

Echte Handarbeit

Ins **GOLDENE BUCH** der Stadt trägt sich internationale Prominenz aus aller Welt ein – mit Füller oder Stift. Handschriftlich und ganz ohne Tastatur. Eine Würdigung der selbst geschriebenen Worte.

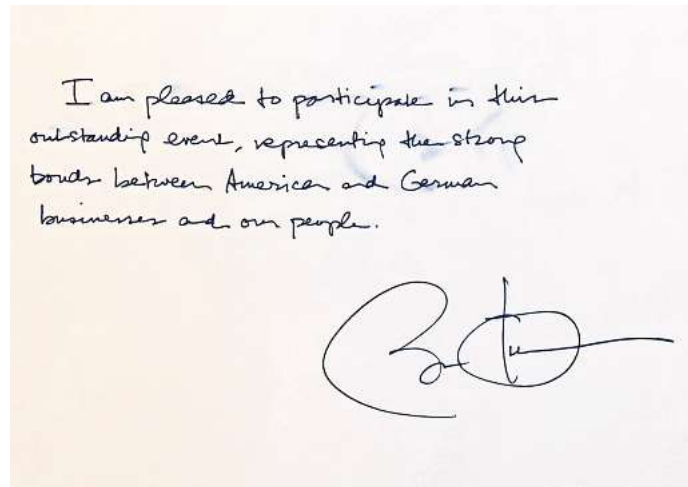
HANNOVER. Hat die Handschrift eine Zukunft? Im Goldenen Buch der Stadt Hannover ganz sicher. Etliche prominente Besucher haben sich in dem Band verewigt, der heute einen weinroten Einband hat. Ihre Signaturen wirken wie ein variantenreicher Gruß zum Welttag der Handschrift, der seinen Ursprung in den USA hat und seit 1977 alljährlich am 23. Januar begangen wird, um die kulturelle Bedeutung des Schreibens mit der Hand zu betonen.

Das Goldene Buch als Institution existiert bereits seit 1913, es wird mittlerweile im vierten Band fortgeführt. Wer es durchblättert, stößt auf vieles, das kaum lesbar ist, ebenso wie auf kleine Zeichenkunstwerke.

Der ehemalige US-Präsident Barack Obama hat es sich bei seinem Besuch der Hannover Messe im Jahr 2016 nicht nehmen lassen, seine Handschrift im Goldenen Buch zu hinterlassen.

„Von Herzen und in Dankbarkeit.“

Igor Levit,
seit 2019 Professor
für Klavier in Hannover



Trotz kleiner Panne noch gut lesbar: Der Eintrag von Barack Obama.

„Ich freue mich, an dieser herausragenden Veranstaltung teilzunehmen, die die starke Verbindung zwischen amerikanischen und deutschen Unternehmen und den Menschen repräsentiert“, schreibt er. Sogar seinen eigenen Kugelschreiber brachte Obama mit, nach einer gründlichen Kontrolle seiner Sicherheitsbeamten durfte dann aber doch der übliche Stift der Stadt verwendet werden. Eine Panne passiert ihm trotzdem: Der Ex-US-Präsident ist Linkshänder – und hat beim Schreiben mit der Hand versehentlich über seine Zeilen gewischt, wie eine Sprecherin der Stadt berichtet. Der Eintrag ist dennoch lesbar – und dabei fällt auf, dass die recht unspektakuläre Handschrift mit der markanten Signatur – einem gewaltigen B und O – kontrastiert.

Der US-Künstler Sanford Wurmfeld hat zu den Zeichenkunstwerken im Goldenen Buch beigetragen, als er sich im vergangenen Frühjahr darin verewigte. Der mittlerweile 83-Jährige war nach Hannover gekommen, um die Wiederkehr seiner beliebten Skulptur „Diamant II“ vor die Markthalle zu feiern; das Kunstwerk war 2013 dort abgebaut, grundlegend saniert und 2025 wieder am angestammten Standort installiert worden. Der Künstler hat eine (einfarbige) Skizze des bunten Plexiglaswürfels ins Goldene Buch gezeichnet und bedankt sich mit warmen Worten bei den Hannoveranern und Hannoveranern für ihre Anerkennung.

Nach seinem Besuch im vergangenen Jahr trug sich der indische Botschafter Ajit Gupte ins Goldene Buch ein. Dabei lobte er Hannover als Zentrum für Innovation und Bildung sowie die enge Zusammenarbeit mit Indien. Ein interessantes Stilmittel: Seine Schlagworte, wie „Hannover“, „Innovation“ oder „Partnerstadt“ schreibt er in Versalien – sie fallen sofort ins Auge. Auch sonst ist Guptaes Schrift mitunter die leserlichste im ganzen Buch.



Sogar Obama hat reingeschrieben: Ein Blick ins Goldene Buch der Stadt Hannover.

Fotos: Tim Schaarschmidt

Auch Igor Levit, Starpianist mit besonderem Bezug zu Hannover, durfte seine Signatur im Goldenen Buch hinterlassen. Seit 2019 ist er Professor für Klavier an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover.

Seine Worte bleiben im Gedächtnis: „Von Herzen und in Dankbarkeit“ hat er in schwingvoller Schreifschrift geschrieben – und diesen Worten seine noch schwingvollere Signatur hinzugefügt.

Nachdem die Prominenz ihre Zeilen geschrieben hat, ist der Akt des Eintrags ins Goldene Buch noch nicht beendet. Das Rathaus bestellt danach einen Kalligrafen ein, der den Anlass des jeweiligen Besuchs in ausgewählter, edler Schrift an den unteren Seitenrand schreibt. Diese Schrift ist so präzise angelegt, dass man fast denken könnte, sie sei gedruckt. Der Berufsstand der Kalligrafen dürfte

wieder häufiger mit Stift und Papier zu schreiben, statt lediglich in die Computertastatur oder auf dem Smartphone zu tippen.

Sein Ursprung in den USA und das Datum 23. Januar hängen mit dem Geburtstag von John Hancock zusammen, dem Politiker, der als Erster am 4. Juli 1774 die Unabhängigkeitserklärung der USA unterzeichnete – und für seine große und auffällige Unterschrift bekannt war. Doch

die Handschrift scheint in Gefahr: Erst im vergangenen Jahr wurden in Niedersachsen die verpflichtende Schreibschrift an Schulen vollständig abzuschaffen. Ausgelöst wurde die Debatte unter anderem durch den Landesschulerrat, der argumentierte, dass im Schulalltag zunehmend digitale und funktionale Schreibformen im Vordergrund stünden. Das Kultusministerium und zahlreiche Bildungsexperten und -experten widersprachen jedoch und betonten die Bedeutung der Handschrift als Persönlichkeitsmerkmal und Werkzeug für die kognitive Entwicklung.

ANZEIGE



Verstopfung Jede 4. betroffen

Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jede 4. Deutsche ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte 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 – RASCH GEGENSTEUERN

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür können ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs, etwa weil man bei der Arbeit aus Scham nicht das „stille Örtchen“ aufsuchen möchte sowie eine ballaststoffarme Ernährung (wie Weißbrot statt Vollkornbrot) sein. Gerade im stressigen Alltag ist es schwer, täglich ballaststoffreich zu kochen.

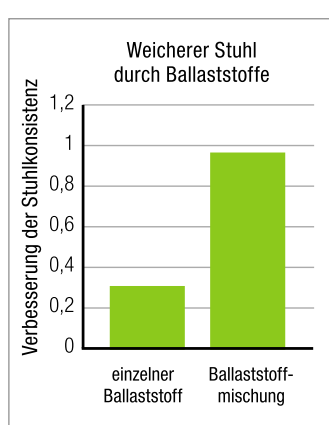
In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als

schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

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 gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn

während einzelne Ballaststoffe wie zum Beispiel Flohsamen, Guarkernmehl oder Pappayamas zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine



Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weit aus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*

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 unterstützt vor allem dank dem enthaltenen Flohsamen gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest unter Apothekenangestellten.**

Tipp: Lösen Sie das Trinkpulver einfach in ca. 0,25 Liter Wasser auf und trinken es je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich (am besten morgens und abends). Wer gerne etwas Abwechslung hat: Die Ballaststoffmischung schmeckt auch hervorragend in Joghurt.

GUT ZU WISSEN:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie also auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*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.
**PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

EMPFEHLUNG aus der Apotheke

20 Sachets Trinkpulver | Nahrungsergänzungsmittel

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

Dr. Böhm® Darm aktiv

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

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