

Spannender Reisebericht von Leona Kringe

Eine Einladung an alle, die von Fernweh und dem Gefühl von Freiheit fasziniert sind

WEDEMARK (R/J). Eine abenteuerliche Reise entlang des European Divide Trails: Leona Kringe berichtet am 9. November im Bürgersaal Wedemark von Europas längster Bikepackingroute. Von Portugal bis Norwegen – spannende Erlebnisse und beeindruckende Bilder erwarten die Gäste.

Am 9. November präsentiert sie ihre außergewöhnliche Reise entlang des European Divide Trails. Die Reisereportage über die 7.600 Kilometer lange Bikepacking-Route durch Europa beginnt um 20 Uhr. Karten für 10 Euro sind über www.reservix.de erhältlich.

Diese Veranstaltung ist eine Einladung an alle, die von Fernweh, dem Abenteuer und dem Gefühl von Freiheit fasziniert sind. Die Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet eine visuelle Reise durch die beeindruckenden Landschaften und kulturellen Besonderheiten entlang des Trails.

Die Gemeinde Wedemark lädt herzlich dazu ein, einen Abend voller packender Einblicke und einzigartiger Erlebnisse mit Leona Kringe zu verbringen.



Rund 7.600 Kilometer ist Lena Kringe mit dem Rad gefahren. Am 9. November berichtet sie über ihre Erlebnisse. Foto: Privat

Der European Divide Trail erstreckt sich vom portugiesischen Cabo de São Vicente bis zum norwegischen Grense Jakobselv an der russischen Grenze.

Diese Route ist die längste ihrer Art weltweit und wurde von Andy Cox entwickelt, der über Jahre hinweg die Strecke erkundete. Leona Kringe beschreibt Cox als ihren „großen

Inspirator“, der sie dazu brachte, sich selbst auf den Weg zu machen und die Vielfalt Europas zu erleben. „Er hat mich mit seinen Instagram Beiträgen in den Bann gezogen und mich schon während der Routenentstehung dazu veranlasst, meine eigenen Pfade zu verlassen und dem Pfad eines anderen zu vertrauen und dessen Spuren zu folgen.“

Ein Vortragsabend gegen das Vergessen

Demokratie, jüdisches Leben und die Gefahr extremistischer Ideologien

WEDEMARK (R/J). Zu einem Abend über Demokratie und Antisemitismus lädt die Gemeinde Wedemark am 4. November ein. Zwei Vorträge setzen sich mit den Folgen wachsender rechtsextremer Tendenzen in Europa auseinander. Rebecca Seidler, Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde Hannover, gibt einen Einblick in das heutige jüdische Leben in Deutschland. Franz Rainer Enste, ehemaliger Antisemitismusbeauftragter des Lan-

des Niedersachsen, spricht über die Gefahr des Antisemitismus für die Demokratie. Musikalisch begleitet Andor Izsák, ehemaliger Direktor des Europäischen Zentrums für jüdische Musik, den Abend. Die Herausforderungen durch den weltweit zunehmenden Antisemitismus stehen im Mittelpunkt dieses Abends im Vorfeld des Jahrestags der Reichspogromnacht. Der Konflikt im Nahen Osten und das Erstarken rechtsradikaler Kräfte in

Europa führen zu vermehrter Polarisierung, Diskriminierung und Gewalt. Die Veranstaltung am Montag, 4. November, ab 17 Uhr im Bürgerhaus Bissendorf, beleuchtet die Themen Demokratie, jüdisches Leben und die Gefahr extremistischer Ideologien.

Der Eintritt ist frei. Anmeldungen bis Mittwoch, 30. November an vorstandsbuero@wedemark.de oder telefonisch unter der Nummer (05130) 581-0.

Dorfpokal- und Schweinepreisschießen

BRELINGEN. Der Schützenverein Brelingen von 1907 e.V. lädt am Sonnabend den 3. November 2024 von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr alle Vereinsmitglieder und alle Brelinger Bürgerinnen und Bürger zu seinem traditionellen Dorfpokal- und Schweinepreisschießen in das Schützenhaus Brelingen ein.

Wie schon seit Jahrzehnten praktiziert, besteht an diesem Tag für alle Brelinger Bürger die Möglichkeit, beim sogenannten

Schweinepreisschießen, durch zielsicheres Schießen mit dem Luftgewehr, den Kühlschrank mit leckerem Schweinefleisch aufzufüllen.

Bei Dorfpokalschießen wetteifern wieder Vereine, Kegelclubs sowie Haus- und Hofgemeinschaften um die begehrte Trophäe. Für diese beiden Schießwettbewerbe muss man nicht Mitglied im Schützenverein sein. Der Schützenverein würde sich sehr darüber freuen, wenn möglichst viele Vereine und andere Zusammenschlüsse am Dorfpokalschießen teilnehmen würden.

Nach dem Schießen wird der Tag sicherlich wieder in geselliger Runde ausklingen.

Ihre Spende lindert Armut
malteser.de/spenden-gegen-armut

ECHO
DIE VERTRAFTE WOCHENZEITUNG

Kleinanzeigen

schnell und einfach INSERIEREN

Telefon:
(05 11) 72 80 80
oder **(05 11) 518-2111**

E-Mail:
service@langenhagener-echo.de
service@wedemark-echo.de

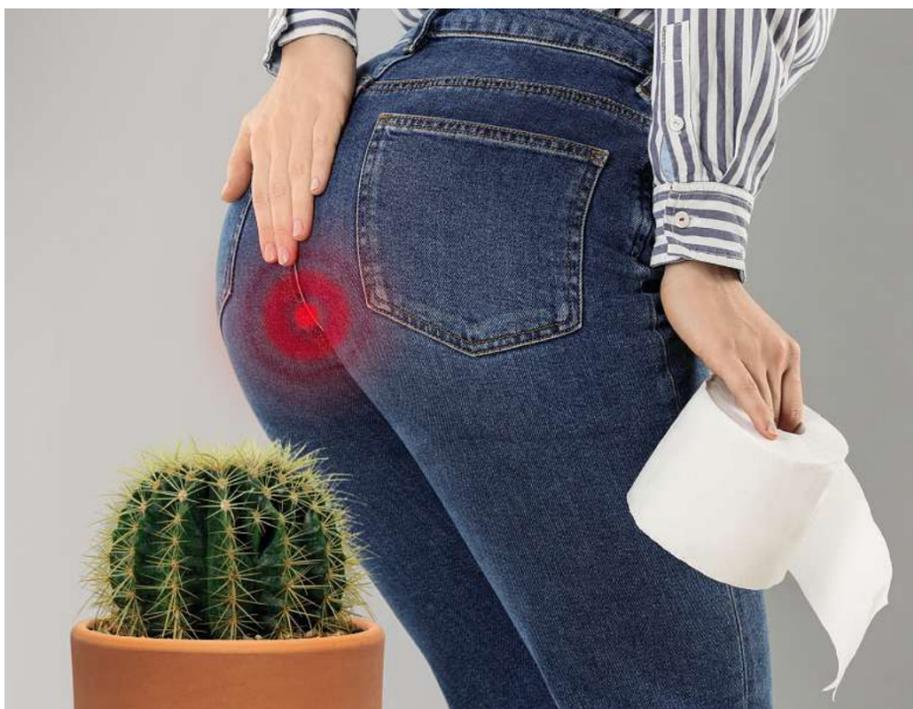
ANZEIGE

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



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

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamaño,
Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Harsa



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßigem 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 schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer Umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft vergrößerte 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 entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. 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 zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzen-

bestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellereffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Ballaststoffe richtig zuführen

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. 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 der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf

das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

*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 Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.