

Der Stadtteilbauernhof – ein Erlebniszentrum mitten in der Stadt

Die **magaScene** gibt Outdoor-Tipps für Kids

Hannover. Der Stadtteilbauernhof am Sahlkamp (Rumpelstilzchenweg 5) ist etwas ganz besonderes und im weiten Umkreis sicherlich einzigartig. Hier können Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag nachmittags kostenlos von 14.30 bis 18 Uhr das Leben auf einem Bauernhof kennenlernen.

Wichtig ist: Das ist kein Streichelzoo mit vielen verschiedenen Tieren. Wer hier dabei sein möchte, der muss auch mit anfassen. Es gibt viel zu tun auf dem Bauernhof. Das bedeutet, dass zum Beispiel gemeinsam die Tiere versorgt und die Ställe sauber gemacht werden. Durch die Mitarbeit auf dem Bauernhof lernen die Kinder, Verantwortung für die Tiere und ihr Umfeld zu übernehmen. Nach gemeinsamer Arbeit dürfen die Kinder und Jugendlichen natürlich auch alle Tiere genauer kennenlernen. Schafe, Ziegen, Ponys und Kaninchen können gestreichelt werden, die Esel freuen sich immer über einen Spaziergang um den Märchensee, und mit den Schweinen kann man viele verschiedene Tricks einüben.

Kinder und Jugendliche haben hier die Möglichkeit, sich ihren eigenen Spielraum an der frischen Luft selbst zu gestalten. Verschiedene Angebote mit den Tieren, bei der Wolleverarbeitung oder beim Holzbau und Basteln werden gerne angenommen. Auch im Garten können die Kin-



Es gibt viel zu Entdecken auf dem Stadtteilbauernhof. FOTO: SPATS E.V./CLAUDIA BECKER

der beim Einsäen, Gießen und Ernten mithelfen oder auch selbst Brot backen oder Käse herstellen und so einen Bezug zur Herkunft von Lebensmitteln herstellen. Über das Jahr verteilt gibt es auch diverse Veranstaltungen und Ferienaktionen im Stadtteilbauernhof. Auch Projekte wie der Naturkinderladen „Die Eselsfreunde“ la-

den regelmäßig zum Mitmachen ein. Schaut einfach mal auf die Webseite. Eine Regel ist hier ganz wichtig: Damit die Kinder und Jugendlichen wirklich ihren eigenen Raum haben, müssen Erwachsene draußen bleiben!

Bringen und Abholen ist selbstverständlich ok, aber Erwachsene haben keinen Zutritt

zum Bauernhof. Für Kinder unter 6 Jahren gilt das leider auch, sie haben aber die Möglichkeit, um den Stadtteilbauernhof herum spazieren zu gehen. Alle Tiere können von dort aus beobachtet werden. Entlang des Zaunes sind verschiedene Infostände und kleine Spiele installiert. Wir wünschen Euch viel Spaß auf dem



Wer der Stadtteilbauernhof erleben will, muss auch mit anfassen.

FOTO: SPATS

Stadtteilbauernhof am Sahlkamp.

Träger des Angebots ist der Verein Spats e.V., der sich natürlich auch über Spenden oder die Übernahme einer Tierpatenschaft freut, um dieses einzigartige Angebot weiter zu ermöglichen und weiter auszubauen.

Mehr Infos dazu, anstehende Termine, Aktionen und vieles mehr findet sich hier:
www.stadtteilbauernhof-hannover.de

Stadtmagazin für Hannover
magaScene

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Ausgelegten in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.



ANZEIGE

Endlich Schluss mit hartem Stuhl!



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der

harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Wir haben nachgeforscht.

URSACHEN KAUM ZU VERMEIDEN

Die Ursachen für Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig

Sie reichen von falscher Ernährung und Stress über die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zum wiederholten Aufschub des Toilettengangs bzw. bei Kindern aufgrund von Schamgefühl in der Schule. Sämtliche Auslöser zu vermeiden, ist praktisch unmöglich. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit einer sanften Methode von ganz

alleine wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Werden genügend Ballaststoffe in der richtigen Kombination zugeführt, sorgen diese durch einen wissenschaftlich bestätigten 3-fach-Effekt rasch für eine Verbesserung:

- 1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3) Die Darmbewegung wird angeregt.*

Entsprechende Präparate gibt es in der Apotheke. Diese sind in der Regel sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

EFFEKTIVE BALLASTSTOFF-FORMEL

Besonders gerne empfehlen Apotheker hier das fruchtige Ballaststoff-Getränk Darm aktiv von Dr. Böhm®. Es enthält eine ausgewogene Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe und sorgt insbesondere dank dem enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – spürbar schon nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in ganz Deutschland einzigartig. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. **PKA-Produkt-Test (PKA Club, 10/2023)

Schweres Gepäck im Darm?

Praktisch bei Verstopfung

Verstopfung auf Reisen entsteht oft durch Änderungen im Tagesrhythmus, ungewohnte Ernährung, Stress und Flüssigkeitsmangel. Auch hier wird die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen empfohlen. Bei Dr. Böhm® Darm aktiv kommt zugute, dass das Trinkpulver bereits vordosiert und in Einzel-Sachets verpackt ist. So findet es in jeder Reiseapotheke Platz.



Sanfte Lösung bei hartem Stuhl



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

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)