

# Termine für 2025

Vereine können ihre Veranstaltungen eintragen

**BURGDORF (r/fh).** Der Stadtmarketingverein Burgdorf (SMB) gibt für das Jahr 2025 erneut einen umfassenden Veranstaltungskalender heraus. Ziel ist es, Überschneidungen zu vermeiden, eine langfristige Planung zu ermöglichen sowie die Öffentlichkeitsarbeit und Außendarstellung der Burgdorfer Vereine und Organisationen zu fördern.

Der Veranstaltungskalender erscheint in gedruckter Form und im Internet unter [www.burgdorf.de](http://www.burgdorf.de). Dort besteht die Möglichkeit, die Termine unter dem Service-Link „Veranstaltungskalender“ selbst einzupflegen. Vorgesehen ist, nur öffentliche Termine (also keine internen Veranstaltungen) aufzunehmen. Sollte kein Internetzugang vorhanden sein, sendet die

Stadtmarketing-Geschäftsstelle auf Anforderung, unter Telefon (05136) 9721418 einen entsprechenden Fragebogen zu. Für Termineintragen, die in der gedruckten Version des Veranstaltungskalenders übernommen werden sollen, gilt eine Frist bis zum Mittwoch, 30. Oktober. Später eingetragene Termine erscheinen nur in der Online-Ausgabe.

# Mobilität für Vereine

Hannoversche Volksbank spendet wieder drei E-Autos des Typs VW ID.3 Pro

**REGION.** Die Hannoversche Volksbank und ihre Niederlassungen Volksbank Hildesheimer Börde und Volksbank Celle spenden Einrichtungen, die sich für soziale, karitative oder kulturelle Zwecke engagieren, auch in diesem Jahr wieder eVRmobil-Fahrzeuge. In diesem Jahr stehen drei Volkswagen vom Typ ID.3 Pro zur Verfügung, die einen Wert von jeweils knapp 42.000 Euro haben. Die Fahrzeuge werden nicht nur mit dem Volksbanken- und Raiffeisenbanken-Logo versehen, auf der

Motorhaube ist auch Platz für eine individuelle Beklebung. Wie schon in den Vorjahren schreibt die Hannoversche Volksbank die VRmobile als E-Autos aus. „Wir engagieren uns für die Menschen in unserer Region“, betont Jürgen Wache, Vorstandsvorsitzender der Hannoverschen Volksbank. Dabei werden Nachhaltigkeitsaspekte besonders berücksichtigt. Der voll elektrische Wagen erfüllt die umweltrelevanten Aspekte. „Mit dem ID.3 wird der CO<sub>2</sub>-Ausstoß auf null reduziert“, er-

klärt Jürgen Wache. Die Idee der Volksbanken und Raiffeisenbanken, für Mobilität zu sorgen, wo bislang finanzielle Mittel fehlten oder knapp sind, findet seit vielen Jahren großen Zuspruch. Mittlerweile sind bundesweit über 4.100 VRmobil-Fahrzeuge im Dienst der guten Sache unterwegs. Allein im Geschäftsgebiet der Hannoverschen Volksbank mit ihren Niederlassungen in Celle und der Hildesheimer Börde sind inzwischen insgesamt 90 Autos im Einsatz.

# Tauschen ist umweltfreundlich

**BURGDORF (r/bs).** Der Burgdorfer Talente-Tauschring (BUTT) lädt zum nächsten Mitgliedertreff am Freitag, 25. Oktober, 17 bis 19 Uhr, ins Mütterzentrum, Wallgartenstraße 33/34 ein. Dort besteht für die Mitglieder die Möglichkeit, bei Kaffee, Kuchen und

anderen Leckereien zu klönen und den Tausch von Dienstleistungen sowie gegenseitige Hilfe anzubahnen. Anschließend können mitgebrachte Dinge getauscht werden - entweder gegen andere Gegenstände oder gegen die für zu verrechnende Hilfstätigkeiten

aufgewendete Zeit in der Währung „Talente“. Gäste sind herzlich willkommen. Wie die Bürgerinitiative zur Förderung der Nachbarschaftshilfe funktioniert und welche Tauschangebote es dort gibt, ist auf der Internetseite [www.butt-web.de](http://www.butt-web.de) zu erfahren.

# Murmland im Stadtmuseum

Mitspielausstellung für Kinder und Erwachsene am 2. und 3. November



Die Besucher können mit den bunten Glaskugeln Flipper spielen und viele weitere Murrelballen ausprobieren.

Foto: Joachim Lührs

**BURGDORF (r/fh).** „Murmland“ nennt sich eine deutschlandweit einzigartige mobile Murrelballen-Mitspielausstellung für alle Altersklassen. Sie wird am Sonnabend und Sonntag, 2. und 3. November, jeweils von 11 bis 18 Uhr erneut ein zweitägiges Gastspiel im Stadtmuseum, Schmiedestraße 6, geben. Am 3. November besteht die Gelegenheit, die Murmland-Ausstellung beim Einkaufsbummel im Rahmen des Verkaufsoffenen Sonntags zu besuchen. Als Gastgeber treten der Verkehrs- und Verschönerungsverein (VVV), der För-

derverein Stadtmuseum und die Stadt Burgdorf auf. Eintrittskarten sind ausschließlich an der Tageskasse erhältlich. Kinder bis 14 Jahren zahlen 2 Euro, Erwachsene 3 Euro und Familien mit maximal zwei Erwachsenen und drei Kindern 6 Euro. In der Ausstellung sind zahlreiche aufwändig konstruierte Murrelballen aufgebaut, bei denen es sich um bis ins kleinste Detail ausgestützelte mechanische Kunstwerke handelt. Auf ihnen bahnen sich die bunten Glaskugeln ihren Weg durch imposante Burgen und kunst-

voll gestaltete Flipper. Alle Besucher können die ausgestellten Objekte den ganzen Tag über aktiv bespielen und die Glaskugeln auf die Reise durch verschlungene Pfade senden. Schöpfer des Murmilandes ist der hannoversche Maschinenbau-Ingenieur und passionierte Murrelballen Ortwin Grüttnar. Seine jahrzehntelange anhaltende Leidenschaft für die kleinen bunten Glaskugeln begann in der Kindheit mit dem Bau von Murrelballen aus Bauklötzen, Papier und Pappe. Die ersten professionell entwickelten Holzballen entstan-

den Ende der 1980er Jahre in seiner Hobbywerkstatt. Im März 1990 folgte die erste Murrelballenausstellung in Hannover, die als Ursprung des zukünftigen „Murmilandes“ fungierte. Etliche Ausstellungen an wechselnden Standorten folgten in den nächsten beiden Jahrzehnten. 2020 blickte das Murmland auf sein 30-jähriges Bestehen zurück. Eine geplante Jubiläumsausstellung musste aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden. Die Zwangspause nutzte Ortwin Grüttnar zur Entwicklung diverser neuer Murrelballen.

ANZEIGE

# Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Um-

stellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

## Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

## Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine

Ballaststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff. Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

## Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar 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.

### Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

## Die Lösung bei hartem Stuhl

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

- ✓ Angenehm weicher Stuhl\*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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