

Nach der Saison ist vor der Saison

JOHANNITER-KÄLTEHILFE in Hannover zieht Bilanz / Der Lions Club Hannover-Wilhelm Busch unterstützt mit 1500 Euro

HANNOVER. Das Hähnchenfleisch ist auf den Punkt gegart; der Kartoffelsalat duftet – beides besteht den Geschmackstest des Küchenteams um Michael Jakobson. Er leitet die Verpflegungsgruppe im Ortsverband Hannover-Wasserturm und koordiniert die Kältehilfe der Johanniter in der Landeshauptstadt. Der Frühling zieht auf, es ist Ende März und Jakobson schickt an diesem letzten Tag der Wintersaison 2024/2025 seine Ehrenamtlichen noch einmal mit dem Kältehilfebuss in die hannoversche City. Wie seit Anfang November schon, und das drei Mal pro Woche, werden sie an der Nikolaikapelle und am Kröpcke um die 150 Portionen an bedürftige Menschen verteilen. Sie haben darüber hinaus wichtige Artikel für ihre Gäste an Bord, wie schon tausendfach in den Monaten zuvor.

Die Stadt Hannover fördert den Lebensmitteleinkauf. Aber für alles drumherum freuen sich die Johanniter auch über Geldspenden. Da ist der eigens für die Kältehilfe angeschaffte und speziell ausgebaut Bus, da sind die Ausbildung der ehrenamtlichen Einsatzkräfte, ihre Ausstattung und vor allem die Artikel, die die Ehrenamtlichen ihren Gästen mitgeben: Schlafsäcke, warme Wintersachen oder Hygieneartikel. Eine der letzten Spenden dieser Saison ist eine Summe, die der Lions Club Hannover-Wilhelm Busch zur Verfügung stellt: „Wir spenden für die Kältehilfe 1500 Euro“, sagte der Zweite Vizepräsident Kersten Enke bei seinem Besuch in der Johanniter-Dienststelle am Kabelkamp in Hannover-Vahrenwald. Gemeinsam mit weiteren Vertretern des Lions Clubs Hannover-Wilhelm Busch ließ er sich an diesem letzten Kältehilfe-Ein-



Überreichen eine warme Mahlzeit: die ehrenamtlich Helfenden der Johanniter-Kältehilfe.

Fotos: JUH/Schwarzenberger

satztag den Küchenbetrieb zeigten.

Die 37 Freiwilligen der Johanniter-Kältehilfe haben, zusam-



Großzügige Spende: Helferin Heike Burghardt, Volker Schiefer, Mönika Beger, Kersten Enke, Thomas Ritter (alle vier Lions Club) und Michael Jakobson (Koordinator Kältehilfe) freuen sich über 1500 Euro.

men mit ihrem Kältehilfebuss, eine beeindruckende Bilanz der jetzt frisch abgelaufenen Saison vorzuweisen: „Wir haben

von Anfang November bis Ende März mehr als 4000 Personen versorgt“, sagt Koordinator Jakobson. An sie wurden zahlreiche Artikel des täglichen Bedarfs, wie zum Beispiel Schlafsäcke, Handschuhe oder Decken ausgegeben. Hinzu kamen unzählige Becher mit Heißgetränken und weit über 5000 verteilte Portionen Essen. „Und das wird bei uns vor jedem Einsatz immer frisch gekocht“, betont Jakobson. Wann immer möglich erfüllt das Johanniterteam dabei auch Wünsche seiner Gäste. So wie die Hähnchenbrust mit Kartoffelsalat für den letzten Saisontag. Den Auftakt zum Saisonstart hatte eine deftige Lauch-Reis-Pfanne gemacht. Michael Jakobson und seine Helfenden werden sich auch in der neuen Saison ab November wieder leckere Rezepte einfallen lassen.

Der Kältehilfebuss der hannoverschen Johanniter besteht in seiner heutigen Form seit 2007. Bundesweit versorgt die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. an 21 Standorten wohnungslose und bedürftige Menschen durch ein lokales Kältehilfe-Team, insgesamt sind es rund 800 Helferinnen und Helfer.

Mehr Informationen zum ehrenamtlichen Engagement gibt es auf der Webseite www.johanniter.de/hannover-wasserturm sowie per Telefon (0800) 0511 112.



www.johanniter.de/hannover

Telefon KundenServiceCenter: 0800/0 0192 14 (kostenfrei)

Ausweiswochen im Bürgeramt

HANNOVER. Die Sommerferien kommen schneller als gedacht. Jetzt ist es Zeit, zu prüfen, ob alle notwendigen Reisedokumente vorhanden und gültig sind. Auch für Kinder sind gegebenenfalls Ausweise erforderlich. Die Landeshauptstadt Hannover unterstützt die Vorbereitung auf die Hauptreisezeit wieder mit den sogenannten „Ausweiswochen“, die vom 2. Mai bis 27. Juni im HannoverServiceCenter am Schützenplatz stattfinden: Wegen der erhöhten Nachfrage vor der Urlaubszeit

bietet das dortige Bürgeramt Termine speziell für die Beantragung von Personalausweisen und Reisepässen an. Erste Termine können ab sofort über die Online-Terminvergabe www.buergeramt-hannover.de gebucht werden.

Aufgepasst: Für die Antragstellung sind ab Mai 2025 nur noch digitale Fotos für Personalausweise und Reisepässe möglich. Die Lichtbilder können entweder direkt im Bürgeramt oder bei zertifizierten Fotostudios erstellt werden. **RED**

Sperrung an der Brühlstraße

HANNOVER. Noch bis Mittwoch, 15. April, 5 Uhr, lässt die Verwaltung die westliche Fahrbahn der Brühlstraße zwischen Königsworther Platz und Goethestraße erneuern. Hierfür wird die Fahrbahn Richtung Leibnizufer voll gesperrt. Die Geh- und Radwege sind nicht betroffen. Es

werden umfangreiche Umleitungen unter anderem über den Cityring ausweichen. Auch die Ustra muss die Fahrwege der Buslinien 100 und 200 anpassen. Ortskundige Verkehrsteilnehmer werden aufgrund der Staugefahrgebeten, den Bereich weiträumig zu umfahren. **RED**

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 14.04. bis 19.04.2025

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:

Hähnchen-Gyros-Geschnetzeltes	100 g	1,29 €
-------------------------------	-------	--------

Was gibt es zu Ostern??
Unser Ostersortiment hat einiges zu bieten
Abrufen unter www.fleischerei-zimmermann.de

Festliche Speisen, genussvolle Köstlichkeiten für besondere Ostermomente

Osterlammkeule, zarte Scheiben in Soße Schale	für 2 Personen	18,90 €
Filet-Topf klassisch, mit Champignons in Zwiebel-Sahne-Soße Schale	für 2 Personen	17,90 €
Hähnchenbrust „Pomodoro“ in Tomate-Basilikumrahm mit Parmesan überbacken Schale	für 2 Personen	12,90 €
Cordon Bleu vom Beckinger Strohschwein, mit Käse und Wienhäuser Schinken in Panko Panade, fertig gebraten	100 g	2,19 €
GANZE Lammkeule mediterran gebeizt, nur noch aufwärmen für 4 Personen, Rohgewicht ca. 1,3 kg + Soße		45,00 €

Unsere Empfehlung zum Osterbrunch!

Zimmermanns Eiersalat	100 g	1,69 €
Antipasti Salat	100 g	1,59 €
NEU! Eier-Traum Schinken-Schnittlauchcreme mit Ei	Becher 280 g	4,25 €
Vitello Tonnato	180 g Becher	5,75 €

Die perfekte Ergänzung zu Ihrem Festtagsmenü

Maiskolben, in hausgemachter Kräuterbutter	2 Stk.	3,99 €
Feine Prinzessbohnen	Stück	4,85 €
NEU! Veggie Pfännchen, mariniertes Grillgemüse	Schale 350 g	4,99 €

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-

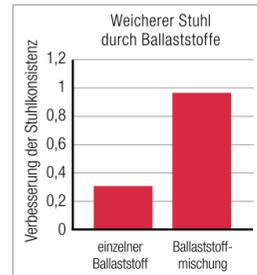
der sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel, wie Weißbrot statt Vollkornbrot. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits 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 Quellereffekt 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): 103–16.

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

NEU

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

- ✓ Angenehm weicher Stuhl!
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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