

Unser Bote

4/2021



MITTEILUNGSBLATT DES BÜRGERVEREINS SÜLLDORF-ISERBROOK E.V.



Gebräuche zum Osterfest

Das Osterei im christlichen Sinn ist ein Symbol der Auferstehung. Die Schale bedeutet das Grab, aus ihr geht ein lebendiges Wesen hervor. Nach altem Volksbrauch ist das Ei das Symbol von Fruchtbarkeit und ewiger Wiederkehr des Lebens. So begegnet es uns nicht nur im Frühjahr, sondern auch im Erntebrauchtum. Eier gehören in den Palmbuschen in den Erntetanz, selbst zum Weihnachtsschmuck. Eier gehören mit Mehl und Salz zu den drei weißen Gaben und waren auch ein beliebtes Totenopfer. Man hat schon 320 nach Christi in Steinsärgen bei Worms gefärbte und mit Blumen verzierte Gänseeier gefunden.

(Gräfin Schönfeldt)

Unser Bote



Mitteilungen des Bürgervereins Sülldorf-Iserbrook

1. Vorsitzende: Lieselotte Zoder,
Op'n Hainholt 103, 22589 Hamburg,
Telefon 87 57 98.

Bankkonto: Hamburger Sparkasse,

IBAN: DE86200505501254123027

BIC: HASPDEHHXXX

Jahresmitgliedsbeitrag für Einzelpersonen 25,00 €,
für Ehepaare 33,00 €. Redaktion Geschäftsstelle,
Tel. + Fax 87 57 98.

info@bv-suelldorf-iserbrook.de

www.bv-suelldorf-iserbrook.de

Verlag, Anzeigen und Herstellung: Soeth-Verlag

Tel.: 04542 995 83 86,

info@soeth-verlag.de

www.soeth-verlag.de

Veranstaltungen im April 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Auch in diesem Monat können wir leider von keiner Veranstaltung berichten. Das beliebte Ostereiersuchen fällt bedauerlicherweise zum zweiten Mal aus. Auf Nachfrage nahmen die Kinder es hüpfend auf und zerstreuten sich. Wir sollten es wie unsere Kinder machen. „Es ist wie es ist.“

Bereiten wir uns auf den Lockdown vor, aber unter Freunden bitte eine Frage. Was ist das eigentlich? Mein Gesprächspartner sah mich schelmisch an: Ich weiß das auch nicht. Bitte behalte es für dich!

Kurz darauf klingelte es an meiner Haustür, die angekündigte Dame vom NDR kam, um mit mir platt zu snacken. Na, denn hör mal 'n beten to.

Wir suchen für die Schreibstube unseres Boten dringend Mitschreiber! Telefon 87 57 98.

*Unseren Mitgliedern, die im April Geburtstag haben,
wünscht der Bürgerverein Sülldorf-Iserbrook Alles Gute!*

Heilsamer Verzicht

Zur Fastenzeit verzichten viele Menschen eine Zeit lang auf bestimmte Genussmittel. Worauf Sie dabei achten sollten.

Richtig ausgeführt könne Fasten ein erster Schritt zu einer gesundheitsfördernden Ernährung sein, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Aber nicht für jeden: Senioren, Schwangere, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen sollten aufs Fasten gänzlich verzichten. Traditionell startet die Fastenzeit am Aschermittwoch und dauert bis Ostersonntag. Experten geben fünf Tipps für eine entspannte Fastenzeit:

Tipp 1: Die passende Fastenart finden

Bevor man mit dem Fasten startet, sollte man kritisch die eigene körperliche Konstitution sowie etwaige Erfolgsversprechen prüfen, rät die Verbraucherzentrale. Eine Alternative zu einer strengeren Fastenkur könnte es sein, eine gewisse Zeit auf bestimmte Lebensmittelgruppen wie etwa tierische Produkte, Zucker oder Alkohol zu verzichten. Schon hierbei können sich positive gesundheitliche Effekte bei Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht einstellen.

Tipp 2: Zeitpunkt auswählen und vorbereiten

Wer fastet, beschäftigt sich mit seiner Gesundheit und nimmt bewusster wahr, was er im Alltag isst und trinkt. Gerade in der ersten Zeit kann die Umstellung dazu führen, dass man sich müde und schlapp fühlt. Fastenexperten empfehlen, mit dem Heilfasten am Wochenende oder an einem freien Tag zu starten. Zudem kann es sinnvoll sein, seinen Körper mit zwei bis drei Umstellungstagen an das Fasten heranzuführen und sich schon vorher mit den richtigen Lebensmitteln einzudecken.

Tipp 3: Bewegung und frische Luft

Damit einem während der Fastenzeit nicht die Decke auf den Kopf fällt, braucht es Ablenkung. Der Rat: Bewegen und Spaziergehen an der frischen Luft. Auch Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Pilates passen wunderbar in eine Fastenwoche. Körperliches Aktivsein verhindert außerdem den Abbau von Muskel-

masse, beugt Kreislaufproblemen vor und regt den Stoffwechsel an. Auf intensivere Sporteinheiten sollte man aber lieber verzichten.

Tipp 4: Viel trinken!

Wen in der Fastenzeit die Hungergefühle plagen, dem kann es helfen, etwas zu trinken. Überhaupt sollte während dieser Zeit viel getrunken werden – mindestens 2,5 l pro Tag. Infrage kommen dabei neben Wasser Tees und leichte Obst- oder Gemüsesaftschorlen. Auch eine klare Gemüsebrühe ist eine gute und gesunde Option.

Tipp 5: Richtiges Fastenbrechen

„Die wichtigste Phase des Fastens ist der Wiedereinstieg in den Alltag“, schreibt die Zeitschrift „Öko-Test“. Sie empfiehlt anfangs nur wenig und leichte Nahrung zu sich zu nehmen. Man sollte zwei bis drei Eingewöhnungstage einplanen, an denen man sich langsam wieder an die alltägliche Ernährung gewöhnt.

Verena Maria Schurr/dpa/tmn



Wer fastet, sollte viel trinken. Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Fasten im Lockdown?

Herr Walter, ist Fasten jetzt im Lockdown eine gute Idee?

Jürgen Walter: Warum sollte man gerade in Zeiten von Corona nicht noch einen draufsetzen? Unsere Vorfahren haben ja auch über längere Zeiträume nichts zu sich genommen. Unser Körper kennt das Fasten. Nach mehreren Tagen tritt das Hungergefühl in den Hintergrund, das kann ein unglaubliches Gefühl sein.

Was kann mir eine Fasteneinheit psychologisch bringen?

Die Gewichtabnahme sollte man nicht in den Vordergrund stellen. Eine gute Erfahrung kann sein, einfach bewusst mal zu verzichten. Wenn man dann irgendwann

etwas Saft oder Brühe zu sich nimmt, hat man ein ganz anderes Geschmackserlebnis.

Unter welchen Bedingungen sollte ich das Fasten lieber lassen?

Ich sollte in mich hineinhören, ob ich zurzeit die mentale Stabilität dafür habe. Auch wenn es mir nicht gut geht, sollte ich überlegen, ob ich mir das antun will. Manchmal kann es aber auch gut sein, den inneren Schweinehund zu überwinden. Die meisten Kontraindikationen beim Fasten sind in der Regel medizinischer Art.

Interview: Maria Schurr/dpa/tmn

Frühe Bienenweiden

Gedeckter Tisch für Insekten

Eine ganze Reihe von Gehölzen dient im Frühjahr als erste, wichtige Nahrungsquelle für Bienen. Einige Arten stechen dabei in ihrer Bedeutung besonders hervor, weil sie je nach Witterung schon sehr zeitig im Februar oder März ihre Blüten öffnen. Dazu gehören die samtweichen Kätzchen der Salweide und die leuchtend gelben Blüten der Kornelkirsche. Auch die Blütenkätzchen der Korkenzieher-Haselnuss öffnen sich spätestens im März. Mahonie und Felsenbirne schließen sich gleich im April an. Die pollen- und nektarreichen Blüten versorgen Bienen und die kalteunempfindlicheren Hummelköniginnen mit Nahrung. Das Angebot ist im zeitigen Frühjahr naturgemäß noch recht eingeschränkt. Weitere wertvolle, frühjährliche Bienenweiden sind Roter Hartriegel, Seidelbast, Färberginster, Liguster, Vogelkirsche, Schlehe, Hundsrose, verschiedene Weidenarten und Schneeball.

Karin Stern



Die Blüten der Kornelkirsche sind eine frühe und wertvolle Nahrungsquelle für Insekten.

Foto: Karin Stern

Rekorde im Homeoffice

Das kann einem wohl nur in Corona-Zeiten einfallen: Der Oberbayer mit dem oberbayerischen Namen Florian Neuschwander stellte jetzt einen neuen Hallenrekord im 100-km-Lauf auf – auf dem Laufband! 6:26:08 Stunden brauchte er dafür in der Heimischen Turnhalle, in dieser Zeit ging er nicht einmal auf die Toilette. Auf der Straße – die Disziplin wird unabhängig davon gewertet – war mal einer 2:21 min schneller. Der kam aus Mittelfranken und hieß Kazimierz Bak – die Franken rufen ihn wahrscheinlich Kasimir Bäcker.

Neue Rekorde purzeln derzeit wie die Weltmeister aus den Homeoffices. Der Bosnier Mahamed Kahrinmanovic schlägt so einiges in einer Minute mit der bloßen Hand kaputt: wahlweise 18 Wassermelonen (auf dem Bauch!), 130 Kokosnüsse oder neuerdings 91 Getränkedosen – praktisch, wenn man Durst hat und keinen Öffner bei der Hand!

Unterschlagen – denn das wäre allzu leicht, obendrein sinnlos und außerdem sehr unappetitlich – blieb die weltweit größte Fischezule, die André Domke von der Insel Usedom angefertigt hat. Bedingung war vermutlich, dass sie nicht auseinanderfällt. Werden wir etwas beschaulicher: Die Hamburgerin Carolin Gorra hat sich die weltweit größte Nagellacksammlung von 12.040 Fläschchen zugelegt. „Lipstic-Effekt“ nennen die Psychologen das Phänomen: In Krisenzeiten kaufen die Leute lieber kleine statt große Luxusgüter, wovon unter anderem auch der Umsatz von Sexspielzeug profitiert. Die Dame hat jedoch vermutlich lange vor Corona angefangen, Nagellack zu kaufen. Ausprobiert wird sie wohl noch nicht alle Fläschchen haben: Mit einem am Tag würde sie dafür knapp 33 Jahre brauchen.

Tonio Keller

Aus Schleswig-Holsteins Geschichte

Vor 75 Jahren
22. Februar 1946

Revision der Gemeindeordnung in Schleswig-Holstein

Die Gemeindeordnungen in der britischen Besatzungszone orientierten sich an der britischen Kommunalverfassung, dem Local Government. Darin kam die kommunale Vertretungskörperschaft mit Landrat, Oberbürgermeister oder Bürgermeister an der Spitze aus dem Ehrenamt. Sie wurden gewählt, trafen die politischen Entscheidungen und standen über der Verwaltung, die sie ausführte.

Der Wiederaufbau der gemeindlichen Selbstverwaltung erfolgte ab dem Ende des Zweiten Weltkrieges zunächst unter der Überwachung und Aufsicht der jeweiligen Besatzungsmächte. Die Städte und Gemeinden waren nach dem Ende der NS-Zeit die einzigen verbliebenen funktionstüchtigen Einheiten, die ein geregelt

tes Leben nach den Verheerungen dieses Krieges wieder organisieren konnten.

Die Revision trat mit Wirkung vom 1. April 1946 in Kraft und hatte bis 1950 Bestand. Danach kehrte man zum Prinzip der alten preußischen Verfassung zurück. Ab 1950 wurden Landrat, Oberbürgermeister und Bürgermeister wieder Teil der Verwaltung als leitende Beamte ihrer Kreise und Kommunen, was dem überlieferten Empfinden der Menschen in Schleswig-Holstein entsprach.

Dieses Bild wird seit einiger Zeit dadurch unklar, dass die Landräte, Oberbürgermeister und Bürgermeister neuerdings vom Volk gewählt werden. Teile der Verwaltung sind sie gleichwohl.

Hans Peter Stamp