

## Verzögerungen bei Wohngeldauszahlungen sind möglich

**Ronnenberg.** Die Ronnenberger Stadtverwaltung teilt mit, dass aufgrund einer Programmumstellung im Wohngeldverfahren händische Nacharbeiten erforderlich geworden sind. Dadurch könne das Wohngeld für Dezember teilweise nicht, wie gewohnt, zum Monatsanfang ausbezahlt werden. Die betroffenen Fälle werden sukzessive

durch die Mitarbeitenden abgearbeitet, so dass die Auszahlung im Laufe des Monats Dezember, spätestens mit der Auszahlung im Januar erfolgen soll“, heißt es in einer Mitteilung aus dem Rathaus. Weiter heißt es: „Die Stadt hofft auf Verständnis und bittet, von telefonischen Nachfragen abzusehen, um eine zügige Abarbeitung zu ermöglichen.“

## Bahnübergang Humboldtstraße wird gesperrt

**Weetzen.** Im Auftrag der Deutschen Bahn finden am Bahnübergang Humboldtstraße in Weetzen Gleisbauarbeiten statt. Aus diesem Grunde erfolgt eine Vollsperrung der Straße und des Gehwegs in Höhe des Übergangs in der Zeit von Montag, 9. Dezember, um 10 Uhr bis Mittwoch, 11. Dezember, um 10 Uhr. Der Bahnbetrieb soll bestehen bleiben.

Eine Umleitung ist für den Straßenverkehr ausgeschildert, kündigt die Stadtverwaltung an. Für Rückfragen oder weitere Auskünfte zur Verkehrsführung stehen Bürgerinnen und Bürgern die Mitarbeitenden des Teams Untere Straßenverkehrsbehörde und Service unter den Telefonnummern (0511) 4600-391 oder -397 zur Verfügung.

## 2. Advent: Markt rund um die Alte Kapelle

**Weetzen.** Jedes Jahr am zweiten Advent weht in Weetzen der Duft von Glühwein, Bratwürstchen und frisch gebackenen Waffeln um die Alte Kapelle an der Eulenflucht 1. Der Weihnachtsmarkt, ausgerichtet vom Verein für Denkmalpflege in Kooperation mit der Versöhnungsgemeinde und der Freiwilligen Feuerwehr, lädt alle Generationen ein, sich gemeinsam auf Weihnachten einzustimmen. Der diesjährige Markt am Sonntag, 8. Dezember, beginnt um 14 Uhr mit einer Andacht, gehalten von Pastorin Annette Behnken, und geht bis 18 Uhr. Musikalisch begleitet wird er vom Bläserensemble „5er Blech“ und der „Music Unlimited Big Band“. Kinder dürfen sich unter anderem auf den Besuch des Weihnachtsmanns freuen.

## Mit dem Zug durch die Schweiz

Modell-Eisenbahn-Freunde Hannover Land präsentieren bei Adventsausstellung ihre Anlagen

**Barsinghausen.** Die Mitglieder des Vereins Modell-Eisenbahn-Freunde Hannover Land präsentieren in ihren Vereinsräumen, Halbe Straße 4a, im Barsinghäuser Ortsteil Langreder ihre erste Advents- Modelleisenbahn-Ausstellung. An diesem Wochenende, 7. und 8. Dezember gibt es jeweils in der Zeit von 11 bis 17 Uhr in den barrierefrei zugänglichen Räumen im Erdgeschoss mehrere Anlagen.

Dazu zählen eine H0m-Anlage der Schweizer Rhätischen Bahn (RhB), die neue im Bau befindliche H0 Märklin-Anlage mit CAR-System im Maßstab 1:87, eine Spur-N-Anlage im Maßstab 1:160 und eine Diorama-Anlage, die eine Schweizer RhB aus dem Jahre 1930 zeigt.

Die H0m Anlage stellt die schweizerische Rhätische Bahn (RhB) nach. Die Landschaft auf der H0m-Anlage ist sehr detailreich gestaltet und der bergigen



Sehr detailreich: Der Verein Modell-Eisenbahn-Freunde Hannover Land zeigen unterschiedliche Anlagen.

FOTO: PRIVAT

Landschaft der Schweiz nachempfunden. Die Spur-N-Anlage zeigt eine zweigleisige Anlage mit typisch deutschen Landschaften, zu sehen sind aber auch ein großer Hauptbahnhof und eine detaillierte Industrie, Stahlwerk und Erzförder-Darstellung. Die Diorama-Anlage ist außerhalb der Vereinsräume noch nicht zu sehen gewesen, sagt der Vereinsvorsitzende Eckhard Theel.

Im Rahmen der Ausstellung wird es auch eine Börse für gebrauchte Modelleisenbahnartikel geben. In der Cafeteria wird

für das leibliche Wohl gesorgt. Für Probleme und Fragen der Besucher stehen die Vereinsmitglieder zur Verfügung. Der Eintritt beträgt 3 Euro für Erwachsene und 1,50 Euro für Kinder, unter 1,20 Meter Größe ist der Eintritt frei und für die kleineren Besucher sind Hocker vorhanden, um auf die Anlage sehen zu können. Weitere Informationen beim Vorsitzenden Theel unter Telefon (0174) 1553600, per E-Mail an eckhard.theel@web.de oder im Internet unter [www.modellbahn-mefhl.de](http://www.modellbahn-mefhl.de).

# CHRISTMAS GARDEN HANNOVER

JETZT TICKETS SICHERN!

christmas-garden.de

## ERLEBNIS-ZOO HANNOVER

### 21. NOVEMBER 2024 – 05. JANUAR 2025

Christus- und Weihnachtsmarkt

DEAG

CE

HANNOVER CONCERTS

ERLEBNIS-ZOO HANNOVER

antenne

Hannoverische Pflanzengemeinschaft

myTicket.de

23593401\_002624

ANZEIGE

# Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Insbesondere sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprob-

leme begünstigen. „Zudem haben viele Frauen gerade auch im Berufsalltag die Sorge, dass sie jemand beim Toilettengang hören könnte – und zögern ihn hinaus. Häufig betrifft das auch Schulkinder, die es aus Scham vermeiden auf’s stille Örtchen zu gehen“, erklärt ein Experte. Ein Unterdrücken des Stuhlgangs führt jedoch letztendlich nur dazu, dass sich die Verstopfung verschlimmert.

### WIE GEGENSTEUERN?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssig-

keits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natür-

lichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wis-

sen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.<sup>1</sup>

### WIRKSAME 5-FACH-KOMBINATION

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf pflanzliche Ballaststoffe mit unterschiedlichen Wirkweisen. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets.

Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstück. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

### BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

<sup>1</sup> 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.

## PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



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

NEU

### Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl\*
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



**Gut zu wissen:** Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

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