

Best of Varieté

Unvergessliche Eindrücke mit „Mimuse Moments“ am 26. Oktober, ab 20 Uhr im Theatersaal

LANGENHAGEN. Auf einen Abend voller Kleinkunst-Magie können sich die Zuschauer der neuen Varieté-Show „Mimuse Moments „Best of Varieté“ freuen. Im Theatersaal gibt es am Sonnabend, 26. Oktober, um 20 Uhr Highlights aus Akrobatik, Zauberei und vielem mehr. So zeigt Rosalie Held – Tochter einer Artisten- und Sportlerfamilie – Handstandartistik mit ästhetischer Vielfalt und emotionaler Lebensfreude. Ein wahrer Balanceakt ist die Rola-Rola-Artistik von TJ Wheels – ganz stilecht im Smoking, mit Fliege und nicht zu vergessendem obligatorischen Martini, cool und lässig getrunken. Seit frühester Kindheit hat der Berliner Toke Reimann Spaß an der Bewegung. Seit vielen Jah-



Beeindruckend: Rosalie Held mit ihrer Handstandartistik.
Foto: privat



Ein wahrer Meister auf dem BMX-Rad: Tim Höfel. Foto: privat

ren arbeitet er erfolgreich und leidenschaftlich mit seinem Gerät, dem „CyrWheel“. Und zu guter Letzt: Tim Höfels BMX-Show ist ein stimmungsvoller und akrobatischer BMX-Flatland-Showact – eine Disziplin, die auf flachem Boden praktiziert wird. Durch das Programm führt der Künstler Jens Ohle. Tickets gibt es im Vorverkauf in der HAZ/NP/ECHO-Geschäftsstelle im CCL oder aber an der Abendkasse. „Suchtpotenzial“ ist mit dem Programm „Bällebad forever“ am Sonnabend, 19. Oktober, ab 20 Uhr im Theatersaal zu sehen. Für Kurzuentschlossene gibt es noch Tickets an der Abendkasse zwischen 22 und 27 Euro.

5. April: Gitte Haenning kommt in den Theatersaal nach Langenhagen

LANGENHAGEN (OK). Sie ist 78 Jahre alt und steht schon seit 60 Jahren auf der Bühne. Die quirliche Dänning Gitte Haenning kommt am Sonnabend, 5. April, nächsten Jahres, um 20 Uhr in den Theatersaal nach Langenhagen. Mit ihrer ganzen Persönlichkeit

und ihrer ausdrucksstarken Stimme wirbelt Gitte Haenning dann durch ihr enormes Repertoire, begleitet von ihrer Band. Tickets gibt es ab 48,10 Euro in der HAZ/NP/ECHO-Geschäftsstelle im CCL, Marktplatz 5, in Langenhagen.

Es sind noch Plätze frei

SCHULENBURG. Am Sonnabend, 9. November, findet eine Erste-Hilfe-Schulung im Schützenhaus Schulenburg im Roten Weg 9 von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro. Darin ist ein Imbiss enthalten. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 23. Oktober an Marion Danielsen unter der Telefonnummer (0151) 40 14 10 78 oder E-Mail: marion.danielsen@gmail.com.

Ökumenische Taizé-Gebete

LANGENHAGEN. Jedes Jahr in der dunklen Jahreszeit gibt es in der Liebfrauentempelgemeinde ein besonderes Angebot an einem Sonntag im Monat: bei Kerzenschein erklingen in der Liebfrauentempelkirche besinnliche Lieder, die eine ruhige und meditative Auszeit vom Alltag bieten. Der erste Termin ist am Sonntag, 20. Oktober, die nachfolgenden Termine sind am 17. November, 19. Januar, 16. Februar und 16. März, jeweils 17 Uhr, in der Karl-Kellner-Straße 67.

„Ver-BUNT“

GODSHORN. Am Montag, 21. Oktober, findet in der Jugendscheune der Kirchengemeinde Zum Guten Hirten Godshorn von 18 bis 21 Uhr die nächste Runde von „Godshorn spielt...“ statt. Gemeinsam mit Gleichgesinnten unterschiedlicher Altersgruppen zocken, klönen und einen netten Abend verbringen, genau das ist das Ziel der monatlich stattfindenden Spielrunde. Dieses Mal werden Spiele zu zweit gespielt. Wer mitspielen möchte, kann gern entsprechende Spiele mitbringen. Dies ist eine Veranstaltung im Rahmen des „Bündnisses für gute Nachbarschaft“ in Godshorn.

Lenthehof vorübergehend geöffnet

LANGENHAGEN. Aufgrund der aktuellen Bauarbeiten an der Walsroder Straße wird die Sperrung des Lenthehofs in Form von Pollern bis zum Abschluss der Maßnahme aufgehoben. Nach Ende der Sanierungsarbeiten auf der Walsroder Straße werden die Poller am Lenthehof wieder aufgestellt.

Fragen zum Fahrradklima

LANGENHAGEN. Noch können alle Radinteressierten durch ihre Teilnahme am anonymen „ADFC-Fahrradklima-Test 2024“ dazu beitragen, das Fahrradklima in Langenhagen zu verbessern.

Dabei spielt es keine Rolle, ob täglich oder nur gelegentlich Rad gefahren wird – jede einzelne Meinung zählt. Die bundesweite Umfrage des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC) ist unter www.fkt.adfc.de online verfügbar und kann in wenigen Minuten abgeschlossen werden. Die Ergebnisse werden veröffentlicht und tragen so dazu bei, die Bedingungen für Radfahrende hier in Langenhagen zu verbessern und auf Problemstellen aufmerksam zu machen.

Im Jahr 2022 bewerteten rund 245.000 Radfahrerinnen und Radfahrer die Fahrradfreundlichkeit in über 1100 Städten und Gemeinden. Die Stadt Langenhagen wurde dabei von 304 Teilnehmenden mit der Schulnote 3,9 bewertet, leicht schlechter als im Jahr 2020 mit der Note 3,7. Der diesjährige ADFC-Fahrradklima-Test fragt in 27 gleichbleibenden Fragen die Fahrradfreundlichkeit vor Ort ab. Dazu kommen fünf Zusatzfragen, die dieses Jahr besonders auf das „Miteinander im Straßenverkehr“ abzielen.

Mit der Radstrategie in den Umweltplanungen hat der Rat der Stadt Langenhagen festgeschrieben, den Radanteil am Verkehrsaufkommen durch geeignete Maßnahmen und deren Umsetzung drastisch zu erhöhen, von 11 % nach den letzten Messungen auf mehr als doppelt so hohe Werte in zehn Jahren.

Der Fahrradklimatest ist als

Zufriedenheits-Index der Radfahrenden eine geeignete Größe, um feststellen zu können, wie die Maßnahmen zum Radverkehr in Langenhagen gesehen werden: Die jüngsten in Langenhagen umgesetzte Maßnahmen sind unter anderem der Bau der Rad- und Fußwege im Bereich des neuen Kreiselns an der Elisabeth-Arkaden und die Radwegführung an der Einmündung des Hainhäuser Weges auf die Walsroder Straße. Und natürlich lässt sich anhand der Testergebnisse auch vergleichen, wie die Radfahrsituation in Langenhagen bezogen auf andere Städte in Deutschland ist bzw. wie sie sich entwickelt hat.

Zielsetzung der ADFC-Ortsgruppe Langenhagen ist es daher, der Langenhagener Politik mit möglichst vielen Testergebnissen einen verlässlichen Spiegel zubieten, in dem die Politik selber nachschauen kann, wie ihre Planungen und vor allem ihre Umsetzungen gesehen werden.

Daher ruft der ADFC Langenhagen zur regen Beteiligung auf, noch bis zum 30. November 2024: Test-Formulare gibt's online unter www.fkt.adfc.de. Und ausgedruckte Formulare bringen ADFC-Mitglieder auf Anforderung (Info@AdfLangenhagen.de oder 0151/240 799 75) bis zum heimischen Briefkasten im Ortsgebiet Langenhagen, mit dem Rad: natürlich! Der ADFC-Fahrradklima-Test findet bundesweit bereits zum elften Mal statt und ist die größte Befragung zum Fahrradklima weltweit. Das Bundesministerium für Digitales und Verkehr BMWV fördert diesen Test nicht nur mit Hinweisen darauf, sondern auch finanziell.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Um-

stellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine

Ballaststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.¹ Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

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): 103–16.

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.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl

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

- ✔ Angenehm weicher Stuhl*
- ✔ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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