

# Übers Weihnachtsgebäck

NVL: Exkursion ins Schulbiologiezentrum Hannover

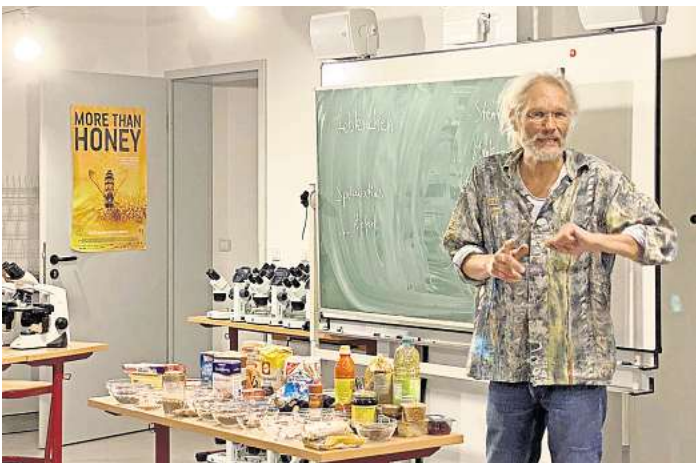
**LANGENHAGEN.** Mitglieder der Naturkundlichen Vereinigung Langenhagen und Studierende der Universität Hildesheim erfuhren in einer Veranstaltung des Diplom-Biologen Jörg Ledderbogen viele interessante Dinge über die Gewürze, die in unserem Weihnachtsgebäck Verwendung finden.

Zu Beginn sollten in einem Geruchsmemory die Gewürze Zimt, Nelke, Kardamom, Pfeffer, Piment und Anis erkannt werden. Anschließend erläuterte der Referent die Herkunft dieser Gewürze und warum diese im Mittelalter so wertvoll waren. Alte Handelswege wurden auf einer Weltkarte dargestellt. Die Zuhörer erfuhren etwas über Gebäckbrote, Opferkränze und Magenbrot, die es in allen Religionen gibt. Der Name „Magenbrot“ leitet sich von „Magd“ ab, es besteht also kein Zusammenhang zu dem Körperorgan.

Unser Pfefferkuchen enthält keinen Pfeffer, dafür aber besonders viele andere Gewürze.

Geschmacksproben der ganzen und der gemahlten Samenkörner diverser Gewürze begeisterten die Teilnehmenden, unterschiedliche Zimtsorten konnten ebenfalls verkostet werden. Da Anis teilweise mit Süßholz verwechselt wurde, gab es auch hiervon eine Kostprobe und die Herstellung von Lakritz wurde erläutert.

Da Orangeat und Zitronat ebenfalls in unseren Weihnachtsgebäcken Verwendung finden, wurde auch deren Herstellungsprozess erläutert und es gab auch hiervon Geschmacksproben.



Referierte über die Gewürze im Weihnachtsgebäck: Diplom-Biologie Jörg Ledderbogen. Foto: NVL

Bei der Verkostung diverser Gebäcke sollten die verwendeten Gewürze erraten werden. Besonders Interesse galt dabei dem Dominostein, der eigentlich als Notpraline nach dem zweiten Weltkrieg auf den Markt kam und bei dem im Gegensatz zu dem teuren Marzipan das deutlich günstigere Persipan, welches aus Aprikosen- und Pfirsichkernen besteht, verwendet wurde.

Die Form unserer Vanillekipferl (und auch die von Croissants) erinnert an den islamischen Halbmond. Besonders interessant waren jedoch die Informationen zu unseren Spekulatius. Der Begriff leitet sich von dem lateinischen speculare ab, was soviel wie beobachten bedeutet. Da der Spekulatius aus den Niederlanden kommt, wo er das ganze Jahr über gegessen wird, ist die Mühle eines der Motive dieses Gebäcks. Weitere Motive sind zum Beispiel der Nikolaus, Pferd/

Esel, Gebäude/Stall, Schwan und Elefant und Tiger. Die beiden letztgenannten Motive deuten auf die Kolonien der Niederländer als Seefahrernation hin. Die Gewürzinseln (heute Molukken) lieferten zum Beispiel überwiegend Muskatnuss und Nelken, einige Gewürze wurden sogar mit Gold aufgewogen.

Gegen Ende der gut dreistündigen Veranstaltung bestand die Möglichkeit, diverse Gewürze unter dem Mikroskop zu begutachten. Hierbei fanden die aufgeschnittene Gewürznelke und Orangenschale besondere Beachtung.

Eine rundum gelungene und kurzweilige Veranstaltung war das Fazit der mehr als 30 Teilnehmenden, die mit viel neuem Wissen den Heimweg antraten.

Das eine Foto zeigt den Referenten, das andere eine aufgeschnittene Gewürznelke unter dem Mikroskop.

# Spende für die Jugendarbeit

**LANGENHAGEN (OK).** 545 Euro – diese Summe ist im September und Oktober bei der Pfandbon-Spende der Kundinnen und Kunden von EDEKA Cramer an der Walsroder Straße zusammengekommen. Über das Geld freut sich der größte Sportverein der Flughafenstadt, der SC Langenhagen. Vorsitzender Helmut Czelustek: „Wir wollen das Geld für die Jugendarbeit verwenden.“

Die Pfandbons in den Monaten November und Dezember gehen übrigens an die zehnte Klasse der IGS Süd, die die Summe als Zuschuss für ihre Abschlussfeier nutzen wollen.



Für die Jugendarbeit: EDEKA-Marktleiter André Fiolek (links) übergibt das Geld an Helmut Czelustek. Foto: privat

# Weihnachtsklassiker beim Krähen-Singen intoniert

**KRÄHENWINKEL.** Der Duft von Popcorn und Punsch lag in der Luft, als sich fast 200 kleine und große Gäste beim traditionellen Krähen-Singen des TSV KK auf der Anlage am Waldsee trafen. Instrumental begleitet vom Langenhagener Blasorchester wurden zwischen Bratwurst und Glühwein die Weihnachtsklassiker gesungen, die Olaf Krause gekonnt anmoderierte, und Holger Haupt gab als geübter Sänger den richtigen Ton vor. Doch traditionell stand bei den Krähen nicht das persönliche Wohl im Vordergrund. Immer voller wurde Kabine 8, in der Sabine Pigors eine Kleiderspende nach der anderen für die Kleiderkammer der Diakonie entgegennahm. Dazu kamen am Ende kamen noch mehr als

100 Brillen für die Aktion „Brillen weltweit“ zusammen. Groß wird auch die Freude im Kinderkrankenhaus Auf der Bult sein, wenn

knapp 300 Kuschteltiere nach der Wäsche beim Textilreiner Inn-Tex für die kleinen Patienten abgegeben werden.



Freuen sich über die vielen Spenden: Tanja Nötel vom TSV KK und Olaf Krause. Foto: privat

ANZEIGE

# Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwän-

kungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z.B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

## Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Bal-

laststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angeleg-

te Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.<sup>1</sup>

## Wirksame 5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sackets. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sackets.

## Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

<sup>1</sup>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.

## PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



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

NEU

## Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl\*
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



**Gut zu wissen:** Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

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