

Tür auf für die E-Days bei Madsack

HANNOVER. Wer noch nie den Fahrspaß auf einem Rad mit Elektrohilfsantrieb erlebt oder die Beschleunigung eines Elektroautos gefühlt hat, der sollte sich die hannoverschen E-Days, präsentiert von HAZ und NP, nicht entgehen lassen. Etliche E-Bike- und e-Scooter-Modelle können Besucherinnen und Besucher in der riesigen ehemaligen Druckereihalle Probe fahren und Elektroautos auf den Straßen rund um das Verlagsgelände testen. Der Eintritt ist kostenlos.

Die E-Days finden am Samstag, 14. September, und Sonntag, 15. September, jeweils von 10 bis 18 Uhr auf dem Gelände der Madsack Mediengruppe, August-Madsack-Straße 1, statt.

Alle gängigen Elektroautomodelle können Besucher begutachten oder testen, etwa von Toyota, Renault, Opel, VW, Tesla, Skoda, Cupra, Audi, Peugeot, Volvo, Smart und Mercedes. Neueste Modelle gibt es ebenfalls zu erleben, beispielsweise den ID 7 Tourer, den A6 e-tron und den Mercedes Van.

Zudem haben Besucher der E-Days die Chance, ein Auto zu testen, das noch gar nicht auf dem Markt ist: Der reichweitenstarke Kia EV3, ein kompakter SUV, wird offiziell erst im November/Dezember bei den Autohändlern stehen.

Auch Lieferfahrzeuge der Firma Maxus sind zu sehen.

Rund 50 Modelle werden ausgestellt und können auch getestet werden.

Elektrofahrräder aller gängiger Marken stehen zur Verfügung. Auf einem Rundparcours durch die ehemalige Druckerei können Besucher die Fahreigenschaften ausprobieren. Die Halle hat eine Fläche von rund 5000 Quadratmetern, die Teststrecke ist 200 Meter lang. Mehrere lokale Händler bieten fachkundige Beratung.

Auf dem Gelände stehen mehrere Foodtrucks, an denen sich die Besucherinnen und Besucher mit Essen und Trinken versorgen können. Das Gelände der Madsack Mediengruppe ist mit verschiedenen Verkehrsmitteln bequem zu erreichen. Die Stadtbahnlinie 6 hält direkt vor der Haustür (Haltestelle August-Madsack-Straße). Über die Berneroder Straße können Besucher auch mit dem Auto zum Verlagshaus gelangen. Parkplätze stehen auf dem Gelände zwar zur Verfügung, aber ihre Zahl ist begrenzt. Mit dem Fahrrad gelangt man ebenfalls rasch zum Veranstaltungsgelände, etwa durch die Eilenriede und dann ein kurzes Stück auf dem Radweg an der Berneroder Straße entlang.



Alle Spielarten der Elektromobilität: Bei den E-Days können Besucher E-Autos und E-Bikes ausprobieren. Foto: Tim Schaarschmidt

Die Ursprünglichkeit des Seins

FEUERWERK DER TURNKUNST: Europas erfolgreichste Turnshow präsentiert die GAIA Tournee

HANNOVER. Es wird monumental! Wenn das Feuerwerk der Turnkunst am 29. Dezember in Oldenburg mit seiner GAIA Tournee 2025 Premiere feiert, werden den erwarteten über 220.000 Zuschauerinnen und Zuschauern Akrobatik-, Artistik- und Turn-Darbietungen auf allerhöchstem Niveau präsentiert.

„Große Emotionen stehen bei GAIA im Mittelpunkt.“

Rick Jurthe,
Künstlerischer Leiter
Feuerwerk der Turnkunst

Europas erfolgreichste Turnshow wird dabei einmal mehr eine Show voller Gegensätze – vielfältig, spektakulär und atemberaubend! Zugleich wird das Kreativteam diese Gegensätze gewohnt meisterhaft zu einem gefühlvollen Gesamtkunstwerk verschmelzen lassen. So wird GAIA einen Blick in die wundervolle Natur zwischen Himmel und Erde werfen und dabei vor allem höchst emotional.

NATUR ALS INSPIRATION

„Große Emotionen stehen bei GAIA im Mittelpunkt“, betont der künstlerische und musikalische Leiter Rick Jurthe. Schon mit seinem exklusiv für die neue Tournee komponierten Soundtrack wird die Show nicht nur musikalisch jeden durchdringen. Um diese Monumentalität der Natur zu verkörpern, bedient sich Regisseurin Heidi Aguilar in diesem Jahr großer schwarmartiger Bilder. Angelehnt an Vogel- und



Nina Scholz verkörpert als GAIA, Mutter der Erde und Schutzgöttin der Natur, den mystischen Hauptcharakter der Show.

Foto: Feuerwerk der Turnkunst

Fischschwärme wird beispielsweise das Feuerwerk der Turnkunst Showteam die gesamte Bühne einnehmen.

Zudem werden die atemberaubende Synchronität der japanischen Bodenturner der Kurashiki University of Science and the Arts, die Elemente-verbindende Akrobatik der chinesischen Zunyi Troupe sowie eine imposante Feuer- und Pyrotechnik die al-

les vereinigenden Kräfte zwischen Himmel und Erde greifbar machen.

DAS FEUER DES LEBENS

Überhaupt wird Feuer eine entscheidende Rolle in der Show spielen. Lavabedeckte entsetzten Protagonisten der Show dem Erdkern und verkörpern die Ursprünglichkeit des Lebens und der Natur. Zugleich wird die

Geschichte von GAIA durch zeitgenössischen Tanz modern inszeniert und nicht zuletzt deshalb den Zahn der Zeit treffen. Die Notwendigkeit, sich auf die Kraft der Natur zu besinnen, scheint aktueller denn je zu sein. GAIA wirft einen etwas anderen Blick auf die Phänomene zwischen Himmel und Erde.

Die Show wird bei aller Ursprünglichkeit des Seins sehr real und im Hier und Jetzt er-

scheinen. Kraftvoll und zutiefst anmutig, zugleich leidenschaftlich monumental und dabei voller erfrischender Freude – GAIA verspricht bezaubernde und äußerst gefühlbetonte Stunden und wird das Publikum in eine phantastische Welt außergewöhnlicher Bewegungskünste entführen.

➔ Weitere Infos und Tickets unter www.feuerwerkderturnkunst.de

ANZEIGE

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette

geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein (siehe Infobox). Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

URSACHEN KAUM ZU VERMEIDEN

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechsel-

jahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Me-

thode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

WIE FUNKTIONIEREN BALLASTSTOFFE?

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 gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹ Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

NEU AM MARKT

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

¹Christodoulides 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.

FRAGE an den Experten

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

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Was viele nicht wissen: 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.

PRODUKT-TIPP

bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Schmeckt auch Kindern

NEU

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)