

LEWITZKURIER

Informationsblatt für Banzkow und Mirow

Unkostenpreis: 0,50 Euro / Nr. 185 / März 2009



Junge Mädchen in der Schwämler Tracht beim Volkstanz in der Banzkower Kirche.

Foto: Weisrock

Junge Leute und bunte Trachten im TrendHotel

3. Deutscher Kinder- und Jugendtrachtentag in Banzkow und Schwerin

Akkordeon- und Blasmusik, sowie viele Kinder und Jugendliche in bunten Trachten bestimmten fast drei Tage lang das Bild im Trend-Hotel. Sah es bei der Anreise noch wie ein ganz normaler Ausflug von Jugendlichen mit ihren Betreuern aus, so änderte sich der Eindruck schnell. Schon zur Begrüßung im Saal des TrendHotels stellten alle Teilnehmer stolz ihre regionalen Trachten vor und übten nach dem Abendessen ganz diszipliniert noch drei Stunden lang gemeinsam ihre Tänze, und das nach zum Teil stundenlanger ermüdender Anreise wie z.B. von Bayern, aus Thüringen oder aus dem Saarland. Jochen Sabban, der die Jugendlichen mit dem Akkordeon musikalisch begleitete, war hinterher nicht weniger geschafft als die Jugendlichen.

Aber schon am nächsten Morgen wurde das gemeinsame Üben fortgesetzt, wieder drei Stunden intensives Arbeiten. Nachmittags lernten die Teilnehmer des Treffens Schwerin kennen und trafen sich mit Landespolitikern zu Gesprächen.

Der Landesheimatverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. lud am Abend zu einem Überraschungsabend „Zu Gast in Mecklenburg-Vorpommern“ ein. Den ersten Teil des Abends gestaltete das Banzkower Blasorchester mit volkstümlicher Blasmusik und Jochen Sabban hatte mit seinen „Läuschen und Riemels“ die Lacher auf seiner Seite. Zwischendurch konnten alle die Erläuterungen zur „Tracht 2009“, der Schwämler Tracht (Hessen), miterleben.

90 Minuten dauert das Anlegen der Tracht, weil fast das ganze Zubehör mit Stecknadeln zusammengesteckt wird. Von der Seidenkappe auf dem Kopf, unter der ein kleiner Dutt versteckt ist, bis zu den bunt gemusterten Strumpfbändern an den selbst gestrickten Strümpfen. Die ungewöhnliche Silhouette der Tracht hat ihre Ursache in einer Stoffwulst in der Taille, die unter den fünf (!) übereinander getragenen Rücken angebracht ist und sie damit entsprechend aufbauscht. Die unterschiedliche

Farbe der Schürzen signalisiert, ob die Trägerin noch zu haben bzw. schon verheiratet ist.

Die Schnallenschuhe haben auch eine Besonderheit. Sie sind nämlich über einen Leisten geschlagen und können deshalb abwechselnd auf dem rechten und dem linken Fuß getragen werden. Dadurch nutzen sich die Absätze gleichmäßig ab und die Schuhe halten länger. Die Besonderheiten der Tracht wurden sehr anschaulich erklärt, in dem eine der jungen Frauen Stück für Stück ihre Tracht mit Hilfe ihrer Freundin ablegte, bis auf das leinene Unterkleid. Dreimal haben die jungen Frauen das aufwändige Prozedere des An- und Ablegens ihrer Tracht während des Treffens auf sich genommen.

Sie haben das gern gemacht und sich über das rege Interesse gefreut, eine trägt die Originaltracht ihrer Großmutter, die andere hat sie sich Stück für Stück zusammen gekauft. Und es müssen natürlich besondere Anlässe sein, zu denen die Tracht aus der Truhe geholt wird, sie sollen so

*Der Schnee ist weg,
es grünt der Rasen.
Seht Ihr das Regiment
der Hasen, die alle,
nur um zu necken,
die bunten Eierchen
verstecken?*

*Davon wünschen wir,
es sei gegönnt,
so viel, wie Ihr
vertragen könnt.*

**Wir wünschen
allen Lesern des
LEWITZKURIER
ein sonniges
Osterfest und
viele bunte Eier**

noch recht lange im Originalzustand erhalten bleiben.

Zum Verlauf des Überraschungsabends wurde das bei den Proben eingeübte Tanzbild mit typischen Tänzen aus jedem der zwölf teilnehmenden Bundesländern gezeigt, das war eine enorme konditionelle Leistung, denn alle tanzten gemeinsam. Auch beim anschließenden gemühtlichen Teil überwogen Volkstänze, schnell wurde sich eingereicht und ausgelassen gefeiert. Beim Mecklenburger Quiz stellte sich heraus, dass sich alle die Informationen während des Aufenthaltes gut gemerkt hatten und damit vielleicht auch Lust bekommen haben, Schwerin und auch Banzkow noch einmal zur BUGA zu besuchen. Am Sonntag staunte natürlich unsere gute alte Kirche über die vielen jungen Leute. Sicherlich war es der erste Gottesdienst, bei dem in bunten Trachten zu Akkordeonbegleitung temperamentvoll sich warm getanzt wurde.

Die beiden jungen Frauen in der Schwämler Tracht waren beim Tanz auch mit dabei, obwohl sie allein am Gewicht ihrer Kleidung schon schwer zu tragen haben. Pastor Galle brauchte mit seiner Gitarre keine großen Überredungskünste, um die jungen Leute zum Mitsingen zu gewinnen. Ja, es war insgesamt ein ungewöhnliches und sehr interessantes Wochenende.

(Fortsetzung auf Seite 2)

AUS DER ARBEIT DER GEMEINDEVERTRETUNG

Vorschläge für die Kommunalwahlen noch bis Anfang April

Mit dem Aschermittwoch ging die närrische Saison zu Ende und der Gemeindegemeinschaft ist nun wieder fest in kommunaler Hand. Am 26. Februar fand deshalb auch die planmäßige Gemeindevertreterversammlung statt, und nachdem Wochen zuvor schwere Krankheiten von Gemeindevertretern die Arbeit schwierig gestalteten, waren nun bis auf Alfred Beckmann alle Mann wieder an Bord. Alfred wünschen wir ebenfalls eine baldige Genesung, damit er die letzten Wochen vor der Kommunalwahl wieder aktiv mitgestalten kann. Die Frist für die Bewerbung von Kandidaten für die Gemeindevertretung und das Amt des Bürgermeisters endet am 6. April um 18.00 Uhr. Obwohl die Wahlen erst am 7. Juni stattfinden, ist also nach dem 6. April nichts mehr möglich. Listen der Parteien und Wählervereinigungen sind dann geschlossen, die Einzelbewerber müssen sich beim Amt gemeldet und ihre Unterlagen abgeholt haben. Das heißt also, dass wir alle noch einmal intensiv nachdenken müssen, um noch mehr Kandidaten zu gewinnen. 13 von ihnen werden dann für die fünfjährige Wahlperiode gewählt. Zur Zeit sind in der Gemeindevertretung Banzkow folgende Parteien vertreten (in alphabetischer Reihenfolge):

CDU
DIE LINKE.
SPD.

Dazu kommt noch die Wählervereinigung. Die Parteien haben für die bevorstehende Kommunalwahl alle offene Listen, d.h. auch parteilose Bewerber können für die jeweilige Partei kandidieren. Die Ansprechpartner dazu sind folgende

- für die CDU
Annette Keding, Banzkow
Tel. 03861/7294
- für DIE LINKE.
Erhard Bergmann, Mirow
Tel. 03861/300551
Solveig Leo, Banzkow
Tel. 03861/7270
- für die SPD
Stephan Bliemel, Banzkow
Tel. 01577/3894131
oder Mail über
info@stephan-bliemel.de
- für die Wählervereinigung
Uwe Hellriegel, Banzkow
Tel. 03861/7349

Natürlich sind auch Einzelbewerber möglich. Die Arbeit der Gemeindevertretung der vergangenen Jahre war nie durch Parteiengizänk beeinträchtigt, sondern durch ein sachliches und konstruktives Miteinander zum Wohl der Gemeinde gekennzeichnet. So hat die Zusammenarbeit Spaß gemacht und wir haben gemeinsam viel erreicht. Viel Unterstützung gab und gibt es durch die vielseitige Arbeit in den Ausschüssen, in denen besonders die berufenen Bürger viele Anregungen einbrachten und sehr zuverlässig über die gesamte Wahlperiode mitwirkten.

Ein Wort in eigener Sache möchte ich hier auch noch einflchten. Mitte des Jahres 2007 informierte ich die Gemeindevertretung, dass ich zur Kommunalwahl 2009 weder als Gemeindevertreter noch als Bürgermeisterin kandidieren werde. Diese Entscheidung ist mir nicht leichtgefallen, denn ich wohne jetzt fast 45 Jahre in Banzkow und fühle mich mit der Gemeinde ganz eng verbunden. Zum Zeitpunkt der Kommunalwahlen war ich dann 17 Jahre Bürgermeisterin, und diese Zeit hinterlässt natürlich ihre Spuren. Die Tätigkeit hat mir bis auf ganz wenige Ausnahmen immer Spaß gemacht, vor allem die Arbeit in der dörflichen Gemeinschaft, wo wir immer mit der bereitwilligen Unterstützung vieler Bürger bei unseren Aktivitäten rechnen konnten. Aber ein Wechsel hat auch Vorteile, es wird neue Gedanken und Ideen geben, zumal die Gemeinde auch größer wird. Sicherlich werden sich auch zukünftig die Schwerpunkte in der Arbeit ändern und auch da wird die Mitwirkung aller gebraucht. In diesem Rahmen werde auch ich mithelfen, wenn Hilfe gebraucht wird. Ja, meine Entscheidung ist endgültig und ich wünsche mir sehr, dass der neue Bürgermeister oder die Bürgermeisterin mit viel Leidenschaft das große Gestaltungspotential unserer Gemeinde gut für die weitere Entwicklung nutzt. In den Parteien und der Wählervereinigung sowie auch als Einzelkandidat ist die Bewerbung für das Amt des Bürgermeisters ebenfalls bis zum 6. April möglich.

Kreisumlage für 2009 erhöht

Die Gemeindevertretung musste eine überplanmäßige Ausgabe für die Erhöhung der Kreisumlage für das Jahr 2009 beschließen. Durch die Veränderung der Berechnungsgrundlage müssen wir nun 3 500 Euro mehr bezahlen und damit insgesamt 565 600 Euro aufbringen. Es gibt aber leider keine Möglichkeit, diese Umlage abzulehnen, aber den Beschluss haben wir natürlich nicht gern gefasst. Außerdem beschlossen die Gemeindevertreter die Kosten für die Schlussvermessung des Radweges nach Hasenhäge, auch eine notwendige Ausgabe nach Abschluss der Investition. Leider scheint sich der Wunsch vom Lückenschluss des Radweges bis zur B 106 nicht zu erfüllen, jedenfalls nicht bis zum Beginn der BUGA im April. Aber der Bürgermeister aus Lübbes, Dr. Kunze, hat bestätigt, dass die Kreisverwaltung an der Lösung dieses Problems arbeitet und eine Realisierung bis zum Sommer zur Zeit noch realistisch ist. Das wäre natürlich ein großer Gewinn für alle Fahrradfahrer und insgesamt für den Radtourismus. Weiterhin diskutierten die Gemeindevertreter über einige Details in Auswertung der Vorschläge zum Fröhschoppen. Wir gehen davon aus, dass bis zur Eröffnung der BUGA einige Ideen bereits verwirklicht sind.

S. Leo

Junge Leute und bunte Trachten im TrendHotel

(Fortsetzung von Seite 1)

Beeindruckend für uns war, wie selbstbewusst und stolz die Jugendlichen ihre regionalen Traditionen mit ihren Trachten und Tänzen in ihren Vereinen pflegen und mit welcher Begeisterung und Durchhaltevermögen sie die Anstrengungen der drei Tage gemeistert haben. Erfreulich viele junge Männer waren mit dabei und es war auffällig, dass sie sehr höflich und zuvorkommend mit ihren Partnerinnen umgingen. Das trug insgesamt zu einer sehr wohlthuenden Atmosphäre bei, alle waren begeistert. Deshalb hätte ich mir gewünscht, dass noch mehr Banzkower das alles hätten miterleben können. Aber das war nicht das Anliegen der Veranstalter, und so freuten

wir uns, dass unsere Kartoffelmaus, die Mitglieder der Museumsgruppe und einige Plater Danzdeerns bei einigen Programmpunkten mit dabei sein konnten. Der Optimismus in unserer Museumsgruppe ist gleich ein Stück gewachsen, dass sich auch für sie Nachwuchs findet. Wer also mitmachen möchte, ist jederzeit gern gesehen. Gefreut haben wir uns auch über das Lob der Teilnehmer, die die Unterbringung und Betreuung im TrendHotel als die bisher Beste bei ihren Treffen empfunden haben. Das ist sicherlich eine gute Werbung für das Trend Hotel und für unsere Region. Durch solche Veranstaltungen können wir die Chance nutzen, auf unsere Region aufmerksam zu machen und Besucher einzuladen, uns noch näher kennen zu lernen.

S. Leo

X Bitte vormerken

Die Pächtergemeinschaft Banzkow / Mirow lädt alle Verpächter am **21. März** ab 19.00 Uhr ins „Störtal“ zur Rechenschaftslegung mit anschließendem Schüsseltreiben ein.

Achtung, neuer Termin: Das im März geplante Konzert in der Kirche mit dem Collegium Musicum findet jetzt am 5. April statt. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen im „Störtal“.

Die Kameraden der Freiwilligen Feuerwehr von Banzkow und Mirow laden zu den traditionellen Osterfeuern ein: **9. April in Mirow** (hinter der Feuerwehr) und **11. April in Banzkow** (auf dem alten Sportplatz)

Am **17. April** trifft sich die Jugend zur **Rock-Valley** im „Störtal“.

Neuer Termin für den kulinarischen Filmabend ist jetzt der 16. April.

Ursprünglich war er eine Woche später vorgesehen, aber da ist die große BUGA-Eröffnung in Schwerin - mit freiem Eintritt an diesem Tag für die 7 Gärten und abends gibt es ein großes Feuerwerk.

Der große Fröhschoppen in Banzkow und Mirow findet am **18. April** statt.

Gemeinsam machen wir unsere Dörfen BUGA-fein!

HOBBYSCHAU bereits zum fünften Mal

Man staunt immer wieder, wie schnell die Zeit vergeht. Die Idee von Herrn Krueger und Herrn Zühlke für eine Hobbyschau ist nun immerhin schon fünf Jahre alt, also fand am 1. März ein kleines Jubiläum statt. 25 Aussteller präsentierten die unterschiedlichsten Hobbys: Malerei, Holzarbeiten, kreatives Filzen, Hardangerhandarbeiten, Gestaltung von Miniaturen, Spinnen von Schafwolle, beeindruckende Sammlungen von Münzen, Zigarrenbauchbinden, Eierbechern und Fingerhüten, Gemüsebilder (zum Ansehen, nicht zum Essen), Drechselarbeiten, Hobbyschneiderkunst u. a. Viele Besucher kamen, um zu staunen und viele Fragen zu stel-

len. Es war eine angenehme lockere Atmosphäre, zumal die Aussteller mittlerweile fast eine kleine Familie geworden sind. Den musikalischen Rahmen gestaltete wie immer Herr Pernitz mit seinem Keyboard, dabei kurz einmal abgelöst für eine kleine Pause vom Wiesen-Trio (mit fünf (!) Hobbymusikern). In der Küche wurde von Frau Ihde und Frau Rosenheinrich vom „Störtal“ e.V. für Imbiss, Kaffee und Kuchen gesorgt, Herr Kuhlmann war wie immer der unermüdliche Moderator. Vielen Dank an alle Beteiligten, und wenn Sie auch ein Hobby haben, stellen Sie es doch einfach bei der 6. Hobbyschau im Jahr 2010 vor! S.Leo



Fachsimpeln zur Hardanger Stickerei mit Uschl Gätcke und Lisa Treicher

„Reißende“ Fluten im Flachland



„Land unter“ auf dem Hamburger Frachtweg

Lustig ging es beim Kinderkarneval am 22. Februar im „Störtal“ zu. Jung und alt feierten ausgelassen und es störte dabei überhaupt nicht, dass das Wetter nicht in Feierlaune war. Dafür allerdings die Autofahrer, die in gewohnt „zügigem“ Tempo die Straße zwischen Banzkow und Hasenhäge befuhren. An zwei Stellen gab es Hochwasser im Flachland! Der lang andauernde Regen konnte auf dem gefrorenen Ackerboden nicht versickern und suchte sich über flache Mulden den Weg zur Straße. Man staunte nur, wie viel Wasser da zusammen kam, und da wir dort auch keine Straßengräben haben, die das Wasser abführen, blieb eben alles im Straßenbereich stehen und stieg und stieg... Herr Strunk war im richtigen

Moment an der richtigen Stelle und konnte viele Fotos von den mehr oder weniger stürmischen Furtdurchfahrten der Autofahrer schießen. Kreisstraßenmeisterei, Polizei und die Banzkower Feuerwehr waren auch vor Ort, aber so richtig konnte keiner helfen. Am Rosenmontag hat die Natur dann das Problem gelöst. Die Überflutung in der Nähe der ehemaligen KIM hängt eventuell mit dem Radwegbau zusammen, die Stelle am Dorf hat eindeutig geländeabhängige Ursachen. Wir werden mit der Kreisstraßenmeisterei über mögliche Lösungen beraten. Übrigens: Kraftfahrzeugexperten empfehlen in solchen Situationen langsames Durchfahren des Wasserstaus, um Spritzwasser im Zündungsbereich zu vermeiden! S.Leo

Weltcuprennen im Skisport in Bansko?

Sicherlich glaubte so mancher, sich verhört zu haben, als im Fernsehen Weltcuprennen in Bansko angekündigt wurden. Ausgesprochen hört sich das Bansko in Bulgarien genauso wie unser Banzkow an. Bansko liegt im südwestlichen Piringebirge. Umweltschützer beklagen, dass der Ausbau des jetzt so bekannt gewordenen Skiresorts ungesetzlich gewesen sei. Deshalb will man jetzt ähnliches im Witoscha-Nationalpark (Hausgebirge der Hauptstadt Sofia) verhindern. Bansko ist nun allerdings in der



Das neue Wintersportzentrum in Bansko

Welt der Skisportler bekannt geworden und die Kommentatoren vermerkten mit Verwunderung, dass das Publikum sehr fair war und die Sportler aus allen Nationen gleichermaßen angefeuert und bejubelt

wurden. Das wäre in Banzkow sicherlich auch so passiert, insofern gibt es vielleicht doch mehr Gemeinsamkeiten zwischen Bansko und Banzkow als nur den Gleichklang des Namens? S.Leo

informiert und lädt ein

5. April | Sonntag | 15.00 Uhr
Konzert in Kirche Banzkow mit dem Collegium Musicum Schwerin - Werke von Haydn (2 Solistinnen)
Nach dem Konzert gibt es Kaffee und Kuchen im „Störtal“ Banzkow

8. April | Mittwoch | 14:00 Uhr
Kaffeerunde im „Störtal“
Kleine Osterdekoration

9. April | Donnerstag | 14.00 Uhr
Kaffeerunde im Ffw Mirow
Kleine Osterdekorationen

Neuer Termin
Vorverlegt wegen BUGA-Eröffnung am 23. April in Schwerin:

16. April | Donnerstag | 19.00 Uhr
23. Kulinarischer Filmabend - Filmland:

USA (Iowa und Wisconsin) | Wir zeigen ein „romantisches Roadmovie“, vorher ein kleines Kulturprogramm und ein landestypisches Essen vom TrendHotel plus ein Getränk. Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens um 12.00 Uhr am Tage der Veranstaltung!

17. April | Freitag | ab 19.00 Uhr
ROCK VALLEY Nr. 7 im „Störtal“ Banzkow

22. April | Mittwoch | 14.00 Uhr
Kaffeerunde im „Störtal“ „Tanzen im Sitzen“ mit Frau Jürgens | Teilnehmerbeitrag: 4 Euro incl. Kaffee und Kuchen

25. April | Sonnabend
SAISONERÖFFNUNG 2009! IV. STÖR-DRAGON-MATCH-RACE auf dem Störkanal an der Gaartzer Brücke | Anmel-

dungen für Drachenbootteams werden noch entgegengenommen.

26. April | Sonntag | ab 10.00 Uhr
TAG DES DEUTSCHEN BIERES im „Störtal“ Banzkow
Am 23. April 1516 wurde das deutsche Reinheitsgebot proklamiert
Wir feiern am 26. April | TrendHotel, Lewitzmühle, Pony Bar und „Störtal“ präsentieren ihre Hausmarken.
Außerdem zünftige Musik und ein Unterhaltungsprogramm.

NEUER KURS: Filzen für jung und alt mit Christiane Witt | Sonntag, 19. April von 10.00 bis 13.00 Uhr im „Störtal“ Banzkow
Kursbeitrag: 3 Euro + Material | Begrenzte Teilnehmerzahl | Bitte Voranmeldung!

Die Gemeindeverwaltung gratuliert den älteren Einwohnern unserer Gemeinde sehr herzlich zum Geburtstag und wünscht Gesundheit und Wohlergehen.

Geburtstage im April

FRICKE, Gisela, Banzkow, 2. 4., 79 Jahre
DREWS, Horst-Dieter, Banzkow, 2. 4., 66 Jahre
HAUSCHULZ, Ingrid, Banzkow, 3. 4., 62 Jahre
ZOTH, Ingrid, Banzkow, 4. 4., 64 Jahre
DRIEWER, Margarete, Banzkow, 6. 4., 88 Jahre
FENT, Irma, Banzkow, 6. 4., 73 Jahre
SCHUMANN, Gudrun, Banzkow, 6. 4., 66 Jahre
DÜWEL, Ursula, Banzkow, 6. 4., 61 Jahre
Dr. KÖSLING, Lothar, Mirow, 11. 4., 75 Jahre
FISCHER, Erhard, Banzkow, 12. 4., 82 Jahre
MAINBERG, Doris, Banzkow, 13. 4., 79 Jahre
KRETSCHMER, Edith, Banzkow, 13. 4., 65 Jahre
DÜKER, Erwin, Mirow, 14. 4., 73 Jahre
BERG, Maria, Banzkow, 15. 4., 75 Jahre
GÄTCKE, Ursula, Banzkow, 17. 4., 71 Jahre
ZAHN, Horst, Banzkow, 17. 4., 69 Jahre
ZIERKE, Helene, Banzkow, 19. 4., 82 Jahre
DETMANN, Werner, Banzkow, 19. 4., 73 Jahre
LEO, IRMGARD, Banzkow, 21. 4., 62 Jahre
PIETRALCZYK, Lotte, Banzkow, 22. 4., 85 Jahre
WALTHER, Horst, Banzkow, 22. 4., 73 Jahre
JANS, Bertha, Banzkow, 23. 4., 88 Jahre
LEO, Werner, Banzkow, 23. 4., 72 Jahre
FRISKE, Alina, Mirow, 24. 4., 60 Jahre
BENISCH, Gerhard, Mirow, 25. 4., 66 Jahre
WILK, Ingrid, Mirow, 26. 4., 70 Jahre
LÜBBE, Anni, Banzkow, 27. 4., 80 Jahre
GRAU, Rita, Banzkow, 28. 4., 68 Jahre
NIMZ, Elke, Banzkow, 28. 4., 67 Jahre
BENISCH, Helga, Mirow, 29. 4., 71 Jahre
ANHUT, Heidi, Banzkow, 29. 4., 61 Jahre

Ein bunter Strauß zum Frauentag

Gut gelaunt machten sich die Seniorinnen von ihrer Frauentagsfeier auf den Heimweg. Der „Störtal“ e.V. hatte dafür gesorgt, dass ein buntes Programm für viel Unterhaltung sorgte. Wie immer eröffneten die „Neddelradspatzen“ den Nachmittag. Sie hatten vorher fleißig geübt, denn ihre Gedichte, Lieder und Tänze wurden ganz gekonnt vorgetragen.

Das war ja auch kein Wunder, denn viele Eltern standen im Hintergrund und drückten für die kleinen Künstler die Daumen. Beim Tänzchen im großen Kreis wurden dann sogar die Omis mit einbezogen. Danach wartete ein überquellendes Kuchenbüfett auf die Frauen, Dank an die Backfrauen für die süßen Wunderwerke, und zwar an Frau Treichler, Frau Ehmcke, Frau Breuel, Frau Schumann, Frau Kowalski, Frau Tyranski, Frau Rudolphsen, Frau Anni Dähn,



Temperamentvolle historische Modenschau

Frau Kramp, Frau Denzer, Frau Fromm, Frau Schwarz, Frau Sawatzki, Frau Krause, Frau Karwowski, Frau Beth, Frau Ihde, Frau Priesemann, Frau Gerber und Frau Rosenheinrich.

Es blieb aber keine Zeit zum Verschnaufen, denn zwei Damen unterhielten die Frauen mit urwüchsigem plattdeutschen Humor, herzliches Lachen war angesagt. Und das blieb auch so bei der sehr lebendigen Modenschau „Drunter und Drüber“ aus Friedrichsruhe. Eine Moderevue, die durch Jahrzehnte führte und bei den Frauen viele Erinnerungen ins Gedächtnis zurückholte. Die Banzkower Blasmusiker luden nach dem langen Sitzen zum Abschluss noch zu einem auflockernden Tänzchen ein, und dann wurde der Saal von den Störtalfrauen und -männern für die Abendveranstaltung für die Ladys vorbereitet...
S. Leo

TIPPS & TRICKS

zum Essen und Trinken

Gesund essen in Zahlen

Eine ausgewogene Ernährung ist das Beste, um Übergewicht zu vermeiden und dem Körper alle Stoffe zuzuführen, die er braucht. Doch was genau versteht man darunter? Folgende Zahlen helfen, täglich einen gesunden Speiseplan zu erstellen.

6 Portionen Getränke: Jede Portion sollte 300 ml betragen.

5 Portionen Obst und Gemüse: Top sind zwei Mal Obst, z.B. ein Apfel und 4 EL Fruchtkompott, sowie drei Mal Gemüse, jeweils so groß wie eine Faust.

4 Portionen Vollkorn, Getreide und Beilagen: Ob Brot (1 Scheibe / Portion), Müsli oder Vollkornnudeln (2 Hände voll), ist egal.

3 Portionen Milch: Das sind je 200 ml.
2 Portionen Fett: Gemeint sind je 2 EL, am besten Pflanzenöle.

1 Portion Fisch oder Fleisch und 1 Extra: Unter Extras fallen alle Verführer, z. B. Schokolade, Kuchen oder ein Glas Wein. Sie sind höchstens einmal am Tag erlaubt.

Lieber dick und sportlich als schlank und krank

Wer ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften mit sich herumträgt, lebt nicht unbedingt riskant. Mit regelmäßiger Bewegung kann man die negativen Auswirkungen von Übergewicht ausgleichen. Das bedeutet: Wer dick und sportlich ist, lebt gesünder als derjenige, der sich mit Diät schlank hält, aber nicht bewegt. Zu diesem Ergebnis kommt der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz. Die Erklärung: Während Diäten nur das sichtbare Fett reduzieren, greift körperliche Aktivität das gefährlichere innere Fett an. So vermindert sich auf Dauer das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinwerte. Dafür muss man sich aber mindestens drei Mal pro Woche für 30 Minuten bewegen.

Im Bett Kakao trinken macht glücklich

Egal wie der Tag wird - am besten starten Sie ihn in aller Ruhe. Stressforscher empfehlen: Heiße Schokolade im Bett trinken beugt Hektik vor und hält jung. Kakao enthält nämlich den Gute-Laune-Stoff Phenylethylamin, Gerbstoffe, die das Immunsystem anregen sowie Radikalfänger, die vorzeitiger Hautalterung vorbeugen.

Kalzium steckt auch in fettarmer Milch

Der Körper braucht ein Leben lang Kalzium - Milch ist der beste Lieferant. Dabei ist es egal, ob es fettarme oder Vollmilch ist. Beide enthalten gleich viel von dem Mineralstoff. Das haben deutsche Forscher herausgefunden. Auf 100 g Milch kommen etwa 120 mg des für die Knochen und Zähne wichtigen Kalziums.

Tomate schützt und macht fit

Ihr roter Farbstoff Lycopin unterstützt den hauteigenen Lichtschutz und schützt vor Schadstoffen aus der Luft. Ihr Gehalt an Kieselsäure sorgt für glänzendes Haar

und elastische Haut. Am besten wird Lycopin vom Körper aufgenommen, wenn es erhitzt wurde.
Ideal: Tomatensuppe, Tomatensaft