

Gut vorbereitet in die Selbständigkeit starten

LANGENHAGEN. Eine eigene Firma zu gründen, ist in den vergangenen Jahren nicht leichter geworden. Allgemeine und teilweise sehr unterschiedliche Herausforderungen in den verschiedenen Branchen zu identifizieren und im eigenen Geschäftsmodell angemessen zu berücksichtigen, ist eine von vielen „Hausaufgaben“ für Neueinsteiger.

Auch die möglichen Anforderungen potentieller Geschäftspartner und Geldgeber nehmen stetig zu und sind ohne Branchenkenntnisse und eigene Netzwerke allein nur schwer zu überblicken.

Mit neuen Ideen, einer guten Portion Unternehmergeist und insbesondere der richtigen Beratung allerdings ist der entscheidende Schritt in die Selbständigkeit ein lohnendes Unterfangen.

Eine individuelle Beratung für Gründungswillige bieten die Wirtschafts-Senioren in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung dieses Jahr am Dienstag, 22. Oktober, zwischen 9 und 17 Uhr im Rahmen des Beratungstages im Langenhagener Rathaus an. Die Erstberatung ist für Gründungswillige kostenlos.

Jochen Lauenstein und Wil-

helm Zabel vom Verein „Wirtschafts-Senioren Hannover Alt hilft Jung“ helfen beim Start in die Selbständigkeit, bei Bedarf auch in den ersten Jahren nach der Gründung.

Die beiden erfahrenen ehemaligen Führungskräfte beraten kompetent, fachkundig und ganz individuell. Gründungswillige erhalten so objektive Einschätzungen und Tipps für ihr Vorhaben und bei Bedarf auch weitergehende Beratung und Begleitung für die nächsten Schritte in die Selbständigkeit.

Zur Teilnahme ist eine Anmeldung bis zum 17. Oktober erforderlich. Dafür steht ein Formular unter <https://wirtschafts-senioren.de/beratung> auf der Homepage der Wirtschafts-Senioren Hannover bereit. Ein Berater der Wirtschafts-Senioren nimmt anschließend telefonisch Kontakt zu den Interessenten auf, um konkrete Gesprächstermine abzustimmen.

Für Rückfragen steht Thoralf Ohde aus der Wirtschaftsförderung der Stadt Langenhagen, unter der Telefonnummer (0511) 7307-2313 oder per E-Mail unter thoralf.ohde@langenhagen.de zur Verfügung.

15 Jahre Fette Hupe: Starke Klänge aus Hannover

Jubiläumskonzerte im Pavillon und in der Faust – Die magaScene empfiehlt die besten Live-Erlebnisse

HANNOVER. Luzern? New York? Oder doch Hannover? Jörn Marcussen-Wulff, Posunist und Jazz-Arrangeur, hatte im Frühjahr 2009 seine Studienzeit in der Schweiz beendet. In der legendären Jazzmusiker-WG in der Lavesstraße in Hannover traf er eine Entscheidung: „Ich bleibe in Hannover und schaffe etwas Neues. Ich war ein totaler Bigband-Nerd und hatte das Luzern Jazz Orchester kennengelernt – so etwas wollte ich in Hannover selber machen“. Sein Bigband-Baby nannte Marcussen-Wulff Fette Hupe. Das erste Konzert mit der Elite der hannoverschen Jazzszene fand am 11. Juni 2009 in der Marlene statt.

Seitdem ist die Fette Hupe eines der Aushängeschilder der hannoverschen Jazzszene mit großer nationaler Strahlkraft. Ihre Konzerte in der Faust / Warenannahme sind meist ausverkauft, sie erreichen jazztypisch ein Mehrgenerationenpublikum und überraschen mit innovativen Konzepten – vom Lindy-Hop-Tanzabend bis zu Musiktheater in sogenannten „Jazz escape rooms“.

Das Geheimnis der fetten Hupe ist ihr undogmatischer Ansatz. Ob es swingt, groovt, rockt oder sich doch experimentell Bahn bricht: Die Zuhörer werden



Die Bigband komplett.

Foto: Iris Klöpffer

immer aktiv eingebunden in kreative Prozesse. Die Fette Hupe ist auch wirtschaftlich ein Phänomen. Eine Jazz-Bigband in fast identischer Besetzung über 15 Jahre ohne öffentlich-rechtliche Förderung am Laufen zu halten, ist wohl deutschlandweit ein Novum. „Gerade die Offenheit der Band gegenüber Experimenten als auch die innovative Musikvermittlung finde ich im Vergleich zu anderen Bands bemerkenswert“, sagt Marcussen-Wulff über seine Lieblingsband.

Nun ist die Fette Hupe 15 Jahre alt. Und feiert das unter dem

Motto „15 Jahre Fette Hupe ... und kein bisschen leise“, mit Konzerten verteilt über das ganze Jahr. Warum? „Weil wir uns nach den Corona-Jahren einfach mal selbst und öfter feiern wollen“, sagt Marcussen-Wulff. Die ersten beiden ausverkauften Shows fanden im August und September statt, aber diese beiden folgen noch.

Am 10. Oktober steigt die große Jubiläumsgala anlässlich der Jazzwoche Hannover im Pavillon. Musikalische Gäste sind bei dieser Show die berühmte 18-Kopf Bestof-BigBand Brigade Futur III aus Berlin. Jörn Marcus-

sen-Wulff verspricht: „Es wird fett werden!“ Am 1. Dezember folgt dann Jubiläumshemspiel Nr. 3, „Feat. Oliver Leicht“ in der Faust-Warenannahme. **SHO**

Stadtmagazin für Hannover
magaScene

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Ausgestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.



ECHO
Anzeigenschluss
für die nächste Wochenendausgabe
ist am Mittwoch, 16 Uhr

Reden wir über harten Stuhl



Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15% der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.¹ Die Begleitscheinungen reichen von dem unangenehmen Gefühl der unvollständigen Entleerung bis hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine

einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – z. B. um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

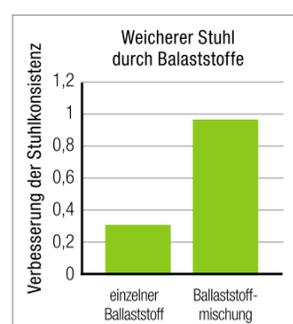
Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm

transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen. Eine groß angelegte Studie etwa zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.



¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51-72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16.



MEIN TIPP



Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Gut zu wissen: Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

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