

Im Jahr des Feuerraften

Die Freunde der Städtepartnerschaft Minden-Changzhou feierten das traditionelle chinesische Neujahrsfest stilvoll im BÜZ.

Von Kerstin Rickert

Minden (kr). Frohes Neues Jahr: Wenn Menschen in diesen Tagen einander Glück, Erfolg und Wohlstand wünschen, dann sind sie nicht zwangsläufig spät dran, sondern höchstwahrscheinlich Chinesen. Nach dem traditionellen Kalender, dem sogenannten Lunisolarkalender, hat am 8. Februar das Jahr des Feuerraften begonnen.

Das traditionelle Neujahrsfest gilt als der wichtigste Feiertag in China. Auch in Minden wurde gefeiert: Rund einhundert Gäste folgten der Einladung des Trägervereins Städtepartnerschaft Minden-Changzhou ins Mindener BÜZ, um gemeinsam das Jahr des Feuerraften zu begrüßen.

In China ein Fest, das wichtiger ist als hierzulande Weihnachten.

Wochenlang dauern oft die Vorbereitungen auf die Feierlichkeiten, die in China als großes Fest der Familie einen noch höheren Stellenwert einnehmen als bei uns das Weihnachtsfest. Häuser und Wohnungen werden herausgeputzt und geschmückt, auf den Tisch kommt eine große Auswahl an traditionellen chinesischen Speisen, es gibt Musik, Spiele und Geschenke.

So auch in Minden: Mit viel Liebe zum Detail hatte der Verein, der sich für die Förderung der Völkerverständigung zwischen der chinesischen Stadt Changzhou und Minden einsetzt, das BÜZ mit allerlei chinesischen Accessoires dekoriert. Überall rote Lampions, chinesische Schriftzeichen an den Wänden, kunstvoll gefaltete kleine Af-



Überall rote Lampions, chinesische Schriftzeichen an den Wänden: Das BÜZ war für das chinesische Neujahrsfest geschmückt. Foto: Rickert

fen aus Papier auf den Tischen, die zuvor in einem Origami-Workshop entstanden waren.

Die vorherrschende Farbe: Rot. Das geht zurück auf die alte Legende vom menschenfressenden Monster Nian, wie eine in Minden lebende Chinesin aus Changzhou den Gästen berichtet. Immer wieder habe es Angst und Schrecken unter den Menschen verbreitet, bis diese erkannten, dass der grimmige Nian sich vor drei Dingen fürchtete: Der Farbe Rot, Feuer und lauten Geräuschen. Als das neue Jahr begann, hängten die Menschen rote Laternen und rote Fahnen auf und verjagten das Monster mit einem Feuerwerk. Nian kam nie wieder zurück und das Ritual, das neue Jahr laut, mit Feuerwerk und roter Farbe zu begrüßen, wurde zur Tradition.

Gefeiert wird das chinesische Neujahrsfest nach dem chinesischen „Bauerkalender“. Im Gregorianischen Kalender fällt das Fest jedes Jahr auf ein anderes Datum, und zwar auf einen Neumond zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar. Das chinesische Neujahr beginnt mit der Silvesternacht und endet zum Vollmond nach 15 Tagen mit einem Laternenfest. Gefeiert wird mit traditionellem Essen und Geschenken in roten Umschlägen.

Mit dem chinesischen Neujahrsfest ist nach der chinesischen Astrologie auch der Wechsel des Tierkreiszeichens verbunden. Eine Übersicht über die zwölf Tierkreiszeichen und die Eigenschaften, die einem Menschen mit der Geburt danach quasi in die Wiege gelegt werden sollen, wurde beim Mindener Fest zum Anziehungspunkt für viele Gäste. Geschenke gab es in Form einer Tombola. Ob sich die Gäste untereinander auch mit kleinen roten Umschlägen beschenken, ist nicht bekannt.

Presbyteriumwahl in Petrigemeinde

Minden. Am Sonntag, 14. Februar findet in der Evangelisch-reformierten Petri-Kirchengemeinde die Wahl für ein neues Presbyterium statt. Am Ende des Gottesdienstes, der um 10 Uhr beginnt, stellen sich die Kandidaten persönlich vor. Alle Mitglieder der Petrigemeinde, die am Wahltag mindestens 14 Jahre alt sind, können nach dem Gottesdienst von 11.15 bis 12.30 Uhr wählen.

Fierstunde für Eingebürgerte

Minden (mt/um). Zur Einbürgerungsfeier laden der Kreis Minden-Lübbecke und die Stadt Minden Menschen mit Migrationshintergrund ein. Beginn ist am Freitag, 19. Februar, 17 Uhr, im Sitzungssaal des Kreishauses an der Portastraße 13. Landrat Dr. Ralf Niermann und der stellvertretende Bürgermeister der Stadt Minden Egon Stellbrink heißen die Bürger willkommen.

Aktion Saubere Landschaft im Glacis

Minden (mt/nec). Im Glacis soll wieder der Müll eingesammelt werden. Die Aktion findet am Samstag, 12. März, in der Zeit von 10 bis 12.30 Uhr statt. Anschließend gibt es einen kleinen Imbiss. Anmeldungen nehmen Ute Becker unter Telefon 855 56 oder Christiane Linder unter Telefon 232 86 entgegen.

Bewegung ist das A und O

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Minden bietet ein umfangreiches Programm für Betroffene

Von Ulrike Mißbach

Minden (mt). Rückgängig machen lässt sich Osteoporose nicht. Der krankhafte Knochenabbau ist chronisch. Betroffene können jedoch einiges tun, um den Abbau zu bremsen und neue Knochenmasse aufzubauen. Und wo macht dies mehr Spaß als in einer Gruppe?

Vor 28 Jahren wurde die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Minden gegründet. „Damals haben sich vier bis fünf Frauen regelmäßig in einem Wohnzimmer zur Gymnastik getroffen“, so sagt Eveline Tiemann, staatlich geprüfte Krankengymnastin und Trainingsleiterin Osteoporose.

Als die Gruppe größer wurde, schaute sie sich nach einem geeigneten Übungsraum um und wurde in der Wichernschule an der Goebenstraße fündig. Bis heute treffen sich dort Betroffene donnerstags zur Trocken-Gymnastik (Gruppe I, 15 bis 15.45; Gruppe II, 15.45 bis 16.30 Uhr).

Im Laufe der Jahre wurde das Angebot um Wasser-Gymnastik erweitert, die montags (Gruppe I, 15 bis 15.30 Uhr; Gruppe II, 15.30 bis 16 Uhr) im Schwimmbad der Wichernschule angeboten wird.

Mitmachen kann jeder, der an Osteoporose erkrankt ist. „Die Teilnehmer brauchen jedoch eine ärztliche Verordnung“, sagt Karin Schwarz-

bold-Ortloff, Leiterin der Selbsthilfegruppe. Willkommen sind zudem Frauen und Männer, die am Fibromyalgie-Syndrom, Kollagenose oder Morbus Bechterew leiden.

„Ausreichend Bewegung ist das A und O der Osteoporose-Prävention“, erklärt Eveline Tiemann. Die Knochen müssen beansprucht werden, damit sie sich nicht überflüssig fühlen. „Zu wenig Bewegung führt dazu, dass Knochenmasse abgebaut wird.“

Ein „leuchtendes Beispiel“ sei für sie eine 85-Jährige in der Gruppe, die regelmäßig zur Gymnastik komme, berichtet Karin Schwarzbold-Ortloff. Die Ärzte hätten ihr vor 25 Jahren gesagt, dass sie

irgendwann im Rollstuhl lande. „Bis heute kommt sie mit dem Fahrrad zu unserer Gymnastik.“ Neben ausreichender Bewegung ist eine richtige Ernährung bei Osteoporosekranken wichtig. „Sie sollte kalziumreich und ausgewogen sein.“ Tabu ist Alkohol, da er die knochenaufbauenden Zellen schädigt. Auch Rauchen erhöht das Risiko.

Auch das Plaudern kommt in der Selbsthilfegruppe nicht zu kurz. „An jedem vierten Mittwoch im Monat treffen wir uns zum Stammtisch im Bistro André an der Obermarktstraße“, sagt Karin Schwarzbold-Ortloff.

Darüber hinaus finden regelmäßig mittwochs Gesprächskreise in den Räumen des Paritätischen an der Simeonstraße statt. Mitunter werden dazu auch Gäste eingeladen.

So spricht zum Beispiel Prof. Dr. Heinz-Jürgen Lakomek, Chefarzt Geriatrie/Rheumatologie am Johannes Wesling-Klinikum, am 20. April, 15 Uhr, zum Thema „Therapie und Medikamente bei Osteoporose“.

Zudem gibt es jedes Jahr ein gemeinsames Spargelessen, ein adventliches Kaffeetrinken im November sowie ein Weihnachtessen im Dezember. Alle zwei Jahre geht die Gruppe auf Tour, im nächsten Jahr nach Bad Lippspringe.

Weitere Infos zur Gruppe teilt Karin Schwarzbold-Ortloff unter der Telefonnummer (05 71) 5 46 87, E-Mail: osteoporose-minden@gmx.de.



Dominic Fiebig, Jost Hanemann, Lea Ossenfort, Marvin Baraceswki, Katrin Lücking, Stefan Schmidt, Patricia Ramforth, Dominik Husemeier und Kristina Ramforth (v.l.) - die Landjugend. Foto: pr

Anstrengende, aber erfolgreiche Zeit

Ein Jahr Landjugend

Minden (mt/cpt). Die Landjugend Minden-Lübbecke blickt auf ein anstrengendes, aber erfolgreiches Jahr seit der Gründung des Vereins am 15. Januar 2015 zurück. „Viele der Veranstaltungen, wie das Osterfeuer in Bad Oeynhausen-Volmerdingen oder der Eisverkauf auf dem Dorffest wären ohne engagierte und aktive Mitglieder nicht möglich“, so der Vorsitzende Stefan Schmidt bei der Jahreshauptversammlung in der Gaststätte „Wagemarks Brunnen“ in Hille.

Doch nicht nur der Jahresrückblick stand auf dem Programm. Auch Neuwahlen wurden durchgeführt, bei denen Stefan Schmidt und Katrin Lücking als 1. Vorsitzende, Kristina Ramforth als 2. Vorsitzende bestätigt wurden, ebenso die Beisitzer Dominic Fiebig und Patricia Ramforth. Das Amt des Kassierers übernimmt Dominik Husemeier erneut, Getränkewart ist Emanuel Krause. Neu im Vorstand

sind Marvin Baraceswki als 2. Vorsitzender und Lea Ossenfort als Schriftführerin. Dritter Beisitzer ist Jost Hanemann. Gina Kannenberg übernimmt das neue Amt des Sportwarts. „Die Mitglieder der Landjugend kommen mittlerweile auch aus dem benachbarten Herford und aus Niedersachsen“, so die Vorsitzende Katrin Lücking. Die nächste größere Veranstaltung im Jahr 2016 wird das Osterfeuer am Ostermontag wiederum in Volmerdingen sein. Darüber hinaus finden monatliche Treffen statt. „Wir blicken auf ein spannendes Jahr 2016, mit vielen Herausforderungen und Aufgaben, aber natürlich auch mit der nötigen Portion Spaß“, so Stefan Schmidt.

Alle Interessierten an der Landjugend Minden-Lübbecke können sich bei Stefan Schmidt unter der Telefonnummer (01 76) 95 48 92 61 oder unter der E-Mail-Adresse Stefan.Schmidt@WLL.de melden.



Jeden Donnerstag treffen sich Mitglieder der Osteoporose-Selbsthilfegruppe in der Turnhalle der Wichernschule zum Sport. MT-Foto: Alex Lehn