

Kreative Leistung Spitzenreiter Warnemünde zu Gast wird belohnt

Preis für Plakat gegen Alkoholmissbrauch ausgelobt

LEHRTE. Unter dem Motto „bunt statt blau“ hat die Krankenkasse DAK-Gesundheit die Kampagne zur Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen in der 16. Auflage realisiert. Schüler im Alter zwischen zwölf und 17 Jahre können mitmachen und ihre kreativ gestalteten Plakate mit entsprechender Botschaft bis zum 31. März 2025 einreichen.

Unterstützt wird die mehrfach ausgezeichnete Kampagne von Niedersachsens Gesundheitsminister Andreas Philippi. Verbunden mit der Kampagne ist die „Aktion Glasklar“, über die Folgen von Alkoholmissbrauch aufklärt. Aktuelle Zahlen des Statistischen Landesamtes zeigen, dass 2023 weniger Schulkinder wegen Alkoholmissbrauchs ins Krankenhaus kamen. Danach gab es beim sogenannten Rauschtrinken 2023 in der Region Hannover mit 77 Betroffenen einen Rückgang um 20,6 % im Vergleich zum Vorjahr.

„Wir freuen uns darüber, dass immer weniger Jugendliche nach dem Rauschtrinken stationär in einer Klinik behandelt werden müssen. Nach wie vor ist jede Alkoholvergiftung eines jungen Menschen eine zu viel, sagt Benjamin Kusch von der DAK-Gesundheit. „Deshalb set-

zen wir weiter auf Aufklärung und setzen unsere erfolgreiche Alkohol-Präventionskampagne ‚bunt statt blau‘ auch 2025 fort.“

Beim Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ warten Geldpreise in Höhe von insgesamt rund 12.000 Euro auf die Kreativen. In allen 16 Bundesländern werden die Siegerplakate ausgezeichnet. Im Juni wählt die Bundesjury um DAK-Vorstandschef Andreas Storm und dem Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert aus den 16 besten Landes-Plakaten die Bundessiegerinnen und Bundessieger. Zusätzlich gibt es auch in diesem Jahr auf Landes- und Bundesebene den „Sonderpreis junge Talente“ für die unteren Altersstufen und bundesweit den Sonderpreis „Social Media“ für die besten Bilder, die mit dem Hashtag #dakgesundheit oder #buntstattblau hochgeladen wurden.

Seit 2010 haben bundesweit fast 136.000 Mädchen und Jungen bunte Plakate gegen das Rauschtrinken gestaltet. Alle wichtigen Informationen zur Kampagne „bunt statt blau“ und zum Thema Alkoholprävention gibt es unter www.dak.de/buntstattblau und www.dak.de/aktionglasklar.

Kirche mit Kindern

AHLTEN. Für Sonnabend, 1. Februar, lädt die evangelisch-lutherische Martinskirchengemeinde zu einem Kindergottesdienst im Martinshaus, Hannoverstraße 28, ein. Von

14.30 bis 16.30 Uhr setzen sich die Kinder, im Alter ab fünf Jahre, diesmal mit Thema „Ich mache euch zu Menschenfischern“ auseinander. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Aligser Volleys in der zweiten Bundesliga Nord

LEHRTE. Das hatte sich die Mannschaft der America Unlimited Volleys Aligse am vergangenen Sonntag anders vorgestellt, denn in ihrem Auswärtsspiel bei den Adlern des Kieler TV konnten sie keine weiteren Punkte sammeln. Kiel besiegte die Aufsteiger in die zweite Bundesliga in deren zweiten Rückrundenspiel klar mit 3:0-Sätzen (25:23, 27:25, 25:22), womit die Aligser zum zweiten Mal in dieser Saison in einem Spiel ohne eigenen Satzgewinn blieben.

Dabei war das Team von Chef-Coach Harald Thiele mit viel Selbstvertrauen in die schleswig-holsteinische Landeshauptstadt gefahren, wo man an die am zurückliegenden Wochenende beim Auswärtssieg in Bocholt gezeigte gute Form nahtlos anknüpfen wollte. Schnell zeigte sich jedoch, dass die Hausherren es den Aligsern nicht einfach machen wollten. Die zusätzlichen Belastungen einer Englischen Woche, in der die Adler vier Spiele innerhalb von acht Tagen zu absolvieren hatten, waren den Gastgebern nicht anzumerken, zudem schien das Team wegen der gerade erst am Vorabend erlittenen 2:3 Niederlage gegen die bis dahin sieglos gewesenen VC Juniors Frankfurt besonders motiviert zu Werke zu gehen.

Mit einer soliden Block- und Feldabwehr und vor allem guten Aufschlägen sorgten die Kieler dafür, dass die Aligser Volleys kaum in das Spiel fanden und folgerichtig letztlich auch alle drei Sätze verloren. Dabei hatten die Gäste aber nicht auf verlorenen Posten gestanden, denn insbesondere in den ersten beiden Sätzen hatten sie sich eigene Führungen erarbeiten können, die sie jedoch nicht zum Satzgewinn



Mittelblocker Steffen Barklage, hier am Ball gegen die VC Juniors Frankfurt, ist nach seinem Bänder- riss wieder einsatzbereit.
Foto: Borge Albers / SFA

durchbringen konnten. Der erste Satz verlief bis zum 10:10 ausgeglichen, dann legte Aligse drei Punkte auf 10:13 vor. Kiel konnte zunächst verkürzen, bevor es mit einer erneuten Aligser Drei-Punkte-Führung mit 18:21 in die Crunchtime, die entscheidenden Phase des Satzes, ging. Nachdem Kiels Kapitän Peter Klaua mit einer Aufschlagserie den Spielstand auf 24:21 gedreht hatte, konnte Aligse noch einmal bis auf einen Zähler heranrücken, bevor der Satz mit 25:23 an die Gastgeber fiel.

Wie die Feuerwehr starteten die Volleys in den zweiten Satz, in dem sie sich über 1:5 und 4:9 schnell einen deutlichen Vorsprung erspielen konnten. Bei 6:13 betrug dieser bereits sieben Punkte, der bis zum 9:16 Bestand hatte. Kiel kam dann schließend wieder mehr auf, ging aber bei 17:21 noch mit vier Punkten Rückstand in die Crunchtime. Beim Stand von 20:23 ließ zu-

nächst ein Aligser Aufschlagfehler, sodann ein Angriffsschlag ins Seiten-Aus Kiel wieder heranrücken, das anschließend den Ausgleich herstellte. Bei 23:24 hatte Aligse die Chance auf den Satzgewinn, jedoch sorgte erneut eine Fehlangebe für den Punktgleichstand und auch der zweite Satzball bei 24:25 konnte nicht erfolgreich abgeschlossen werden, so das Kiel sich mit 27:25 auch diesen Satz sicherte.

Der dritte Satz wurde dann quasi zu einem Start-Ziel-Sieg der Gastgeber. Bei 3:3 gab es letztmalig einen Punktgleichstand, danach lagen die Kieler stets vorne. Aligse konnte zwar immer mal wieder heranrücken, das Adler-Team aber nicht mehr unter Druck setzen, das so mit 25:22 den dritten Satz zum glatten 3:0 nach Hause brachte.

Als die wertvollsten Spieler ihrer Mannschaften wurden Aligses Kapitän Arne Tyedmers als Silber-MVP und Kiels Mattis

Lehmann als Gold-MVP ausgezeichnet.

Kiel arbeitete sich damit auf den siebten Tabellenplatz vor, mit 18 Punkten aus 14 Spielen haben die Schleswig-Holsteiner nun einen kleinen Puffer zu den Abstiegspätzen aufbauen können. Das Aligser Team, das ebenso viele Spiele absolviert hat, verpasste durch die Niederlage die Chance, mit dem Tabellenfünften FC Schüttorf 09 nach Punkten gleichzuziehen und verbleibt so mit weiterhin 25 Punkten auf dem sechsten Platz und damit in der oberen Tabellenhälfte.

An deren Spitze steht unangefochten der SV Warnemünde, der mit 37 Punkten derzeit sechs Punkte vor den Verfolgern Mondorf und Bocholt liegt, die jedoch noch ein Spiel im Rückstand sind. Gar zwölf Punkte beträgt der Vorsprung vor den Aligser Volleys, die den Titelanwärter am morgigen Sonntag in der Sporthalle an Schlesischen Straße in Lehrte er-

warten. Bereits vor der Saison von den meisten Trainern auf Topfavorit auf den Meistertitel genannt, macht das Team aus Rostock dieser Einschätzung auch alle Ehre. Bereits 13 mal gingen die SVW-Männer als Sieger vom Feld, lediglich gegen die Giesen 2 kassierten sie eine 1:3 Heimniederlage. Im Hinspiel in Rostock konnten die Aligser Volleys immerhin einen Satz für sich entscheiden. Um dies zu wiederholen oder vielleicht noch mehr Zählbares zu erreichen, wird eine hochkonzentrierte Leistung der Volleys erforderlich sein, die wieder auf kräftige Unterstützung ihrer Fans hoffen.

Die Begegnung wird um 16 Uhr angepfiffen. Eintrittskarten sind unter <https://sfalligse.ver-einsticket.de/> gebührenfrei online erhältlich, ab 15 Uhr ist auch der Kauf an der Tageskasse möglich. Wer es nicht in die Halle schafft, kann das Spiel unter www.youtube.com/watch?v=a56yGDxf48c kostenlos im youtube-Kanal von Dyn-Volleyball anschauen und auch der Liveticker der Volleyball-Bundesliga <https://www.vbl-ticker.de> informiert aktuell über Spielstand und Spielgeschehen.



Aligses Chef-Coach Harald Thiele instruiert seine Spieler in der Auszeit. Foto: Borge Albers / SFA

ANZEIGE

Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast

ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Doch was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Auf-schieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhl-

gang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel. In jedem Fall lautet die Empfehlung: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt.

Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Geprüfte Qualitätsprodukte finden sie in der Apotheke. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt (etwa durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentlee-

rung. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

NEU

Angenehm weicher Stuhl¹

Leichte und regelmäßige Darmentleerung

Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.