

„Wo Wann Was in Edemissen 2024“

Neue Broschüre: Erscheinungstag ist der 1. März – Rund 180 Vereine können Termine melden

Edemissen. Vom Musikkonzert bis zur Kunstausstellung, von Feuerwehrwettkämpfen bis zum Sportereignis reicht das vielfältige Spektrum der Termine, die zusammen mit wichtigen Informationen und Kontaktdaten über die Gemeinde im neuen Veranstaltungskalender „Wo Wann Was in Edemissen 2024“ zusammengefasst sind. Nach einer Pause während der Pandemiezeit erscheint 2024 – die Gemeinde Edemissen besteht dann 50 Jahre – wieder die beliebte Broschüre, die auf einen Blick alle Termine in der Gemeinde präsentiert, die vom 1. März bis zum 31. Dezember 2024 stattfinden. Die PAZ wird in Kooperation mit der Ge-



Birthe Kußroll-Ihle

FOTO: PAZ-ARCHIV

meinde Edemissen den Veranstaltungskalender am 1. März 2024 herausbringen.

Rund 180 Vereine in den 14 Dörfern der Gemeinde können die Vielfalt des dörflichen Lebens in Edemissen und ihr ehrenamtliches Engagement zeigen. Der Veranstaltungskalender erscheint in der Gemeinde seit 2012. Er spiegelt das attraktive Dorf- und Vereinsleben sowie den ausgewogenen Branchenmix in den Ortschaften der Nordkreisgemeinde wider.

Wie gewohnt wird die Hochglanzbroschüre kostenlos an alle Haushalte in der Gemeinde Edemissen verteilt und soll einen möglichst umfassenden Überblick geben, wo wann was los ist. Deshalb werden Veranstalter und Organisatoren gebeten, ihre Termine bis spätestens 3. Februar an Sonderthemenredakteurin Birthe Kußroll-Ihle zu schicken, damit sie in der Broschüre berücksich-

tigt werden können. Auch Fotos können gern zur Verfügung gestellt werden. Da die handliche Broschüre als Hochglanzprodukt erscheinen wird, müssen die Bilder eine Auflösung von mindestens 300 dpi beziehungsweise 1 MB haben. Die Mail-Adresse lautet: b.kussroll-ihle@mmoniedersachsen.de

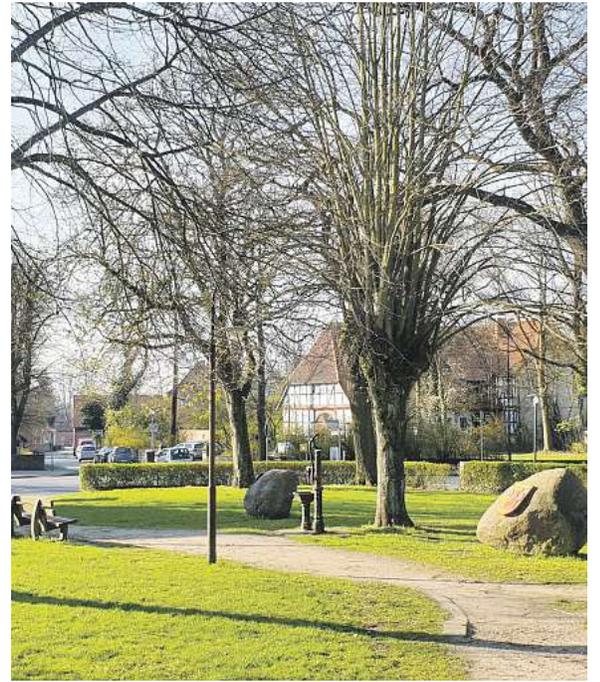


Sandra Homann

FOTO: PAZ-ARCHIV

Gewerbetreibenden und Einzelhändlern bietet der Kalender eine gute Gelegenheit, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Wer in der Broschüre Anzeigen schalten möchte, kann sich an die Mediaberaterin Sandra Homann wenden, unter der Mail-Adresse: s.homann@mmoniedersachsen.de und unter der Telefonnummer 05171-406309. bik

Wo Wann Was VERANSTALTUNGSKALENDER



EDEMISSEN

Deiner Allgemeine

Der Entwurf des Edemisser Terminflyers 2024. FOTO:MMO

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

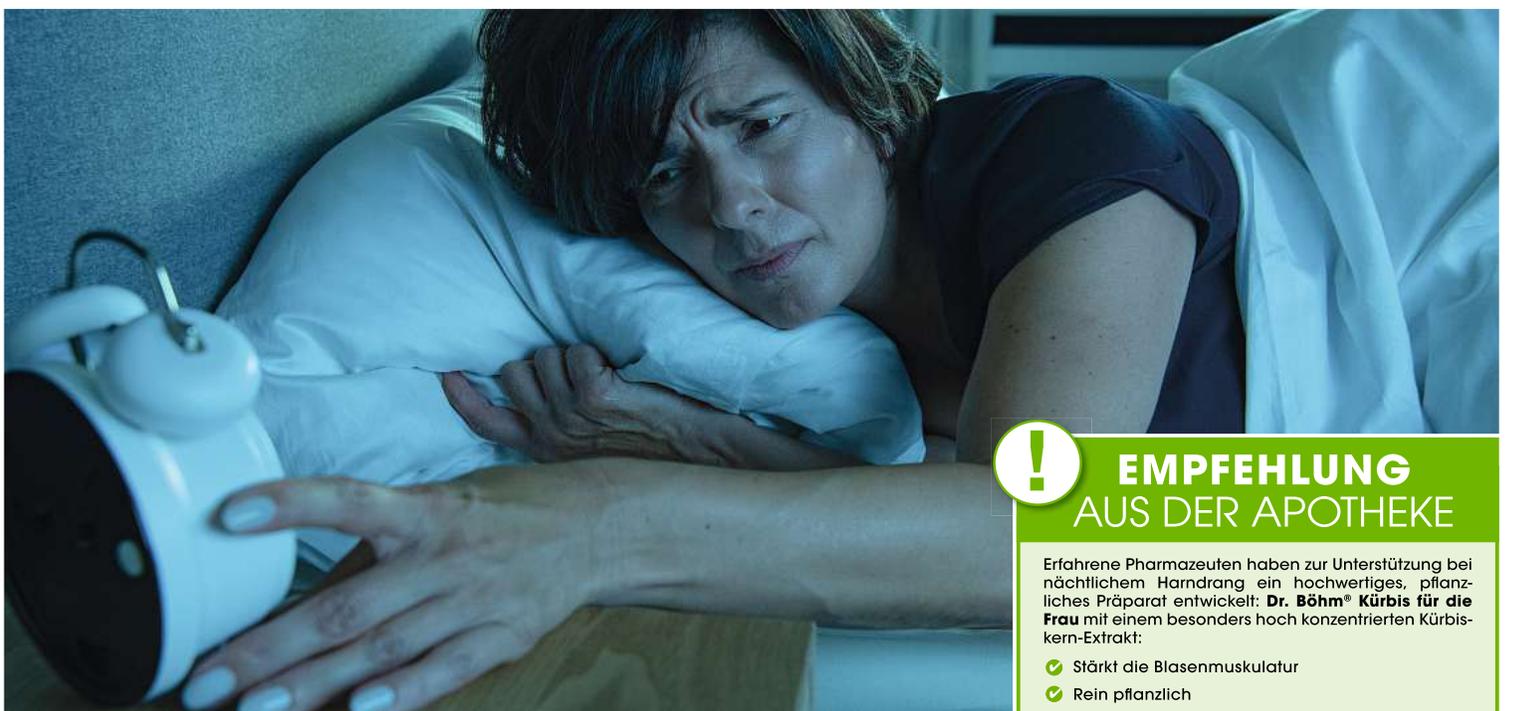
Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, die sich schnell umsetzen lassen und mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

GENUG TRINKEN!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasen-schleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

BLASE UND BECKENBODEN STÄRKEN!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Häufigkeit



des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen.

DIE BLASE TRAINIEREN!

Neben dem Beckenboden kann auch die Blase selbst gestärkt werden. Das geht, indem man vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer langen Autofahrt) vermeidet

oder versucht, den Toiletten-gang jedes Mal ein bisschen weiter hinauszuzögern. Auch bei starkem Harndrang beruhigt sich die Blase oft nach ein paar Minuten wieder. Man kann so versuchen, die Abstände zwischen den Toiletten-gängen auszudehnen – jedoch langsam und ohne Stress. Tagsüber durchgeführt kann ein solches Blasen-training langfristig auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

HEILPFLANZE KÜRBIS

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast

die Hälfte gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert. Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

¹Terada T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen



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