

AUSGABE  
2025

**Der nächste  
Veranstaltungs-  
kalender  
Edemissen  
erscheint Anfang Mai  
2025. Jetzt Termine  
einreichen!**

**Alle Edemisser Vereine und  
Verbände können ihre Termine  
kostenlos veröffentlichen**

**Ansprechpartnerin  
für Werbeanzeigen und Termine:  
Mediaberaterin Sandra Homann  
05171 406 309 • s.homann@mno-niedersachsen.de**

**Peiner Allgemeine**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

8643301\_002425

## Bei Ann-Sophie Saar laufen die Fäden zusammen

24-Jährige ist **Büroleiterin** der Gesamtkirchengemeinde Peine

VON ANTJE EHLERS

**Peine.** Ein Organisationstalent musste her: Zu Beginn dieses Jahres hat sich aus den evangelischen Gemeinden Frieden, Martin Luther, St. Jakobi, St. Johannis Telgte, St. Petrus Stederdorf und Wendesse sowie Vöhrum, Eixe, Röhrse die Gesamtkirchengemeinde Peine gegründet. Schnell waren sich die beteiligten Kirchenvorstände einig, dass für die künftig anfallende Verwaltungsarbeit jemand mit vielfältigen Fähigkeiten gefunden werden muss.

Als Büroleitung hat nun Ann-Sophie Saar ihren Dienst angetreten. „Ich habe in den ersten Wochen viel bei den Pfarrsekretärinnen hospitiert, war mit bei verschiedenen Gremiensitzungen und auch mit einer Delegation im Kirchenamt in Hildesheim. Ich habe schon viele engagierte haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende kennenlernen dürfen“, berichtet die 24-jährige Kauffrau für Büromanagement.

Seit kurzem ist ihr Büro in den Räumen neben der Lutherkapelle

am Walzwerk 13 in der Peiner Südstadt nun komplett eingerichtet. Feste Bürozeiten für Besucher gibt es derzeit noch nicht, aber schon viel Arbeit.

„Für mich ist es ein dreifacher Neuanfang. Peine kannte ich bisher nicht, die Gesamtkirchengemeinde ist neu, und es ist meine erste Stelle nach der Ausbildung“, sagt Saar, die in ihrer Heimatgemeinde Calberlah im Landkreis Gifhorn kirchlich engagiert ist.

„Es ist toll, dass ich alles von Anfang an mitgestalten kann“, freut sich Saar. Bisher habe sie Erfahrungen mit dem Gemeindebrief, Öffentlichkeitsarbeit, der Organisation von Veranstaltungen und der Gremienarbeit gesammelt, was in Peine zu den Aufgabenbereichen zähle.

Die Pfarrsekretariate vor Ort würden jedoch weiterhin bestehen bleiben und seien erste Anlaufstelle für Fragen und Anliegen der Gemeindeglieder, ebenso wie die Ortsteams, die den bisherigen Kirchenvorständen nachfolgen. Für die Stadtgemeinde gebe es zudem einen Gesamtvorstand mit

Mitgliedern aus allen bisherigen Einzelgemeinden.

„Ich freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben und möchte erstmal in meinem Job ankommen. Ein paar Ideen für die künftige Arbeit habe ich auch schon. Besonders wichtig ist mir, dass sich möglichst viele Menschen eingeladen fühlen, sich aktiv in die Gemeinde einzubringen – denn Gemeinschaft lebt von Vielfalt und Engagement“, betont Saar.



Ann-Sophie Saar ist die Büroleitung der Gesamtkirchengemeinde Peine und freut sich auf ihre Aufgaben.

FOTO: KIRCHE PEINE

ANZEIGE

## Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig?

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte 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.

**Achtung Hämorrhoiden**  
Neben den genannten Begleiterscheinungen kann

harter Stuhl auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden beitragen. Denn wenn der Darm nur mehr durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Blutgefäße rund um den Darmausgang. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

### Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

**1)** Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.

**2)** Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

**3)** Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.\*

### Innovation aus der Apotheke

Hier begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideale 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit

sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.\*\*

\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.; \*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

### Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)

### Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl<sup>1</sup>
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

<sup>1</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

9328601\_002425