

# Kulturverein Gifhorn: Jo Bohnsack spielt Boogie und Blues

hallo Wolfsburg verlost **3 x 2 Freikarten**

**Gifhorn.** Nach dem gelungenen Konzert im vergangenen Jahr ist der Ausnahme-Pianist Jo Bohnsack wieder zu Gast beim Gifhorer Kulturverein, diesmal allerdings an einem anderen Spielort. hallo-Leser können für die Veranstaltung Karten gewinnen.

Auf Einladung des Kulturvereins Gifhorn entführt Jo Bohnsack das Publikum am Freitag, 8. November, in die Welt des Boogie und Blues. Das Konzert findet um 20 Uhr in der Scheune des Deutschen Hauses statt, Einlass ist ab 19 Uhr.

Der leidenschaftliche Pianist Bohnsack beherrscht sein Handwerk wie kaum ein anderer. Seit über 30 Jahren gehört er zur internationalen Szene des Blues und Boogie-Woogie. Inzwischen hat er auf fast allen Kontinenten bei Festivals und Konzerten beste Kritiken für seine musikalischen Qualitäten erhalten. Nun ist er wieder in der Scheune



Der leidenschaftliche Pianist Bohnsack beherrscht sein Handwerk wie kaum ein anderer. FOTO: SILVAN ZINGG

des Deutschen Hauses zu Gast und bereit, das Publikum mit seinem jugendlichen Charme zu erobern.

hallo Wolfsburg verlost für das Konzert Karten. Wer aber kein Ticket gewinnt, kann regulär in der Vorverkaufsstelle des Kul-

turvereins, Steinweg 3 in Gifhorn oder telefonisch unter 05371-813924 welche kaufen. Auch per Email an info@kultur-

verein-gifhorn.de können Tickets bestellt werden. Wer spontan entscheiden möchte, kann auch ein Ticket an der Abendkasse kaufen.

## So nehmen Sie teil

Die Teilnahme an der Verlosung ist ziemlich einfach: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Teilnahme-schluss ist der 5. November um 12 Uhr. Die Gewinner werden ausgelost und im Anschluss benachrichtigt.



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

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 ausreichen-

der 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



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

Für Ihren Apotheker:  
Dr. Böhm® Darm aktiv

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

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