

Ergebnisse des Schießwettkampfs

Schützen-Corps eröffnet Kleinkaliber-Saison

LEHRTE. In bewährter Weise wurde am Ostersonntag die Kleinkaliber-Saison beim Schützen-Corps Lehrte eröffnet. Schießsportleiter Björn-Elmar Pitzschel überraschte die Mitglieder mit einer neuen Glücksscheibe, die den Teilnehmern neben schießsportlichem Können auch ein hohes Maß an Glück abverlangte.

Folgende Schützen waren hier am erfolgreichsten: erster Platz Petra Thöne 552 Ring, zweiter Platz Martina Jänsch 414 Ring, dritter Platz Alexander Mosch 380 Ring, vierter Platz Maximilian Große 320 Ring, fünfter Platz Jan Achtmann 302 Ring.

Bei der Jugend waren hier am erfolgreichsten: erster Platz Nina Haselhahn 251 Ring, zweiter



Platz Joel Kaufmann 191 Ring und dritter Platz Platz Maxim Graf 138 Ring.

Zum Abschluss der Veranstaltung berichtet Tobias Röbbler, Schriftführer im Schützen-Corps: „Nach dem Schießen stand die Geselligkeit bei einem gemeinsamen Rührei-Essen im Vordergrund.“

Beginn der Kleinkaliber-Saison zu Ostern (von links): Vorsitzender des Schützen-Corps Florian Reetz, Martin Jänsch, Joel Kaufmann, Petra Thöne, Alexander Mosch und Schießsportleiter Björn-Elmar Pitzschel.

Foto: Privat

Wanderung durch den Harly

LEHRTE. Der Lehrter SV lädt für Sonnabend, 10. Mai, zu einer Wanderung durch den Harly bei Vienenburg ein. Teilnehmer treffen sich am Kiosk Bahnhofstraße 50 um 7.45 Uhr. Der Zug fährt um 8.06 Uhr. Die Wanderung hat eine Streckenlänge von circa zehn Kilometer und führt auf den Kamm des Harly, 256 Meter hoch. Die volle Blütenpracht des Bärlauch wird zu genießen sein.

Am Kloster Wöltingerode ist eine Einkehr in den Klosterkrug zum Essen geplant. Anschließend gibt es eine Führung durch die Kornbrennerei. Die Teilnahme kostet acht

Euro. Am Nachmittag führt die Wanderung an der Oker entlang bis zum Bahnhof. Um 20 Uhr ist Ankunft in Lehrte.

Für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung am heutigen Sonnabend, 3. Mai, erforderlich: Telefon 05132 52 888. Das Niedersachsen-Ticket kann auf Anfrage genutzt werden.

LSV-Wanderung: Der Turm des Klosters Wölpinghausen weist den Weg.

Foto: Privat



GLAUBENSSACHE

Mutig, stark, beherzt?

Es gibt im Leben manchmal Orte, die prägen für immer. Einer dieser Orte ist für mich der Evangelische Kirchentag. (Okay, streng genommen ist das alle zwei Jahre eine andere Stadt, wo er zu Gast ist.) Dort kommen Menschen aus allen Teilen der Republik zusammen, ja sogar aus der ganzen Welt, um miteinander zu diskutieren, zu beten, zu singen und Gemeinschaft zu erleben.

Das erste Mal war ich auf dem Kirchentag 1991 in Dortmund. Ich war so beeindruckt von den vielen Menschen, die - mit Rucksack und dem obligatorischen Kirchentag-Schal ausgestattet - fröhlich in den Bussen und Bahnen ihre Lieder sangen, ohne dass ihnen das irgendwie peinlich wäre. Im Laufe der Jahre habe ich viele kleinere und größere Berühmtheiten aus nächster Nähe erleben dürfen, habe auf Fußböden von Klassenzimmern geschlafen und immer wieder Menschen getroffen, die mir ans Herz gewachsen sind. Die Lichternächte, Konzerte und Bibelarbeiten dort haben mich auch bei der Berufswahl geprägt.

Nun ist der Evangelische Kirchentag nach 20 Jahren mal wieder in Hannover zu Gast. Unter dem Motto „Mutig,



Thorsten Leißer ist geschäftsführender Pastor der Ev.-luth. Gesamtkirchengemeinde Lehrter Land. Foto: Maike Niebergall

stark, beherzt“ sind 150.000 Menschen in Stadt und Region gekommen, um zu erleben,

was vielleicht im Moment bei uns am meisten fehlt: eine offene Gemeinschaft, die Unterschiede aushält, die vielfältig und bunt sein kann, ohne auszugrenzen. Und vielleicht ist das die wichtigste Botschaft, die vom Kirchentag in Hannover ausgeht: Gemeinsam können wir „mutig, stark und beherzt“ die Welt gestalten. Denn uns verbindet so viel mehr, als was uns trennt. Wir sind alle Menschen! Das ist eine kleine Erkenntnis - mit großer Wirkung.

Thorsten Leißer, geschäftsführender Pastor der Ev.-luth. Gesamtkirchengemeinde Lehrter Land.



Der Kirchentag sorgt für besondere Momente.

Foto: Kirchentag/Kay Michalak

Einbrecher im Hallenbad

LEHRTE. Mit einem Feuerlöscher haben Einbrecher am 18. April die Verglasung der Notausgangstür des Hallenbads am Hohnhorstweg zerschlagen, brachen dort gewaltsam einen Tresor aus der Wand und entwendeten diesen und zudem auch eine Musikanlage. Die Schadenshöhe ist auf 4.000 Euro geschätzt.

Verkehrsunfall auf der Ahltener Straße

LEHRTE. Ein Mercedes-Fahrer, der am 25. April um 11.35 Uhr auf der Kreuzung Alte Bahnhofstraße in Richtung der Ahltener Straße fuhr, übersah eine VW-Fahrerin, die von der Richtung der Marktstraße

kommend vorfabrtberechtigt war.

Es kam zum Zusammenstoß mit Sachschäden, wodurch der VW nicht mehr fahrbereit war. Zudem zog sich die Fahrerin leichte Schmerzen zu.

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 Vergrößerung 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 sanfte 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 on 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)