

Es läuft auch ohne

EIN LEBEN OHNE EIGENES AUTO – das war für unseren Autor Sebastian Hoff lange Zeit schwer vorstellbar. Doch inzwischen kommt er sehr gut ohne aus.

Wie fast alle Kinder meiner Generation bin ich mit Autos groß geworden – und oft auch in ihnen. Meine Eltern besaßen zeitweise drei. Für Ausflüge, Besuche oder Einkäufe wurde selbstverständlich der Motor angeworfen. In den Urlaub ging's mit dem Campingbus, oft über Tausende Kilometer. Kaum 18 Jahre alt, erwarb ich den Führerschein. Die erste längere Fahrt ging nach Paris – stil-echt im Citroen 2CV, im Volksmund als Ente bekannt. Schon als Student musste es ein eigenes Auto sein. Der gebrauchte Golf kostete nur 1000 Mark, leistete aber erstaunlich lange gute Dienste. Ich jobbte als Auslieferungsfahrer und steuerte in meiner ersten Arbeitsstelle einen Kleintransporter. Mit der eigenen Familie wuchsen später die Autos und wurden zu Eltern-taxis. Ich weiß, wie praktisch es ist, mit dem eigenen Wagen spontan mal irgendwohin zu fahren. Damit sperrige Dinge und mehrere Menschen zu transportieren. Bei aufgedrehter Musik laut singend auf Straßen entlang der Mittelmeerküste zu cruisen. Im Sonnenaufgang auf die schneebedeckten Alpen zuzufahren. Stundenlange Gespräche zu führen, während die Landschaft an einem vorbeigeleitet. Keine Frage: Das eigene Auto ist flexibel einsetzbar, bietet Freiheit und Komfort und ermöglicht kleine Abenteuer. Andererseits schlich sich auf den vielen Fahrten immer stärker ein Störgefühl ein: Sich ständig konzentrieren zu müssen, ist anstrengend. Der Verkehr wurde im Laufe der Jahre hektischer. Auf eintönigen Autobahnfahr-

ten zählte ich die Kilometer. Immer wieder Beinahe-Unfälle. Ineinander verkeilte Fahrzeuge auf Autobahnen mit Toten. In der Stadt nervtötendes Stopp-and-Go. Parkplatzsuche. Und außerdem kam ja noch die Umweltdiskussion auf. Zuerst war es das Waldsterben, später ging's ums Ganze: Der Klimawandel bedroht uns Menschen inzwischen existenziell und global. Und das Auto ist Teil des Problems. Auf meinen Fahrten fuhr deshalb immer häufiger das schlechte Gewissen mit: „Kannst du das noch verantworten?“, flüsterte es mir ins Ohr. „Geht's nicht anders?“, fragte es mich fordernd. „Ja, klar“, antwortete ich eingeschüchtert. „Aber wenn es schon mal da ist. Außerdem habe ich es doch eilig und und – überhaupt: Auf dem Rückweg kann ich noch 'ne Ladung Bio-Kompost vom Wert-

„Auf meinen Fahrten fuhr immer häufiger das schlechte Gewissen mit.“

Sebastian Hoff, Autor

stoffhof mitbringen!“ Fortan meldete sich der charmante Bruder, der gute Wille, und hatte mehr Erfolg: Mit dem Fahrrad war ich schon immer gern gefahren, das tat ich nun öfter. Einen Kinderanhänger hatten wir ohnehin; damit ließen sich auch Einkäufe und sogar Weihnachtsbäume transportieren. Für weitere Fahrten wählten wir



Es geht doch: Sogar den Weihnachtsbaum hat Sebastian Hoff schon mit dem Fahrradanhänger transportiert. Foto: Sebastian Hoff

die Bahn. Wenn es ohne Auto nicht ging, nutzten wir Carsharing. Als eine teure Reparatur anstand, verkauften wir das eigene Auto. Meist kamen wir gut zurecht. Nur manchmal blieben die Kinder weinend im Haus zurück, weil ich schnell das gemietete Auto abholen musste. Bahnfahrten mit viel Gepäck und einem Wickelkind sind nicht vergnügungssteuerepflichtig. Als wir dann das alte Auto vom Schwiegervater angeboten bekamen, war unser guter Wille gebrochen. Doch die Kinder wurden älter und die Fahrten mit ihnen seltener. Das Radeln machte zunehmend Spaß. Ich genoss und genieße noch immer die Bewegung an der frischen Luft und halte mich damit körperlich fit. Bei Regen und Kälte schützt passende Kleidung. Viele Ziele in der Stadt sind mit dem Fahrrad sogar schneller zu erreichen als mit dem Auto. Das stand oft wochenlang ungenutzt herum, Kosten fielen trotzdem an. Als wir eine neue Batterie kaufen

mussten, weil wir den Wagen zu selten fuhren, war das Maß voll – kurzerhand verschenkten wir ihn an Verwandte. Das ist nun bald zehn Jahre her. Vermisst habe ich das eigene Auto an keinem einzigen Tag. Im Gegenteil: Es fühlte sich wie eine Befreiung an. Ich erlebe seltener stressige Fahrten, muss keine Parkplätze suchen, teure Reparaturen und regelmäßige TÜV-Termine gehören der Vergangenheit an. Ein Auto kostet im Schnitt 400 Euro im Monat – ohne dass es einen Meter bewegt wird. Für das Geld können wir uns locker hochwertige Fahrräder leisten und ab und an ein Auto leihen. Ob Lastenrad, E-Auto oder Transporter: Beim Carsharing habe ich Zugriff auf verschiedene Fahrzeugtypen. Mit dem Deutschlandticket ist das Bahn- und Busfahren günstig und flexibel. Für die letzte Meile nutze ich das Faltrad oder einen E-Scooter. Als Städter profitiere ich von einem guten Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln und einem

dichten Takt. Menschen, die auf dem Land wohnen, haben es da deutlich schwerer. Wenn es mal in die Ferne gehen soll, nehme ich den Zug. Damit sind erstaunlich viele Ziele schnell zu erreichen. Nach Wien in rund acht Stunden – das muss man mit dem Auto erst einmal schaffen. Klar, auf unangenehme Überraschungen wie verpasste Anschlüsse muss ich vorbereitet sein, aber wie oft habe ich früher mit dem Auto im Stau gestanden und kam spät und erschöpft am Ziel an? Auf langen Bahnfahrten kann ich lesen, schlafen, arbeiten, essen oder verträumt aus dem Fenster schauen. Und nicht selten lerne ich nette Menschen kennen, mit denen ich ins Gespräch komme. Was die Umweltbilanz angeht: Da darf sich jetzt ruhig das schlechte Gewissen melden! Ich bin fast ausnahmslos klimafreundlich unterwegs – auch ohne das Gefühl, auf etwas verzichten oder mich einschränken zu müssen.

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

vom 06.10. bis 11.10.2025

Schon mal vormerken: Tag der offenen Tür
Am 12. Oktober von 11 bis 17 Uhr laden wir Sie herzlich auf unser Produktionsgelände an der Wilhelm-Hasselmann-Str. 29 in Westercelle ein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – mit Köstlichkeiten aus eigener Produktion, Süßem, Kaffee und Kuchen.
Lernen Sie außerdem die Fleischerei Zimmermann als modernen Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber kennen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag bis Mittwoch:
Schweinegeschnetzeltes "Waidmanns Art" vom Steinpilzen, angebratenem Speck 1 kg **13,90 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 400 g Schweinegeschnetzeltes "Waidmanns Art"
- 1 Schlach Erisendwieser + 2 Putenwieser
- 2 gebratene Erisendwieser
Tüte nur 11,90 €

Montag bis Samstag
Spartippt! vom Becklinger Strohschwein:
Krustenbraten vom Strohschwein, naturbelassen 100 g **0,89 €**

Wurst vom Strohschwein
Topfsülze, mild säuerlich im Geschmack 100 g **0,99 €**
Pfälzer Leberwurst 100 g **1,11 €**
Coppa vom Strohschwein 100 g **2,22 €**

Geflügelsalat 100 g **1,89 €**
Porree-Mais-Salat 100 g **0,99 €**

Kasseler Nacken ohne Knochen 100 g **0,99 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Suppe im Becher: Rote Linsencremesuppe 500 ml Becher **4,75 €**
Dessert der Woche: Karamall-Creme Becher **2,65 €**

Donnerstag bis Samstag
Schäufele Braten vom Becklinger Strohschwein,
Sous Vide vorgegärt, mild geräuchert 100 g **1,55 €**
Gulasch halb & halb 100 g **1,39 €**

2294101_002625

Fachbetrieb-Klemens

Dachsanierung statt teure Neueindeckung

Neukunden-Rabatt 30 %

Dienstleistungen:

- Holz-Bautenschutz
- Dachsanierung
- Steinreinigung
- Fassadengestaltung
- Flachdach-Sanierung
- Trockenlegung von Kellern und Mauern
- Steinteppich Außenbereich

0511-72 71 75 49 • +49 163 59 83 452

29102901_002625

Thema: Verstopfung „Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder wenig Bewegung. „Früher hatte ich eigentlich nur im Urlaub Probleme mit der Verdauung. Aber seit ich bei meinem Job im Büro fast den ganzen Tag sitze, öfters gestresst bin und immer wieder vergesse,

genug zu trinken, merke ich, dass mein Darm nicht mehr so mitmacht wie früher“, erzählt Sarah Fritz (32)*.

ABFÜHRMITTEL? KEINE OPTION MEHR!

Der Toilettengang wird für die Angestellte immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Zunächst habe ich öfters ein synthetisches Abführmittel verwendet, damit mein Darm wieder schnell auf Vordermann kommt. Al-



„Dr. Böhm® Darm aktiv ist die perfekte pflanzliche Lösung für meine Verdauungsprobleme.“

Sarah Fritz*

lerdings habe ich gehört, dass diese Mittel bei längerer Einnahme nicht gut sind, weil sich der Darm daran gewöhnt und dann noch träger wird. Das wollte ich vermeiden.“ Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen.

PFLANZLICHE INNOVATION

Vor Kurzem fand Sarah Fritz dann das neue Darm aktiv von Dr. Böhm® in der Apotheke

– ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel). Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohsamens wird die Darmtätigkeit angeregt und der Stuhl wieder weicher und gleitfähiger. Dadurch kann er besser abtransportiert werden, sodass die Darmentleerung erleichtert wird.

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Die Erfahrungen von Sarah Fritz decken sich mit aktuellen Standards aus der Medizin. Denn auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl im ersten Schritt eine Erhöhung der Flüssigkeits- speziell aber auch der Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie zeigt darüber hinaus: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.**

EINFACH EINZUNEHMEN

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken. Schon nach den ersten zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Fritz.

ACHTUNG:

Bestehen Sie auf das Original. Nur Dr. Böhm® Darm aktiv enthält die überzeugende 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.

*Name und Alter geändert. **Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

Empfehlung aus der Apotheke

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

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.