

# Neues Mitglied, neue Projekte

IWK startet mit frischem Schwung

**KRÄHENWINKEL/KALTENWEIDE.** Jetzt traf sich die Interessengemeinschaft Weiherfeld/Kaltenweide (IWK) im Clubheim des TSV Krähenwinkel/Kaltenweide. In entspannter Atmosphäre stellten sich neue Gäste vor. Stefan Hecht ist mit seinem Fahrradfachbetrieb Zweirad Krüger nun neues Mitglied der Gemeinschaft zu begrüßen. Bei den Vorstandswahlen wurde Andrea Radloff (Madsack Medien Hannover) neu als Beisitzer

rin gewählt. Der aktuelle Vorstand setzt sich damit wie folgt zusammen: Jan Waldhecker (Olivien Apotheke), Dieter Treytnar (Antiqua-Online), Kimberley Spiegel (FBT Fertigbeton- und Transport GmbH) sowie die Beisitzer Jörg Riechers (Zahnarztpraxis Kaltenweide), Volker Körlin (Rudi Richter KG Versicherungsmakler) und Andrea Radloff (Madsack Medien). Im Fokus der Versammlung stand das Kaltenweider Sommerfest, das am 23.

August stattfindet. Weitere Projekte sind die Unterstützung des Weihnachtsmarktes an der Zellerie, das Aufstellen eines Weihnachtsbaums auf dem Kaltenweider Platz sowie eine neue Auflage der beliebten Kaltenweider Postkarten. Außerdem wurde beschlossen, ab 2025 die während der Corona-Zeit reduzierten Mitgliedsbeiträge wieder auf das reguläre Niveau von 100 Euro für Firmen und 50 Euro für Vereine anzuheben.

# Pass- und Ausweisfotos

**LANGENHAGEN.** Seit dem 1. Mai dürfen zur Erstellung von Personalausweisen und Reisepässen nur noch digitale Passfotos verwendet werden. Grund ist ein neues Gesetz. Es soll Manipulationen von Fotos verhindern und Ausweise fälschungssicherer machen. Bürgerinnen und Bürger haben zwei Möglichkeiten: Sie entscheiden, ob sie ihr Foto bei einem externen Dienstleister oder an einer Fotostation im Rathaus anfertigen lassen. In beiden Fällen wird das Foto über eine zertifizierte Software direkt an die Mitarbeitenden im Bürgerbüro übermittelt. Die neue Fotostation im Rathaus steht am 1. Mai allerdings noch nicht zur Verfügung. „Wir haben die neuen Geräte zur Aufnahme

und Übertragung der Fotos bei der Bundesdruckerei im letzten Jahr bestellt“, sagt Götz Gandenberger, Leiter des Bürgerbüros. Geliefert wurden sie erst vor einer Woche und müssen nun noch von Mitarbeitenden der Bundesdruckerei installiert werden. Dafür hat die Stadt noch keinen Termin erhalten. „Leider dürfen wir auch unsere alten Fototerminals nicht nutzen, da sie den neuen Anforderungen nicht entsprechen“, erklärt Gandenberger weiter. Deshalb gibt es vorübergehend keinen Foto-Service im Rathaus. Langenhagen geht es dabei wie vielen anderen Kommunen in Deutschland, die ebenfalls warten müssen. In der Zwischenzeit besteht aber die Möglichkeit, zertifizierte Fotogra-

fen oder Drogeriemärkte mit digitalem Passbild-Service aufzusuchen. „Solange die neuen Fotostationen nicht angeschlossen sind, werden wir die technische Möglichkeit, ein mitgebrachtes aktuelles biometrisches Passfoto zu verarbeiten, auch nicht abschalten“, so Gandenberger. Sind die neuen Geräte installiert, ändert sich das. Wer dann online einen Termin zur Erstellung von Personalausweisen oder Reisepässen bucht, wird auf der Webseite und per E-Mail informiert, dass mitgebrachte Passfotos dann nicht mehr akzeptiert werden. Die Stadt bittet um Verständnis und bemüht sich weiterhin um eine zeitnahe Lösung mit der Bundesdruckerei

MIX Markt

Gültig ab Montag 05.05. bis Samstag 10.05.2025\*

Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 6.49	Schweinenaeken mit Knochen 1 kg 5.99	Schweineoberschale 1 kg 7.99	Hackfleisch vom Schwein 1 kg AB 5 KG: 4,79 5.00
Schweinenaeken mariniert mit Knochen in Scheiben 1 kg 6.49	Hähnchenbrustfilet mariniert 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 8.99	Hähnchenflügel mariniert 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 4.59	Hähnchenschkel ohne Knochen mit Haut, mariniert 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 7.79
Frische Putenhälse 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.69	Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 8.99	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 8.79	Rindenaeken ohne Knochen 1 kg 10.00
Frische Hähnchen-Kleinfleisch ohne Flügel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.49	Frische Hähnchenschkel 10 kg Karton, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 27.00 1 KG 2,79		
Kartoffeln/Zwiebeln je 5 kg Sack, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung, 1 kg = 0,66 JE 5 KG SACK 3.29	Wassermelonen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.79	Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.39	

\*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00  
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG  
Vahrenheider Markt 6  
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00  
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG  
Lange Weihe 65  
30880 Laatzen

Mo-Fr 09:00 - 19:00  
Sa 09:00 - 19:00

Mix Markt Hannover  
Inhaber: Dmitri Kuschlyu  
Schierholzstr. 128  
30655 Hannover

ANZEIGE

# Harter Stuhl: Was tun bei Hämorrhoiden?

„Mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl und somit auch einem der häufigsten Auslöser für Hämorrhoidalleiden vorgebeugt werden.“

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



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 um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit 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 zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

**Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern**

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings 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**

Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.\* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe 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 bis 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)