



INFORMATIONEN DES SENIORENBEIRATES

In seiner Video-/Telefonkonferenz am 13.01.2021 behandelte der Seniorenbeirat u. a. folgende Themen:

- Kritik am Vorgehen von Bund und Ländern in der Corona-Krise, vor allem bezgl. der älteren Bevölkerung und der Impf-Problematik, Unterstützungsmöglichkeiten des Seniorenbeirates für Seniorinnen und Senioren unserer Landgemeinde

- Auswertung der überaus positiven Resonanz auf die zweite Ausgabe des Seniorenmagazins und der Grußkartenaktion zu Weihnachten

- Dank des Seniorenbeirates an die Schülerinnen und Schüler der Bleicheröder Regelschule und des Gymnasiums für die Unterstützung bei der Grußkartenaktion

- Es wurde noch einmal auf die Bedeutung der Notfall-dosen insbesondere für ältere und alleinstehende Menschen hingewiesen.

Einige Exemplare dieser Dosen sind noch bei Herrn Fiedler (036338/32233) erhältlich.

- aufgetretene Probleme in den Ortschaften der Landgemeinde

Der Seniorenbeirat gratuliert nachträglich **Frau Linda Rumpf** im St. Marien-Hospital zum **95.** Geburtstag am 25.01. und **Frau Hildegard Kellermann** aus Hainrode zum **96.** Geburtstag am 26.01.2021 und wünscht beiden Jubilarinnen alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen.

Gleiches gilt natürlich auch für alle anderen Seniorinnen und Senioren, die in den letzten Wochen Geburtstag hatten.

Zum Schluss wieder mein Appell an Sie alle: Auch wenn es mittlerweile schwer fällt - halten Sie bitte die Schutzmaßnahmen gegen die Corona-Infektion ein - zu Ihrem eigenen und dem Schutz anderer Menschen. Und bleiben oder werden Sie gesund!

Klaus Schweineberg
Vors. des Seniorenbeirates



Ein Blick auf Bleicherode, ein Spaziergang in die Umgebung der Landgemeinde und jede Menge Spaß im Schnee für die

großen und kleinen Kinder bringen immer wieder Ablenkung vom Alltag. Der „Doktor Wald“ sorgt dafür,

dass Körper und Geist gesund bleiben.

Mehr Leserfotos werden auch in dieser Ausgabe erscheinen.

Scheine für SV Glückauf Bleicherode

Das Ding haben wir so richtig gerockt!

Gemeinsam mit unseren Fans haben wir unfassbare 10.393 Scheine gesammelt.

Um das mal als Fußball- oder Handballergebnis zum Jahr 2019 auszudrücken, deutlicher Sieg mit 10:4 für 2020.

Wir bedanken uns von ganzem Herzen bei allen, die bei dieser Aktion an unserer Seite waren.

Beim Rewe Bleicherode, Familie Rauhe, und Mode + Spiel, Inh. Susanne Schieke, dass wir vor Ort unsere Vereinskisten aufstellen durften, bei Familie Meschkutat für die Registrierung unzähliger Scheine und natürlich bei Euch, dass ihr bei jedem Einkauf an uns gedacht und mit euren Scheinen den SV Glückauf Bleicherode e.V. unterstützt habt.

Das macht Mut für die weitere Vereinsarbeit und natürlich für das nächste Jahr, wenn es wie-



der heißt „Scheine für Vereine“. Schließlich haben wir dann ein sportliches Ziel vor uns, um unsere diesjährige Marke zu knacken. Wir zählen auf Euch!

SV Glückauf Bleicherode e.V.

Foto:
www.scheinefuervereine.rewe.de

ÄNDERUNGEN BEIM BLEICHERÖDER ECHO

Nächster Erscheinungstermin

Das Bleicheröder Echo wird nicht wie bisher am Mittwoch in der Wochenchronik erscheinen, sondern am Samstag im Allgemeinen Anzeiger.

Die Wochenchronik wurde im neuen Jahr eingestellt. Damit ist auch die Mail-Adresse info@nordhauser-wochenchronik.de nicht mehr verfügbar.

Die nächste Ausgabe des Bleicheröder Echos erscheint wieder am **27. Februar 2021**.

Liebe Leser, bitte senden Sie Ihre Ankündigungen, Nachbetrachtungen, Hinweise, Anregungen und sonstige Texte sowie Fotos bis **spätestens 19.02.2021** an die E-Mail-Adresse: blankav@t-online.de.

Telefon: 036338-60626.

Bitte verkleinern Sie Ihre Fotos nicht für das Mailen, sondern senden Sie diese in der Originalgröße.

Ansprechpartnerinnen für Anzeigen im Bleicheröder Echo:

Franziska Trute - Mediaberaterin
Bahnhofstraße 35,
99734 Nordhausen
Tel. 03631 605885
Mail: f.trute@funkemedien.de

Peggy Engel - Mediaberaterin
Bahnhofstraße 33-34,
99734 Nordhausen
Tel. 03631 6058-82
Mobil 0152 3104 9629
Email: p.engel@funkemedien.de

Der Gewerbeverein Bleicherode sucht engagierte Gewerbetreibende, die Interesse haben, Ideen zu entwickeln und auszutauschen.



Gemeinsam sind wir stark.

Infos dazu erhalten sie unter Tel.-Nr. (036338) 42997 oder SusanneSchieke@t-online.de
Mode+Spiel | Susanne Schieke
www.gewerbe-bleicherode.de

GEBURTSTAGE

Die Stadtverwaltung, Gemeindeverwaltungen und das „Bleicheröder Echo“ gratulieren allen älteren Bürgern, die ihren Geburtstag im Februar feiern:

| | |
|--------------------------------------|----|
| Bleicherode OT Bleicherode | |
| Herre, Hans-Joachim | 80 |
| Ehrentraut, Rudi | 85 |
| Dr. Kröll, Jürgen | 80 |
| Kruse, Johannes | 70 |
| Rauschnig, Rita | 70 |
| Meier, Hartmut | 80 |
| Pape, Edith | 80 |
| Kunze, Manfred | 70 |
| Hausner, Axel | 70 |
| Buchholz, Karla | 80 |
| Idler, Wolfgang | 80 |
| Keilholz, Klaus-Peter | 70 |
| Brandt, Horst | 85 |
| Bleicherode OT Elende | |
| Riemann, Kurt | 85 |
| Bleicherode OT Hainrode | |
| Linsel, Doris | 80 |
| Bleicherode OT Nohra | |
| Spielmann, Gunter | 70 |
| Kretschmer, Karl | 70 |
| Hofer, Rita | 70 |
| Simon, Werner | 85 |
| Bleicherode OT Obergebra | |
| Meyer, Heinz-Jürgen | 70 |
| Hoppe, Rosemarie | 80 |
| Bleicherode OT Wipperdorf | |
| Wernecke, Helga | 85 |
| Siegel, Kurt | 70 |
| Tritschler, Helga | 85 |
| Bleicherode OT Wolframshausen | |
| Poppe, Martin | 80 |
| Großlohra OT Friedrichslohra | |
| Zetsche, Wolf-Dieter | 75 |
| Scholvien, Wolfgang | 75 |
| Großlohra OT Großwenden | |
| Apel, Sieglinde | 70 |
| Kehmstedt | |
| Lorenz, Werner | 70 |
| Kleinfurra | |
| Kubis, Ruth | 85 |
| Böttcher, Renate | 80 |
| Lipprechterode | |
| Wengemuth, Ingeborg | 75 |
| Bönisch, Joachim | 80 |
| Weichelt, Friedgard | 70 |
| Niedergebra | |
| Rennebach, Gisela | 75 |
| Müller, Frank | 70 |

Verantwortung + Verbundenheit = Verein

Was bedeutet Verein? Es bedeutet „eins werden“ und etwas „zusammenbringen“; bezeichnet eine freiwillige und auf Dauer angelegte **Vereinigung** von natürlichen und/oder juristischen Personen zur Verfolgung eines bestimmten Zwecks. (lt. wikipedia)

Im Sinn des BGB ist ein Verein ... „eine auf gewisse Dauer berechnete Personenvereinigung mit körperschaftlicher Verfassung, die als einheitliches Ganzes gedacht wird, daher einen Gesamtnamen führt und im Bestand vom Wechsel der Mitglieder unabhängig ist“.... Klingt sehr bürokratisch und eher spießig.

Warum überhaupt in einem Ver-

ein engagieren? Wie bringt man die Menschen zusammen, und das auf Dauer und auch noch freiwillig, und das nacheinem so anderen Jahr 2020, gar nicht so einfach... oder vielleicht doch?

Für die Mitglieder der Sektion Fitness/Gymnastik im SV Wipperdorf e.V. gibt es ziemlich schnell Antworten auf diese Fragen. Weil jeder oder jede nicht nur nimmt, sondern auch gibt; weil Verbundenheit und Verantwortung in Kombination mit Bewegung (nicht nur mentale) Stärke bringen und davon kann frau nicht genug haben.... dachte ich mir als Übungsleiterin im 2. Lockdown.

Kreative Fitnessvideos haben wir

schon im Frühjahr 2020 produziert, davon können wir in der dunklen Jahreszeit noch etwas zehren. Wie bleiben wir verbunden? Wie motivieren wir uns? Was können wir erreichen? Da wir nicht nur offline gut vernetzt sind, war das die Antwort:

Ein digitaler Adventkalender über Social Media ... langweilig? Nicht bei uns. Im Rotationsprinzip waren alle gefordert - zu singen, zu rezitieren, vorzulesen, zu musizieren. Jeden

Morgen gab es eine wunderbare vorweihnachtliche Überraschung. Das Resultat war überwältigend. Jede Sportfreundin hat sich so viele Gedanken gemacht,

Zeit investiert und riesige Freude gebracht; Talente wurden (wieder-) entdeckt.

Ich möchte Euch DANKE sagen, Danke für diese Verbundenheit, DANKE für diesen zauberhaften Kalender, DANKE für Euer Engagement, DANKE für diese Gemeinschaft.

Ich wünsche Euch und Euren Liebsten weiterhin viel Gesundheit, Elan, erfrischende Begegnungen und kreative Ideen für das neue Jahr 2021.

Lasst uns (hoffentlich bald) auf das Wiedersehen in der Turnhalle anstoßen.

Eure Übungsleiterin Simone



Bleicheröder ECHO



mit Amtsblatt und kostenlos.

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber
Härtling & Lechte GmbH
Engelsburg 3
99734 Nordhausen

Geschäftsführer:
Michael Tallai (V.i.S.d.P.),
Andreas Schoo, Michael Wüller

Redaktion:
Blanka Vogler
blankav@t-online.de

Satz & Layout:
FUNKE Services GmbH

Druck:
Druckzentrum Erfurt GmbH

Zustellung:
Mediengruppe Thüringen
Direktmarketing GmbH

Verteilauflage: 10.000 Exemplare

Servicetelefon: ☎ 0361 - 227 36 36

Leserbriefe:

Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Ansagen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Sämtliche Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt und dürfen an anderer Stelle nicht veröffentlicht werden.

Es gilt die Preisliste vom 01.01.2020.

Gedruckt auf 90% recyceltem Papier.

Redaktion: blankav@t-online.de

Wir trauern um unsere ehemalige Mitarbeiterin

Monika Manke

die am 16. Januar 2021 im Alter von 76 Jahren verstorben ist.

Während ihrer langjährigen Tätigkeit in der Stadtverwaltung Bleicherode war sie eine zuverlässige und engagierte Mitarbeiterin.

Für die geleistete Arbeit sind wir der Verstorbenen zu Dank verpflichtet und werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

Frank Rostek
Bürgermeister der Landgemeinde
Stadt Bleicherode

Bleicherode, im Januar 2021

INFORMATION zur COVID-19 Impfung

- Die Impfung ist freiwillig und kostenlos;
- Termine erhalten Sie, wenn Sie berechtigt sind;
- eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt nicht;
- weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.impfen-thueringen.de/terminvergabe.html>;
<https://www.landratsamt-nordhausen.de/informationen-coronavirus.html>
<https://www.tmasgff.de/covid-19/faq>

Ihren **TERMIN** erhalten Sie

am Telefon: **03643 49 50 490**

oder

im Internet: **www.impfen-thueringen.de**

Impfstelle im Landkreis Nordhausen
Stolberger Straße 131 99734 Nordhausen

Ein Service des kommunalen Seniorenbeirates der Landgemeinde Bleicherode



ThINKA Nordhausen ist ein Projekt gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und kofinanziert durch die Landgemeinde Stadt Bleicherode, der Gemeinde Sollstedt und das Landratsamt Nordhausen. Die tägliche Arbeit beinhaltet die Unterstützung der BürgerInnen bei Problemen rund um Antragswesen, Behördenangelegenheiten oder schwierigen familiären Situationen. Zudem stellen wir eine Brücke zu Fachstellen im Landkreis Nordhausen dar.

Im Rahmen unserer Arbeit möchten wir einen Wegweiser erstellen, der sich nicht nur auf Behörden fokussiert, sondern Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, Freizeitmöglichkeiten und viele andere Bereiche abdeckt. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Sozialräume Bleicherode und Sollstedt, wir möchten jedoch ebenfalls weitere Angebote/Intuitionen aus dem Landkreis Nordhausen abbilden. Die Sozialraumbroschüre soll allen Einwohnern und Einwohnerinnen die Möglichkeit geben, sich in ihrer Heimat zu orientieren.

Dazu benötigen wir Ihre Unterstützung!

Daher möchten wir allen Akteuren des Landkreises Nordhausen gern die Möglichkeit geben, auf unserer zusammenfassenden Plattform ihr Angebot bekannt zu machen.

Die entstehende Sozialraumbroschüre soll sich in folgenden Bereiche gliedern:

1. Informationen zur Verwaltung
2. Bildung und Erziehung
3. Freizeit
4. Kirchengemeinden
5. Gesundheitsversorgung
6. Heim- und Pflegeeinrichtung
7. Selbsthilfegruppen
8. Vereine
9. Sehenswürdigkeiten
10. Sonstiges

Wir würden uns über Ihre Unterstützung freuen.

Wenn Sie gerne in der entstehenden Sozialraumbroschüre kostenfrei aufgenommen werden möchten oder für uns wichtige Informationen zu den oben genannten Bereichen haben, würden wir uns sehr über eine Rückmeldung freuen.

Bitte lassen Sie uns dazu folgende Informationen zukommen. Bitte klicken Sie zum Ausfüllen auf folgenden Link: <https://forms.gle/d8Z4ZbZc2f4D6CMc7>

Wir freuen uns ebenfalls über aussagekräftige Bilder. Diese senden Sie bitte an folgende E-Mail Adresse: inka@kreisjugendring-nordhausen.de unter Verwendung des Betreffs: Sozialraumbroschüre+Ihr Name

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen von Montag bis Freitag von 08:00-14:30 Uhr unter folgenden Telefonnummern zur Verfügung:

Sozialraum Bleicherode: 0152/ 342 66 811

Sozialraum Sollstedt: 0152/33 99 57 89

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Team von ThINKA Nordhausen

HEIMATGESCHICHTE

Das Handwerk der „Roller“

Für die Bleicheröder Leineweber war das Handwerk der Roller sehr wichtig. Nach dem Bleichen der Leinenbahnen im Bleichtal wurden die Bahnen zum Roller gebracht.

Eine wichtige Rolle befand sich auf dem Grundstück der Familie Reinhold in der Hauptstraße Nr. 45. Dort glättete der Roller Herr Zierdt die Leinenprodukte, bevor sie in den Handel kamen. Eine andere Rolle befand sich in der Oberstadt, im Hintergebäude des Hauses in der Hauptstraße Nr. 129, Ecke Hagengasse. (Foto) Hier befand sich ein größerer Raum mit naturbelassenem Fußboden ohne irgendeinen Belag.

Auf einem festen Untergestell befanden sich ein Holzkasten, der mit Steinen gefüllt war und zwei Walzen aus Eichenholz. Die Leinenstreifen/Stücke wurden angefeuchtet und um die Holzrollen (Kaltmangel) gewickelt.

Der Kasten wurde durch Räder und Ketten langsam hin und herbewegt, die Bahnen wurden geglättet und die Fasern festigten sich.

Für den Antrieb war ein Pferd verantwortlich. Es ging an einer Deichsel im Kreis und setzte so die in der Mitte stehende Säule in Bewegung. Zum Schluss wurden die Bahnen auf einen kleinen Wagen gelegt und das Pferd brachte die fertige Ware zu den meist jüdischen Geschäftsleuten.

Noch bis zum Jahr 1995 hatten die Bleicheröder Bürger die Möglichkeit, ihre Wäsche zur Mangel/Rolle in die Neue Straße zu bringen. Heute kann man seine Wäsche in der modernen Heißmangel „Firma Facius“ mangeln lassen. Eine alte Kaltmangel (Handbetrieb) steht heute noch zur Anschauung im Heimatmuseum.

Wolfgang Lindner



Schadholzernte im Kommunalwald der Landgemeinde Stadt Bleicherode

Die Holzernntemaßnahmen 2021 im Kommunalwald der Landgemeinde Stadt Bleicherode werden durch die extrem trockenen und heißen Jahre 2018, 2019 sowie 2020 auf einen reinen Schadholzhieb ausgerichtet sein. Dies bedeutet, dass nur geschädigte Bäume entnommen werden. Hierbei ist der Grad der Schädigung sehr differenziert. Er reicht vom teilweisen bis zum kompletten Verlust der grünen Krone. Letzteres führt zum Absterben des ganzen Baumes.

Der Förster erkennt anhand des Schadausmaßes an dem jeweiligen Baum, ob dieser sich im Absterbeprozess befindet und somit entnommen werden sollte. Ein besonderer Fokus wird auf die Bäume gelegt, die eine potentielle Gefahr für den Waldbesucher, z.B. an Hauptwegen, darstellen.

Hier ist es nötig zu handeln, um die Infrastruktur und die Begehrbarkeit des Waldes aufrecht zu erhalten. Im Inneren des Bestandes hingegen werden teilweise komplett abgestorbene Bäume oder mögliche Habitatbäume absichtlich als stehendes Totholz belassen. Diese werden dann von zahlreichen Tieren besiedelt und dienen als Lebens- und Nahrungsgrundlage. Wenn dieses Totholz dann plötzlich und ohne Vorwarnung in sich zusammenbricht, geschieht das fernab der Hauptwege.

Je weiter der Zersetzungsprozess im Holz fortgeschritten ist, umso mehr Nachteile ergeben sich für jeden Waldbesitzer. Die Holzernnte, also das Fällen der Bäume ist deutlich gefährlicher. Hier führen wir eine kombinierte Holzernnte mittels Harvester und motormanueller Fällung mit der Motorkettensäge durch. Um Schwingungen und somit Astabbrüche während des Fällens zu verhindern, wird nicht mehr händisch mit Hammer und Keilen gearbeitet, sondern es kommt ein hydraulischer Fällkeil zur Anwendung.

Ein weiterer Nachteil, der gerade in den letzten beiden Jahren mehr und mehr ins Gewicht fällt, ist die enorme Entwertung des Holzes. Besonders das Holz unserer Hauptbaumart, der Rotbuche, ist extrem anfällig und zersetzt sich innerhalb weniger Monate. Damit ist der Anteil von qualitativ gutem Stammholz über Parkett Schadholzernte im Kommunalwald der Landgemeinde Stadt Bleicherode halb weniger Monate. Damit ist der Anteil von qualitativ gutem Stammholz über Parkett bis hin zum Industrieholz, gegenüber einer normalen Holzernnte, deutlich geringer.

Dies zieht ein weiteres Manko nach sich. Die Einnahmen verringern sich aufgrund des Schadholzes und der minderwertigeren Qualität, im

Gegensatz dazu steigen die Kosten für die aufwendigere Holzernnte. Im Ergebnis reduziert sich bei der Schadholzaufarbeitung im Vergleich zur regulären Holzernnte der Erlös für den Waldbesitzer.

Um die Begehrbarkeit der Wälder der Landgemeinde Stadt Bleicherode den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin zu ermöglichen, führen wir diese Schadholzernten durch. Aber ein 100-prozentiger Schutz vor herabfallenden Ästen bzw. Kronenteilen kann, auch aufgrund höherer Gewalt, nicht gewährleistet werden. Wir bitten Sie deshalb bei Waldbesuchen auf potentielle waldtypische Gefahren zu achten und den Wald bei starkem Wind nicht zu betreten.

Im Frühjahr 2021 wird in den Bleicheröder Bergen, im Waldteil Wipperdorf und in der Gemarkung Friedrichsthal die Schadholzernte durchgeführt.

Wir bitten alle Waldbesucher, die während der Schadholzsänerung abgesperrten Waldstücke nicht zu betreten. Die temporäre Sperrung dient sowohl Ihrer eigenen Sicherheit, als auch der Sicherheit der Waldarbeiter. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Matthias Althans & Stefan Großer, Revierförster vom Forstamt Bleicherode-Südharz



Auch 2021 Karneval in Lipprechterode

Ja, auch beim Karneval ist alles anders. Im Dorfgemeinschaftshaus ist in diesem Jahr Radau, aber die Lipprechteröder Narren grüßen wie in jedem Jahr alle mit HELAU.

Trotz Corona-Zeiten gibt es ein Prinzenpaar. Doreen die I. und Prinz Sven der I. grüßen die Narrenschar in diesem Jahr mal digital.

Außerdem hat sich der Vorstand des LCC einige Aktionen ausgedacht. Zum einen konnten Bilder aus den vergangenen Sessionen dem Vorstand anlässlich des 11.11.20 gesendet werden.

Denen, die sich daran beteiligt haben herzlichen Dank. Daraus entstand eine Collage, die derzeit im Küchenstudio Höche aushängt und später dann in den Vereinsräumen einen würdigen Platz findet.

Carsten Pabst, der Präsident, gestaltete 6 Orden für diese Session. Einer davon kommt ins LCC-Zimmer und die restlichen fünf Orden werden für einen

guten Zweck versteigert.

Für die Schaukästen im Ort wurde ebenfalls Bildmaterial zusammengestellt, sodass man sich hier beim Spaziergang an vergangene Sessionen erinnern kann.

Es können DVD's von 1991-2020 beim Präsidenten ausgeliehen werden, dann kann man zumindest „Couchkarneval“ feiern.

Auf unserer Internetseite lcc-lipprechterode.de kann man die gesamten Informationen und Aktionen lesen.

Also der Karneval lebt zumindest ein wenig. Wir danken allen, die sich an den Aktionen beteiligen.

Der LCC grüßt auch in dieser Zeit nochmal alle Mitglieder, Freunde, Sponsoren, befreundete Vereine, sowie Gönner aus nah und fern mit einem dreifach donnernden HELAU. Bleiben sie gesund!

Ramona Echtermeyer



Weihnachten in Obergebra ganz anders



Obergebra (bv) Wie überall hat auch Corona hier das Leben verändert.

Ortschaftsbürgermeister, die Mitglieder des Gemeinderats

und die Vereine als Akteure des sonst üblichen Weihnachtsmarktes hatten an alle Bürger einen Kartengruß geschickt, um den Familien im Ort eine Freude zu bereiten.

Viele fleißige Helfer von der Feuerwehr der Gemeinde lieferten diese Grüße aus.

Am 19. Dezember hatten sich dann auch die Vereine auf den Weg gemacht, um alle Kin-

der mit Süßigkeiten zu überraschen.

Der Weihnachtsmann und seine großen und kleinen Wichtel hatten Handwagen und Säcke voller Gaben verteilt.

Fotos: Gregor

Leserfotos





Fotos: Beckmann/ Stöckel/Weber/Schickschneid/Dietrich

Kostenlose Beratungsstellen in Bleicherode und Sollstedt

ThINKA ist weiter für Sie da!

In Zeiten von weitreichenden Einschränkungen, Isolation und Quarantäne sind zahlreiche Menschen auf Unterstützung angewiesen. Derzeit können auch wir nur beschränkte Beratungen anbieten. Dennoch sind wir weiterhin mit einem Mix aus Telefon, Online (via Zoom-Meeting) und im Notfall „Vor-Ort-Beratungen“ für Ihre Fragen und Anliegen da.

In dringenden Fällen vereinbaren wir auch gern Beratungstermine in unseren Beratungsstellen in Bleicherode und Sollstedt, um für Ihr Anliegen eine Lösung zu erarbeiten, welches Ihren Bedürfnissen entspricht. Bei Problemen rund um Antragswesen, Behördenangelegenheiten oder schwierigen familiären Situationen helfen wir Ihnen weiter oder stellen eine Vermittlung zu Fachstellen her. Wir werden gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und kofinanziert durch die Landgemeinde Stadt Bleicherode, die Gemeinde Sollstedt und das Landratsamt Nordhausen.

Daher ist unser Beratungsangebot für Sie kostenfrei und kann auch anonym erfolgen.

In den Zeiten von **Montag-Freitag 9-14 Uhr** können Sie uns unter den Rufnummern: **0152/ 342 66 811** (Bleicherode) oder **0152/ 33 99 57 89** (Sollstedt) erreichen, um Probleme oder Termine zu besprechen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



AWO | Wir sind für Sie da!

**Sozialstation
Bleicherode**

Braustraße 4 · 99752 Bleicherode
Fax 036338 - 30025
Mail info@awo-bleicherode.de
☎ **036338 42447**

**Küche mit Herz
Bleicherode**

Löwentorstraße 33 · 99752 Bleicherode
Fax 036338 - 48773
Mail info@awo-schulkueche.de
☎ **036338 597651**

**Sozialzentrum
Heringen**

Burgweg 1 · 99765 Heringen
Fax 036333 - 71018
Mail info@sozialstation-heringen.de
☎ **036333 7100**

Grund-, Behandlungs- & Tagespflege · Hauswirtschaftliche Unterstützung · Betreuung, Begleitung, Beratung & Unterstützung · Schul- & Kita-Speisung · Essen auf Rädern

www.awo-kv-ndh.de



Redaktion:
blankav@t-online.de



GSBO
Göbel und Saalbach OHG
e-mail: info@gsbo.de · internet: www.gsbo.de

Nordhäuser Straße 70c • 99752 Bleicherode
Tel.: (03 63 38) 4 28 93 • Mo. - Fr. 8.00 - 16.30 Uhr

Büro- und Objekteinrichtungen
Bürobedarf und -technik
Küchenstudio

Wir sind trotz
Lockdown
für Sie da!

Gerne planen, liefern und montieren wir Ihre neue Einbauküche oder Büro- und Objekteinrichtung.

Für Beratungstermine und weitere Informationen bitten wir im Vorfeld um telefonische Kontaktaufnahme!

Birken vielseitig verwendbar

Birken gibt es in unserer Gegend überall. Früher nannte man sie das Unkraut des Waldes.

Aber die Birke bietet weit mehr als die Verwendung für Brennstoff, wie z.B. beim Mutsbraten.

Sie kann als Baumaterial, als Klebstoff, in der Medizin und Ernährung oder in der Kunst verwendet werden.

So gilt ihre Rinde seit dem Mittelalter als Naturheilmittel. Sie enthält chemische Substanzen, die Bakteri-

en abtöten können und auch antiviral wirksam sind. Bei einer Verletzung während der Wanderung kann sie als Verbandsmittel dienen, da sie Blutungen stillt und die Heilung unterstützt. Einige Wissenschaftler schreiben der Birke auch den Einsatz bei HIV, Krebs oder anderen Krankheiten zu. Und außerdem kann man die Blätter der Birke auch essen.

Quelle: Survival Kompass



Cyberfitness in Nordhausen

Hohe Nachfrage nach Online-Trainings

Lockdown-Einschränkungen im Sportbereich will die BARMER-Geschäftsstelle in Nordhausen beim Kampf gegen Weihnachtsspeck und den inneren Schweinehund nicht gelten lassen. Regionalgeschäftsführer Peter Behrschmidt empfiehlt Digitalangebote für das Training in den eigenen vier Wänden, mit denen man zu Hause viel für Fitness und mentale Gesundheit tun könne. „Aus Beratungsgesprächen, die derzeit nur nach vorheriger Absprache von Einzelterminen oder telefonisch

möglich sind, wissen wir, dass es eine hohe Nachfrage gibt“, so Peter Behrschmidt. Angesichts der Vielfalt der Angebote gebe es aber erhebliche Qualitätsunterschiede.

Peter Behrschmidt empfiehlt deshalb zertifizierte Online-Trainings, die auf den Internetseiten der BARMER unter dem Begriff „Cyberfitness“ angeboten werden. Sie werden von qualifizierten Coaches aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung angeleitet. Im Zeit-

raum von jeweils acht Wochen enthalten sie unzählige 30- bis 60-minütige Einheiten.

„Monatlich haben wir bundesweit etwa 1.000 Neuanmeldungen, Tendenz steigend“, berichtet Peter Behrschmidt. Die Kurse „Erfolgreich abnehmen“, „Rücken-Coaching“ und „Yoga für Einsteiger“ seien am meisten gefragt.

Lockdown macht dick

Der erste Lockdown im Frühjahr vergangenen Jahres hat laut ei-

ner Studie des Robert-Koch-Instituts dazu geführt, dass die Deutschen durchschnittlich ein Kilogramm zugenommen haben. Statistisch ist dies ein signifikanter Anstieg. Als Ursachen werden Bewegungsmangel und ungünstige Ernährungsgewohnheiten vermutet. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gilt es, gesundheitlichen Risikofaktoren im Lockdown konsequent entgegenzuwirken.

www.barmer.de/kursangebote