

Landkreis startet Modellprojekt gegen Einsamkeit

Im Café Mitte sollen sich **Menschen begegnen** – Weitere Projektpartner sind willkommen

VON ANTJE EHLERS

Peine. In einer Zeit, in der Smartphones Gespräche oft ersetzen und jeder scheinbar in seiner eigenen Welt lebt, setzt ein Restaurantgast ein stilles, aber herzliches Zeichen für mehr Miteinander. Mit einem kleinen Aufsteller auf seinem Tisch lädt er Fremde dazu ein, Platz zu nehmen und den Moment gemeinsam zu teilen.

Ein Aufsteller lädt ein

Der Aufsteller ist schlicht - zwei Vögel unterhalten sich angeregt. Die Botschaft ist klar und macht aus einem gewöhnlichen Restaurantbesuch ein offenes Angebot: Wer Lust auf ein Gespräch, gemeinsames Lachen oder einfach ein stilles Beisammensein hat, darf sich gern dazusetzen.

Die Idee aus dem Präventionsrat des Landkreises Peine trifft den Nerv der Zeit. Während Ein-

samkeit in der heutigen Gesellschaft immer häufiger ein Thema ist, wirkt die Geste wie ein kleiner Gegenentwurf: spontan, herzlich und menschlich. Für viele Gäste ist es eine Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, die sie sonst nie getroffen hätten – sei es für eine kurze Unterhaltung über den Tag, den Austausch über Lieblingsgerichte oder einfach das Gefühl, nicht allein zu sein. „Ich esse gern in Gesellschaft – und manchmal ergeben sich die schönsten Begegnungen genau dann, wenn man sie nicht plant“, erklärt Prof. Dr. Anna Friedrich, Sozialdezernentin des Landkreises Peine.

Projekt passt zum Café

Mit dem Café Mitte hat der Landkreis Peine einen ersten Partner für das Modellprojekt gefunden. Serviceleiterin Michaela Schade sieht darin eine Bereicherung für das eigene



Dr. Andrea Friedrich, Martina Stelter und Michaela Schade (v.l.) wollen im Café Mitte unterschiedliche Menschen an einen Tisch bringen.

FOTO: LANDKREIS PEINE

Haus: „Wir wollen nicht nur gutes Essen servieren, sondern auch Begegnungen ermögli-

chen. Ein solches Projekt passt perfekt dazu.“ Betrieben wird das Café Mitte vom gemeinnüt-

zigen Verein Fips (Förderung und Integration psychisch kranker und von seelischer Behinderung bedrohter Menschen). Martina Stelter, Geschäftsführerin von Fips, begrüßt das Projekt: „So wird aus einem einzelnen Tisch mehr als ein Platz zum Essen - er wird zu einem Treffpunkt für Geschichten, Freundschaften und ein Stück Gemeinschaft im Alltag.“ Mit dieser kleinen Idee werde aktiv Sozialraum in der Stadt Peine geschaffen.

Weitere Mitstreiter sind willkommen

Im Café Mitte stehen die Aufsteller auf dem Tresen und können von dort auf die Tische gestellt werden. Restaurants und Cafés, die sich an dem Modellprojekt beteiligen möchten, können sich unter der Telefonnummer (05171) 401-1207 an das Sozialdezernat wenden.

ANZEIGE

Nächtlicher Harndrang bei Mann und Frau

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen; am Tag danach müde und unkonzentriert. Viele kennen das Problem:

Nächtlicher Harndrang ist ein Thema, das sowohl Männer als auch Frauen betrifft. Die Ursachen sind jedoch unterschiedlich.

Männer und die Prostata

Bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel. Dieser Prozess ist im Grunde harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

Frauen und die sensible Blase

Bei Frauen steckt meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter nächtlichem Harndrang. Nerven in der Blasenwand übermitteln dem Gehirn einen falschen Füllstand, wodurch man auf die Toilette muss, obwohl die Blase noch nicht voll ist.

Was kann man tun?

Mit dem Kürbis gibt es eine Pflanze, die Blase und Prostata in diesen Fällen unterstützt. Längerfristig eingenommen kann sie für einen normalen Harnfluss und dadurch eine ungestörte Nachtruhe sorgen. Mittlerweile gibt es da auch handfeste Belege: Der nächtliche Harndrang betroffener Personen konnte in einer umfassenden Untersuchung um fast die Hälfte gesenkt werden – und das schon nach 6 Wochen.¹ Entscheidend dafür

ist eine hohe Konzentration der Wirkstoffe z. B. in Tabletten mit hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt.

Geheimtipp aus Österreich

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang seit Jahren empfehlen, sind die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Diese konnten bereits hunderttausende Anwender überzeugen. Aufgrund der verstärkten Nachfrage sind sie nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugen auch hier mit spürbaren Ergebnissen bei nächtlichem Harndrang.

Wichtig: Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) eingenommen.

¹ Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci. 2004; 52 (4): 551-561

APOTHEKEN-TIPP

Bewährt bei Frauen



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✓ Bei ungewolltem Harnverlust

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
Für Ihre Apotheke: PZN: 15390969, 60 Stk.

NEU auch für den Mann



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Kürbis für Blase und Prostata bei nächtlichem Harndrang
- ✓ Ginseng unterstützt die Manneskraft

Dr. Böhm® Kürbis für den Mann
Für Ihre Apotheke: PZN: 19825654, 30 Stk.

