

GLAUBENSSACHE

Verzichten ist kinderleicht

Also ich verzichte auf Bäume klettern.“ So sagte es mir meine 5-jährige Tochter vor wenigen Tagen und fragte mich: „Fallen dir noch andere Dinge ein, auf die man verzichten kann?“ Nachdem ich etwas auf dem Schlauch stand und nicht genau wusste, was sie meinte, ging mir ein Licht auf. Natürlich! Im evangelischen Kindergarten, den sie besucht, wurde über die beginnende Fastenzeit gesprochen. Sicherlich wurden die Kinder von den Erzieherinnen dabei auch gefragt, worauf sie verzichten können. „Naja“ begann ich daraufhin meinen Vortrag. „Verzichten ist meist etwas, das einem nicht so leicht fällt. Wie wäre es daher, wenn du in nächster Zeit etwas mehr darauf verzichstest, deinen kleinen Bruder zu ärgern? Wenn du dich dafür öfter mit ihm verträgst und lieb zu ihm bist?“ Doch so leicht, wie ich zunächst dachte, klärte sich ihre Frage nicht. Denn meine Tochter antwortete mir: „Nein, ich mein doch nicht mich, ich meine worauf DU verzichten kannst?“ Ertappt. Oft bin ich der Experte, wenn es um Probleme und Herausforderungen anderer geht. Meine eigenen



Pastor Sebastian Hohensee, Gesamtkirchengemeinde Sehnde-Rethmar-Haimar. Foto: Privat

Baustellen nehme ich hingegen selten und ungern in den Blick. Jetzt ist Fastenzeit. Das heißt es geht es ums Verzichten. Warum also nicht einfach die belehrenden Ansprache lassen, den Blick zu den Fehlern anderer? Direkt und ohne Umwege bei mir selbst anfangen? Die Zeit vor Ostern ist schließlich die Zeit im Jahr, die ganz mir gehört. Die mir helfen soll, das loszuwerden, was mir schlecht tut und mich belastet. Fasten heißt auf das zu schauen, was mir Kraft gibt und mich stärkt. Kinderleicht und einen Versuch wert.

Unfallflucht auf der Friedrichstraße

LEHRTE. Am 7. März um 13.15 Uhr befuhr ein Mercedes-Fahrer die Friedrichstraße in Richtung Gymnasium. Hier verlor er aus bislang unbekannter Ursache die Kontrolle über sein Fahrzeug und stieß frontal gegen die dortige Straßensperre. Durch den Zusammenstoß wurden sowohl die Sperre als auch das Fahrzeug beschädigt. Anschließend setzte der Fahrer seinen SUV zurück und flüchtete vom Unfallort.

Vandalismus an zwei Autos

LEHRTE. Am 5. März, im Tatzeitraum zwischen 10.30 und 14.30 Uhr hat ein Täter ein am Straßenrand in der Weserstraße geparktes hochwertiges Auto beschädigt. Es wurden mehrere Buchstaben in den Lack der Motorhaube gekratzt. Am 28. Februar im Tatzeitraum zwischen 18 und 22.11 Uhr wurden Reifen auf der Beifahrerseite an einem auf der Falkenstraße geparkten Auto beschädigt.

Azubis rücken „Payback next level“ in das rechte Licht

Spenden-Aktion im E-Center Cramer begünstigt die IGS Lehrte

LEHRTE (gg). „Wir haben eine tolle Aktion im E-Center Cramer gemacht“, so eine Mitteilung von IGS-Lehrer Till Klüver. Er ist für die zehnten Klassen Jahrgangsleiter und freut sich über die Realisierung eines Spendenprojekts, das IGS-Lehrerin Maika Graen, Jahrgangsleiterin für die fünften und sechsten Klassen, und ihre Kollegin, Lehrerin Laura Bartling, begleitet haben. Edeka-Azubis haben dabei mit IGS-Schülern des Jahrgangs fünf zusammengearbeitet, um Spenden einzuwerben. Das Ziel war, mit der Spendensumme „alternative Sitzmöglichkeiten und Arbeitsplätze für das Lernbüro in der IGS“ anschaffen zu können. Aber die Spendenaktion hat noch einen weiteren Hintergrund. Tobias Wolter, Marktleiter im Edeka-Center Cramer, er-

klärt: „Eine Mitarbeiterin gab aus ihrem privaten Bereich einen Hinweis. Ihre Tochter ist IGS-Schülerin. Daher hatte sie von der Umstrukturierung in der Schule gehört und wusste von den Bemühungen der Lehrer, für die Schüler die sogenannten Lern-Büros einzurichten.“ Die frühere Klassenraum-Ausstattung wird mit Tischen und Stühlen erweitert, um für die Schüler Lern-Bereiche aufzubauen, auch Lern-Büros genannt, die sie mit mehr Eigenverantwortung aufsuchen können, um dort für zugeordnete Themen zu lernen. Aber Tobias Wolter erklärt auch die Edeka-Idee: „Eigentlich ist unsere Spendenaktion aus der Talente-Challenge der Edeka-Azubis im Verbund Minden-Hannover entstanden. Grundsätzlich gibt es nämlich die U21



Marktleiter Tobias Wolter freut sich über das Engagement der Azubis, der Schüler und der Kunden. Gabriele Gosewisch



Dank der Edeka U21 Challenge konnten sich die Schüler für die Spenden-Aktion zugunsten der IGS einbringen. Gabriele Gosewisch

Talente Challenge mit einem jährlich wechselnden Motto.“ Azubis bilden Teams und setzen zum Motto, in diesem Jahr „Kunden Liebe Next Level. Payback, ab jetzt wird richtig gepunktet“, ihre Ideen selbständig und eigenverantwortlich um. Die Edeka-Kunden haben großzügig gespendet. „Ein tolles Ergebnis“, sagte Tobias Wolter zum symbolischen Scheck in Höhe von 1.013,07 Euro, den er

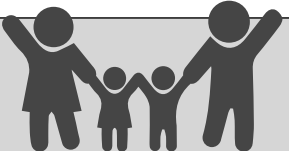
an Maika Graen und Laura Bartling überreichte. Sie waren mit ihren Schülern der Klasse 5.1 persönlich zum E-Center Cramer gekommen sind, um den Projektabschluss gebührend zu würdigen. Azubis hatten im Februar für drei Aktionstage gesorgt, an denen der Spendenzweck, also die Begünstigung der IGS Lehrte, für die Kunden deutlich vermittelt wurde. Schüler haben im E-Center Cramer

Flyer mit den Informationen zum Spendenzweck verteilt. So gab es mehr Aufmerksamkeit für das soziale Projekt. Tobias Wolter sagt: „Der Erfahrung nach passt das zusammen. Je mehr Enthusiasmus man auf ein Ziel verwendet, desto mehr kommt dabei heraus.“ Sonst, so Tobias Wolter, nur mit den normalen Spenden-Optionen in Bezug auf Pfand und Kassen-Boxen, liege die Summe deutlich niedriger.

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



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.

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

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte 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.

HARTER STUHL & HÄMORRHOIDEN

Harter Stuhl kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden führen. Wobei diese Formulierung eigentlich nicht ganz stimmt, denn in Wahrheit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Diese kleinen Blutgefäße befinden sich rund um den Darmausgang und sind an und für sich völlig normal. Wenn der Darm aber aufgrund des harten Stuhls nur durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Hämor-

rhoiden. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Denn anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“ für den Darm. Im Gegenteil: Werden sie in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein: **1)** Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird. **2)** Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann. **3)** Die Darmbewegung wird angeregt. Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

INNOVATIVE LÖSUNG

In diesem Zusammenhang begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideal zusammengesetzte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

**Harter Stuhl? So helfen Ballaststoffe:**

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie drboehm.com/verstopfung für alle Infos!

- Welche Ballaststoffe Ihre Verdauung wirklich in Schwung bringen
- Wie Sie auf natürliche Weise Verstopfung lösen
- Was die Wissenschaft über die Verdauungshelfer sagt



Empfehlung aus der Apotheke

Dr. Böhm® Darm aktiv



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

Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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