

Sterne des Sports

Führungswechsel an der VHS Ostkreis

Die Kanutin Paulina Paszek übernimmt die Schirmherrschaft

REGION (r/fh). Für die „Sterne des Sports“ können sich wieder Sportvereine bewerben, die sich sozial engagieren. Organisiert wird die Aktion von der Hannoverschen Volksbank Kooperation mit dem Stadtsportbund, dem Regionssportbund Hannover sowie den Kreissportbünden Hildesheim und Celle. Die Schirmherrschaft übernimmt diesmal die erfolgreiche Kanutin Paulina Paszek, die im vergangenen Jahr bei den Olympischen Spielen in Paris Silber und Bronze errungen hat.

Paulina Paszek hat bereits ihre volle Unterstützung zugesagt und freut sich auf die diesjährige Ausgabe der Sterne des Sports: „Die vielen Ehrenamtlichen in

den Sportvereinen bringen stets neue Ideen hervor, um ihre Mitglieder und Vereine voranzubringen. Ich bin gespannt auf zahlreiche Bewerbungen.“ Durch den Wettbewerb rücke dieses wertvolle Engagement ins Rampenlicht. Zusätzlich winken attraktive Geldpreise für die Vereinskassen.

Die Online-Bewerbung für die „Sterne des Sports“ ist ab sofort unter www.hannoversche-volksbank.de/sternedessports möglich. Bewerbungen müssen bis spätestens 30. Juni 2025 eingereicht werden. Bei Fragen steht Marina Naujoks zur Verfügung, unter Telefon (0511) 12218744 oder per E-Mail an marina.naujoks@hannoversche-volksbank.de.



Schirmherrin Paulina Paszek und Volksbank-Chef Jürgen Wache freuen sich auf viele Bewerbungen für die Sterne des Sports.

Foto: Privat

Stadtführung zu Denkmälern

BURGDORF (r/fh). Am Sonntag, 18. Mai, setzt Stadtmarketing Burgdorf (SMB) die aktuelle Saison der öffentlichen Stadtführungen fort. Im Mittelpunkt stehen diesmal Burgdorfer Denkmäler. Die Leitung über-

nimmt Eckhard Gieseler. Treffpunkt ist um 14 Uhr am Wicken-Thies-Brunnen auf dem Spittaplatz. Teilnehmerkarten gibt es bei Bleich Drucken und Stempeln, Braunschweiger Straße 2, Telefon (05136) 1862.

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 ist sie in Pension gegangen. 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 Wasserschäden zu reagieren“, sagt Vaihinger.

Ihre Zeit an der Volkshoch-



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

Foto: Katja Eggers

schule 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 Zerti-

fikaten 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 Druckfähnen 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 Gesundheitsbil-

dung 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 Erziehungswissenschaften war er unter anderem Programmbereichsleiter 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.“

ANZEIGE

Harter Stuhl?

Achtung vor Hämorrhoiden!



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen 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 vergrößerte dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor

es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

HARTEM STUHL ENTGEGENSTEUERN

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, aller-

dings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich entleeren zu können.

Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanftere Alternative: nämlich die

Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

BALLASTSTOFFE RICHTIG ZUFÜHREN

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man schnell etwas gegen eine Verstopfung tun möchte. Studien haben gezeigt, dass vor allem spezielle Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung haben und einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen aufweisen.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine solche Kombination in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

INNOVATION AUS ÖSTERREICH

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher

Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Es wirkt sanft und natürlich und sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
2. Die Darmbewegung wird angeregt.

3. Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation in chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU

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

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)