

Führungswechsel an der VHS Ostkreis

Markus Fink löst Elke Vaihinger ab

LEHRTE (eg). 35 Jahre ist Elke Vaihinger an der Volkshochschule tätig gewesen, 20 Jahre davon als Geschäftsführerin der VHS Ostkreis Hannover mit den Kommunen Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze. Zum 30. April geht Elke Vaihinger in Pension. Ihr Nachfolger Markus Fink ist seit 1. April Geschäftsführer. Er will das bestehende Angebot stärken und bringt zudem frische Ideen mit.

„Ich habe die VHS Ostkreis in geordneten Verhältnissen übergeben – die Finanzen stimmen und der Generationenwechsel hat erfolgreich stattgefunden“, sagt Vaihinger. So sind die älteren hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VHS mittlerweile fast alle im Ruhestand, Vaihinger hat junge eingestellt.

Sie selbst hat schon während ihres Studiums an Volkshochschulen im Raum Stuttgart als Honorarkraft für Deutsch und Französisch gearbeitet. Im Februar 1990 stieg sie als pädagogische Mitarbeiterin an der VHS Isernhagen ein. Mitte 1995 wurde sie dort Leiterin. 2005 übernahm sie die Geschäftsführung der VHS Ostkreis Hannover.

Ihr Büro hatte die Hannoveranerin in der VHS Lehrte. Zu Vaihingers Hauptaufgaben gehörte die Sicherung der Finanzen und das Personalmanagement. „Ich war aber auch Ideengeberin für die Programmbereiche und Mädchen für alles, etwa wenn es galt, auf plötzliche Wasserschieden zu reagieren“, sagt Vaihinger.

Ihre Zeit an der Volkshochschule



Symbolische Geste im Gymnastikraum: Die langjährige Chefin der VHS Ostkreis Elke Vaihinger überreicht ihrem Nachfolger Markus Fink die Schlüssel.

Foto: Katja Eggers

le beschreibt sie rückblickend als herausfordernd, aber auch inspirierend. „Gemeinsam haben wir neue Projekte entwickelt, unzählige Kurse organisiert und Menschen auf ihrem persönlichen Bildungsweg begleitet“, sagt Vaihinger. Bildung für alle zugänglich zu machen, sei ihr stets eine Herzensangelegenheit gewesen.

Gern erinnert sie sich an Highlights ihrer Arbeit wie Ausstellungenseröffnungen, die VHS-Teilnahme an Großbraumentdeckertagen in Hannover und den Tag der offenen Tür 2019 in Burgdorf anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Volkshochschulen in Deutschland. „Eine besondere Freude waren für mich auch immer die Übergaben von Zertifikaten

und Zeugnissen an erfolgreiche Kursteilnehmer und Prüflinge“, erzählt Vaihinger. Die wohl größte Herausforderung als VHS-Chefin sei jedoch die Corona-Zeit gewesen, in der es ständig neue Verordnungen gab, auf die schnell reagiert werden musste.

Als langjährige VHS-Chefin hat Vaihinger zudem die technologische Wende miterlebt: „In den Neunzigern haben wir die Druckfarben für unsere Programmhefte noch selbst geklebt, heute läuft das alles längst digital.“

Die inhaltlichen Schwerpunkte hätten sich in all den Jahren jedoch kaum verändert. Fremdsprachen, Deutsch als Fremdsprache und Gesundheitsbildung bildeten damals die Säulen

des Programms und sind es auch heute noch. Natürlich habe es aber immer wieder Trends gegeben, an die die VHS ihr Programm angepasst habe, betont Vaihinger.

Im Ruhestand will die 65-Jährige sich jetzt mehr dem Wandern, Radfahren, Reisen und Lesen widmen. Die VHS wird aber weiterhin Teil ihres Lebens bleiben: Vaihinger kehrt zurück zu ihren Wurzeln und wird in Burgdorf in Alphabetisierungskursen unterrichten.

Ihr Nachfolger Markus Fink hat sich im Bewerbungsverfahren gegen 77 Konkurrenten durchgesetzt. Der 49-Jährige bringt langjährige VHS-Erfahrung mit. Nach seinem Studium der Erzie-

hungswissenschaften war er unter anderem Programmbe-reichsleiter an der VHS Celle und zuletzt Leiter und Geschäftsführer der VHS Gerlingen bei Stuttgart. Dabei waren ihm Themen wie Digitalisierung, Qualitätsmanagement und neue Lernformate wichtig.

An der VHS Ostkreis fühlt sich der gebürtige Allgäuer bereits sehr wohl. „Die VHS ist inhaltlich gut aufgestellt und digital auf der Höhe“, sagt Fink, der unter anderem auch die Fachbereiche Berufliche Bildung/EDV und Gesellschaft leiten wird.

Das bestehende Angebot möchte er stärken und weiterentwickeln. Fink bringt aber auch neue Ideen mit. Am Herzen liegt ihm das Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung, das als weltweite Bildungskampagne der Vereinten Nationen Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt. Dies könne sich inhaltlich etwa in nachhaltigen Kochkursen widerspiegeln, aber auch in der Einrichtung selbst, etwa wenn es darum gehe, die eigene Ökobilanz zu verbessern und weniger Papier zu benutzen.

Für den neuen Geschäftsführer ist die VHS ein einzigartiges System: „Wir bieten Bildung und Begegnung an“, sagt Fink. „In der VHS treffen sich Menschen, die sich sonst vermutlich nie treffen würden. Bei uns bekommen sie Orientierung, sodass sie gesund bleiben, Stress abbauen und Gelassenheit erfahren – und Kunst können sie bei uns auch noch kennenlernen.“

Ausbildung absolviert

Merit Grethe und Sophie Hensel sind Sportassistentinnen

ALTWARMBÜCHEN.

Merit Grethe und Sophie Hensel vom Altwarmbüchener BC haben vier Tage lang die Sportassistenten-Ausbildung über den Regionssportbund Hannover absolviert. Die Ausbildung umfasste 32 Lerneinheiten, in denen praxisorientiert Basiswissen vermittelt wurde: kleine Spiele und Bewegungsangebote für Kindergruppen, Absicherung bei Aufbauten, erste Maßnahmen bei Verletzungen und vieles mehr.

Hier der Erfahrungsbericht von Merit und Sophie: „Es war eine tolle Erfahrung, bei der wir mit viel Spaß und einem guten Ausgleich zwischen Praxis und Theoriewissen den Weg zum Sportassistenten begangen sind. Wir haben zudem viele neue und nette Leute kennen-

gelernt, mit denen wir in den vier Tagen zu einer großen und vielseitigen Gruppe zusammengewachsen sind. Außerdem haben die beiden Lehrgangsführer Daniela und Jörg Füreinen kreativen und spaßigen Tagesablauf gesorgt, bei dem wir die Grundlagen der Menschenpsychologie mit Freude am Lernen übermittelt bekommen haben.“

Der Vereinsvorsitzende Frank Heise kommentiert: „Das Erlernete nehmen die beiden 13-Jährigen in das Training mit hinein. Der Altwarmbüchener BC ist froh, so junge engagierte Mitglieder zu haben und wird im Rahmen seiner Ausbildungs-offensive für Trainer weiter seinen eigenen Ausbildungsweg für Trainer gehen. Wir danken dem Regionssportbund Hannover für solch hochwertige Angebote.“



Sportassistentinnen im BC: Merit Grethe (links) und Sophie Hensel haben die Ausbildung erfolgreich absolviert.

Foto: privat

Medizin

ANZEIGE

Reizdarm: Ist das die Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.



Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache
Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden

Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und

das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.¹

Durchbruch in der Forschung
Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische

Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen? Die Antwort auf ihre Frage bekamen sie in zwei darauffolgenden Goldstandardstudien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard). Dort konnte die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{2,3}

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner weiterentwickelten hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴

Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology. May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ²Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • ³Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. • ⁴Insight Health, MAT 12/2024, u.a. DE, AT, ES, IT.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.