

Mit dem Hang zum gepflegten Kriminalroman

Neue Regionalgruppe der „Mörderischen Schwestern“ gegründet

REGION HANNOVER. Die „Mörderischen Schwestern“ gibt es jetzt als Regionalgruppe für Hannover und Niedersachsen. Gemeinsam haben die Frauen ihren Hang zum gepflegten Kriminalroman.

Bei den Mörderischen Schwestern, einem Verein, der im gesamten deutschsprachigen Raum aktiv ist, steht die Förderung der von Frauen geschriebenen Kriminalliteratur im Vordergrund. Doch sie sind nicht nur eine Autorinnenvereinigung: Hier können alle Mitglieder werden, die sich dem literarischen Mord verbunden fühlen - egal,

ob Bloggerin, Buchhändlerin, Bibliothekarin oder einfach weiblicher Krimifan.

Die neue hannoversche Regionalgruppe wurde von einer der bekanntesten regionalen Krimibloggerinnen, Andrea Schumacher aus Pattensen, gemeinsam mit Dr. Susanne Beck initiiert. „Mörderischen Schwestern“ haben deutschlandweit mit der „Ladies Crime Night“ ein Format erschaffen, dass für Spannung mit viel Abwechslung steht.

Die erste Ladies Crime Night der neu formierten Gruppe findet 19. September um 19 Uhr statt. Es lesen sechs „Schwes-

tern“ (Dr. Susanne Beck, Susanne Fletemeyer, Renate Folkers, Bettina Reimann, Dr. Barbara Schlüter, Nicole Ziemann-Witt) im Salon 18, Tiefenriede 18. Dort sind auch Karten im Vorverkauf erhältlich. Am 27. Oktober ist um 16 Uhr das Theater Novem in der Langen Laube 26 Austragungsort der zweiten Ladies Crime Night.

Dort lesen Dr. Susanne Beck, Anna Dugall, Susanne Fletemeyer, Sibylle Narberhaus, Dr. Susanne Schieble und Heike Wolpert. Plätze kann man unter info@theater-novem.de reservieren.



Die neue Regionalgruppe der „Mörderischen Schwestern“.

Foto: Privat

Wenn die Tiermedizin an ihre Grenzen stößt

Das Zentrum für Tierheilpraktik stellt eine sinnvolle Ergänzung dar



Haben ein Herz für Tiere: Susanne Prieß, Jana Buchholz und Monja Prieß.

Foto: privat

LANGENHAGEN (OK). Das Zentrum für Tierheilpraktik „ZFT – Prieß“ will den Tierarzt nicht ersetzen, aber eine sinnvolle Ergänzung darstellen. „Bei uns befinden sich zwei Praxen unter einem Dach“, erläutert Monja Prieß das Konzept. Im ZFT. „In den Kolkwiesen 50“, wird chronischen Erkrankungen bei Hund, Katze und Pferd auf den Grund gegangen. Monja Prieß, die mit Vater und Mutter für eine liebevolle Rundum-Betreuung der vierbeinigen Patienten sorgt: „Mit einem Bioresonanzgerät analysieren wir Allergien und Unverträglichkeiten, können so zum Beispiel auch Vergiftungen und hormonellen Imbalancen auf die Spur kommen.“ Belastungen, die sonst oft

nicht auf den ersten Blick ersichtlich seien. Wo die Tiermedizin an ihre Grenzen stoße, könne oft mit pflanzlichen Mitteln, Akupunktur oder auch Aromatherapie mit ätherischen Ölen vorgegangen werden. Die zertifizierte Tierheilpraktikerin Monja Prieß kennt beide Seiten – sie studiert auch noch Veterinärmedizin. Die Tierheilpraxis ist jetzt als Ergänzung zur Praxis für Hundephysiotherapie und -osteopathie gekommen. Bei der Art der Therapie wird unter anderem mit einem Unterwasserlaufband gearbeitet. Monja Prieß: „Das ist im Prinzip wie bei älteren menschlichen Patienten mit Gelenkproblemen. Die Gelenke werden durch das Laufband entlastet, die

Muskulatur gestärkt.“ Behandelt werden viele Arthrosen. Auf dem Unterwasserlaufband können auch problemlos große Hunde behandelt werden. Zur Eröffnung waren rund 100 Besucher gekommen, die sich über tolle Eröffnungsangebote gefreut haben. Es gab einen Sektempfang, kleine Snacks und eine Verlosung. Für die Hunde war ein Parcours. Und: Darüber hinaus konnten Herrchen oder Frauchen Erinnerungsfotos mit ihrem Vierbeiner schießen lassen. Wer mehr wissen möchte, kann sich gern unter den Telefonnummern (0176) 97 71 13 16 (Tierheilpraxis) oder unter (01523) 4 70 97 87 informieren.

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist es schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der

harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl

sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem

Gewöhnungseffekt führen. Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellereffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹ Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

Neu am Markt

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel. Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

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): 103–116.

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mrak-Caamaño,
Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

FRAGE an den Experten

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)