

Zuhören und kreativ sein

Die **Evangelische Familienbildungsstätte** lädt an acht Sonntagen zu besonderen Lesungen ein

Salzgitter. Bis zu den Weihnachtsferien bietet die Evangelische Familienbildungsstätte (EFB) in Lebenstedt jeweils sonntags um 15 Uhr eine Kamishibai-Lesung mit passenden Kreativ- und Bastelaktion zu den jeweiligen Geschichten an. Angesprochen sind Kinder zwischen fünf und zehn Jahren. Leiterin Ramona Steinmann hofft, damit nicht nur die Freude an Büchern und Geschichten zu stärken, sondern auch einen Ort der Begegnung zu schaffen.

Los geht es am 3. November mit „Urmel aus dem Ei“, am 10. November folgt dann das Buch „So war das! Nein so!“. Höhepunkt in der Reihe dürfte der 17. November sein, wenn „Mayfaran und die verlorenen Drachen“ an der Reihe ist. Zu der Lesung erwartet die EFB nicht nur Autorin Ute Augstein in Salzgitter, sondern auch Künstlerin Tanja Ulrich, sie hat die Illustration erstellt. Es wird eine Mischung aus Lesung und Erzählung mit Zeichnung ge-



Kommen zur Lesung nach Salzgitter: Illustratorin Tanja Ulrich und Ute Augstein, Autorin des Buches „Mayfaran und die verlorenen Drachen“.

FOTO: PRIVAT

ben. Die Lesung wird wie auch an den anderen Tagen mit einem Bastelangebot abgerundet.

Weitere Termine sind am 24. November die „Freunde aus Müllewapp“, am 1. Dezember heißt es „Wem gehört der

Schnee?“, und am 8. Dezember ist „Der Gruffelo“ an der Reihe. Aus „Das Wasser gehört allen“ wird am 15. Dezember vorgelesen und am 22. Dezember geht es um „Ein Geschenk für den König“. Die ev. Arbeitsgemeinschaft Familie bezuschusst das

Projekt. „Wir freuen uns besonders, dass wir durch die Förderung ein für Familien kostenfreies Angebot schaffen können“, so Ramona Steinmann. Anmeldungen sind per Email an efbsalzgitter@lk-bs.de erwünscht, um die Aktionen planen zu können.

Spielenachmittag im Rathaus

Salzgitter. Malen, Basteln und Spielen ist angesagt am Samstag, 9. November, von 14 bis 18 Uhr im Rathaus in Lebenstedt. Der Präventionsrat Salzgitter lädt die Familien zu einem Spielenachmittag ein. Der Eintritt ist frei, Kaffee und Kuchen gibt es zu „kleinen Preisen“.

„Sicher im Netz“ mit der VHS

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt hat freie Plätze in dem neuen Kurs „Sicher im Netz“ in der Reihe „Aktiv im Alter“ am Dienstag, 12. November, von 10 bis 12.30 Uhr in der Zentrale in Lebenstedt (Thiestraße 26a). Es geht um praktische Tipps und Strategien, um ihre digitale Sicherheit zu erhöhen. In diesem Workshop erarbeitet die Gruppe Möglichkeiten, wie sich die Teilnehmenden vor Cyberangriffen schützen und ihre persönlichen Daten sicher verwalten können. Die Teilnahme kostet 15 Euro. Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden unter Tel. (05341) 839-3604. Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de.

ANZEIGE

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den

Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Bei ausreichender

Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Studien haben gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.*

Am meisten Sinn macht es daher, auf speziell aufeinander abgestimmte, pflanzliche Ballaststoffkombinationen (aus der Apotheke) zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es unterstützt sanft und natürlich.

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

*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.

Die Lösung bei hartem Stuhl



NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker:
Dr. Böhm® Darm aktiv

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

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.