

ANZEIGE

Südafrika – die Welt in einem Land

Dreiteilige Multimedia-Reihe startet am 28. Oktober in der Stadthalle



Der Profi-Fotograf Reiner Harscher hat von seinen Reisen beeindruckende Aufnahmen mitgebracht.

FOTOS (2): RAINER HARSCHER

Gifhorn. Der Fachbereich Kultur und Soziales der Stadt Gifhorn lädt wieder zu virtuellen Ausflügen in die unterschiedlichsten Regionen der Erde ein.

Die Reihe startet am Montag, 28. Oktober, 19.30 Uhr, in der Stadthalle Gifhorn. In dieser Live-Multivision begleiten die Zuschauer den Reisejournalis-

ten Reiner Harscher mit Geländewagen, Booten und Flugzeugen auf Safari durch Afrikas schönste Naturreservate.

Auf einem 1.700 Kilometer langen Roadtrip fuhr der Profi-Fotograf und Filmer dafür von Durban nach Kapstadt, über eine der schönsten Küstenstraßen der Welt, entlang der unbe-

rührten Wild Coast und der der malerischen Garden Route.

Die Zuschauer erwarten beeindruckende Tierszenarien, die Gänsehaut erzeugen, spannende Stories und berührende Begegnungen mit Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen. In Namibia, Südafrika, Botswana und Simbabwe



Die Zuschauer erwarten beeindruckende Bilder aus den unterschiedlichsten Ländern wie beispielsweise Südafrika.

werden die Treffen oft zu einem magischen Erlebnis.

Eintrittskarten zum Preis von 15 Euro (Ermäßigung für Schüler, Studenten, Schwerbehinderte: 10 Euro) sind in der Tourist-Info im Cardenap und an der Abendkasse erhältlich. Weitere Infos gibt es unter: www.harscher.de

Vorschau auf die beiden folgenden Veranstaltungen:

- 11. November: Das große Bulli-Abenteuer – von Lissabon über die Alpen nach Lappland
- 18. November: Südtirol und Dolomiten – im Zauberreich der leuchtenden Berge (3D Vortrag)

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – z.B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter starkem Pressen. Das kann so weit gehen, dass es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und selbst

wenn Betroffene es schaffen, sich zu erleichtern, bleibt häufig das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen
Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen

lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr und viel Flüssigkeit. Effektive Unterstützung bietet hier eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt. So wird der harte Stuhl wieder weich und eine regelmäßige Darmentleerung wird gefördert. Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



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

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

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