

Pfeifkonzert setzt Zeichen gegen häusliche Gewalt

Viele Uetzerinnen und Uetzer beteiligen sich an der Aktion zum Orange Day auf dem Hindenburgplatz

UETZE (bud). Um Punkt 10 Uhr wird es laut auf dem Hindenburgplatz. Bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt pusten rund 40 Uetzerinnen und Uetzer in ihre Trillerpfeifen. Sie alle verfolgen das Ziel, das auch auf den Schildern steht, welche sie in die Höhe halten: das Auspfeifen von Gewalt speziell an Frauen und Mädchen. Die Protestaktion ist Teil des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen, der in diesem Jahr am Montag, 25. November, stattfand.

Damit die Veranstaltung mehr Aufmerksamkeit bekommt, hatte sich die Gemeinde dazu entschieden, diese bereits am Donnerstag zuvor zeitgleich mit dem Wochenmarkt auszurichten. So ergänzten das Bild auf dem Hindenburgplatz am Donnerstag neben Verkaufswagen für Fisch- und Fleischwaren auch Informationsstände der Polizei, der SPD, der Gemeinde Uetze und des Sozialverbandes. Vertreten waren darüber hinaus die Frauenberatung der Arbeiterwohlfahrt Region Hannover (AWO) und die Grünen.

„Ich bin zufrieden mit dem Zuspruch, wir haben schon einige orange Einkaufstaschen verteilt“, sagte Uetzes Gleichstellungsbeauftragte Evelyn Hollmann. Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen, der auch Orange Day genannt wird, hatte der Sozialverband die Taschen in der entsprechenden Farbe herstellen lassen. Auf ihnen steht nicht nur die Nummer des bundesweiten Hilfef Telefons (116016), sie ent-



Parallel zum Wochenmarkt haben Uetzerinnen und Uetzer die Gewalt gegen Frauen und Mädchen ausgepfeift. Foto: Jakob Buddenbohm

hält auch Broschüren von Beratungs- und Hilfsangeboten, wie die der AWO. Als Sozialarbeiterin ist Sarah Ogiermann bei der AWO-Frauenberatungsstelle für Burgdorf, Lehrte, Sehnde und Uetze tätig. Immer mittwochs von 10 bis 15 Uhr im Uetzer Rathaus und donnerstags von 10 bis 16 Uhr im Haus Kasparland in Hänigsen berät sie nach Terminvereinbarung Frauen ab 18 Jahren, die sich in einer Krisensituation befinden und Probleme in der Partnerschaft haben. Ogiermann zufolge hat die Nachfrage in ihrer Beratungsstelle zugenommen – auch wenn sich einige Frauen zunächst nur informieren wollen. Die Sozialarbeiterin bemerkt al-

erdings auch, dass verschiedene Formen häuslicher Gewalt – selbst von den betroffenen Frauen – zu oft noch verharmlost werden. „Häufig ist dann zu hören: ‚Ach, das ist doch nicht so schlimm.‘ Die Gewaltspirale dreht sich dann allerdings immer weiter.“ Zwar berät Ogiermann vorrangig Frauen, doch auch Angehörige, darunter Männer, können sich bei Fragen an die Beratungsstelle wenden. Dies ist per Telefon unter (05132) 823434 oder per E-Mail an die Adresse frauenberatung@awo-hannover.de möglich. Als Polizeioberkommissarin und Beauftragte für Kriminalprävention bei der Polizei Uetze ist Stefanie Eckler dafür da, die

Menschen vor möglichen Gefahren zu schützen. Das können einerseits Rentnerinnen und Rentner sein, die zu der Zielgruppe des Einzeltricks gehören. Andererseits nimmt auch die Sensibilisierung für das Thema „Häusliche Gewalt“ in ihrer Arbeit eine große Rolle ein, indem sie Netzwerkarbeit betreibt, Fachtagungen anbietet und Kolleginnen und Kollegen schult. In erster Linie geht es für die Polizeioberkommissarin um zwei Dinge: herauszufinden, was getan werden kann, um gefährdeten oder betroffenen Menschen zu helfen, und auf welchem Wege diese Menschen am besten erreicht werden können. Seit Dezember 2021 gibt es nämlich eine bun-

desweit einheitliche Definition, die besagt, dass häusliche Gewalt als solche angesehen wird, unabhängig davon, in welchen familiären und partnerschaftlichen Beziehungen sie geschieht – und damit nicht bloß im Beziehungsgeflecht zwischen Eheleuten. „Viele Menschen wissen nicht, dass häusliche Gewalt auch finanzielle Gewalt, Nötigung oder psychischer Druck sein kann“, sagt Eckler. Da viele dieser Formen keine unmittelbar sichtbaren Symptome, zum Beispiel Blutergüsse, mit sich bringen, sei die Bekämpfung für die Polizei oftmals sehr schwer. Umso mehr hofft die Beauftragte für Kriminalprävention auf die Mithilfe von Außenstehenden. Diese können ebenso das bundesweite Hilfef Telefon oder Beratungsstellen kontaktieren, wenn sie einen Verdacht schöpfen. Das gelte auch für gewaltbereite Männer, die beispielsweise keine Impulskontrolle haben und sich Hilfe holen möchten. Wie schwer es ist, häusliche Gewalt zu überwinden, weiß Ute von der Gruppe Omas gegen Rechts aus Burgdorf. Sie hatte bereits einen Fall in ihrem Umfeld, bei dem sie eine Bekannte zunächst beriet und dann mit ihren Kindern in ein Frauenhaus brachte. Jeden ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr trifft sich die Bewegung im DRK-Aktiv-Treff und bespricht Themen wie dieses. „Wir setzen uns dafür ein, dass die Demokratie und Frauenrechte erhalten bleiben“, sagt Monika.

Konzert in der Adventgemeinde

UETZE (r/fh). Die Adventgemeinde Uetze lädt zu einem Konzert ein, das die Weihnachtsgeschichte aus Sicht der Hirten erzählt. Die musikalische Darbietung übernimmt der Vokal- und Bläserchor der Gemeinde; Wortbeiträge kommen von

Pastor Dimitri Husarov. Das Konzert beginnt am Freitag, 13. Dezember, um 19 Uhr, im Gemeindezentrum in der Westerkampstraße 8. Zusätzlich gibt es aber auch eine Online-Übertragung, unter youtube.adventgemeinde-uetze.de.

Adventsfeier für Senioren

DOLLBERGEN (r/fh). Der Ortsrat Dollbergen lädt die Bewohner aus dem Ort ab 70 Jahren zu einer Weihnachtsfeier ein. Sie findet am Sonnabend, 14. Dezember, von 14 bis 17 Uhr im Siedlerheim, Alte Dorfstraße 21, statt. Ein Quartett des Musikvereins tritt auf und es werden gemeinsam Lieder gesungen. Außerdem wird eine Kinder-Tanz-

Gruppe vom TSV Dollbergen ihr Können zeigen und Pastorin Christine Behler von der Kirchengemeinde An Aue und Fuhse hält eine Lesung. Mehr als 300 Senioren haben eine persönliche Einladung erhalten. Anmeldungen nimmt Angela Hennig entgegen, unter Telefon (0160) 2616840 oder per E-Mail an ran.hennig@t-online.de.

Nachwuchsmusiker geben ein Adventskonzert in der Kirche

HÄNIGSEN (r/fh). Das Jugend- und Ausbildungsorchester des Feuerwehrmusikzugs Burgdorf-Hänigsen lädt zum Adventskonzert ein. Es beginnt am Sonntag, 8. Dezember, um 17 Uhr in der St.-Petri-Kirche in Hänigsen. Im Anschluss gibt es Kinderpunsch und Glühwein gegen eine kleine Spende. Auf das Konzert haben sich die Nachwuchsmusiker zusam-

men mit erfahrenen Mitgliedern des Feuerwehrmusikzugs bei einem Probenwochenende intensiv vorbereitet und dabei immer wieder in Kleingruppen besonders schwierige Passagen einstudiert. Abends standen unterschiedliche Spiele auf dem Programm. Zum Ausklang gab es im Gemeinschaftsraum Karaoke, Tanzspiele, Tischtennis und Billard.

Päckchen für Kinder in Serbien

UETZE. Auch in diesem Jahr hat sich die Adventgemeinde Uetze wieder an der Aktion „Kinder helfen Kindern“ beteiligt, die von ADRA Deutschland, der Adventistischen Hilfsorganisation, organisiert wird. Dafür haben Gemeindemitglieder und weitere Unterstützer wieder 22 Weihnachtspäckchen für Kinder in ärmeren Gegenden Europas ge-

packt, die sonst keine Geschenke bekommen würden. Die Spenden aus Uetze gehen diesmal an Kinderheime und Waisenhäuser in Serbien. Weitere Empfänger-Länder sind Albanien, Bosnien-Herzegowina, Bulgarien, Kosovo, Montenegro und Nordmazedonien. Weitere Informationen gibt es unter www.kinder-helfen-kindern.org.

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern. Wiederkehrende Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprob-

leme begünstigen. „Zudem haben viele Frauen gerade auch im Berufsalltag die Sorge, dass sie jemand beim Toilettengang hören könnte – und zögern ihn hinaus. Häufig betrifft das auch Schulkinder, die es aus Scham vermeiden auf’s stille Örtchen zu gehen“, erklärt ein Experte. Ein Unterdrücken des Stuhlgangs führt jedoch letztendlich nur dazu, dass sich die Verstopfung verschlimmert. **WIE GEGENSTEUERN?** Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssig-

keits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natür-

lichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wis-

sen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

WIRKSAME 5-FACH-KOMBINATION

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf pflanzliche Ballaststoffe mit unterschiedlichen Wirkweisen. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets.

Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstückes. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ 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.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

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

Dr. Böhm® Darm aktiv

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

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

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