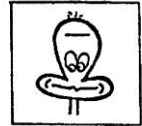




EUMEL-POST



Nr. 82 – Dezember 2008

<http://www.eumelachim.de>

Redaktion:

Erhard Mattern

Tel. 04202 / 14 23

Fax 04202 / 88 97 10

eMail: EMattern@t-online.de

Matinee: Am 2. November 2008 fand zum **18. Male** unsere Matinee statt. Knapp 50 EUMEL und Gäste verfolgten den Vortrag des Achimer Sportarztes **Parwis Azimi** über gesunde Ernährung und Sport. Herr Azimi baute sein Referat um drei Säulen der Gesundheit auf:

Ernährung

Bewegung

Stressmanagement

Eine ganz besondere Bedeutung spielt danach die Ernährung, die bei allen sportlichen Aktivitäten nicht außer Acht gelassen werden sollte. Besonders empfehlenswert ist pflanzliche Ernährung also Obst und Gemüse, die zusätzlich das Krebsrisiko senkt, diesen Hinweis gibt u.a. auch die Weltgesundheitsorganisation. So sollte nicht nur jeder Sportler täglich 5 x am Tag Obst essen, damit auch das Hungergefühl auf leckere vielleicht auch ungesündere Nahrungsmittel vermindert wird, sondern auch im nichtsportlichen Bereich gilt diese Regel.

Beim Sport ist es sinnvoll im aeroben Bereich zu trainieren, was bedeutet, dass man genau so viel Sauerstoff aufnimmt wie verbraucht wird. Will man mit Hilfe von Sport abnehmen, muss man im aeroben Bereich trainieren, da nur so auf Fettreserven zugegriffen wird.

Herr Azimi erläuterte anhand von Formeln wo der Bereich liegt.

Das interessante Schlusswort lautete:

**Wer nicht jeden Tag ein wenig Zeit und Geld für seine Gesundheit einsetzt,
der muss vielleicht eines Tages viel Zeit und viel Geld für seine Krankheit
aufbringen.**

Gerhard Siebke

Bollenwanderung mit Eisbeinessen 2008: Am 16.11.2008 fand die traditionelle Wanderung nach Bollen zum Eisbeinessen statt. Die EUMEL waren von der Altersturnern/Radfahrgruppe, wie schon in den Jahren zuvor, natürlich wieder zum Mitmachen eingeladen. Es darf an dieser Stelle erwähnt werden, dass von den 30 Teilnehmern 21 EUMEL waren, denn die Trennung zwischen Altersturnern und EUMELN verschwindet immer mehr.

Am Alten Markt trafen sich 15 Wanderer, denen sich in Bierden bzw. Clüverswerder noch 5 weitere anschlossen. Gegen 17:00 Uhr trafen vereinbarungsgemäß im „Bollener Dorfkrug“ Wanderer und Nichtwanderer ein, um

sich zunächst einmal mit einem kräftigen Schluck Bier wieder „zu stärken“. **Manni Stecher**, als Chef der Alterturner, begrüßte sodann die Anwesenden und dabei ganz besonders seinen Amtsvorgänger **Helmut Mirbach**. Er freute sich, dass die EUMEL, wie bereits oben erwähnt, auch wieder in großer Zahl an dieser Veranstaltung teilgenommen haben. Aus bisher ungeklärten Gründen ergab sich keine Gelegenheit zu humorvollen Vorträgen, dafür wurden aber endlich wieder einige Lieder gesungen, die zum Teil von anderen anwesenden Gästen kräftig mitgesungen wurden, die entsprechenden Textblätter wurden vorher verteilt.

Als dann die Eisbeine mit den verschiedenen Beilagen serviert wurden, kehrte Ruhe ein, denn der Geräuschpegel hatte sich bei der angeregten Unterhaltung ganz schön noch oben bewegt. Da es offensichtlich wieder allen geschmeckt hat, fühlte sich Manni veranlasst, sofort den Termin für das Jahr 2009 mit dem Wirt zu vereinbaren: Die nächste Bollenwanderung mit Eisbeinessen findet am **14. November 2009** statt.

Erhard Mattern

Am 15. November 2008 verstarb nach schwerer Krankheit unser
Jedermann-Freund aus Bad Sobernheim

Arndt Schmitt

Gern erinnern wir uns an Arndt, der durch sein ruhiges und
freundliches Wesen ein lieber und sympathischer Kamerad war.

Wir werden ihn nicht vergessen.

Die EUMEL

Achimer Weihnachtsmarkt vom 12.-14.12.2008: Der Achimer Weihnachtsmarkt, über dessen bisherige Qualität sich sicher streiten lässt, ist ohne unseren EUMEL-Stand nicht mehr denkbar, denn das EUMELELIXIER ist bei der Achimer Einwohnerschaft ein Begriff geworden.

Der Stand wurde schon vor Wochen im Garten von **Herbert Förster** aufgebaut, um nach einer Begutachtung einige technische Ergänzungen bzw. Verbesserungen vorzunehmen. An dieser Aktion waren 8 EUMEL beteiligt.

Herbert erlaubte uns auch die Zwischenlagerung bis zum Weihnachtsmarkt in seiner Werkstatt, somit war der Transport zum Bibliotheksplatz sehr kurz. Der Aufbau (incl. Dekoration) war unter der fachkundigen Leitung von **Harry** und **Herbert** in der Rekordzeit von 3 Stunden erledigt, da 17 EUMEL tatkräftig mit anpackten. Bereits um 17:00 Uhr begann am Freitag die erste „Schicht“ mit dem Standdienst, da der Bürgermeister die Eröffnung des Weihnachtsmarktes auf diesen Zeitpunkt festgesetzt hatte. Bereits die 2. „Schicht“ konnte sich über Besuchermangel nicht beklagen, zumal die EUMEL nach dem Sport den Stand

belagerten. Wider Erwarten waren wir gezwungen, bereits am Samstagabend Apfelwein nachzuordern, da die im November bestellte Menge schon verkauft war. Am Sonntag wurde nochmals Apfelwein und auch Calvados nachgekauft, da der Andrang an unserem Stand alle Erwartungen übertraf, und gegen Ende des Marktes waren wir **ausverkauft!** In beiden Zeitungen wurde am Sonntag und am Montag über den Weihnachtsmarkt positiv berichtet, und dabei besonders auf unser EUMELELIXIER in Wort und Bild hingewiesen.

Der „**Achimer Kurier am Sonntag**“ mit einem Bild der 3 „Bierdener“ Gerd, Klaus-Peter und Hajo berichtete unter der Überschrift „**Elixier lockt auf den Markt**“, und etwas kleiner darunter „**Andrang bei der Sportlergruppe „Die EUMEL**““ sehr ausführlich über unseren Stand.

Auch das „**Achimer Kreisblatt**“ vom Montag, mit einem Bild von Harry, berichtete über unser **Eumelelixier** als echte Alternative zum traditionellen Weihnachtsmarktgetränk. Die Auszüge aus beiden Berichten sind auf unserer Internetseite unter Eumel 2008 – Weihnachtsmarkt nachzulesen.

An dem Auf- und Abbau sowie dem Standdienst waren insgesamt 34 Eumel beteiligt, die zum großen Teil mehrfach im Einsatz waren. Zusätzlich unterstützten uns 5 EUMEL-Frauen (Annemarie Kurth, Lina Voß, Irmtraut Glienke, Hannelore Konstabel, Gisela Spreckels und Angela Scheler), von denen Annemarie besonders zu erwähnen ist, da sie den Einkauf der Zutaten vornahm, für die Utensilien zum Gläserspülen sorgte und selbst in **5 Schichten** Standdienst leistete.

Auch der Abbau am Sonntagabend ging sehr schnell vonstatten, da fast die komplette „Aufbaumannschaft“ wieder zur Stelle war und den Stand fachgerecht abbaute. Für den Abtransport zur Einlagerung sowie den Transport zur Überprüfung und zum Aufbau hatte **Jürgen Scheler** ein Fahrzeug organisiert. Harry als „Oberorganisator“ des Auf- und Abbaukommandos und des Standdienstes war mit seiner Mannschaft wieder sehr zufrieden.

Allen Beteiligten sei auf diesem Wege für ihren Einsatz herzlich gedankt.

Falls nach dem Kassensturz wieder ein kleiner Überschuss festgestellt werden sollte, so wird der einer Achimer sozialen Einrichtung zur Verfügung gestellt.

Erhard Mattern

„**Immer-dabei-EUMEL**“: An 38 von 42 möglichen EUMEL-Abenden im Jahr 2008 war **Norbert Olschewski** dabei und wurde dafür am letzten EUMEL-Abend des Jahres 2008 von EUMEL-Chef **Gerd Siebke** mit der 1994 vom Thedinghausener „Außen-EUMEL“ **Hermann Knief** gestifteten **Wanderplakette** ausgezeichnet, die allerdings aus bisher ungeklärten Gründen nicht zur Verfügung stand und daher im Neuen Jahr überreicht wird. Nur einmal weniger war **Erhard Mattern** aktiv, und mit 36 Anwesenheitspunkten belegte unser Chef **Gerhard Siebke den 3. Platz**. Diese EUMEL erhielten für ihren sportlichen Einsatz den Heimatkalender für den Landkreis Verden.

Die weitere Platzierung: 35-mal war **Rolf Endruschat** aktiv, gefolgt von **Uli Budler und Klaus Henke** mit je 33 „Punkten“. In einer launigen Rede dankte **Gerd** auch unserem **Harry** für seinen Einsatz als „Schleifer“ und überreichte ihm

unter großem Beifall der anwesenden EUMEL ebenfalls einen Heimatkalender. **Harry** war außerdem 39 mal anwesend, wie es sich für einen guten Übungsleiter gehört.

Erhard Mattern

Weihnachts- und Neujahrsgrüße erhielten wir bis Redaktionsschluss (19.12.08) von unserem „Bayern-EUMEL“ Dieter Heitkamp und Frau Inge, von Georg Eberle und Frau Irmgard aus Lahnstein, von Rolf Hermann und seiner Frau Hilde aus Kanada und natürlich von unseren Freunden aus Bad Sobernheim.

Wir bedanken uns für die GrüÙe ganz herzlich und freuen uns, dass Ihr Euch nach wie vor mit uns verbunden fñhlt.

Liebe Eumel und Freunde der Eumel,
das Jahr neigt sich dem Ende zu.

Wir blicken auf schöne Ereignisse zurück und freuen uns, dass der Weihnachtsmarkt in diesem Jahr wieder stattgefunden hat. Das letzte Jahr ohne unsere ganz eigene „Medizin“ Eumelelixier zu beenden war schon sehr traurig, aber nun geht es uns allen wieder gut.

Im nächsten Jahr reisen wir hoffentlich wieder nach Bad Sobernheim. Ein Termin ist noch nicht ausgeguckt. Zudem schafft es vielleicht eine größere Zahl von Eumeln zum Deutschen Turnfest nach Frankfurt zu fahren.

Jeder will sicher auch im nächsten Jahr den inneren Schweinehund bekämpfen und fleißig an den Eumel-Abenden Sport treiben.

Ich wünsche allen Eumeln und Freunden der Eumel, sowie deren Frauen und Freundinnen ein schönes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und frohes Neues Jahr 2009.

Euer Gerd

Allen Lesern der EUMEL-POST wünschen auch wir ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr, mögen alle Eure Wünsche in Erfüllung gehen!

Harry und Erhard

Die nächsten Termine:

Der erste EUMEL-Abend im Jahre 2009 ist der 9. Januar!!!!!!!!!!

Kohltour am 30. Januar 2009: Anmeldungen nehmen ab sofort Manni Stecher, Tel.: 637937 eMail: m.stecher@lienemann.tv und Klaus-Peter Stobbe, Tel. 62781, eMail: ekstobbe@hotmail.com entgegen.

Deutsches Turnfest v. 30.5. – 5.6.2009: Die Meldefrist für das Turnfest vom 30.5. – 5.6.2009 endet bereits am **31. Januar 2009**. Harry nimmt als Festwart die Anmeldungen entgegen.