

# Zum Schluss ein „Tränchen“: Büchereichefin Popan ist Ruheständlerin

Wedemärker Profile: 38 Jahre hat die Mellendorferin die Gemeindebibliothek geleitet und viele Veränderungen erlebt

**WEDEMARK (awi).** Aus Hörkassetten sind Tonies geworden und aus abgestempelten Karten eine Onlineausleihe: Martina Popan hat in 38 Jahren als Leiterin der Wedemärker Gemeindebibliothek viele Veränderungen erlebt. Jetzt freut sie sich auf ihren Ruhestand.

„Dort ist meine Heimat, wo ich meine Bibliothek habe“: Mit diesem Zitat des niederländischen Universalgelehrten Erasmus von Rotterdam hat sich Wedemarks Bibliotheksleiterin Martina Popan von ihren Kollegen, Vorgesetzten, Leserinnen und Lesern in den Ruhestand verabschiedet – oder genauer gesagt, in den passiven Teil der Altersteilzeit. Daran, dass sie mit „ihrer“ Bibliothek die Bissendorfer Bücherei meint, besteht kein Zweifel. Obwohl zur Wedemärker Gemeindebibliothek, die sie 38 Jahre lang geleitet hat, auch die Bücherei auf dem Campus in Mellendorf gehört sowie viele Jahre auch die Bücherei im ersten und zweiten Obergeschoss des alten Schulzentrums gezählt hatte.

Neben ihrer Wohnung in Mellendorf ist die Bücherei in Bissendorf der Ort, wo Martina Popan, die vor wenigen Tagen ihren 64. Geburtstag feierte, in den vergangenen fast vier Jahrzehnten die meiste Zeit verbracht hat. Der Ort, „dem ich mich am meisten verbunden und irgendwie auch

zugehörig und zuständig fühle“, sinnierte Popan bei ihrer Verabschiedung und vermutete sicherlich zurecht, „dass das nicht alle Menschen von ihrem Arbeitsplatz sagen würden“. Das Loslassen falle ihr schwer, das räumte sie unumwunden ein. Ob schon „richtige Rentnerin“ oder in der passiven Phase der Altersteilzeit, das sei nach außen hin eigentlich unerheblich. „Für Sie und euch alle bin ich einfach nicht mehr hier vor Ort, jedenfalls nicht mehr hier zuständig.“

Vor ihrer Bewerbung im alten Rathaus an der Berliner Straße Anfang 1985 beim damaligen Gemeindedirektor Wolfgang Schrödter, der auch zu ihrer Abschiedsparty eingeladen war, habe sie noch nicht einmal gewusst, wo die Wedemark überhaupt liege, gestand Popan. Von 1979 bis 1982 hatte sie Bibliothekswesen in Hamburg studiert und mit einem Diplom abgeschlossen. Dann hängte sie noch zwei Semester Soziologie an, um bei der Hamburger Ärztekammer als studentische Hilfskraft in deren Bibliothek arbeiten zu können. „Aber mein Traum war immer ein Job in einer öffentlichen Bücherei“, sagte Popan im Rückblick. Daher sei sie erst an die Kreisbücherei in Hohenhameln gewechselt und habe sich dann 1985 bei der Gemeinde Wedemark beworben. 38 Jahre habe es „ge-



Die alte und neue Leiterin der Gemeindebibliothek: Martina Popan (rechts) und Ursula Thammenhein stoßen miteinander an.

Foto: Anke Wiese

halten“. Da sei es doch gerechtfertigt, „zum Schluss ein kleines Tränchen zu verdrücken“, meinte sie. Viele Leserinnen und Leser hätten sie über die Jahre begleitet und stets angenommen, was die Bücherei ihnen an Beständigkeit geboten habe – aber auch das, was sich im Laufe der Jahre mehr oder weniger zwangsläufig doch mal ein bisschen was verändert habe. Popans designierte Nachfolgerin als Büchereileiterin, ihre bisherige Stellvertreterin Ursula Thammenhein, stellte unterdessen klar, dass das wohl nicht nur „ein bisschen“ war. Popan habe mehr als eine Generation durch deren Büchereileben begleitet. Am Anfang ihrer Tätig-

keit habe sie Kassetten verliehen, dann CDs und mittlerweile Tonies – kleine Figuren, die auf eine Box gesetzt werden –, führte Thammenhein aus. Aus Stempelkarten seien digitale Bibliotheksprogramme geworden.

Popan sei stets darauf bedacht gewesen, das Bibliotheksangebot am Puls der Zeit zu halten, sagte ihre Nachfolgerin. Dass sich ihre Chefin dabei mit Veränderungen schwertat, habe sie aber immer dann gemerkt, wenn sie beim regelmäßigen Aussortieren der Altbestände aus den Büchereiregalen mal wieder einen verglichen Versuch gestartet habe, Popans Lieblingsbuch – „Das goldene Notizbuch“ von Doris

Lessing – herauszunehmen. „Wahrscheinlich bin ich insgesamt eher für die Dinge zuständig, die sich nicht so sehr verändert haben. Denn wenn es nach mir geht, ist einer meiner Wahlsprüche definitiv ‚Never change a running system‘“, sagte Popan. Verändere nie ein funktionierendes System.

Dass sich aber über die Jahre, und ganz besonders in den vergangenen Jahren, in der Gemeindebibliothek doch so manches – sowohl bei Mobiliar und Dekoration als auch beim Medienangebot – durchaus zum Vorteil verändert habe, dafür sei eher Ursula Thammenhein und bei der Deko Anna Ehrhardt verantwortlich gewesen, räumte Popan bei ihrem Abschied ein. Thammenhein habe mit dem unverstellten Blick einer neuen, jungen Kollegin manches, was sie selbst inzwischen etwas verklärt als „charmant ergraut“ empfunden habe, ganz klar als hoffnungslos altmodisch, rückständig und nicht mehr auf der Höhe der Zeit enttarnt. Und da Bibliotheken ohnehin immer mit dem Image zu kämpfen hätten, alt und verstaubt zu sein, habe sie sich bemüht, sich notwendigen Veränderungen „wenigstens nicht allzu sehr in den Weg zu stellen“, formulierte es Popan vorsichtig. Ein gutes Beispiel dafür ist das neue Bibliotheksverwaltungs-

programm. „Also echt: Das hätte ich doch auf meine alten Tage nun wirklich nicht mehr haben müssen. Das vorherige Programm hat doch noch prima funktioniert. Zugegeben, es hatte ein paar ganz gravierende Nachteile, aber das störte doch keinen großen Geist. Und kleine Geister konnte ich meistens besänftigen“, sagte Popan. Aber inzwischen freue sie sich doch, dass sie damit in ihren letzten Berufsmonaten noch arbeiten konnte. Thammenhein als ihre Nachfolgerin sei die richtige Wahl: „Sie ist wesentlich innovativer als ich es je war.“

Bürgermeister Helge Zychlinski (SPD) erinnerte in der Feierstunde daran, dass er von allen wohl am längsten mit Popan zu tun gehabt habe: Schließlich habe er als Schüler die Bücherei im alten Schulzentrum genutzt, dort „Asterix und Obelix“ auf Latein gelesen und in alten „Spiegel“-Heften geblättert. Popans Verdienst sei es, dass die Schüler sich in der Bücherei sehr wohlfühlt hätten. Und auch dass sie die Studienreise nach Moskau begleitet habe, hätten die Schüler ihr hoch angerechnet. Heute, als ihr Chef, bedanke er sich bei Popan. Sie habe sich um die Gemeinde Wedemark „unglaublich verdient gemacht. Und eine Zeit nach Popan ist nur vorstellbar, weil sie so eine tolle Nachfolgerin hat“.

ANZEIGE

## Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Episoden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

### Warum schwächelt die Blase?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

### Nächtlicher Harndrang

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen



in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?

### Was Experten empfehlen

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich

schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.<sup>1</sup> Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup>

### Geheimtipp aus Österreich

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt

aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Aufgrund der verstärkten Nachfrage ist das natürliche Präparat seit Kurzem auch in Deutschland erhältlich und begeistert nun auch hierzulande Anwenderinnen jeden Alters mit spürbaren Ergebnissen.

**Wichtig:** Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

<sup>1</sup>Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737  
<sup>2</sup>Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

### Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: [www.drboehm-info.de/uebungen](http://www.drboehm-info.de/uebungen)





## Empfehlung der Woche



**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**

Kürbis für die Frau 400 mg

Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt  
20-fach konzentriert  
Nahrungsergänzungsmittel  
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellen Sie Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**