

Junges und Wildes in der Arche 4

Bock auf Rock lädt ein zum **Doppelkonzert** am 20. Januar mit Bad Mutation und H.A.I.M.

Salzgitter. Der Vereins Bock auf Rock startet ein neues Projekt, bei dem es jung und wild zugeht. „Young and raw“ nennt sich das Doppelkonzert am Samstag, 20. Januar, in der Arche 4. Mit dabei sind Bad Mutation, ehemalige Schulband des Gymnasiums Salzgitter-Bad, und die Jugendband H.A.I.M. „Seite an Seite organisieren wir ein Konzert-Abend hauptsächlich für die Schülerinnen und Schüler der Stadt“, so Bastian Bartsch, Geschäftsführer des Vereins. Eingeladen seien jedoch alle, die Lust haben auf gute und energiegeladene Musik haben.

Bad Mutation ist eine Alternative Metal Band aus Salzgitter, bestehend aus Lienna Winter und Geri Krumova als Sängerinnen, Sönke Schreiber und Efe Batuhan Uymaz an den Gitarren, Fynn Weinrich am Bass und Justin Leinemann am Schlagzeug. Die Gruppe sei attraktiv, jung, energetisch und mitreißend, schwärmt Bastian Bartsch. Ihren Musikstil be-

scheibt er als alternativ, schnell, laut und hart. „Sönke ist ein aufgeweckter Riffmeister und sehr charismatisch. Fynn ist der leidenschaftliche Herr des Basses und für Bad Mutation ein Fels in der Brandung. Lienna ist verführerisch, selbstbewusst und kraftvoll, Geri energetisch, herzlich und offen. Efe ist künstlerisch und kreiert besondere Klänge. Justin ist ein professioneller Schlagzeuger und Trommelgott, der zwar ernst aussieht, aber sehr freundlich ist.“

H.A.I.M. ist eine junge Rock-Band aus Salzgitter Bad, die noch viel vor hat. Zu viert gestartet, stehen sie nun zu fünft auf der Bühne Sänger Hauke Fuchs, Bassist Alex Warnecke, die Gitarristen Ilir Janke und Hauke Ehlers sowie Schlagzeuger Michel Holzen haben sich laut Bastian Bartsch in kurzer Zeit einen Namen gemacht. „Sie rocken Hits mit eigenen Einflüssen, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Im Februar geht es für die fünf Jungs ins Tonstudio.“



Freut sich auf das Konzert: Die Band Bad Mutation mit Sönke Schreiber, Lienna Winter, Gergana Krumova, Justin Leinemann, Fynn Weinrich und Efe Batuhan Uymaz tritt in der Arche 4 auf. FOTO: PRIVAT

Einlass ist um 18 Uhr, die Konzerte dauern von 19 bis 22 Uhr. Die technische Leitung übernehmen Tizian Roth (Schüler des Gymnasiums Salzgitter-

Bad und Lukas Reske (ehemaliger Schüler des Gymnasiums Salzgitter-Bad). „Beide bringen viele praktische Erfahrungen im Bereich der Licht- und Tontechnik mit“, erläutert Bastian Bartsch.

Der Eintritt beläuft sich im Vorverkauf auf fünf Euro, an der Abendkasse sind es sechs.

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.

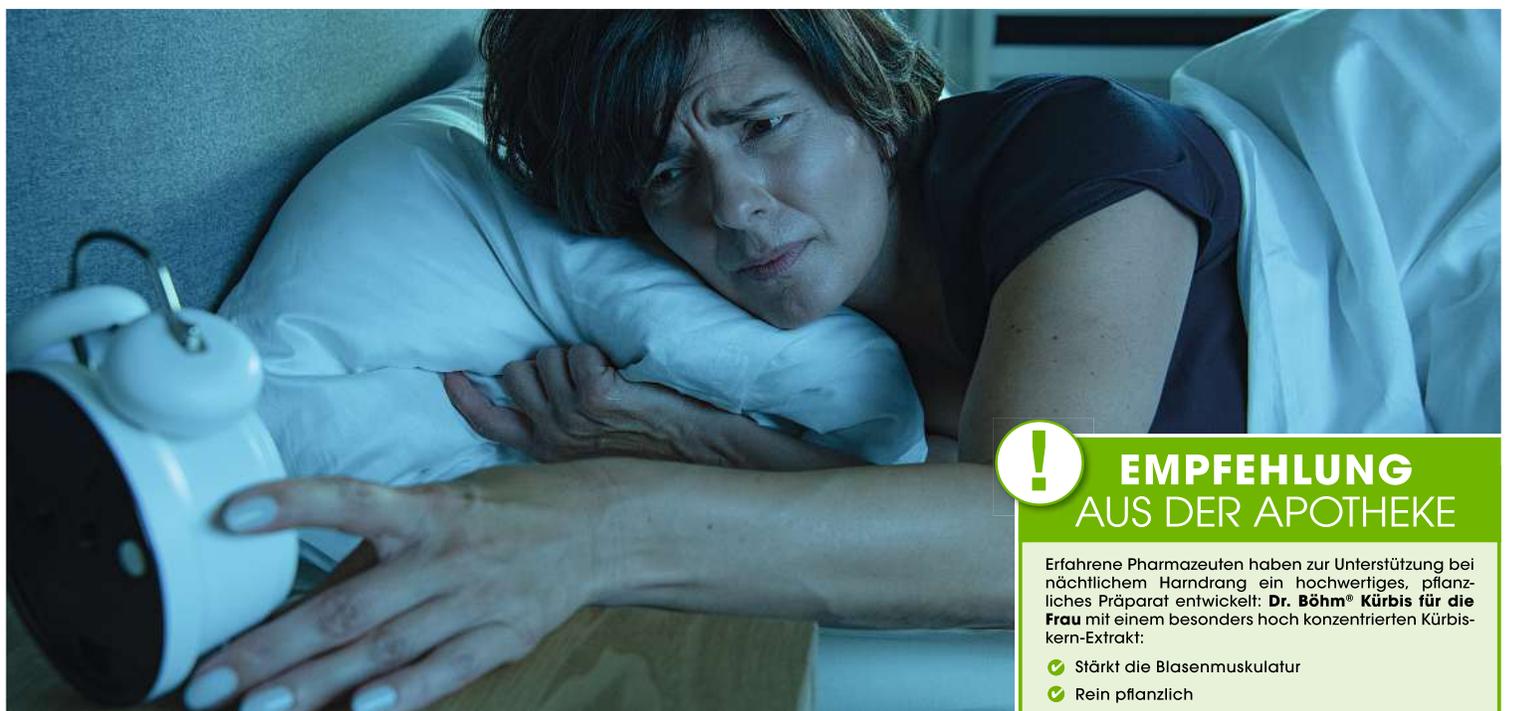
Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht 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.

¹Tarado 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**