

„Ich möchte nicht nur zuschauen“

Jusos Wennigsen wählen Maren Oelrich zur neuen Vorsitzenden. Die 18-jährige Schülerin des Hannah-Arendt-Gymnasiums in Barsinghausen hat im Sommer einen Förderpreis gewonnen.



Bilden den neuen Juso-Vorstand: Arne Kaiser (von links), Jonas Farwig, Maren Oelrich, Robin Bödecker und Jarla Gebauer. FOTO: JANA MELCHING/SPD WENNIGSEN

Wennigsen. Wennigsens sozialdemokratischer Nachwuchs stellt sich neu auf. Jüngst hat die Juso-Arbeitsgemeinschaft (AG) einen neuen Vorstand und dabei erstmals eine junge Frau an ihre Spitze gewählt: Die neue Vorsitzende ist Maren Oelrich aus Wennigsen. Die 18-Jährige ist Schülerin am Hannah-Arendt-Gymnasium in Barsinghausen, wo sie im Sommer 2025 einen Förderpreis bei einem bundesweiten Geschichtswettbewerb gewonnen hat. Oelrich übernimmt die Aufgabe von Robin

Bödecker, der den Verband im vergangenen Jahr geführt hat. „Ich bin der SPD beigetreten, um die Demokratie zu stärken. Gerade in Zeiten des Rechtsrucks finde ich es wichtig, aktiv für unsere demokratischen Werte einzustehen“, erklärt Maren Oelrich ihre Motivation.

Zudem betont sie: „Die SPD ist die Partei, die für soziale Gerechtigkeit, Zusammenhalt und echte Bürgernähe steht. Ich möchte nicht nur zuschauen, sondern dazu beitragen, dass sich etwas verbessert.“ Ihr Interesse für Politik und Ge-

schichte begleite sie schon viele Jahre.

Letzteres hat ihr im vergangenen Juni sogar einen Preis beschert. Im Rahmen eines Geschichtswettbewerbs des Bundespräsidenten schrieb sie einen 52-seitigen Aufsatz über die Oder-Neiße-Grenze, deren Festlegung im Jahr 1945 für ihre Urgroßmutter mit Flucht und Leid verbunden war. Oelrich setzte sich mit ihrem Werk gegen bundesweit mehr als 6720 Kinder und Jugendliche durch, die dem Aufruf zum Wettbewerb durch die Körber-Stiftung gefolgt wa-

ren. „Geschichte zeigt uns, wie entscheidend es ist, sich einzumischen. Das motiviert mich zusätzlich, mich politisch zu engagieren“, erklärt die 18-Jährige.

Jusos setzen auf Zuwachs

Neben Maren Oelrich wurden Arne Kaiser, Jonas Farwig, Robin Bödecker, Jarla Gebauer und Jonas Müller in den neuen Vorstand gewählt. Gemeinsam hat sich das Team für das kommende Jahr viel vorgenommen: So sollen weitere junge Menschen für die Juso-Arbeit gewonnen

werden, die AG will sich bei der anstehenden Kommunalwahl 2026 einbringen und auch wieder die Kleidersammelaktion mit den Jusos Barsinghausen auf die Beine stellen. Die Spenden sollen der Initiative „Die!!! Weihnachtsfeier“ zugutekommen, die bedürftige und wohnungslose Menschen in Hannover unterstützt.

Die Jugendorganisation der SPD hatte sich im Juni 2019 gegründet. Sieben junge Menschen trotzten damals der bereits bestehenden Krise der Mutterpartei, die bis heute andauert.

Dachdeckermeister Winkelmann **SOFORTSERVICE**
 Uwe-Winkelmann@web.de
05103-5559077
DICHT SEIN MUSS PFLICHT SEIN!

TRIBIAN
 Photovoltaik · Elektrotechnik
 Elektromeister Maik Tribian

Ihr Fachpartner für Photovoltaikanlagen, Stromspeicher, E-Mobilität und Wärmepumpen

Regional für Sie vor Ort - seit über 20 Jahren

- ⚡ Elektroinstallationen aller Art & E-Check
- ⚡ Photovoltaikanlagen
- ⚡ Stromspeicher
- ⚡ Fachbetrieb für E-Mobilität
- ⚡ Wärmepumpen

E MOBILITÄT Fachbetrieb

E HANDWERK Innungsfachbetrieb

Elektro- & Gebäudetechnik Tribian GmbH
 Elektromeister Maik Tribian
 Dorfstraße 54
 29303 Bergen/Eversen

maiktribian@elektrotribian.de
 www.egt-tribian.de
 Tel.: 05054-987 45 23

Hilfe, die weiter wächst.

Jetzt spenden

Help
 Hilfe zur Selbsthilfe

www.help-ev.de

ANZEIGE

Mamas Hausmittel bei Verstopfung



Verdauungsbeschwerden. Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt pflanzliche Mittel und Wege, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – z. B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Der Toiletengang kann dann zur echten Herausforderung werden und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. Was kann man dagegen tun? Vor allem, wenn man Abführmittel im ersten Schritt vermeiden möchte?

DEN TIPP VON MAMA KENNEN VIELE

Wenn die Verdauung mal träge ist, helfen Ballaststoffe und viel Trinken – das hat sich über Generationen bewährt.

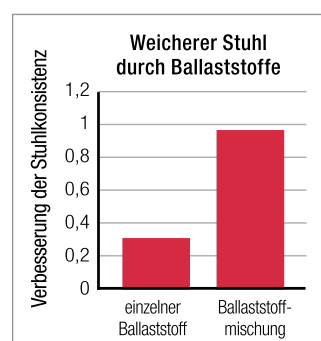
Die Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen und fördern eine natürliche Darmtätigkeit. Insbesondere Flohsamenschalen entfalten dabei einen sanft wirkenden Quelleffekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe angewiesen ist, erreichen viele Menschen die empfohlene Menge nicht – selbst bei ausgewogener Ernährung.

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl zuerst eine Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung. Denn einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Quarkern-

mehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen stellt eine deutlich effektivere Lösung dar – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*



WIRKSAME ALTERNATIVE AUS DER APOTHEKE

Apotheker empfehlen hier Dr. Böhm® Darm aktiv – mit der Kraft von 5 sorgfältig kombinierten pflanzlichen Ballaststoffen – darunter der zuvor angesprochene Flohsamen. Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Es eignet sich zudem für Kinder ab 6 Jahren – hier wird die Einnahme von einem halben Sachet empfohlen. Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach – ganz ohne Gewöhnungseffekt und schon nach 1 bis 2 Einnahmen:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

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.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

GETESTET in der Apotheke

Bestnote „Sehr gut“ für Dr. Böhm® Darm aktiv

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93% der Teilnehmer bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52% sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96% der Teilnehmer würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.

PKA club Produkt-Test

Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk

Sehr gut
 Note: 1,9 / 10/2023

EMPFEBUNG bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

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