

Großsteingräber in der Altmark

Archäologische Vortragsreihe im Landkreis Gifhorn und Umgebung

Gifhorn. Wenn die Tage kürzer und die Abende länger werden, geht die Vortragsreihe „Archäologie im Landkreis Gifhorn und Umgebung“ in eine neue Runde! Unter dem Titel „Megalithrouten in Sachsen-Anhalt – Wege in die Steinzeit“ nimmt die Archäologin Dr. Barbara Fritsch vom Landesamt für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt ihr Publikum mit auf eine Reise zu den jungsteinzeitlichen Großsteingräbern in der Altmark. Los geht's am 15. Oktober um 19 Uhr im Museum Burg Brome. Wie in den Vorjahren wird der Vortrag auch per Zoom im Internet übertragen.

Mit etwa 30.000 Fundstellen ist Sachsen-Anhalt sehr reich an archäologischen Denkmälern. Und ständig kommen neue Fundplätze über die Auswertung von Luftbildern, Laserscans oder Archivunterlagen hinzu. Nur wenige dieser Fundplätze sind oberflächlich noch erkennbar. Zu den eindrucksvollsten und den ältesten gehören zweifellos die jungsteinzeitlichen Großsteingräber, auch



Die Vortragsreihe "Archäologie im Landkreis Gifhorn und Umgebung" geht in eine neue Runde. FOTO: PRIVAT

Hünengräber oder Megalithgräber genannt, die in der Zeit zwischen 3600 und 3100 v. Chr. errichtet wurden. Von 470 bekannten Anlagen (sicherlich waren es ehemals noch deutlich mehr) sind lediglich noch etwa 160 mehr oder weniger gut erhalten. Jungsteinzeitliche Großstein-

gräber gibt es nicht nur in Sachsen-Anhalt beziehungsweise in Deutschland, sondern vor allem im gesamten Nord- und nördlichen Mitteleuropa. Die „europäische Route der Megalithkultur“ beziehungsweise „Megalithic Routes“ wurde 2013 als Kulturweg des Europarats anerkannt

und in das Programm der Europäischen Kulturstraßen aufgenommen. Auch das Landesamt für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt, der Altmarkkreis Salzwedel und die Stadt Haldensleben sind Mitglieder beim Megalithic Routes e. V. In einigen Regionen Sachsen-

Anhalts wurden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verschiedener archäologischer Institutionen „Wege in die Steinzeit“ geschaffen. Das sind Wanderwege, Radrouten oder Routenvorschläge, die Großsteingräber und oft auch andere archäologische und historische Denkmale und Plätze einbeziehen. Einige dieser Routen, insbesondere im Norden des Bundeslandes, werden im Vortrag vorgestellt.

Weitere Vorträge finden am 12. November in Neudorf-Platendorf, am 10. Dezember in Betzhorn sowie am 14. Januar 2025 in Gifhorn und am 11. Februar 2025 in Wahrenholz statt. Der Eintritt zu den Vorträgen, die von der Kreis- und Stadtarchäologie Gifhorn in Zusammenarbeit mit der Archäologischen Arbeitsgemeinschaft im Museums- und Heimatvereins Gifhorn e. V. organisiert werden, ist wie immer frei. Der Zugangslink zur Zoom-Übertragung ist unter www.mhv-gifhorn.de und www.gifhorn.de zu finden.

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch

der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.

¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.



Mag.
Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15 % der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.¹ Die Begleiterscheinungen reichen von dem unangenehmen Gefühl einer unvollständigen Entleerung bis

MEIN TIPP

Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)