

Oberbekleidung, Schmuck und weitere Accessoires

Lady-Basar in Egestorf am 9. November

Egestorf. Es soll Damenoberbekleidung, Schmuck, Accessoires und noch viel mehr angeboten werden: Für Sonnabend, 9. November, ist in der Fritz-Ahrberg-Halle, Nienstedter Straße 15, von 14 bis 16 Uhr im Barsinghäuser Ortsteil Egestorf ein Lady-Basar geplant. Schon jetzt sind Anmeldungen zum Verkauf möglich.

Wer sich für den Basar anmelden möchte, wendet sich per E-Mail an lady-basar-egestorf@web.de. Je Anmeldung werden 5 Euro Standgebühr so-

wie 20 Prozent des Verkaufserlöses fällig. Laut Veranstalter soll „einfach alles, was das Herz einer Frau höher schlagen lässt“ angeboten werden. Das können Schals, Taschen, Schuhe, Dekoartikel, Küchenutensilien, Bücher, CDs oder DVDs sein.

Der Besuch des Basars kostet 2 Euro und beinhaltet ein Freigeränk. Weitere Informationen gibt es im Internet unter

www.lady-basar-egestorf.de



Tierisch: Grundschul Kinder führen nach wochenlangem Üben ihr Musical auf. FOTO: PRIVAT

Löwenmutig und tigerstark

40 Schüler stehen bei Musical der Wilhelm-Busch-Schule auf der Bühne

Barsinghausen. Wochenlang hatten sich die 40 Schülerinnen und Schüler der ersten bis vierten Klassen in den AG-Stunden an der Wilhelm-Busch-Schule auf ihren ersten großen Auftritt vorbereitet. Schließlich war es so weit und sie präsentierten das Musical „Löwenmutig und tigerstark“ unter der Leitung von Kristina Neukirch und Laura Schlinder.

Es ist eine Geschichte über das ängstliche Löwenmädchen Lana, das sich mit Hilfe ihrer Freundin Tilli Tiger auf die Suche nach dem Mut in ihr selbst macht und ihn schließlich auch findet.

Eine gute halbe Stunde zeigten die jungen Darstellenden ihr musikalisches und schauspielerisches Können bei Solo- als auch Chorstücken. Dafür wurden sie vom Publikum mit reichlich Beifall belohnt.

Mit Unterstützung zahlreicher Eltern bei Kostümen und der Herstellung der Masken wurde auf der Bühne eine Dschungelkulisse geschaffen. Dazu trug auch die Pflanzenleihgabe einer Gärtnerei bei. Ein arbeitsintensives Projekt, das allen Beteiligten und den Zuschauern in sehr guter Erinnerung bleiben wird.

Bürgerbüro am 29. Oktober geschlossen

Barsinghausen. Aufgrund einer internen Fortbildung ist das städtische Amt für Bürgerservice und Ordnung am Dienstag, 29. Oktober, nicht zu erreichen. Das Bürgerbüro bleibt daher an diesem Tag geschlossen, das Standesamt, das Team Ordnung und die Untere Stra-

ßenverkehrsbehörde haben ihre Termine entsprechend koordiniert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bürgerbüros stehen am Mittwoch, 30. Oktober, dann wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten für die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung.

Wenn nachts die Soldaten kommen

Bundeswehr plant im November eine dreitägige Übung im gesamten Deister



Durchschlageübung: Das Landeskommando Niedersachsen der Bundeswehr plant für Anfang November eine dreitägige Übung im gesamten Deister, an der 25 Soldatinnen und Soldaten teilnehmen werden. SYMBOLFOTO: RAINER UNKEL

Barsinghausen. Das Lagezentrum des Landeskommandos Niedersachsen der Bundeswehr hatte Anfang September angekündigt, dass für diesen November eine größere Übung in der Region Hannover auf dem Plan stehe. Nun stehen die genauen Daten fest.

Die Bundeswehr plant für die Zeit von Montag, 4. November, bis Mittwoch, 6. November, eine Übung im Deister. Die Übung soll am frühen Nachmittag des 4. Novembers am nordwestlichen Rand des Deisters beginnen und am 6. November in den Mittagsstunden auf dem Gebiet der Stadt Springe enden. Betroffen sind der Bundeswehr zufolge der gesamte Deister und die im Südosten angrenzenden Gebiete.

Soldaten ziehen von West nach Ost

An der Übung beteiligt sein sollen nach Angaben der Barsinghäuser Stadtverwaltung, die die Informationen der Bundeswehr veröffentlicht hat, bis zu 25 Soldatinnen und Soldaten und vier Fahrzeuge, über deren Typus aber keine Informationen vorliegen. Es handele sich bei der Aktion um eine sogenannte Durchschlageübung. Nach Angaben der Online-Enzyklopädie Wikipedia ist eine solche Übung Bestandteil der militärischen Geländeausbildung und gehört zu den allgemeinen Ausbildungsinhalten der Infanterie. Sie kombiniert Elemente des nächtlichen Orien-

tierungsmarschs und Jagdkampfs und soll die Durchhaltefähigkeit und das Orientierungsvermögen der Truppe erhöhen.

Entsprechend sieht das Übungsszenario der Bundeswehr vor, dass sich die Soldatinnen und Soldaten nur in den Abendstunden und in der Nacht von Nordwesten bis Südosten durch den Deister bewegen. Tagsüber halten sie sich laut Informationen der Stadtverwaltung abseits der Wege auf.

Im Rahmen einer Durchschlageübung müssen die Teilnehmer eine ihnen im Vorfeld unbekannte Marschstrecke mit schwerem Marschgepäck in einer ihnen vorgegebenen Zeit zurücklegen. Ziel ist es, die Soldatinnen und Soldaten körperli-

chem und psychischem Stress auszusetzen und dabei das Verhalten der Teilnehmer auf unvorhergesehene Situationen zu studieren und zu beurteilen.

Die Frage, ob es in der Zeit der Übung für Besucher und Nutzer des Waldes zu Einschränkungen kommt, hat die Stadtverwaltung nicht beantwortet. Sie kündigte allerdings an, dass es in dem vorgesehenen Zeitraum zu Knallgeräuschen aufgrund der Verwendung von Platzpatronen kommen kann. Barsinghausens Heeringleiter Wolfram Klöber erklärte auf Anfrage, Besucher sollten den Wald zwar aus Tierchutzgründen nachts meiden, ein Betreten sei aber auch während der Übung nicht verboten.

Apfelsaft – jetzt auch in Flaschen

Mosterei der Ökostation Großgoltern bietet neue Abfüllung an

Großgoltern. Apfelsaft gibt es jetzt auch in Flaschen: Die Familienmosterei der Ökostation in Großgoltern bietet jetzt auch Flaschenabfüllung an. Interessierte können den Saft aus ihren eige-

nen Äpfeln nun entsprechend abfüllen lassen. Diese Flaschen und die Äpfel bringen die Besucherinnen und Besucher selbst mit. Die Glasflaschen sollen standardisierte Mineralflaschen sein.

Weitere Informationen zum Apfelpressen gibt es im Internet unter www.deister-vorland.de/apfelzeit. Das Team vor Ort ist auch erreichbar unter Telefon 0176/56704128 oder per E-Mail an apfelzeit@deister-vorland.de.



Nun auch in Flaschen: Bei der Mosterei in Großgoltern ist die neue Abfüllung nun möglich. FOTO: PRIVAT

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Um-

stellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine

Ballaststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.¹ Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.