

Rege Beteiligung beim SPD-Stammtisch

Treffpunkt unter freiem Himmel an der großen Kampstraße



Stammtisch der SPD-Wassel.

WASSEL. Unter dem Motto „Wir sollten reden!“ hatte der SPD-Ortsverein zum Stammtisch unter freiem Himmel an der Mehrzweckhalle, Große Kampstraße, eingeladen. „Trotz windig kaltem Wetter waren rund 40 Besucher dabei: Jung und Alt, alteingesessene Wasseler und Neubürgerinnen, oder aus Nachbargemeinde“, so die Vereinsmitteilung zum Fazit. Gesprächsthemen habe es reichlich gegeben. Dazu schreibt Gunther Zimmermann für den SPD-Ortsverein: „Endlich ist der Radweg nach Bilm fertig und die Kreisstraße wieder für den Verkehr freigegeben. Kopfschütteln gab es allerdings für die Plä-

ne der Region, den Weg am Mittellandkanal als Radfahrer-Teerpiste, eventuell mit Beleuchtung, auszubauen. Und beim ÖPNV sitzt Wassel trotz Sprinti immer noch bestenfalls auf der Ersatzbank der zweiten Liga.“ Im Mittelpunkt der Gespräche hätten die Auswirkungen der jüngsten Landtagswahlergebnisse gestanden, so Gunther Zimmermann. Ein Bürger sei deutlich geworden: „Wer glaubt, dass man die Politik den Bürgern nur besser erklären muss, hat nichts verstanden, das bedeutet ja, dass wir Bürger offensichtlich zu blöd sind“. Ein anderes Votum: „Die Politik muss uns zuhören. Die Erfolge

von AFD und BSW sind ein ultimativer Handlungsauftrag an die bürgerlichen Parteien.“ Klar sei geworden, so Gunther Zimmermann, dass dabei auch die Parteien vor Ort gefordert sind als Mittler zwischen Bürgerinnen und Politikern in Bund und Land. Deshalb sei es gut gewesen, dass die SPD-Landtagsabgeordnete Silke Lesemann dabei war und sich in Diskussionen einbringen konnte.

Neben der Kritik an realitätsfernen politischen Entscheidungen, bürokratischen Vorschriften und Migration würden sich aber Sorgen um die wirtschaftliche Situation und den gesellschaftlichen Zusammenhalt

deutlich bemerkbar machen, so die Stimmungslage beim Stammtisch. Und die Inflation sei nach wie vor ein heißes Eisen. Gunther Zimmermann schreibt: „Die Inflationsrate sinkt zwar, in wichtigen Bereichen der privaten Lebenshaltung wie Lebensmitteln oder wohnbezogenen Kosten ist auf hohem Niveau keine Entspannung zu spüren. Eines muss man in Berlin aber kapiieren, der Dauerstreit in der Ampel geht auf die Nerven, und wenn es um wichtige Themen wie Migration geht, fordert man eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Regierung und Opposition.“

Gürtelprüfung erfolgreich absolviert

18 Karatekas stellen sich den Aufgaben

SEHNDE. Natalia Nowacki und Anas El Orfi vom Karate-Dojo Sehnde, stellten sich der Prüfung beim Nationaltrainer des Deutsch-Japanischen Karate-Verbands Thomas Schulze zum 3. Kyu (Braun Gurt). 18 Karatekas stellten sich mit Erfolg der Dojo Prüfung zur nächsten Kyu (Gürtel). Unter den prüfenden Augen vom Dojo Prüfer Volker Schröder und dem Dojo-Leiter Marvin Schröder zeigten die jungen Karatekas vom Karate-Dojo Sehnde ihr Können. Geprüft wurde nach der Prüfungsordnung des Deutsch-Japanischen Karate-Verbands in den Teilen Grundschule, Formlauf und Kampf. Hier die Ergebnisse: Gelb Gurt 8. Kyu; Ranja Chtouki, Igor Marinov und Jonah Hohl; Orange Gurt 7. Kyu: Mico Lairich und Abdüssamed

Zümrüt; Grün Gurt 6. Kyu: Maximilian Bruch, Diana Rosner, Sam Habich, Jordan Kutilek, Max Rosner und Kiare Brkic; Violett Gurt 5. Kyu: Zehra Zümrüt, Achmet Zümrüt, Melanie Rosner und

Emely Zschenderlein; Blau Gurt 4. Kyu: Noura El Orfi; und Florian Stellmacher; Braun Gurt 3. Kyu: Jannik Ahrens. Weitere Informationen bietet die Internetseite karate-dojosehnde.de.



Dojo-Sehnde: Karatekas nach erfolgreich absolvierter Prüfung.

Foto: Privat

Unternehmer zum Gespräch geladen

ILTEN. Unter der Regie des Ortsrats gibt es am Mittwoch, 30. Oktober, von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Zentrale der Klosterforsten, Hindenburgstraße 34, ein Gesprächstreffen für Unternehmer. Constantin von Waldthausen, Betriebsleiter der Klosterforsten-Zentrale, wird zum Unternehmen informieren. Zudem wird er die Auswirkungen des Klimawandels am Beispiel der Klosterkammer erläutern. Des Weiteren werden Renke Detering und Carsten Elges über die Weiterentwicklung der Iltener Bürger-App sprechen. Interessierte Iltener Unternehmer sind gebeten, ihre Teilnahme bis zum 21. Oktober per E-Mail an sandy.choitz@gruenesehnde.de anzumelden.

Programm mit Quiz und Sieben-Meter-Würfen

SEHNDE. Unterstützer der TVE-Handball-Abteilung kamen zu einem Treffen im Sportzentrum zusammen. Abteilungsleiter Timo Gewohn eröffnete den Abend mit einer herzlichen Begrüßung und stellte die Handball-Abteilung vor. Neben den Unterstützern war die erste Herren-Mannschaft mit Trainer Mark Wegner dabei. Kapitän Björn-Ole Kulisch stellte das Team vor und betonte, dass fast alle Spieler ihre handballerische Laufbahn in der Sehnder Jugend begonnen haben. Dies sei ein Zeichen der Verbundenheit mit dem Verein und der Region. Anschließend stellten Danny Busche und Marc Schemschat ihre Zukunftspläne in Bezug auf die Förderer des Vereins vor. Sie erläuterten,

welche Projekte in der kommenden Zeit realisiert werden sollen und wie die Unterstützer dazu beitragen können. Hierbei wurden auch die neuen Trikots der Ersten Herren vorgestellt.

Nach dem geselligen Teil ging es in die Halle, um den Teilnehmern den Sport näherzubringen. Die Unterstützer und Spieler wurden in fünf Gruppen aufgeteilt und durften an fünf verschiedenen Stationen ihr Können unter Beweis stellen. Dabei konnten sie unter anderem an einem TVE Sehnde Handball-Quiz teilnehmen, Sieben-Meter-Würfe gegen die Torhüter der Ersten Herren werfen und ihre Wurfgeschwindigkeit an einer speziellen Anlage testen.

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.

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.



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.