

Vier Gärten stehen Besuchern offen

AKTION „OFFENE PFORTE“ der Region Hannover:
In Pattensen gibt es alte Gemüsesorten, Insektenvielfalt und einen Wohlfühl-Garten

PATTENSEN. Ob vom Aussterben bedrohte Gemüsearten, besonders geeignete Pflanzen für Insekten oder einen Kiwi-Clematis-Tunnel: Vier Gärten aus Pattensen lassen sich dieses Jahr beim Projekt „Offene Pforte“ der Region Hannover besichtigen.

► **Alte Gemüsesorten:** Der BUND betreibt in Pattensen einen Acker zur Vermehrung alter und teilweise vom Aussterben bedrohter Gemüsesorten. Zudem gibt es neben rund 60 verschiedenen Tomatensorten noch Busch- und Stangenbohnen, Mais und Kürbis in einer sogenannten Milpa-Mischkultur. BUND-Vertreterin Sybille Maurer-Wohlatz erläutert das Geheimnis hinter dieser besonderen Mischkultur. Der Garten liegt am Redener Weg gegenüber der Kläranlage und kann sonntags am 10. und 17. August ab 11 Uhr besucht werden. Anmeldungen sind per Mail an smw@nds.bund.net möglich.

► **Wohlfühl-Garten:** Angela Schulz präsentiert einen rund 700 Quadratmeter großen Garten zum Wohlfühlen mit Formgehölzen, Gräsern, Hortensien und insektenfreundlichen Stauden in den Farben Weiß, Blau und Rosé. Ein neugestaltetes Gartenhaus mit Hühnerhaltung sowie ein Rosenpavillon ergänzen dieses zeitlose Ensemble. Der Garten ist an der Greifswalder Straße 2 und kann am Sonntag, 17. August, von 13 bis 18 Uhr ohne Anmeldung besucht werden.

► **Pflanzenvielfalt:** Angelika Gering lädt in ihren rund 1200 Quadratmeter großen Garten mit Nashibirnen sowie Mandel-, Dattel- und Kakibäumen ein. Zudem gibt es einen Kiwi-Clematis-Tunnel, der zu einer schattenspendenden Trauerbuche führt. Dazu können Gewächshäuser und Hochbeete besichtigt werden, in denen Käseblatt, Melonen, Physalis, Auberginen, Pepinos und Tomaten gedeihen. Der Garten liegt am Bruchweg 14. Er kann ohne

Anmeldung an verschiedenen Tagen besucht werden, unter anderem am Sonnabend, 31. Mai, von 14 bis 18 Uhr sowie am Sonntag, 1. Juni, von 10 bis 15 Uhr, aber auch am Sonnabend, 28. Juni, von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag, 29. Juni, von 10 bis 15 Uhr.

► **Insektenvielfalt:** Im Garten des Ehepaars Sybille Maurer-Wohlatz und Dietrich Wohlatz fühlen sich Insekten wohl. Den Gästen verrät das Ehepaar, warum die Insektenvielfalt in den

Stauden und Gemüsebeeten seit Jahren zunimmt. Der Garten ist an der Dorfstraße 1 und kann ohne Anmeldung am Donnerstag, 19. Juni, von 14 bis 17 Uhr besucht werden.

Die Region Hannover richtet das Projekt bereits zum 35. Mal aus. Insgesamt sind 119 Gärten aus der Region dabei. Das ganze Programm kann im Internet heruntergeladen werden. Und zwar unter

www.hannover.de



Angelika Gehring lädt zum Besuch ihres "Gartenparadieses" ein. Foto: Kim Gallop

MIX Markt

Angebote gültig ab Montag 14.04. bis Samstag 19.04.2025*

Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 4.49	Schweine-Lachse 1 kg 7.99
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.49	Hackfleisch vom Schwein 1 kg 4.49 AB 5 KG: 3,99
Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 4.49	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 7.99
Rindernacken ohne Knochen 1 kg 8.99	Hähnchen-Kleinfleisch 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.49
Frisches Hähnchenfilet 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 7.59	Putenoberkeule mit Haut, ohne Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 8.29
Brühwurst „Udamaja“ nach Krakauer Art geräuchert 600 g Pack., 1 kg = 8,32 4.99	
Kochsalami „Servalat Prasnitschny“, heißgeräuchert 300 g Pack., 1 kg = 9,97 2.99	
Mittelgroß zerkleinerte Brühwurst geräuchert „Kielbasa staropolska“ 100 g, 1 kg = 10,50 1.05	

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide	Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen	Mo-Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Schierholzstr. 128 30655 Hannover
---	--	---	--	---	--

34011302_002624

Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

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 – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern!

Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. 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 Kin-

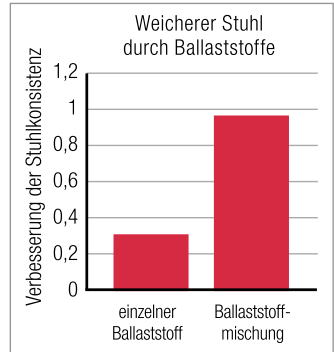
der sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z.B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel, wie Weißbrot statt Vollkornbrot. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, täglich ballaststoffreich zu kochen. In jedem Fall gilt es, schnell zu handeln und zwar noch bevor aus dem harten Stuhl eine hartnäckige Verstopfung wird. Wir haben uns an-

gesehen, wie man am besten gegensteuert.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. 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 gleich-

zeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.* Geprüfte Qualitätsprodukte mit solchen Ballaststoff-Kombinationen finden Sie in der Apotheke.



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

PFLANZLICHE INNOVATION AUS DER APOTHEKE

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese sorgt insbesondere dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 2 Einnahmen. Das Trinkpulver wird einfach in ca. 0,25 Liter Wasser gelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Besonders bei jüngeren Betroffenen kommt auch zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird. Im Gegensatz zu herkömmlichen Abführmitteln bleiben aufgrund der rein pflanzlichen Formulierung auch die häufig gefürchteten Gewöhnungseffekte aus.

„Meine Tochter (7) hatte oft Verstopfung, doch mit Dr. Böhm® Darm aktiv haben wir eine sanfte, natürliche Lösung gefunden. Wir können es bei Bedarf einsetzen, ohne einen Gewöhnungseffekt zu befürchten.“

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Flohsamen
Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel
Pflanzliche Ballaststoffe

NEU

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.