

Erste Kunsttage im Junggesellenzelt auf dem Peiner Schützenplatz

40 Künstlerinnen und Künstler präsentieren am heutigen Samstag und morgigen Sonntag ihre Produkte

VON JAN TIEMANN

Peine. Premiere: Unter dem Motto Frühlingszauber starten im Junggesellenzelt des Corps der Bürgersöhne auf dem Schützenplatz an diesem Wochenende erstmals die Kunsttage in Peine. „Rund 40 Künstlerinnen und Künstler präsentieren in gemütlicher Atmosphäre ihre kunsthandwerklichen Produkte, die den Alltag vergessen lassen“, teilt der Veranstalter Stadt Event GmbH aus Hannover mit. „Ob elegant oder extravagant, schlicht oder aufwendig, modern oder klassisch, die Kunsttage bieten viele kleine liebevolle Schätze für jeglichen Geschmack.“

Für mehr Ambiente und Wohlfühlatmosphäre im Garten und zu Hause sorgt die Keramik-künstlerin Sabine Nordmeyer. In ihrer Werkstatt in Klein Ilsede fertigt sie mehr als 4.000 verschiedene Formen nach ihren

eigenen Ideen und passend zu jedem Anlass an. Um dem Ton, der aus Amerika stammt, den letzten Schliff zu verleihen, stehen der Künstlerin gut 600 unterschiedliche Glasuren zur Verfügung. Das Angebot reicht von Schalen, über Dekoration für den Innen- und Außenbereich, bis hin zu individuell gestalteten Gartensteckern.

Klöppeln, eine jahrhundertealte Handwerkskunst, erlebt in der heutigen Zeit eine bemerkenswerte Renaissance. Von der Tradition hat sich Margit Engelmann aus Barsinghausen inspirieren lassen. Sie experimentiert schon seit vielen Jahren mit verschiedenen Materialien, Techniken und Designs, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen, die sowohl klassische als auch zeitgenössische Elemente vereinen. Von zarten Spitzenborten über kunstvolle Schmuckstücke bis hin zu dekorativen Elementen für Wohnaccessoires lässt sie



An diesem Wochenende finden erstmals die Kunsttage in Peine statt.

FOTO: STADT EVENTS GMBH/ARCHIV

ihrer Kreativität freien Lauf und gibt vor Ort einen Einblick in die Fertigstellung.

An vielen Ständen können die Besucher Kreationen entdecken, die teilweise aus gebrauchten und ausgedienten Materialien ein neues „Leben“ erhalten haben. Der sogenannten Upcyc-

ling-Kunst widmet sich Ingrid Laube aus Neustadt am Rübenberge. Ihre Ausstellungsmaterialien sind unter anderem antike, massiv-silberne Gabeln und Löffel. Jedes der Schmuckstücke ist meisterlich verarbeitet und wird gleichzeitig zu einem lebendigen Stück Geschichte. Die

Künstlerin entwirft und fertigt Schmuckstücke auch aus den Bestecken ihrer Kunden.

Das weitere Angebot bei den Kunsttagen reicht von hochwertigen Buchbindearbeiten, Dekorationsobjekten, duftenden handgesiedeten Naturseifen, Teddybären und Waldorfpuppen, liebevoll gestalteten Blumenarrangements bis hin zu heiteren Grußkarten und Geschenkverpackungen. Natürlich gibt es auch Vorführungen an den Ständen.

Im Junggesellenzelt erwartet die Besucher ein Künstlercafé mit kleinen Speisen und Getränken. Zur Auswahl stehen mehr als 30 verschiedene Kuchen und Torten, die von den Ausstellern gebacken werden. Geöffnet sind die Kunsttage am heutigen Samstag, 9. März, von 13 bis 18 Uhr und am morgigen Sonntag, 10. März, von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt kostet 3 Euro, Kinder bis 12 Jahren haben freien Eintritt.

ANZEIGE

Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!



Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter: Es gelingt nicht, die Blase zu kontrollieren – oft schon beim Lachen oder Niesen. Mindestens genauso unangenehm ist häufiger, nächtlicher Harndrang. Es gibt aber Mittel und Wege, um etwas dagegen zu tun.

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Epi-

soden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

WARUM SCHWÄCHELT DIE BLASE?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer

und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

NÄCHTLICHER HARNDRANG

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine

Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen (Inkontinenz und nächtlicher Harndrang) in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?

WAS EXPERTEN EMPFEHLEN

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden

das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹ Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.²

GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Bis dato kannten nur wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den angesprochenen Kürbis-Tabletten) mittlerweile auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit spürbaren Ergebnissen.

WICHTIG: Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737
²Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: www.drboehm-info.de/uebungen



Empfehlung der Woche

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

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