

Wertschätzung für die Bedürftigen in Gifhorn

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer der Kirche im Brauhaus nehmen sich **Zeit für Obdachlose**

VON CHANTAL GILBRICH

Gifhorn. Bedürftige Menschen gibt es im Landkreis Gifhorn viele. Nicht jedem sieht man es aber gleich an. So wie dem 80-jährigen Helmut Künz, der in der Fußgängerzone selbst gemalte Ölbilder und Kannen verkauft. Er hat zwar ein Dach über dem Kopf, aber seine Rente reicht kaum zum Überleben aus. „Das Geld ist knapp, aber ich möchte dem Staat nicht zur Last fallen“, sagt Künz.

Nach Abzug aller Kosten blieben ihm lediglich 130 Euro im Monat über. „Ich habe aber nicht die Eitelkeit abgelegt, um zur Tafel zu gehen“, sagt er beschämt. Daher geht er sparsam mit seinem Geld um und versucht, mit Eintöpfen und Dosenrichtern über die Runden zu kommen.

„Ich bedanke mich jeden Morgen beim lieben Gott für jeden Tag, den ich erleben darf“, sagt Helmut Künz. Trotz seiner Krebserkrankung blickt der 80-Jährige optimistisch auf das Leben. „Ich bin zu unternehmungslustig für mein Alter und leider allein.“

Neben dem Modehaus Becker sitzen zwei junge Menschen mit

Hund auf einer Decke. Marvin Busch ist 29 Jahre alt, seine Partnerin Selina Mora neun Jahre jünger als er. Husky-Hündin Skyra macht die kleine Familie komplett. Er lebt seit einem Jahr auf der Straße, sie schon seit drei Jahren. „Ich habe meine Wohnung verloren, als ich mit meiner schwangeren Ex-Freundin zusammenziehen wollte“, erzählt der 29-Jährige. Denn der Wohnungsgeberbescheid sah das Mietverhältnis lediglich für zwei Personen vor. „Das führte zu vielen Streitigkeiten und letztendlich zur Trennung“, erzählt Busch.

Kurze Zeit konnte er bei seiner Mutter unterkommen, doch das hielt er nicht lange aus. „Sie machte mir Vorschriften.“ Drei Wohnungsangebote musste er ablehnen, weil seine Hündin nicht hätte mitziehen dürfen. „Meinen Hund würde ich niemals abgeben“, betont Busch. Ursprünglich kommt er aus Osnabrück. Gemeinsam mit seiner Freundin soll er nun in einer Diakoniestation in Kästorf unterkommen.

„Ich möchte wieder auf die Beine kommen und arbeiten gehen“, sagt er. Eine ähnlich schwere Zeit hat auch seine Partnerin durchmachen



Die Ehrenamtlichen der Kirche im Brauhaus wollten Bedürftigen zeigen, dass sie gesehen werden.

FOTO: GERO GEREWITZ

müssen. Selina Mora wurde mit 17 Jahren Mutter. „Mein Vater brach den Kontakt ab, als ich 18 Jahre alt war“, erzählt sie. Ihre eigene Mutter würde sie aufnehmen, wohne aber selbst nur in einer 1-Zimmer-Wohnung.

Ihre Ausbildung zur LKW-Fahrerin konnte sie nicht abschließen. „Zum Dienstende gegen drei Uhren fuhren keine Züge nach Hause“, erzählt sie, „Trotzdem bin ich stolz darauf, es gemacht zu haben.“ Ihr dreijähriger Sohn lebt bei einer Pflegefamilie. Finanzielle Unterstützung

vom Staat zu beantragen, sei ohne postalische Adresse schwierig. Trotz der vielen Schwierigkeiten hören sie nicht auf, zu träumen. „Ein Bauernhof mit vielen Tieren wäre schön“, sagt Marvin Busch. Seine Freundin nickt zustimmend.

Bedürftigen Menschen wie Helmut Künz, Selina Mora und Marvin Busch möchten die Ehrenamtlichen der Gifhorer Kirche im Brauhaus Wertschätzung entgegenbringen. „Wir möchten in einer Stadt leben, in der die Menschen gesehen werden“, beschreibt Jule Schön, Organi-

satorin des Hope Days. Die Teilnahme beschreibt sie als „überwältigend“. Insgesamt haben sich rund 160 Menschen für die Veranstaltung angemeldet.

Sie sind an neun verschiedenen Orten in Gifhorn aktiv, so beispielsweise am Mühlenmuseum, am Schlosssee oder Katzenberg. Einige von ihnen betreuen eine Kinderaktion mit Hüpfburg und Luftballons, andere beseitigen Vandalismus-Spuren und wieder andere beschenken Menschen aus systemrelevanten Berufen mit Schokolade und Postkarten.

Jule Schön gehört zu der Gruppe, die sich um die bedürftigen Menschen in der Gifhorer Innenstadt kümmert. „Wir möchten den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern“, erzählt die 35-Jährige, die gemeinsam mit Kristina Schmalz die Veranstaltung ins Leben rief. Bei der Begegnung mit Helmut Künz ist ihnen das in jedem Fall gelungen. „Gespräche mit netten Leuten motivieren mich“, sagt dieser dankbar.

Nach der erfolgreichen Erstaufflage denkt die Organisatorin über eine Fortsetzung im Spätsommer/Herbst nach.

ANZEIGE

Kinderleichte Lösung bei Verstopfung



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast

ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das unangenehme Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Doch was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel, wie Weißbrot statt Vollkornbrot. In jedem Fall lautet die Empfehlung: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.*

Die Lösung bei hartem Stuhl: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv – eine pflanzliche Kombination aus fünf speziellen Ballaststoffen – sorgt (insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung, ganz ohne Gewöhnungseffekt – und schon nach 1 bis 2 Einnahmen. Besonders bei

jüngeren Betroffenen kommt auch zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

NEU



Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit
dank Flohsamen
Plus Gerstengetreide, Pflaumen,
Aloepektin und Nockenmehl
Pflanzliche Ballaststoffe

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

- ☑ Angenehm weicher Stuhl¹
- ☑ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ☑ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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