

# „Wir ärgern uns nicht, wir machen es weg“

Eine **NEUE AG** sammelt inzwischen regelmäßig in Alt-Laatzen Müll ein. Der Ehrenamtliche Matthias Günther erklärt die Motivation und berichtet von seinen Erlebnissen.

**LAATZEN.** Ob er ein Straftäter sei und Sozialstunden ableisten müsse, werde er immer wieder mal gefragt, wenn er am Straßenrand oder auf Grünflächen Müll sammelt, erzählt Matthias Günther. Keinesfalls, antwortet der Alt-Laatzener dann. Er greife freiwillig zu Handschuhen, Zange und Müllsack: „Ich lebe gern in einem sauberen Stadtteil.“

Weil Imbissreste, Plastiktüten, Zigarettenstummel, leere Flaschen und anderer Unrat nicht immer gleich dort landen, wo sie hingehören, hat Günther mit weiteren Mitstreitern die neue Arbeitsgemeinschaft „Alt-Laatzen putzt sich raus“ gegründet. Die AG ist Teil der Bürgerinitiative „Alt-Laatzen blüht auf“, es gibt sie seit dem Frühjahr. Anlass war die jährliche Rausputzaktion mit 30 Freiwilligen allein in Alt-Laatzen. Günther und andere Ehrenamtlichen sahen über den Tag hinaus Bedarf und schlossen sich zusammen.

## AG BESTEHT AUS BERUFSTÄTIGEN UND RENTNERN

Zu der sechsköpfigen AG gehören neben Günther noch dessen Frau Karin Göppel, das Ehepaar Holger Gitschel und Nicole Schreiber sowie Susanne Müller und Heide Schlenzog. Die Gruppe besteht aus Berufstätigen und Rentnern und lernt sich gerade erst kennen. Gesammelt werde allein oder nach Absprache – geplant oder spontan – auch zusammen. Unterm Strich seien sie etwa alle drei Wochen unterwegs. Dafür, dass sich eine Regelmäßigkeit eingeschlichen hat, habe seine Frau eine Erklärung, erzählt Günther lachend: „Die sagt immer, Müll sammeln sei wie Chips essen: Wenn man



Alt-Laatzen putzt sich raus: Matthias Günther und Heide Schlenzog wünschen sich einen schöneren Stadtteil und sammeln dafür auch Müll. Im Hintergrund sind Susanne Müller und Nicole Schreiber zu sehen. Fotos (2): Torsten Lippelt

einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhören.“

Was sie immer wieder finden, seien Flachmänner, Pappbecher, Taschentücher und Verpackungsmüll sowie Zigarettenkippen und -schachteln, erzählt Heide Schlenzog. Speziell für den Nachbarschaftspark hätten sie deshalb Kippenboxen gebaut, ergänzt Günther. Diese bestehen aus einer Halterung mit der Aufschrift „Gibt mir deine Kippe“, an der eine Deckel zum Ausdrücken der Glimmstängel befestigt ist und in die eine leere Tetrapackung gesteckt werden kann. Nach ge-

wisser Zeit wird diese einfach erneuert und entsorgt.

Zu den eher ungewöhnlichen Funden gehörten bisher fünf Lachgaskartuschen, ein Berg aus etwa zehn Wodkaflaschen sowie eine über Nacht entsorgte Küche. Bei größeren Müllbergen sagten sie dem Quartiersmanagement oder der Stadt Bescheid, die sich dann kümmern. Die Zusammenarbeit klappe gut.

Wo im Stadtteil sie gefühlt besonders oft sauber machen müssten, will der Alt-Laatzener nicht sagen. Es gehe nicht darum, Orte herauszuheben, son-

dern allgemein um Straßensauberekeit, sagt Günther: „Der Müll verteilt sich auf Straßen, wo viel Fußgängerverkehr ist.“

Ob es sie nicht störe, dass andere immer wieder achtlos Müll wegwerfen? „Wir ärgern uns nicht, wir machen es weg“, sagt der 67-Jährige lachend. Außerdem mache es Spaß, Dinge gemeinschaftlich zu tun und Kontakte zu knüpfen. Für Günther, der vor seinem Ruhestand in leitender Funktion im Kultusministerium gearbeitet hat, wirkt die Tätigkeit auch beruhigend. „Es hat für mich etwas Meditatives, einfach Müll sammeln zu

gehen“, sagt der Alt-Laatzener, dessen Arbeitswoche früher 50 bis 60 Stunden dauerte.

Was ihn und die übrige Gruppe freut: Begegnungsorte wie der Nachbarschaftspark sei deutlich sauberer als früher, als dort noch Hausmüll landete und reichlich Hundekot herumlag. Nun sehen auch wenig achtsame Raucher und Tierhalter, dass Freiwillige Kippen und Hundehaufen einsammelten. Das führe idealerweise zu einem Umdenken und dazu, die Tätigkeit auch beruhigend. „Es hat für mich etwas Meditatives, einfach Müll sammeln zu



Raus aus der Halterung und weg: Matthias Günther zeigt, wie einfach die von seiner AG gestaltete Kippenbox zu wechseln ist.

einem Snack oder Getränk ihren Müll stehen ließen.

Laatzens Ortsbürgermeister Bernd Stuckenberg (SPD) lobt den Einsatz der Freiwilligen: „Es ist schön, wenn sowas gemacht wird“, sagte er am Donnerstag. Je öfter aufgeräumt werde, desto besser. Auch sei es gut, wenn Einzelne es schaffen, andere zum Mitmachen zu motivieren.

Der Müll sei immer wieder Thema im Ortsrat und den Stadtteilen, besonders in Alt-Laatzen und Laatzens-Mitte.

Dass das Engagement der AG Wirkung zeigt, freut Günther und die AG. Nicht nur werde weniger weggeworfen, auch kämen sie mit Passanten und Nachbarn ins Gespräch. Einige hätten sogar schon ihre Nummer hinterlassen, weil sie sich vorstellen können, sich ebenfalls einzubringen.

Was sich Matthias Günther wünscht, außer dass insgesamt weniger Müll in Grünflächen und auf die Straße geworfen wird? „Wir hoffen, dass unsere Gruppe noch wächst“, sagt Günther. Besonders freuen würden sie sich über den Einsatz von Jüngeren, auch Schulen und Kindertagesstätten.

„Wir hoffen, dass unsere Gruppe noch wächst.“

Matthias Günther  
AG Mitgründer

Die AG „Alt-Latzen putzt sich raus“ trifft sich in der Regel am ersten Montag eines Monats um 17 Uhr beim

Quartiersmanagement (Hil-desheimer Straße 66) für Terminabsprachen und Ideen. Außer der Reihe kommt sie das nächste Mal erst am 10. November zusammen. Infos gibt auch Quartiersmanager Udo Hetmeier nach einer E-Mail an [Udo.Hetmeier@laatzen.de](mailto:Udo.Hetmeier@laatzen.de).

ANZEIGE

## Harter Stuhl: Früh handeln!

Warum ist das gerade bei Hämorrhoiden so wichtig?



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleitscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft

Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf.

In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

### WARUM SALBEN UND ZÄPFCHEN NICHT REICHEN

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die

Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome bekämpft, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

### HARTER STUHL WIRKSAM ENTGEGENSTEUERN

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

### BALLASTSTOFFE: SANFT UND WIRKSAM

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quellereffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoff-Präparaten haben.<sup>1</sup>

### INNOVATION AUS ÖSTERREICH

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt<sup>2</sup>
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Anwender loben darüber hinaus den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann – z. B. als Ergänzung zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

### GUT ZU WISSEN:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

<sup>1</sup>Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. <sup>2</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung. <sup>3</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

### FRAGE an den Experten



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Oaamaa, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

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.

## Wirkt sanft bei hartem Stuhl



- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>3</sup>

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke

Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

**PZN: 19251696 (6 Sachets)**

**PZN: 19105730 (20 Sachets)**