

# Eine Alternative aus zwei Perspektiven

Drei Kommunen ein gemeinsames Thema: Kindertagespflege

**WEDEMARK.** Was macht Kindertagespflege besonders – und warum lohnt es sich, darüber nachzudenken, selbst Tageskinder zu betreuen? Ein Podiumsgespräch am Mittwoch, 14. Mai, mit Eltern und Tagespflegepersonen liefert persönliche Einblicke und Antworten aus der Praxis. Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Kindertagespflege laden die Fachberatungen aus Burgwedel, Isernhagen und Wedemark für Mittwoch, 14. Mai, um 18.30 Uhr zu einem Podiumsgespräch ins Familienzentrum der Kita St. Margarete (Wietzaue

2, Isernhagen) ein. Ziel ist es, sowohl Eltern für die Kindertagespflege als Betreuungsform zu gewinnen als auch interessierte Personen für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson zu begeistern. „Kindertagespflege bietet eine individuelle, familiennahe Betreuung in kleinen Gruppen – ideal für Kinder unter drei Jahren“, erklärt Ronja Babek-Fuls, vom Team Kinderbetreuung der Gemeinde Wedemark. Auf dem Podium berichten erfahrene Kindertagespflegepersonen von ihrem Berufsalltag

und Eltern teilen ihre Erfahrungen mit dieser Betreuungsform. „Wir möchten zeigen, wie vielfältig und bereichernd die Kindertagespflege ist – sowohl für die Kinder als auch für die Betreuungspersonen“, erklärt Sabine Müller aus Isernhagen. Im Anschluss an das Gespräch können Gäste ihre Fragen anonym auf bereitliegenden Karteikarten notieren, die dann an einer Pinnwand gesammelt werden. „Wir schaffen einen offenen Austausch, bei dem alle voneinander lernen können“, ergänzt Nadine Heim aus Burgwe-

del. Die Veranstaltung wird ausgezeichnet, sodass Interessierte sie später auf dem Youtube-Kanals der Wedemark nachhören können. Da die Plätze begrenzt sind, wird um Anmeldung bei den Fachberaterinnen gebeten: Burgwedel: Nadine Heim, (05139) 8973 521, nadine.heim@burgwedel.de, Isernhagen: Sabine Müller, (0511) 60039025, sabine.mueller@isernhagen.de, Wedemark: Ronja Babek-Fuls, (05130) 581 293, ronja.babek-fuls@wedemark.de.

## Königsschießen

**ELZE.** Am Sonntag, 18. Mai, findet das Königsschießen im Schützenhaus Elze statt. Alle Kinder und Erwachsenen aus Elze sind dazu herzlichst eingeladen. Von 10 bis 12 Uhr dürfen die Kinder ab sechs Jahren mit dem Lichtpunktgewehr und Jugendliche ab zwölf Jahren mit dem Luftgewehr unter fachkundiger Anleitung ihr Können beweisen. Die Bekanntgabe findet gegen 17 Uhr im Schützen-

haus statt. Von 14 bis 17 Uhr dürfen alle Elzer Bürger und Bürgerinnen um die Königswürde ihre Zielsicherheit zeigen. Die Sieger werden am Ende des Wettkampfes gegen 18.30 Uhr ernannt. Die offizielle Proklamation aller Würdenträger findet am Sonnabend, 21. Juni, um 13.30 Uhr im Rahmen des Schützenfestes auf dem Festplatz am „Gasthaus Goltermann“ statt.

## Oster-Körbchen

**WEDEMARK.** Am Ostermontag haben neun Kinder an der DLRG-Osteraktion teilgenommen. Mit dem selbstgebasteltem und bemaltem Oster-Körbchen ging es auf Eier-Suche.

Danach wurde noch bei feinstem Sonnenschein Eier-Laufen und Eier-Weitwurf gespielt, bevor die Kinder nach zwei Stunden wieder ihren Eltern übergeben wurden.



Die Kinder hatten viel Spaß an der Oster-Aktion. Foto: privat

# Musik trifft Markt

Donnerstag, 15. Mai: milou & flint live in Bissendorf

**BISSENDORF.** Mitten im Markttreiben entsteht am Donnerstag, 15. Mai, in Bissendorf eine besondere Atmosphäre: Zwei Live-Konzerte von milou & flint sorgen für musikalische Gänsehautmomente zwischen frischem Spargel und handgemachten Spezialitäten – unplugged und unter freiem Himmel. Ein ganz besonderer Sound erwartet die Besucherinnen und Besucher des Wochenmarkts

in Bissendorf: Am Donnerstag, 15. Mai, verwandelt sich der Marktplatz in eine kleine Open-Air-Bühne. Das Duo milou & flint spielt zwei Konzerte um 15.30 Uhr und 17 Uhr – live, unplugged, draußen und kostenfrei. „Diese beiden schaffen es einfach, mit Stimme, Instrumenten und Gefühl mitten ins Herz zu treffen“, verspricht Angela von Mirbach, Kulturbeauftragte der Wedemark. „milou & flint

bringen einen einzigartigen Mix aus unterschiedlichen Musikstilen mit – das wird ein echtes Hörerlebnis mitten im Marktgeschehen.“ Die Künstlerinnen und Künstler sind bekannt für ihre emotionalen Auftritte, ihre spürbare Bühnenpräsenz und einen Klang, der innovativ und eingängig zugleich ist. Wer zwischen frischem Spargel, duftenden Erdbeeren und handgemachten Spezialitäten Lust auf Live-

Musik hat, sollte sich diesen Donnerstag unbedingt vormerken. Die Auftritte finden direkt auf dem Markt statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. „Wir laden alle Musikliebhaberinnen und Musikliebhaber, Marktgängerinnen und Marktgänger herzlich ein, mit uns zu genießen, zu verweilen und den Nachmittag mit allen Sinnen zu erleben“, freut sich Angela von Mirbach auf das besondere Event.

# 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)