlich, ökologisch, sozial – sind mit neuen Wegen der Energiegewinnung verbunden? Welche Verantwortung tragen wir selbst in Hinblick auf Erzeugung und Verbrauch? Fragen über Fragen, mit denen sich der NLV in den nächsten drei

Jahren intensiv gemeinsam mit den LandFrauenvereinen und Kreisverbänden befassen möchte. Am 14. März 2014 starten wir mit einer Auftaktveranstaltung in Hannover. Es folgen Handlungsleitfäden, Themen- und Referententipps – und vor allem Anregungen für einen energiebewussten Alltag. Mit einem landesweiten Aktionstag 2016 wollen wir ein Zeichen setzen für energiesparendes Handeln.

## Mit schwierigen Schülern richtig umgehen

Unkonzentriertheit, Gewaltbereitschaft, Mobbing: Bei Aufbau-schulungen mit Erfahrungsaustausch im Projekt „Kochen mit Kindern“ ging es im Schwerpunkt um den „Umgang mit schwierigen Schülern“. Diplom-Sozialpädagogin Dörte Schnell gab so einfache wie wirksame Tipps für den Umgang mit Verhaltensweisen der Schüler, die die Umsetzung der Aktionstage schwierig machen: Dazu gehören klare Regeln und feste Rituale.

Den Fachfrauen gab sie folgende Leitgedanken mit auf den Weg: „Was will ich?“, „Was wird von mir erwartet?“ und „Was hat der Schüler davon?“ Eine klare Antwort auf diese Fragen wertete sie als Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Aktionstag.

Gudrun Göppert von der Landwirtschaftskammer Niedersachsen ging auf neue Ernährungstrends bei verschiedenen Lebensmitteln in Deutschland ein und stellte dann auszugsweise Ergebnisse einer Studie vor.

Nach der vom Robert Koch-Institut durchgeführten Studie sind Kinder und Jugendliche in Deutschland unzureichend mit Jod versorgt. Sie verzehren zu wenig Obst und Gemüse und wiegen oft viel zu viel. Wir freuen uns, dass das Projekt 2014 fortgesetzt wird.



## Darum bin ich LandFrau

CHRISTIANE JESSE

Ich bin LandFrau, weil ich sowohl von den Themen, mit denen sich die LandFrauen befassen, als auch von den interessierten, engagierten und zugleich bodenständigen Frauen begeistert bin. Ich bin Leiterin eines Jugendgefängnisses, der Jugendanstalt Hameln. Als Privatfrau befasse ich mich mit Ernährungs- und Umweltfragen. Mit diesem Interesse bin ich bei den LandFrauen genau richtig. Mit der Landwirtschaft bin ich verbunden,

weil meine Tochter Agrarwissenschaften studiert und meine beste Freundin eine aktive LandFrau ist.

Christiane Jesse  
LandFrauenverein Sünteltal



Christiane Jesse



## Fragen im Funkhaus

**LANDFRAUEN FORDERN ANTWORTEN VON NDR-1-MODERATOR MICHAEL THÜRNAU.**

Bei einer Führung im NDR-Funkhaus in Hannover trafen 40 LandFrauen auf den Moderator der Sendung „Bingo“ Michael Thürnaus. Schnell kam die Diskussion darauf, warum die Medien oft so ein schlechtes Bild der Landwirtschaft vermitteln. „Wenn Tiere nicht artgerecht gehalten werden, ist das nicht in Ordnung und dann berichten wir darüber“, sagte Thürnaus. Es gehe aber nicht darum, einen Berufsstand zu diskreditieren. Für die Objektivität des Programms stehe der Landesrundfunkrat ein. Um vorbildliche Landwirtschaft zu zeigen, luden die LandFrauen den Moderator ein: „Kommen Sie auf unsere Höfe. Es wäre gut, wenn Sie mehr Einblick bekommen!“

Mut steht am Anfang des Handelns. Glück am Ende.  
(Demokrit)

Heide von Limburg als Beisitzerin für die Entwicklung ländlicher Räume, Barbara Otte-Kinast als Vorsitzende des NLV, Heike Schnepel als stellvertretende Vorsitzende Süd und Ilse-Marie Schröder als Bezirksvertreterin Stade.

## 2014 wird gewählt

**DIE DELEGIERTEN TREFFEN SICH IM KUPPELSAAL**

Im kommenden Jahr wird der Vorstand des NLV neu gewählt. Wann? Bei der großen Delegiertenversammlung am 20. Mai. Wo? Im Kuppelsaal des Hannover Congress Centrum. LandFrauenvereine und Kreisverbände können für alle Positionen LandFrauen benennen. Bedingungen werden an die Kandidatinnen nicht gestellt. Aus dem amtierenden Vorstand scheiden aus: Brigitte Scherb als Vorsitzende, Susanne Steinert-Bode als Beisitzerin für Bildungsfragen und Annemarie Strüber als Bezirksvertreterin Lüneburg. Für die nächsten vier Jahre kandidieren: Elisabeth Brunkhorst als Beisitzerin für Frauen- und Familienpolitik, Christiane Buck als stellvertretende Vorsitzende Nord, Catarina Köchy als Vertreterin für den Bezirk Braunschweig,

....preiswert heizen!

**ehlers+otten**  
Haustechnik auf den Punkt gebracht.

- Bad-Design
- Heizungsbau
- Kundendienst
- 24-Std-Notdienst
- alternative Heizsysteme

**Lindner Sommerauer**  
**Hackgut - Heizanlagen**

Ehlers + Otten GmbH & Co.KG • 27308 Holtum - Geest • Holtumer Dorfstraße 2 • Tel.: 04230 93000 • www.ehlers-otten.de

## „Grüne Nika 2013“ ist 23 Jahre alt

„Die Grüne Nika ist eine Auszeichnung für Frauen, die bei ähnlichen Preisverleihungen durchs Raster fallen, aber dennoch preiswürdig sind“, sagte die Bundestagsabgeordnete und LandFrau Ingrid Pahlmann bei der Preisverleihung der Grünen Nika 2013 in Neustadt am Rübenberge. Der Ehrenpreis zeichnet engagierte Niedersächssinnen vom Lande aus und ist ein Kooperationsprojekt des Verlages Agrar Media, des NLV und des LandFrauenverbandes Weser-Ems. Den ersten Preis gewann Birte Scharlemann aus Lehrte. Die 23-Jährige wurde von der Niedersächsischen Landjugend für ihr vorbildliches Engagement vorgeschlagen. Mit ihrer Entscheidung würdigt die Jury bewusst den ehrenamtlichen Einsatz in jungen Jahren. Die Zweitplatzierte Gisela Wiese wurde für ihr Engagement im NLV geehrt, wie die Umsetzung von Aktionen wie „Kochen mit Kindern“ und „Schulgärten“. Die Drittplatzierte ist die



Künstlerin Gabriele Scheibner. Ihre Fotoausstellung „Bäuerinnen im 20. Jahrhundert“ zeigt das Alltagsleben heutiger Bäuerinnen fernab vom „Landlust-Idyll“. Platz vier belegt Annegret Messerschmidt aus Mandelsloh. Seit 1974 ist sie kommunalpolitisch aktiv, seit 1991 Ortsbürgermeisterin. Zudem engagiert sie sich ehrenamtlich in Verbänden. Agnes Witschen, Vorsitzende des LandFrauenverbandes Weser-Ems, sagte in ihrem Grußwort: „Verbände und Vereine wären ohne das Engagement der Ehrenamtlichen handlungsunfähig.“

## Buntes Pastinakengemüse

(FÜR VIER PERSONEN)

Das Gemüse putzen und in gleichmäßig kleine Würfel schneiden, das Fett schmelzen, Möhren und Steckrüben andünsten, Pastinaken zum Schluss dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen, mit 1/4 l Gemüsebrühe aufgießen und circa 10 bis 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ein leckeres Gemüse mit Zutaten aus regionaler Herkunft, das gut schmeckt, gesund ist und Farbe auf den Tisch bringt.

### Zutaten:

5 -7 MÖHREN (vorbereitet 400 g)  
1 ESSL. MILDER SENF, Z. B. HONIGSENF  
1 KL. STECKRÜBE (vorbereitet 400 g)  
GEMÜSEBRÜHE  
1 GROSSE PASTINAKE (vorbereitet 200 g)  
1 ESSL. FETT, Z.B. BUTTERSCHMALZ  
PETERSILIE, SALZ, PFEFFER



## Vor Ort

## LandFrauen entern das Heide Park Resort

Mehr als 200 LandFrauen aus dem Bezirk Lüneburg haben einen informativen Tag im größten Freizeitpark in Norddeutschland, dem Heide Park Resort, erlebt. Nicht das Vergnügen in den Fahrgeschäften stand im Vordergrund, sondern der

Austausch der LandFrauen auf Bezirksebene. Bei dem Projekt der Kreisverbände Soltau und Fallingb. ging es darum, die Akzeptanz und Machbarkeit von verbandsübergreifenden Aktionen zu erfahren.



Nach der Begrüßung und Führungen mit technischer Thematik vergnügten sich die LandFrauen in den Freizeitmöglichkeiten für die Altersgruppe 60 plus wie der Mono-Rail, der Westernbahn oder der Floßfahrt. Anschließend stellten die Kreisverbände Soltau und Fallingb. ihre LandFrauenarbeit in Wort und Bild vor, tauschten sich mit den Gästen über Erfahrungen aus und klärten Fragen. Den Vorteil einer solchen Aktion auf Bezirksebene sahen die Frauen in der großen Teilnehmerzahl und der Möglichkeit, ein Unternehmen eines Nachbarkreises und LandFrauen über die Orts- und Kreisebene hinaus kennenzulernen. Dies wiegt den höheren Bedarf an Organisation deutlich auf.

Bezirk Lüneburg



## An die Bohrmaschine, fertig, los



Foto: Monika Werner

„Wenn ich warte bis es mein Mann macht, warte ich ewig!“ „Seit ich allein bin, muss ich vieles selber machen.“ Die Gründe zur Teilnahme an Handwerkerkursen für LandFrauen sind vielfältig

und das Interesse ist groß. So haben gleich in mehreren Vereinen Kurse in Baumärkten stattgefunden. Bei den Kreisverbänden Gifhorn Nord und Gifhorn Süd fand der Kurs im toom-Baumarkt statt. Gut 20 LandFrauen aus dem gesamten Landkreis machten sich hier in Sachen Bohren, Sägen, Dübeln fit. In gut drei Stunden lernten sie die wichtigsten Tricks und Kniffe kennen. Einen weiteren Heimwerkerkurs für LandFrauen gab es im Hagebaumarkt in Stadthagen. Als fachkundige Verstärkung stand den Damen Andrew Thomas von der Do-it-yourself-Akademie zur Seite. Marktleiter Lothar Lorz zeigte sich erstaunt, wie beherzt die Damen an die Geräte gingen. Innerhalb kürzester Zeit wurde gebohrt, geschraubt und gesägt, dass die Späne flogen. Den Beteiligten beider Kurse hat der Umgang mit den Geräten viel Spaß gemacht.

KV Gifhorn Nord und Süd, LFV Sünteltal

## Apfelcheck mit Tim Mälzer und Geheimrat Dr. Oldenburg

Sauer, saftig, knackig: Für einen Apfelcheck haben sich 16 LandFrauen in einer Bio-Obstbaumschule bei Asendorf mit Tim Mälzer getroffen. Entstehen sollte ein Beitrag für das NDR-Fernsehen. Der Starkoch demonstrierte seine Apfel-Tarte, die LandFrauen führten ein altes Apfelkuchen-Rezept vor.



Herbstrosenapfel und Geheimrat Dr. Oldenburg – und stellten deutliche Unterschiede fest.

LFV Hoya

## Beeren für alle Sinne

Mit verbundenen Augen Obst fühlen, riechen und schmecken: Die LandFrauen aus Gronau und Umgebung haben sich viele sinnliche Stationen für ihre erste Ferienpassaktion „Rund um die Beere“ einfallen lassen. Im Gemeindesaal der evangelischen Kirche in Barfelde banden sich die 24 Kinder von LandFrauen genähte Schürzen um. Dann kochten sie Erdbeermarmelade, entsafteten Johannisbeeren und bereiteten Gelee zu.



Für Milchshakes benetzten sie Trinkgläser mit Zitronensaft und drehten sie in Zucker. Dann mixten sie Erdbeeren zusammen mit Milch. Erd- und Johannisbeeren durften in Schokolade getaucht werden. Am Ende des Vormittags durften die Kinder die Köstlichkeiten natürlich auch probieren.

LFV Gronau und Umgebung

Anzeige

## Hausmittel aus aller Welt



Zitrone und Honig gegen Bauchschmerzen? Wassermelone bei Fieber?

Der Ratgeber vereint bekannte und weniger bekannte Hausmittel aus aller Welt.

Bestellungen:  
[www.naturundmedizin.de/shop](http://www.naturundmedizin.de/shop)  
Tel. (0201) 56305-70

Softcover  
Format: 15 x 21 cm

181 Seiten  
9,50 EUR zzgl. Versand



## Das grüne Gewissen

Dem Zeitgeist auf der Spur: Andreas Möller untersucht die Motive der Generation „Landlust“, die ihre Gärten zu Oasen des Rückzugs gestaltet, die Ökostrom und Bionahrung kauft, die auf Regionalität und Nachhaltigkeit setzt. Die Gründe und Widersprüche der neuen Sehnsucht nach Natur und Ländlichkeit sind aus Möllers Sicht: Angst vor Veränderung und den Gefahren der Technik, das Bedürfnis nach Entschleunigung und Nostalgie. Das grüne Lebensgefühl, das einmal für Aufbruch stand, ist zum Motto einer neuen Bürgerlichkeit geworden. Es geht den Menschen um soziale Abgrenzung, auch um Gewissensentlastung, aber kaum um Natur. Natur ist zu einem Sinnbild verlорner Werte geworden, wie Kontinuität, Vertrautheit, Sicherheit.

Dieses Buch bietet tiefe Einblicke in die kulturellen Ursachen unseres Umweltbewusstseins und ist zugleich eine literarische Reise durch Deutschlands Geschichte und Natur.

Ilse-Marie Schröder

ANDREAS MÖLLER, „DAS GRÜNE GEWISSEN – WENN DIE NATUR ZUR ERSATZRELIGION WIRD“, 264 S., HANSER FACHBUCH 2013, 17,90 EURO



Anzeige



## INDIVIDUELLE THERAPIE BEI KRAMPFADERLEIDEN

In der größten deutschen Untersuchung zum Vorkommen von Krampfadern in der Bevölkerung (Bonner Venenstudie 2003) zeigte sich, dass jeder 6. Mann und jede 5. Frau Krampfadern aufweisen. Immer wieder gibt es Diskussionen darüber, ob diese denn nun auch behandlungsbedürftig seien oder nur ein kosmetisches Problem darstellen. Bis heute ist diese Frage bei kleinen Krampfadern nicht abschließend geklärt. Unbestritten ist aber, dass große Krampfadern, die mit entsprechenden Folgeschäden und Komplikationen einhergehen, eine Behandlungsindikation darstellen. Was sind solche Folgeschäden und Komplikationen?



Akut kann es durch die Veränderungen der Venenwand und die Aufweitungen der Gefäße – meist in Kombination mit weiteren Risikofaktoren wie z.B. längeren Reisen, Bettlägerigkeit, Übergewicht, Schwangerschaften – zu Gefäßverschlüssen kommen. Befinden sich diese in oberflächlichen Venen, so spricht man von einer Thrombophlebitis. In den tiefen Venen nennt man sie eine Thrombose. Letztlich besteht bei

beiden Arten des Gefäßverschlusses das Risiko einer Absprengung von Gerinnselanteilen in die Gefäße der Lunge. Es kann zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie kommen. Während es sich beim Gefäßverschluss um ein meist recht akutes Geschehen handelt, entstehen die weiteren Folgeschäden des Krampfaderleidens langsam aber stetig zunehmend. Hierzu gehören Schwellneigungen (Ödeme) der Unterschenkel, Juckreiz, Ekzeme, Verfärbungen (Hyperpigmentierungen), narbige

Veränderungen der Haut (Atrophie blanche), Erweiterungen kleiner oberflächlicher Gefäße v.a. in der Knöchel- und Fußrückenregion (Besenreiser, Corona phlebectatica) sowie als schwerste Komplikation ein sogenanntes Ulcus cruris (offenes Bein). All diese Komplikationen lassen sich bei einer frühzeitigen Therapie einer Krampfader verhindern. Das Spektrum der therapeutischen Möglichkeiten ist dabei heute so weit wie niemals zuvor. Es stehen verschiedenste konservative, interventionelle und operative Maßnahmen zur Verfügung. Vielfach erwecken reißerische Berichterstattungen und Werbetexte den Eindruck, dass heute alle Krampfadern mit Laser- oder Radiowellentherapie optimal zu behandeln. Das ist so entsprechend den Daten aus wissenschaftlichen Studien nicht haltbar. Die neuen Katheterv Verfahren sind entsprechend der Studienlage bisher vor allem für dünnlumige und recht gradlinig verlaufende Venen geeignet. Noch weitgehend unbekannt sind Langzeitdaten zum Wiederauftreten nach einer Krampfaderbehandlung mittels Laser- und Radiowellenverfahren.

Letztlich gibt es für alle derzeit zur Verfügung stehenden und medizinisch-wissenschaftlich basierten Optionen geeignete Indikationen. Alle Therapieverfahren – vom Kompressionsstrumpf bis zur Lasertherapie – haben in einer modernen Venenheilkunde (Phlebologie) weiterhin ihren Stellenwert. Wichtig für einen guten Erfolg sind eine optimale Vordiagnostik mittels eingehendem und schmerzlosem Ultraschall und eine sorgfältige Auswahl der jeweiligen Patienten für das eine oder andere Verfahren; denn für alle Maßnahmen gibt es Vor- und Nachteile.

Priv. Doz. Dr. med. Stefanie Reich-Schupke  
Dr. med. Frank Wolter



Artemed Fachklinik

Prof. Dr. Dr. Salfeld GmbH & Co. KG  
Portastraße 33-35 · 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. (0 57 31) 1 82-0 · Fax (0 57 31) 1 82-1 00  
info-bo@artemed.de · www.artemed.de



## Die 500. LandFrau

Durch eine Fortbildung zur Seniorenbegleiterin auf die LandFrauen aufmerksam geworden: Christiane Harm aus Ottensen, 50-jährige Mutter eines erwachsenen Sohnes, ist neu beim LandFrauenverein Auf dem Delm in Apensen. „Sie ist unser 500. Mitglied!“, strahlt Andrea Beckdorf, Vorsitzende des Vereins, und überreicht ihr als Willkommensgruß einen bunten Blumenstrauß.

Christiane Harms betreut in einem Buxtehuder Seniorenheim demenzkranke Menschen und findet darin viel Bestätigung. Zu Hause ist für sie das Kochen Ausgleich und Hobby.

LFV Auf dem Delm Apensen



Andrea Beckdorf (links) begrüßt Christiane Harms als 500. LandFrau im Verein Auf dem Delm.

## Termine

**SIE HABEN ETWAS BESONDERES AUS IHREN KREISVERBÄNDEN UND VEREINEN ZU BERICHTEN? DANN SCHICKEN SIE UNS BITTE IHRE BEITRÄGE!**

18. Januar 2014	Fotobuch gestalten; Haus am Steinberg, Goslar
22. Januar 2014	Vortrag: „Sensibilität“ – Fluch oder Gabe? Haus am Steinberg, Goslar
7.-9. Februar 2014	Informations- und Erfahrungsaustausch für Vorstandsmitglieder der LFV und KV; Haus am Steinberg, Goslar
10.-12. Februar 2014	Gesund auf Schritt und Tritt, Kooperationsseminar SVLFG und NLV; Haus am Steinberg, Goslar
23.-28. Februar 2014	Basenfasten, die sanfte Form der Entschlackung, Seminar; Haus am Steinberg, Goslar
8. März 2014	Internationaler Frauentag
14. März 2014	Auftaktveranstaltung Jahresthema Energie
21. März 2014	Equal Pay Day
21.-22. März 2014	PC 50+ für Einsteiger; Haus am Steinberg, Goslar
20. Mai 2014	Große Delegiertenversammlung in Hannover
15. Juni 2014	Tag des offenen Hofes
2. Juli 2014	Deutscher LandFrauentag in Magdeburg
11.-14. Juli 2014	Tarmstedter Ausstellung

### Geschäftsstelle des NLV

Johannsenstr. 10 · 30159 Hannover  
Tel.: 0511 / 35 39 60 0 · Fax: 35 39 60 15  
nlv@landfrauen-nlv.de  
www.landfrauen-nlv.de  
www.facebook.com/LandFrauenNLV

### Redaktion

Birgit Wessel, Barbara Otte-Kinast, Annemarie Strüber

### Herausgeber und Verlag

**KAM AGRAR MEDIA GMBH**  
**VERLER MEDIENHAUS**

Postfach 12 13 · 33399 Verl  
Tel.: 0 52 46 / 8 38 60 0 · Fax: 8 38 60 50  
www.facebook.com/AgrarMedia

### Grafik

#### M-DESIGN

Monika Ingelmann, Dipl. Grafik-Designerin  
Platanenallee 11 · 31191 Algermissen  
Tel.: 0 51 26 / 9 61 11 · www.m-design.net

### Bild- & Textnachweis

Fotos: Annemarie Strüber, NLV, LandFrauen, AgrarMedia.

Unser exklusiver Möbel-Bonus für alle LandFrauen in Niedersachsen! >>

**Wir schenken Ihnen 50,- EUR**  
für Ihren Einkauf in Hannovers größter Möbelschau!



\*Gilt nur für Neuaufträge ab einem Einkaufswert von 500,- EUR. Bitte diese Anzeige bei Ihrem Einkauf vorlegen. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Pro Einkauf ein Gutschein, gültig bis 12/2014.

seit 1945 **Möbel HESSE**

Möbel Hesse, Robert-Hesse-Straße 3,  
30827 Garbsen/Hannover an der B6  
Tel.: 0511 27978-100, Mo. - Sa. 10 - 19 Uhr  
www.moebel-hesse.de