

# „Bei uns im Figurentheater passiert seit 40 Jahren ein großes Miteinander“

Die **magaScene** im Gespräch mit Britt Wolfgramm und Mathias Müller-Wolfgramm vom Figurentheater Marmelock

**B**ritt Wolfgramm hat sich vor 40 Jahren mit viel Leidenschaft dem Figurentheater verschrieben. 1985 gründete sie mit ihrem Mann Mathias Müller-Wolfgramm das Figurentheater Marmelock, hier in Hannover - und eine Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Nicht weniger als 35 Stücke wurden seitdem inszeniert. Es gab Zusammenarbeiten mit bekannten Regisseuren und Regisseurinnen, mit Autoren und Autorinnen sowie Kooperationen mit vielen musikalischen Wegbegleitern und sogar der Staatsoper Hannover. 2006 gründete Britt dann mit zwei weiteren Akteuren das Figurentheaterhaus Theatro.

**Britt, Du feierst am 1. November Dein 40-jähriges Bühnenjubiläum im Theatro. Wann hast Du Dich mit dem Theatervirus infiziert?**

**Britt:** Das war schon ganz früh, im Kindesalter. Meine Eltern waren damals recht erfolgreich mit einem Zaubervarieté unterwegs.

**Wie alt warst Du?**  
**Britt:** Fünf!

**Matze hat quasi auch schon 40-jähriges Jubiläum und sitzt hier mit uns.**

**Matze:** Wir haben uns an der Fachhochschule kennengelernt, ganz beiläufig in der Mensa. Und dann hat Britt mich gefragt, ob ich als angehender Architekt auch eine Puppenbühne bauen



könnte. Ich fand das sehr spannend und habe spontan zugesagt. Seitdem bin ich mit dabei.

**Figurentheater erfordert viel Improvisationstalent, oder?**  
**Britt:** Ja, das Publikum liebt dieses Spontane - und kommt auch deswegen zu uns. Es fragt, wir antworten. Auch von den Erwachsenen gibt es viele Reaktionen. Am meisten freuen sie sich, wenn ihre Kinder schlaue Sachen fragen. Bei uns im Figuren-

theater passiert ein großes Miteinander. Das unterscheidet uns von den digitalen Medien.

**Am 1. November wird Euer 40-jähriges Bühnenjubiläum im Theatro groß gefeiert. Was genau passiert dann?**

**Britt:** Es wird kein Figurentheater geben, also kein komplettes Stück. Durch den Abend führt aber eine Figur, der Kommissar Sievers. Er erkundet dann, was hier in den letzten Jahren so vor-

gefallen ist und stellt uns beiden Fragen, die sich sonst keiner trauen würde zu stellen. Außerdem kommen unsere musikalischen Partner, also Künstler und Künstlerinnen, mit denen wir schon einmal kooperiert haben - und sie werden auch kleine Beiträge spielen. Mit dabei ist das Streichquartett Aperto der Staatsoper Hannover, die Hannover Harmonists kommen. Wolfgang Stute ist dabei, er hat mal ein Stück für uns vertont, und

bringt noch zwei junge Rockmusiker mit. Der Kinderzauberer Tobini sorgt für Stimmung, Holger Kirleis und Christoph Linder werden einen kleinen, musikalischen Beitrag bringen. Alles Weggeföhrt aus 40 Jahren Marmelock. Dazu gibt es Quiche, Käse und Wein. Es wird toll werden!

**Dies ist nur ein kleiner Auszug - das komplette Gespräch findet Ihr in der aktuellen Ausgabe der magaScene (11-25)**

**40 Jahre Figurentheater Marmelock: Britt Wolfgramm und ihr Mann Mathias Müller-Wolfgramm.**

FOTO: CLEMENS NIEHAUS

## Tafel sucht Helfer für Barsinghausen und Gehrden

**Barsinghausen/Gehrden.** Die Tafel Barsinghausen mit einer Ausgabestelle in Gehrden unterstützt zurzeit etwa 1000 bedürftige Personen in beiden Städten mit Lebensmitteln. Laut Tafel-Träger Arbeiterwohlfahrt unterstützen etwa 70 Ehrenamtliche die Arbeit. Da aber immer wieder Helfer alters- und gesundheitsbedingt ausscheiden, suchen die Verantwortlichen nun nach weiterer Unterstützung.

Die Barsinghäuser und Gehrden Tafel sucht Frauen und Männer, die bereit sind, entweder ehrenamtlich morgens oder nachmittags mitzuhelfen. „Morgens brauchen wir vor allem Männer mit und ohne Führerschein, die mit unseren beiden Kühlfahrzeugen die Waren von den verschiedenen Standorten abholen“, teilt die AWO mit.

Die Waren für die Tafel stammen von Geschäften, Ladenketten, Logistikzentren, Lebensmittelherstellern vorwiegend aus der Region Hannover, aber auch aus ganz Niedersachsen gespendet werden. Jeden Montag und Donnerstag werden die Waren vormittags abgeholt und im Ladenlokal sortiert. Die Warenabgabe an die Bedürftigen erfolgt dann an diesen Tagen in Barsinghausen nachmittags zwischen 14 und 18 Uhr, in Gehrden nur donnerstags zur selben Zeit.

Wer Interesse hat, melde sich in Barsinghausen bei Heidi Rogge unter Telefon (0177) 5176198 oder in Gehrden bei Betty Bickersch unter Telefon (0171) 8889408.



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](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.

ANZEIGE

## Harter Stuhl: Früh handeln!

Warum ist das gerade bei Hämorrhoiden so wichtig?



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleitscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft

Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf.

In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

**WARUM SALBEN UND ZÄPFCHEN NICHT REICHEN**

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die

Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome bekämpft, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

**HARTER STUHL WIRKSAM ENTGEGENSTEUERN**

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

**BALLASTSTOFFE: SANFT UND WIRKSAM**

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoff-Präparaten haben.<sup>1</sup>

**INNOVATION AUS ÖSTERREICH**

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv.

Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination aus Ballaststoffen (Flohhsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt<sup>2</sup>
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Anwender loben darüber hinaus den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann – z. B. als Ergänzung zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

**GUT ZU WISSEN:**

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

<sup>1</sup>Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-116. <sup>2</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung. <sup>3</sup>PKA-Produkt-Test (PKAaktiv, 10/2023)

**FRAGE an den Experten**



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamaña, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

**Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?**

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

**Wirkt sanft bei hartem Stuhl**



- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>3</sup>

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

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