



Foto: Paul Hahn

# HOFFNUNG IN NOTLAGEN. IHRE SPENDE HILFT!

Die Johanniter sind in Deutschland und in der Welt für die Menschen da.

**Spendenkonto:**  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00  
BIC: BFSWDE33XXX  
Bank für Sozialwirtschaft

**Jetzt spenden:**





**JOHANNITER**

► **Stellenmarkt**

## Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online oder über **WhatsApp** bewerben und den **QR-Code** scannen:



**Freie Gebiete:**

- Krähenwinkel
- Bothmer
- Mellendorf
- Sprockhof



**ECHO**

**Der direkte Draht**  
zur Anzeige im Langenhagener Echo

Anzeigenannahme: Telefon: (05 11) 72 80 80  
Telefax: (05 11) 7 28 08 17  
Online: [www.extra-verlag.de](http://www.extra-verlag.de)  
E-Mail: [service@langenhagener-echo.de](mailto:service@langenhagener-echo.de)

Fillpack GmbH & Co.KG  
Fillpack Straße 1 · 29690 Schwarmstedt  
Tel. 0 50 71 / 96 17-12 · [www.fillpack.de](http://www.fillpack.de)

**fillpack**

**Wir sind ein mittelständisches Unternehmen und weltweit erfolgreich als Hersteller von Abfüll- und Verpackungsmaschinen für Lebensmittel und Kosmetika tätig.**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

**Industriemechaniker (m/w/d)**  
für den Bereich Montage, auch im Außendienst beim Kunden im In- und Ausland, mit Pneumatik-Kenntnissen und Grundkenntnissen der englischen Sprache

**Industriemeister Mechatronik (m/w/d)**  
für den Verantwortungsbereich Montage und Installation, mit Reisebereitschaft im In- und Ausland, Pneumatik-Kenntnissen und Grundkenntnissen der englischen Sprache

**Maschinenbautechniker (m/w/d)**  
für die Konstruktion sowie Zeichnungs- und Stücklistenbearbeitung mit Kenntnissen in CAD, vorzugsweise Creo, gerne mit Berufsausbildung zum Industriemechaniker

**Wir bieten**

- 38,5 h/Woche
- keine Schichtarbeit
- 30 Tage Urlaub
- leistungsgerechte Vergütung
- eigenverantwortliches Handeln
- umfangreiche Einarbeitung
- unbefristeten Arbeitsvertrag in Vollzeit nach Ende der Probezeit
- eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem motivierten Team

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung, die Sie bitte an Frau Helberg, fillpack GmbH & Co. KG, Fillpack Straße 1, 29690 Schwarmstedt oder per E-Mail an [helberg.tanja@fillpack.de](mailto:helberg.tanja@fillpack.de) senden. Für telefonische Rückfragen erreichen Sie uns unter 05071-961712.

**Zuverlässige  
Reinigungskräfte (m/w/d)**

mit guten Deutschkenntnissen und Berufserfahrung für ein Objekt in Langenhagen (Einkaufszentrum in Langenhagen) ab sofort auf Lohnsteuerkarte gesucht

**in Voll- oder Teilzeit** von  
Mo.-Sa. von 10:00- 15:00 Uhr  
und von 15:00-20:00 Uhr.

Bewerbungen bitte bei der  
**Fa. M&S** unter:  
**05 11 / 63 97 97 80**

**Reinigungskräfte m/w/d  
für ein Objekt in  
Langenhagen,  
Ostpassage gesucht.**

geringfügig  
AZ: Mo – Fr.: ab 17.00 Uhr  
13,50 € tariflicher Stundenlohn  
Tel.: 0151 / 2092 7309  
WhatsApp: 0173-3218636

**Kleinanzeigenannahme**  
☎ (0511) 518-2111 oder 72 80 80  
**E-Mail:**  
[service@wedemark-echo.de](mailto:service@wedemark-echo.de)  
[service@langenhagener-echo.de](mailto:service@langenhagener-echo.de)

**Reinigungskräfte m/w/d  
für ein Objekt in  
Schwarmstedt gesucht.**  
(geringfügig)  
AZ: Mo – Fr.: ab 05.00 Uhr  
13,50 € tariflicher Stundenlohn  
Tel.: 0151 20927309  
WhatsApp: 0173-3218636

ANZEIGE

## Thema der Woche: Harter Stuhl „Abführmittel waren keine Option für mich.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine rein pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. „Früher hatte ich maximal auf Reisen einen trägen Darm.

Während und nach dem Wechsel trat die Verstopfung aber immer häufiger auf. Auch bei meinen Blutdruckmedikamenten ist harter Stuhl eine der häufigsten Nebenwirkungen“, erzählt Barbara H. (59)\*.

### Abführmittel? Keine Option!

Der Toilettengang wird immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. „Man weiß ja auch, dass man auf keinen Fall zu stark pressen darf, weil dadurch Hämorrhoiden entste-

hen können“, ergänzt Barbara H. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Ich habe schon öfter gelesen, dass diese synthetischen Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und der Darm dann irgendwann gar nicht mehr von allein arbeitet.“

### Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Barbara H. das neue Dr. Böhm® Darm aktiv in der Apotheke – ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5

pflanzlichen Ballaststoffen. Es sorgt im Darm insbesondere durch den enthaltenen Flohsamen für einen sanften Quelleffekt und eine normale Darmtätigkeit. Dadurch kann der Stuhl wieder besser abtransportiert werden und die Stuhlkonsistenz verbessert sich, sodass die Darmentleerung wieder angenehmer wird.

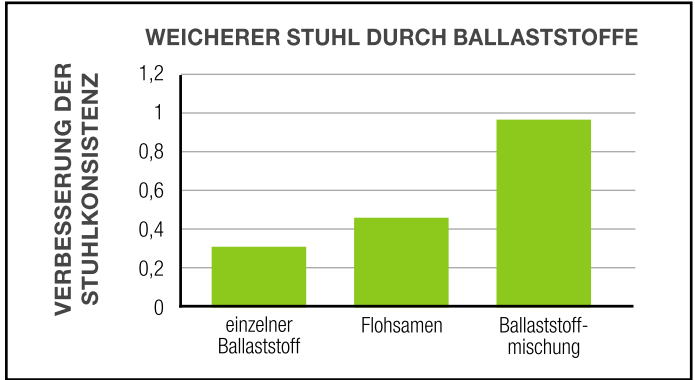
### Wissenschaftlich belegt

Die Erfahrungen von Barbara H. decken sich mit aktuellen Erkenntnissen aus der Medizin. Denn auch die ärztliche Leitlinie empfiehlt bei hartem Stuhl im ersten Schritt eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch der Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie (siehe Grafik) zeigt darüber hinaus: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.\*\*

### Einfach einzunehmen

„Neben der Tatsache, dass Dr. Böhm® Darm aktiv pflanzlich ist und ganz natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Barbara H.

\*Name und Alter geändert. \*\*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.



## Empfehlung aus der Apotheke

### Dr. Böhm® Darm aktiv



PZN: 19251696 (6 Sachets) • PZN: 19105730 (20 Sachets)

#### Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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