

# Gospelchor begeistert Zuschauer

Sängerinnen und Sänger der **Kirchengemeinde Klein Ilse** zweimal in der Gebläsehalle

VON ECKHARD BRUNS

**Groß Ilse.** Der bekannte St.-Urban-Gospelchor der evangelischen-lutherischen Kirchengemeinde Klein Ilse gab am ersten Adventswochenende zwei Konzerte in der Gebläsehalle Ilse. Jeweils rund 650 interessierte Musikfreunde nutzten die Chance, an der vielseitigen und gut organisierten Veranstaltung teilzunehmen.

59 aktive Sängerinnen und Sänger traten unter der Leitung des Peiner Arztes, Dr. Lars Peters, zusammen mit professionellen Musikern, die für die gemeinsamen Auftritte mit dem Chor als Begleitband einsprangen, auf. „Mal sehen, was heute herauskommt“, äußerte Elke Brandes, Pressesprecherin des Chors, ohne ihre Vorfreude zu verbergen.

Vom ersten Moment an nahm Lars Peters gekonnt die gut gelaunten Zuhörer aktiv mit auf die Reise durchs Programm des Abends. Die zahlreichen Musikfreunde ließen sich mitreißen und kamen der Aufforderung zum Mitsingen schnell und gut



Das Publikum feiert die Auftritte des St.-Urban-Gospelchores in der Ilse der Gebläsehalle.

FOTO: RALF BÜCHLER

hörbar nach. Es wurde dem begeisterten Publikum eine rund dreistündige Mischung aus vielseitiger Musik, ein wenig Theater mit bewegenden, tiefgründigen sowie nachdenklichen Botschaften in drei Teilen geboten. Das erste Motto des Abends war: „Wir und Zusammen“. Mit bekannten internationalen und nationalen breitgefächerten Musikstücken

präsentierte der Chor sein vielseitiges, musikalisches Können.

Im zweiten Teil betrachtete Peters die teilweise fortgeschrittene, festgefahrene Isolation vieler Menschen in sogenannten negativen und positiven Blasen. Dadurch bestehe die Gefahr der weiteren Isolation und fehlenden Bereitschaft, sich die Argumente anderer Personen anzuhören

und die Inhalte zu prüfen. „Jeder denkt an sich, dann ist doch an jeden gedacht“. Im letzten Abschnitt ging Peters auf die Entwicklung von mehr Zusammenhalt ein.

Durch ständige kleine gemeinsame Schritte zu positiven Veränderungen kommen. Mehr gegenseitige Liebe und Vertrauen. Dabei seine Meinung aktiv vertreten

und möglichst viele Menschen auf den Weg mitnehmen: Das seien lohnende Ziele für die Menschen in der Welt. Symbolisch standen die Gospelstücke für Hoffnung, Zusammenhalt und Mut. Die starken Botschaften zum Nachdenken verliehen dem Konzert eine besondere Tiefe.

Mitreißende internationale und nationale Musikstücke in der einzigartigen Atmosphäre der Ilse der Gebläsehalle boten den perfekten Rahmen für diese emotionale und inspirierende Aufführung. Die auftretenden Solisten des Abends begeisterten zusätzlich mit ihren einfühlsamen Interpretationen. Der verdiente Applaus war die logische Folge der mitreißenden Darbietungen, die das Publikum von der ersten Minute an in den Bann zog. „Das war ein magischer Moment. Wir kommen gern wieder zum nächsten Konzert“, war danach zu hören. Und ein Tipp für alle, die Spaß am Singen haben: Der St.-Urban-Gospelchor übt immer dienstags um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Klein Ilse.

ANZEIGE

## Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen.

Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Auch das Unterdrücken des Stuhlgangs zum Beispiel im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

### Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Ballaststoffprodukte aus der Apotheke können durch ihren natürlichen Quelleffekt sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat.

So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz

erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.<sup>1</sup>

### Wirksame

#### 5-fach Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürlichen Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

### Bestehen Sie

#### auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen,

Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

<sup>1</sup> 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.

## PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



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

NEU

### Dr. Böhm® Darm aktiv

- ☑ Angenehm weicher Stuhl\*
- ☑ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ☑ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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