



„Mein Vitaminhaushalt stimmt. Also mache ich bei der Ernährung alles richtig“, sagt Doris Schmidtke aus Neuenkirchen.



„Meine Vitaminbomben sind aus Wolle“, lacht Katrin Walter-Obiegly, die aus Bremen nach Ihlienworth gekommen ist. Fotos: Tonn

## Vom ovalen Ei hin bis zur dichten Wolle

Der Landfrauenmarkt Ihlienworth stand ganz im Zeichen von wahren „Vitaminbomben“

**IHLIENWORTH. Vitamine sind gesund und wichtig für Menschen jedes Alters. Es ist erstaunlich, wo und wie häufig sie uns begegnen. Wir müssen sie nur zu uns nehmen, damit die Knochen stabil bleiben, die Haut rosig ist, der Stoffwechsel und die Abwehrstoffe stimmen.**

Auf dem Landfrauenmarkt Ihlienworth hieß es kürzlich als Motto „Vitaminbomben“ - und die waren bereits vor dem Eingang vertreten. Astrid Twardy war mit einer bunten Hühnerschar gekommen, die munter in ihren Ställen scharren und sich an Maiskörnern erfreuten. „Zweimal im Jahr biete ich Hühner auf dem Landfrauenmarkt an“, sagt sie und schaute stolz auf ihre Tiere. Sie hat eine kleine Landwirtschaft in Ihlienworth und neben Schafengilt ihre Liebe den Hühnern. „Ich habe immer mindestens sechs bis acht Rassen, darunter schwedische Blumenhühner, Marans, Bresse-Gauloise und Mechelner, eine alte Rasse aus Belgien. Meine Hühner liefern ein

hervorragendes Fleisch. Vor allem in den Suppenhühnern ist Zink enthalten. Zink stärkt die Abwehrstoffe. Das sind pure Vitamine aus der Natur.“

Die Hühner seien alle lege reif. Die Eier lagen zum Anschauen auf einem Teller. Da gab es blaue, schokoladenbraune und sogar gesprenkelte Eier. „Die Eier schmecken schon unterschiedlich. Es kommt immer darauf an, was die Hühner gefressen haben. Da haben sie schon ihre Vorlieben. Eigentlich fressen sie alles außer Champignons und Zwiebeln. Melone ist das Höchste der Gefühle, da sind sie ganz verrückt drauf“, weiß Astrid Twardy. Und übrigens: „Hühner sind nicht so dumm, wie man glaubt. Sie sehen schon, dass sie zu ihrem Recht kommen.“

Die Künstlerin Doris Schmidtke sieht auch zu, dass sie jeden Tag zu ihrem Recht kommt, indem sie sich möglichst täglich eine rohe Zwiebel über ihr Essen schneidet und eine ungespritzte Zitrone ausdrückt. „Ich kaufe mir nur heimi-

ches Gemüse, wenn es geht, ungespritzt. Grünes Gemüse ist reich an Kalium, zum Beispiel gibt es jetzt frische Bohnen oder Erbsen. Tomaten habe ich schon als Kind gerne gegessen. Die dünste ich kurz in der Pfanne, damit sich Lycopin entwickeln kann. Das ist gut für die Gesundheit des Herzens. Mein Vitaminhaushalt stimmt. Also mache ich bei der Ernährung alles richtig. Übrigens: Kartoffeln sind auch mein Gemüse, am liebsten mit Quark und Leinöl. Dafür lasse ich sogar ein Schnitzel stehen.“

Auf Marlies Döhles Tisch liegen „Textile Überraschungen“ aus ihrer Bremer Nähstube. Gibt es denn dort auch Vitamine? „Meine Vitaminbomben sind auf einem kleinen Täschchen abgebildet. Eine Reihe Frauen als Früchtchen verpackt - die dicke Banane, die große Ananas, der runde Apfel. Sie zeigen alle ganz bewusst ihr rundes Hinterteil. Und das Beste ist der Spruch, der an der Tasche hängt: „Ich will so bleiben wie ich bin!“

„Mann nennt mich eine

Stoffretterin, denn ich verwende Stoffreste unter anderem von Polsterern, deren Stoffe sonst vernichtet würden. Ich schenke ihnen ein zweites Leben.“ Marlies Döhle ist reich an Ideen, denn alles, was sie genäht hat, ist auch noch praktisch. Ein Kissen, das aussieht wie ein großer Knochen, stärkt Rücken, Nacken oder Knie.

Aus edlen Designerstoffen sind japanische Knotentaschen, die Platz bieten für viele kleine Dinge und am Handgelenk getragen werden können, sodass beide

Hände frei bleiben. Auch optimal als Strickbeutel zu benutzen. „Nähen macht mich glücklich. Es gibt für mich nichts Schöneres, als in meinem Nähzimmer zu werkeln“, sagt sie mit einem Lächeln. Und zeigt auf Aufbewahrungstaschen und Windlichthüllen aus echtem Segeltuch mit aufgenähten maritimen Accessoires. „Wenn die Kerze im Dunkeln flackert, glaubt man, das Schiffchen segelt übers Wasser.“

„Meine Vitaminbomben sind aus Wolle“, lacht Katrin

Walter-Obiegly aus Bremen-Nord. In Bremen scheinen die Frauen für Schneidern und Nähen besonders talentiert zu sein. „Seit 15 Jahren nähe ich mit großer Leidenschaft und bin seit zwei Jahren alle zwei Monate auf dem Landfrauenmarkt vertreten“, sagt Katrin Walter-Obiegly.

Sie bietet handgefertigte Mode für die Frau an: Röcke, Blusen, Jacken - alles nach eigenen Entwürfen. „Meine Mode kann man den ganzen Tag tragen, im Garten beim Heckenschneiden und beim Abholen des Mannes auf dem Flughafen.“ Sie näht nach Schnitten, wo man sich gut bewegen kann. Und die bequeme Weite ‚verzeltet‘ aber nicht.“ Noch nie sahen Funktionstextilien so gut aus, wie ihre schicken Regenjacken aus „Softshell“. Da bleibt man beim Regenguss sehr trocken. Dann sind die Regenjacken auch ein Vitamin, denn so schützt man sich vor einer Erkältung. Freuen wir uns auf die Fortsetzung am 10./11. September 2021 mit dem Motto: „Bunt & gesund“. jt



„Meine Vitaminbomben sind auf einem kleinen Täschchen abgebildet. Eine Reihe Frauen als Früchtchen verpackt und ein passendes Sprüchlein dazu“, schmunzelt Marlies Döhle.

## Den Weserradweg nun bis zum Ende gefahren

Die Armstorfer Diedrich Bischoff und Günther Mangels gehen jedes Jahr auf große Tour

**ARMSTORF. Mit Fahrrädern in Urlaub zu fahren hat sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt. Es ist nicht nur umweltfreundlich, sondern sorgt auch dafür, dass die Menschen fit und gesund bleiben.**

Inzwischen ist es auch ein Lieblingssport für die Armstorfer Diedrich Bischoff und Günther Mangels geworden. Sie halten sich übers Jahr mit Leichtathletik beweglich, damit sie im Sommer die Touren absolvieren können.

Die erste Radtour unternahmen die aktiven Rentner im Jahre 2013, damals noch mit einem normalen Tourenrad und Reisegepäck für eine Woche. Sie fuhren auf einem der schönsten Flussradwege an der Weser entlang. Diedrich Bischoff und Günther Mangels ließen sich nach Hannoverisch-Münden Wasserbergland nach Verden zu fahren. „An dem Denkmal, an dem sich Werra und Fulda küssen haben wir Rast gemacht und auch das mo-

nomentale Kaiser-Wilhelm-Denkmal in Porta Westfalica haben wir gesehen“, beschrieb Diedrich Bischoff den Weg der Fahrradtour, bis die Radreisenden sich der Reiterstadt Verden näherten. Mit dem Zug ging es dann nach 320 Kilometer Wegstrecke wieder in den Heimatort Armstorf zurück. Die zweite Tour starteten die rüstigen Rentner von zu Hause aus.

Es sollte immer am Nord-Ostsee-Kanal entlang in den Norden gehen. Die Beiden setzten in Wischhafen mit der Fähre über und dann ging es weiter nach Brunsbüttel. „

Abends saßen wir an der Schleuse und uns wurde ein ganz besonderes Schauspiel geboten“, erzählte Diedrich Bischoff „wir durften dabei sein, als die großen, alten Pötte zur Sail nach Rostock anreisen.“ Diesen Anblick werden sie nicht so schnell vergessen, obwohl sie auf ihren Fahrradreisen immer viel erlebt haben. Beeindruckend war die Offenheit und Freundlichkeit der Men-

schen, die sie während ihrer Urlaube kennenlernten durften.

„In Wacken war nichts los“, schmunzelte Günther Mangels „dafür waren wir aber an der tiefsten Landstelle Deutschlands.“ Zurück ging es mit dem Zug. Für die nächste Tour entschied man sich, zwei Tage die nähere Umgebung zu erkunden. Eine sehenswerte Wegstrecke legten die Armstorfer nach Worpsswede durch Moorgebiete und am Flusslauf der Wümme zurück.



Diedrich Bischoff(links) und Günther Mangels gehen jedes Jahr auf Tour. Foto: Morjan

„Leider hatten wir viel Regen und ich musste meine platten Reifen flicken“, erklärte Günther Mangels. Im nächsten Jahr entschied man sich für den Elberadweg, um nach Magdeburg zu radeln.

Es wurde gegen den Strom gefahren und faszinierende Landschaften bestaunt. Die Armstorfer schauten sich in Lanz/Prignitz die Geburts- und Wirkungsstätte von Turnvater Jahn an und waren begeistert von der 1.200 Jahre alten Stadt Magde-

burg. Das historische Schiffshebewerk Rothensee wurde besichtigt und auch der Dom lag auf ihrer Tour. Im Jahr darauf ging es an der Ems entlang. In Emsbüren wurde übernachtet und von da aus Tagestouren unternommen.

### Holsteinische Schweiz stand auf dem Routenplaner

Der Radurlaub musste vorzeitig abgebrochen werden, da ein Unwetter vorhergesagt wurde. Mal etwas anderes hatten sich die Rentner 2019 vorgenommen. Sie mieteten sich ein Ferienhaus in Schneeverdingen und unternahmen von da aus Tagestouren. Trotz des verbesserungswürdigen Zustandes der Fahrradwege ließen sich die Armstorfer auf Radtouren zum Wilseder Berg und durch die Heidelandschaft ein.

„Wir müssen mal in die Berge fahren“ war der Plan für das darauffolgende Jahr. Es stand eine Berg-, Schlösser- und Strandtour durch die Holsteinische Schweiz

auf dem Routenplaner. Von Eutin aus fuhren die Beiden insgesamt 247 Kilometer mit ihrem Fahrrad.

„Ohne unser E-Bike hätten wir nicht den 163 Meter hohen Bungsberg hinauffahren können“, erklärte Diedrich Bischoff, der fasziniert von der Landschaft war.

Auch in diesem Sommer ging es wieder los. „Wir wollten den Weserradweg zu Ende fahren, den wir 2013 in Verden beendet haben“, erzählte Günther Mangels. Die erste Nacht verbrachte man in Bremen und von da aus ging es am Hunteperrwerk nach Brake. Dort entschied man sich für die westliche Route über Federwardersiel und Tossens. In Blexen wurde übergesetzt und dann fuhr man immer an der Küste entlang bis nach Cuxhaven.

„Wir hatten viel Regen und mussten sogar einmal auf einem Hochsitz Schutz suchen“, berichtete Günther Mangels, freut sich aber schon auf die geplante Tour im nächsten Jahr. mor