

Spagat zwischen Kreativität und Wirtschaftlichkeit

Michael Beiderwellen, neuer Geschäftsführer der VHS Hannover-Land, will neugierig aufs Lernen machen

WEDEMARK (GÖT). Wer etwas lernen will, tut gut daran, seinen Spieltrieb zu aktivieren. Das weiß auch Michael Beiderwellen. Anfang Januar hat der 45-Jährige die Geschäftsführung der Volkshochschule (VHS) Hannover-Land übernommen. Diese ist zuständig für die Bereiche Burgwedel, Garbsen, Neustadt, Wedemark und Wunstorf. Er sieht seine Aufgabe als eine Art Spagat zwischen Spaß, Kreativität und Wirtschaftlichkeit. Das Motto vom lebenslangen Lernen hat Beiderwellen auch selbst beherzigt: In seinem Berufsleben hat er sich vom Vertrieb eines Stahlbauunternehmens über die öffentliche Verwaltung und ein Studium der Wirtschafts- und Medienpädagogik zu den Volkshochschulen vorgetastet. Ein bewegter Lebenslauf – nun sei er aber in einem Alter, in dem er sich niederlassen wolle, sagt der Geschäftsführer, der aus Westerkappeln bei Osnabrück stammt. Geschäftsabschlüsse werden nachgearbeitet Im Oktober 2023 hatte seine Vorgängerin Martina Behne die Einrichtung mit Verwaltungssitz in Neustadt nach rund sechs Jahren im Amt verlassen. Im Sommer zuvor hatte sie im Rat viel Kritik einstecken müssen, weil zahlreiche Geschäftsabschlüsse ausstanden. Man sei dabei, diese nun Jahr für Jahr nachzuarbeiten, berichtet VHS-Sprecherin Heidi Claus.



Schwellenängste abbauen: Michael Beiderwellen zeigt, wie er seine Zimmerpflanze sprechen lässt.
Kathrin Götz

Beiderwellen selbst sagt über Neuerungen, die er einführen will: „Ich bin noch in der Analysephase.“ Eine Woche reiche leider nicht, um die Bildungseinrichtung mit ihren weit verzweigten Bezügen und Partnerschaften zu erfassen. Eines sei aber schon klar: „Ich will neue Zielgruppen erschließen, neugierig aufs Lernen machen – und dabei die Wirtschaftlichkeit im Blick behalten“, hat er sich vorgenommen. Wie das geht mit der Neugier? Beiderwellen hat ein Beispiel parat: Auf dem Tisch vor sich baut er eine Zimmerpflanze und einige elektronische Bauteile auf. „Künstliche Intelligenz und Computer sind so ein Thema, das uns nicht wieder verlassen wird“, sagt er. „Smart Gardening“ mit Udo

„Smart Gardening“ nennt er die Idee, mittels elektronischer Sensoren der Pflanze eine Stimme zu geben: In einem entsprechenden Kurs lernten die Teilnehmenden bei diesem Projekt, wie man einen Feuchtigkeits- und einen Wasserstandssensor in den Blumentopf einbringt. Dann wird das Ganze mit einem Bewegungsmelder und einer Sprachausgabe kombiniert – damit am Ende die Zimmerpflanze sich zu Wort meldet, wenn sie Wasser braucht. „Auch diese Worte kann man frei wählen“, sagt Beiderwellen. Für seine Zimmerpflanze, der er den Namen Udo gegeben hat, habe er einen Verdurstenden aus einem Film sprechen lassen. Der bittet mit brüchiger Stimme um Wasser.

„Dazu gibt es dann auch noch weitere Eskalationsstufen, wenn man Spaß daran hat“, sagt der neue VHS-Chef mit einem Augenzwinkern. Berührungsängste abbauen Ein solcher Kurs könne helfen, Berührungsängste mit Computertechnik abzubauen. Einfache Codierungsschritte könne man dabei ebenso vermitteln wie die Zusammenstellung der verschiedenen Systemkomponenten.

Mit der Zunahme künstlicher Intelligenz werde es immer wichtiger, zumindest Grundkenntnisse zur Datenverarbeitung zu haben, findet Beiderwellen. Dass er den Kurs einmal selbst erteilt, sei aber eher unwahrscheinlich, sagt der Geschäftsführer. Schließlich sei er mit der Organisation gut ausgelastet. Als Motoren seiner Arbeit nennt er Bürgernähe, Innovation, Wirtschaftlichkeit und Verlässlichkeit. Bürgernähe bedeute, dass er den Kontakt zu gesellschaftlichen Gruppen suchen werde, um zu erfahren, welche Interessen und Bedürfnisse sie mit der VHS verbinden. Mit Innovation seien neue Formate und Ideen gemeint, die die Einrichtung dann aber selbstverständlich immer auf ihre Wirtschaftlichkeit überprüfen müsse. Da gebe es schon einiges Vielversprechende im Programm, etwa Kindergeburtstage mit Technikbasteleien oder Kreativangeboten.

Mit dem E-Rollator flott unterwegs

MELLENDORF (JO). Die Gelegenheit, neueste Hilfsmittel, die für den Erhalt oder sogar die Rückgewinnung der Mobilität im Alter oder im Krankheitsfall sorgen, einmal selbst in der Praxis auszuprobieren, ließen sich kürzlich Kundinnen und Kunden des Sanitätshauses A&O in Mellendorf nicht entgehen. Eingeladen hatte das Team um die beiden Inhaber Simon Brinkmann und Gerhard Kording zu einer Hausmesse. Dazu wurde das Außengelände einbezogen, ein kleiner Parcours erlaubte es, die neuen E-Rollatoren aber auch die inzwischen gut im Auto zu transportierenden E-Scooter und E-Rollstühle unter realen Bedingungen zu testen. Fachliche Anleitungen und Tipps gab es dabei vom Team des Sanitätshauses. Die enga-

gierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgten an diesem Tag auch für das leibliche Wohl der Besucherinnen und Besucher und verwöhnten sie trotz kalter Witterung mit frisch gebackenen Waffeln oder einer Bratwurst vom Grill. Wer die Hausmesse verpasst hat, kann sich über die technischen Innovationen rund um alle die neuen Hilfsmittel auch während der Geschäftszeiten informieren. Das Sanitätshaus an der Wedemarkstraße 79a hat montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr und montags, dienstags, donnerstags und freitags von 14 bis 18 Uhr sowie samstags nach Vereinbarung geöffnet. Telefonisch zu erreichen ist es unter der Nummer (05130) 60 90 464.



Intelligente Rollatoren, die Steigungen mit E-Motor-Unterstützung meistern und bei Gefälle eigenständig bremsen, konnten genauso ausprobiert werden, wie E-Scooter und E-Rollstühle.

Foto: Gabriela Vrobel

ANZEIGE

Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung

zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

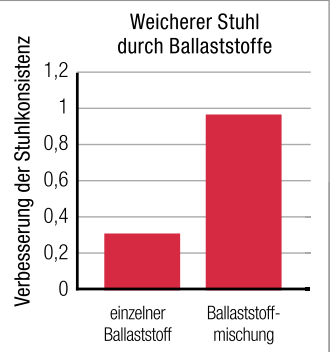
Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Le-

bensmittel. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, täglich ballaststoffreich zu kochen. In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind

sie 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. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Flohsamen, Quarkmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*



*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Genau hier setzt ein neues Produkt aus der Apotheke an: Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt vor allem dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 3 Einnahmen. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

**Wissenswertes zu hartem Stuhl & Ballaststoffen**

Lesen Sie mehr zum Thema Ballaststoffe im ausführlichen Online-Ratgeber:

- Welche Ballaststoffe helfen bei Verstopfung?
- Wie wirken Ballaststoffe?
- Was sagt die Wissenschaft?


drboehm.com/verstopfung



**Tipp bei hartem Stuhl**

Dr. Böhm® Darm aktiv



Nahrungsergänzungsmittel

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

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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