

Kunst der Balance

LAATZEN. Zur Ausstellungseröffnung des Projektes „Freiheit und Verantwortung - die Kunst der Balance“ lädt „Demokratie leben!“ am Dienstag, 17. September, ab 12 Uhr, auf den Vorplatz des Mitmachgartens am Park der Sinne in Laatzen, ein. Das Projekt „Freiheit und Verantwortung - die Kunst der Balance“ bringt die komplementären Seiten der Werte zusammen und setzt Freiheit und Verantwortung zueinander in Beziehung. Es möchte den jungen Menschen zeigen, dass die eigene Freiheit in der Regel dort endet, wo sie andere beeinträchtigt, schädigt oder deren Würde verletzt. Im Rahmen eines mehrtägigen Open-Air Camps auf dem Vorplatz des Mitmachgartens am Park der Sinne in Laatzen-Mitte haben etwa 80 Schülerinnen und Schüler der Freien Martinsschule, der Albert-Einstein-Schule und der Erich-Kästner-Oberschule gemeinsam mit der Künstlerin Marion Pusch das Wertepaar „Freiheit und Verantwortung“ näher beleuchtet, reflektiert und mit Hilfe verschiedener Materialien und Farben in Form von Objekten kreativ in Szene gesetzt

Brücken noch gesperrt

HIDDESTORF/ARNUM. Die Fußgängerbrücke im Angerweg in Hiddestorf und die Fußgänger- und Fahrradbrücke in Arnum am Freibad sehen mit ihren grünen Geländern schon passierbar aus. Tatsächlich sitzen sie in ihren Fundamenten und sind fest montiert, es fehlen jedoch noch die Hauptprüfungen. Diese sollen noch im September durchgeführt werden, so dass – wenn alles ok ist – mit einer Fertigstellung bis Ende September zu rechnen ist.

„Wir freuen uns auf den Tag der offenen Tür am 21. September“

magaScene: Ein Interview mit **DR. THELA WERNSTEDT** (Präsidentin Klosterkammer Hannover)

HANNOVER. Dr. Thela Wernstedt ist seit dem 13. September 2023 Präsidentin der Klosterkammer Hannover. Nach dem plötzlichen Tod von Hans-Christian Biallas im Februar 2022 war der Posten anderthalb Jahre vakant. Der Tag der offenen Tür am 21. September ist also eine gute Gelegenheit, die „Neue“ kennenzulernen und einen Blick hinter die Türen der Klosterkammer, dieser altehrwürdigen Institution, die ihren Sitz in der Eichstraße in der List hat, zu werfen. Politikinteressierten dürfte der Name Wernstedt bekannt sein. Seit 2013 war die gebürtige Göttingerin zehn Jahre Landtagsabgeordnete der SPD, unter anderem Mitglied im Ausschuss für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung. Ein Interview von Jens Bielke, das Sie in voller Länge in der September-Ausgabe der magaScene lesen können.



Frau Dr. Wernstedt, was ist die Klosterkammer Hannover?
Die Klosterkammer Hannover verwaltet vier öffentlich-rechtliche Stiftungen, die sehr viel Land in Form von Ackerflächen und auch Wald besitzen. Gleichzeitig ist sie eine Sonderbehörde des Landes Niedersachsen unter der Rechtsaufsicht des Ministeriums für Wissenschaft und Kultur, die eingesetzt ist, damit diese Stiftungs-masse derart gut verwaltet wird, dass sie die Aufgaben, die ihr vor über 200 Jahren gestellt wurden, auch weiterhin so sorgsam erfüllen kann.

Welche Aufgaben sind das konkret?
Die Klosterkammer Hannover hat seit ihrem Gründungsjahr 1818 die Aufgabe, einen klar definierten Leistungskatalog zu erfüllen. Dazu gehört der Erhalt von 17 Klöstern und Stiften, 15 davon sind durch Frauenkonvente oder Kapitel bewohnt. Wir haben die Aufgabe, diese Gebäude zu erhalten, auch in einem denkmalgeschützten Sinn. Außerdem befinden sich 43 Kirchen in unserem Besitz. Die Klosterkirchen dieser Lie-

genschaften gehören dazu, auch diese müssen wir als Gebäude erhalten. Hinzu kommen noch einige Pfarrhäuser und einiges an Gebäudebestand. Darüber hinaus kümmern wir uns auch um die 18 Klostergüter. Das sind große landwirtschaftliche Betriebe, die früher zum überwiegenden Teil zum Erhalt von Klöstern gedient haben. Man kann das sehr prägnant noch heute am Klostergut Wülfinghausen sehen. Dort existiert ein Gutsbetrieb, den wir tatsächlich noch in eigener Regie

bewirtschaften, alle anderen haben wir verpachtet. In Wülfinghausen gibt es direkt nebenan sogar noch ein altes Kloster, in dem tatsächlich auch eine Gemeinschaft von Frauen wohnt und einem geistlichen Leben nachgeht. Zusammengefasst ist unsere Aufgabe also, Gebäude zu erhalten und geistliches Leben in den Klöstern zu ermöglichen.

Damit die Öffentlichkeit die Klosterkammer Hannover besser kennenlernen kann,

Freut sich auf viele Gäste zum Tag der offenen Tür:
Dr. Thela Wernstedt
Foto: Ramin Faridi

planen Sie für den 21. September einen Tag der offenen Tür in der Eichstraße. Was passiert an diesem Tag?
Wir stellen in der Zeit von 11 bis 16 Uhr unter anderem unsere Klöster und Stifte vor, Äbtissinnen berichten vom Leben in den Klostermauern und von den kulturellen Aktivitäten. Mehr über das Leben in den Klöstern meist mittelalterlichen Ursprungs mit ihren Gartenanlagen erfahren Sie in den Kurz-Vorträgen „Klostergartengeheimnisse“. Diese beginnen jeweils um 11.30 Uhr und 15.30 Uhr. Unsere Abteilung für Bau- und Kunstpflege informiert über aktuelle Restaurierungsprojekte und die dabei angewendeten Renovierungsmethoden. In unserer hauseigenen Restaurierungswerkstatt sehen Sie, wie Kunstgegenstände aus diesen besonderen Orten wieder zu neuem Glanz verhelfen wird.

Steht auch Musik auf dem Programm?
Ja, für musikalische Unterhaltung sorgen zwei Förder-Partner der Klosterkammer Hannover: Jeweils um 12 und 15 Uhr spielen Musiker des Orchesters im Treppenhaus kurze Konzerte und bieten Workshops für Kinder rund um das Thema Musik an. Um 13.30 Uhr singen die Fi-

delinos, ein Kinderchor aus Eves-torf. Eltern und ihre Kinder erwartet eine Schatzsuche, Kinderschminken, Lego-Bauaktion, Glücksrad und ein Wildfleischverkauf. Einblick in die Arbeit des Forstbetriebs der Klosterkammer Hannover erhalten Sie bei Vorträgen zu „Wald und Windkraft“, die jeweils um 12.30 Uhr und 14 Uhr beginnen. Wir freuen uns auf viele Gäste!



Stadtmagazin für Hannover magaScene
Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette

geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein (siehe Infobox). Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

URSACHEN KAUM ZU VERMEIDEN
Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechsel-

jahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darm-tätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Me-

thode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

WIE FUNKTIONIEREN BALLASTSTOFFE?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹ Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

NEU AM MARKT

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

¹ 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.

FRAGE an den Experten

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mraz-Goamanjo,
Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Was viele nicht wissen: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen

Leichte und regelmäßige Darmentleerung

Schmeckt auch Kindern

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

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)