

# Erfahrung als Praktikantin gesammelt

KGS-Schülerin Lina Minnermann schaut sich Arbeit im Landtag an

**SEHNDE.** Klimaschutz, Frauenrechte und Erinnerungskultur an den Nationalsozialismus – „ich bin sehr politikinteressiert“, sagt Lina Minnermann aus Sehnde-Ilten. Die 16-Jährige, die den elften Jahrgang der KGS Sehnde besucht, hat jetzt ein Praktikum bei der SPD-Landtagsabgeordneten Silke Lesemann absolviert. Zwei Wochen lang begleitete sie Lesemann in ihrem politischen Alltag und erhielt einen tiefen Einblick in die Landespolitik. So nahm sie beispielsweise an verschiedenen Ausschusssitzungen teil und konnte Eindrücke in die Arbeit von der Abgeordneten als wissenschaftspolitische Sprecherin der SPD-Fraktion gewinnen. „Hier wurden sehr komplexe Themen behandelt und die Abgeordneten müssen sich sehr viel abstimmen“, so Lina Minnermann.

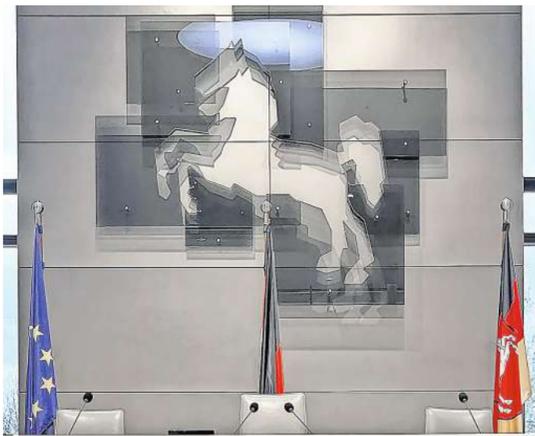
Ein Highlight sei der Termin mit dem niedersächsischen Verkehrsminister Olaf Lies (SPD) gewesen, der sich vor Ort in Sehnde über das Vorzeige-Projekt „Sprinti“ informierte. Der Kleinbus wird auf dem Land eingesetzt, ist per App buchbar und hält in maximal 200 Metern Entfernung zum Fahrgast. „Es war sehr spannend, mehr über die Hintergründe dieses Projekts zu erfahren. Und es hat mich überrascht, wie groß das Angebot ist“, berichtet Lina Minnermann. Auch bei einem Gespräch in der Hauptmensa war die Praktikantin dabei – hier trafen sich Mitglieder des Arbeitskreises Wissenschaft mit der Ge-

schäftsführung des Studentenwerks, das die Kantine betreibt. Die Mitteilung des SPD-Wahlkreisbüros dazu: „Lina Minnermann war beeindruckt, wie umfangreich die Arbeit der Abgeordneten ist.“ Allein die Abstimmungsarbeit in der Fraktion und in der Koalition sei sehr zeitintensiv.

Zu ihren beruflichen Zielen erklärt Lina Minnermann, dass sie nicht an die Tätigkeit als Abgeordnete denke, sich aber vorstellen könne, „in diesem Bereich zu arbeiten“. Aber das sei Zukunftsmusik, denn erstmal will sie ihr Abitur machen. Die Politik wird sie aber auch in den nächsten Jahren weiter begleiten – aufgrund ihres großen Interesses an Geschichte und Politik hat sie diese Fächer als Leistungskurse gewählt.

**SPD-Landtagsabgeordnete Silke Lesemann (links) und Praktikantin Lina Minnermann im Plenarsaal.**

Foto: SPD-Wahlkreisbüro



# Anwohner und Landwirte im Gespräch

Volksbank zieht nach Podiumsdiskussion positive Bilanz



**Christian Bruns (von links), Volker Böckmann, Elise Köhler und Marie Hoffmann bei der Volksbank-Veranstaltung „Zukunft Landwirtschaft“.**  
Foto: Volksbank eG

**LEHRTE.** Rund 350 Interessierte nahmen am Vortragsabend „Zukunft Landwirtschaft“ unter der Regie der Volksbank in Hildesheim teil. Landwirtin und Influencerin Marie Hoffmann leistete einen Impulsvortrag zum Thema „Moderne Landwirtschaft – Zwischen Ernährungssicherung und Umweltschutz“ und begeisterte die Zuhörer. Sie schaffte es, zu aktuellen Themen mit Fachwissen kurzweilig zu informieren. Im Anschluss fand ein Podiumstakt mit Christian Bruns, gelerntem Theologe mit eigenem landwirtschaftlichem Betrieb aus Bilm, sowie Elise Köhler, angehende Landwirtin, aus Immensen statt. Dieser wurde von Vorstandsmitglied der Volksbank eG Volker Böckmann moderiert. Christian Bruns setzt sich

für mehr Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft ein. So betreibt er unter anderem landwirtschaftliche Forschung, Kompostherstellung sowie Agroforst und bietet auch Partnerschaften an, um die Teilnahme an der nachhaltigen Entwicklung der Region zu ermöglichen und zu fördern. Auch Elise Köhler begeistert sich für die moderne Landwirtschaft. Durch den landwirtschaftlichen Familienbetrieb ist sie mit dem Thema Landwirtschaft nicht nur aufgewachsen, sondern auch ihre Leidenschaft dafür hat sich im Laufe der Jahre immer weiterentwickelt. So hat sie nach 4,5 Jahren Jurastudium sich dazu entschieden, auf dem Familienhof mitzuwirken und die Ausbildung zur Landwirtin zu absolvieren. Ihr Fokus liegt

unter anderem auf einer besseren Wertschöpfung der eigenen Produkte.

Nach dem offiziellen Teil der Veranstaltung hatten die Gäste bei entspannter Atmosphäre noch die Möglichkeit, sich sowohl untereinander als auch mit den Referenten über die verschiedenen Themen auszutauschen.

„Wir freuen uns, dass so viele Interessierte heute erschienen sind und wir damit nicht nur einem wichtigen Thema Raum geben konnten, sondern unsere Gäste vielleicht auch einige alternative Ansätze und Ideen für die Zukunft der Landwirtschaft mit auf den Weg geben konnten, von denen Natur, Verbraucher und Landwirte profitieren“, so Volker Böckmann, Vorstandsmitglied der Volksbank eG.

ANZEIGE

# Sprechstunde: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



**Mag. Astrid Janovsky**  
Nährstoffexpertin

Probleme mit der Blase sind für viele Betroffene ein echtes Tabuthema. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch: Eine Heilpflanze aus Österreich unterstützt bei nächtlichem Harndrang.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

## FRAUEN AB 45 HÄUFIG BETROFFEN

Zwar kämpfen auch viele Männer mit dem Thema nächtlicher Harndrang (aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata), jedoch sind vor allem Frauen ab 45 betroffen. Die Ursache dafür findet sich meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Dadurch kann die Blasenwand gereizt werden, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet – und das oft sehr dringend.

## BEGLEITERSCHENUNG: LEICHTE INKONTINENZ

In der Praxis zeigt sich, dass viele betroffene Frauen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungsinkontinenz“ kämpfen. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Die hormonell bedingte Reizung der Blasenwand kann auch die Beckenbodenmuskulatur in Mitleidenschaft ziehen

– diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunktion nicht mehr in vollem Umfang. Auch vergangene Schwangerschaften können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

## NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

Auch wenn die Blase häufig ein Tabuthema ist – nur wer aktiv nach Unterstützung sucht, kann diese auch finden. Oft reicht schon der Weg in die Apotheke. Immer häufiger wird dort ein hochdosierter Kürbiskern-Extrakt empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Durch die längerfristige Anwendung eines solchen Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.\* Auch die Inkontinenzepisoden konnten signifikant reduziert werden.\*\*

Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung. In Österreich, wo das Produkt seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen. Auch in Deutschland berichten immer mehr Anwenderinnen von spürbaren Erfolgen.

## UNSER TIPP

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen.

## STARKE BLASE



DR. BÖHM® QUALITÄT

ÜBER 50 JAHRE

ERFAHRUNG

AUS DER APOTHEKE

## DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!



Nahrungsergänzungsmittel PZN: 15390969

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

drboehm-info.de **Dr. Böhm®**



**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**  
Für Ihren Apotheker:  
**PZN: 15390969**

**Bestehen Sie auf das Original!** Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Kürbis für die Frau gerne für Sie.



\* Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61  
\*\* Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737