

**Handwerker / Baubedarf**

**Haushaltsauflösungen**  
**Entrümpelungen • An- und Verkauf**  
**Thomas Ertel • 0172 5 13 03 44**

**Containerdienst**

**pur**  
 Wir liefern Ihnen:  
**Container** 3 bis 36 cbm  
 und holen ab:  
**Bauschutt - Baustellen- und Grünabfälle - Holz**  
 und vieles andere mehr  
 Entenfangweg 7 - 9  
 30419 Hannover  
 Tel.: 0511/27929-800  
 hannover@pur-umwelt.com

**Dachdecker**

**Dachtechnik Nord. Ihr Dachdecker-Meisterbetrieb für Dacharbeiten aller Art. Termine frei.** ☎ (05 11) 87 59 24 46  
**Kleinflick und Rinne** 0511/44497279

**Entrümpelung**

**www.ihr-helferchen.de**  
 Die faire Haushaltsauflösung & Entrümpelung. Vom Keller bis Dach. Mit fairer Wertver. Wir arbeiten gründlich, besenrein & diskret. ☎ 0511/12271851

**www.allesweg24.de**  
 Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (05 11) 49 94 95

**www.aktasderpacktdas.de** Haus & Wohnungsaufösungen, seriös & besenrein, Umzüge/Transporte, uvm. schnell u. zuverl. ☎ 0511/5347369

**Entrümp. & Kleintrans. (01 63) 91 34 970**  
**Entrümpelung aller Art 01551/075 9979**

**Fenster, Rollläden**

**MontageService Jaskulski** Wir reparieren Ihre Fenster, Rollläden, Türen; ggfs. auch Erneuerung. ☎ 05137-87 79 324

**Fliesenleger**

**Badsanierung** ☎ 0160/977 396 54

**Gärtner**

**Baumfällungen, Heckenschnitt** preiswert, inkl. Entsorgung, Pflasterarbeiten und Terrassenbau ☎ (01 72) 5 42 69 24  
**Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt** ☎ (015 51) 075 9979  
**Heckenschneidung, Baumfällung, Gartenpflege** Preisw. ☎ (01 74) 1 84 42 80  
**Gartenpfl. inkl. Ents.** 05102/7370745  
**Gartenarb. inkl. Ents.** 0511/96774765  
**Gartenpflege zum FP** ☎ 0163/7709224  
**Gartenpflege inkl. Ents.** 0176 41467766  
**Gartenpfl./Pflasterarb., 0172/1593860**

**Maler, Tapezierer**

**Malerarbeiten aller Art**  
 eigenes Gerüst,  
**Tapezierarbeiten**  
**Fußboden verlegen**  
**Udo Nerlich**  
 Im Kanaleck 27, Lohnde  
 Tel. 05137/92428 od. 50797

**Für Senioren** bequemes Renovieren. Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim. **Malerbetrieb Gebr. Maikowski GbR, www.seniorenmalerei.de (0511)-314441**

**Polstermöbel- / Teppichreinigung**

**Fa. Schmeißer** ☎ (05 11) 60 44 499

**Sanitärinstallateure**

**Fa. Bad & Wärme Badsanierung kompl.** Sanitär/Heizung und mit unseren Partnern: Elektro, Fliesen, Innenausbau. Wir renovieren und sanieren nahezu staubfrei. ☎ (05 11) 6 47 90 83

**Umzüge**

**Umzüge, Entr., Transp. 0511/71657401**  
**Umzüge mit Tischler** ☎ (05 11) 74 10 47

**Deine Spende rettet Leben!**  
 SOS Humanity steht für mehr Menschlichkeit auf dem Mittelmeer.



Spende jetzt für die Seerettung!  
 sos-humanity.org/spenden

**Bekanntschaffen Allgemein**

**Bildschöne zierliche Dagmar, 68 J., seit einem Jahr verwitwet, langjährige Krankenschwester,** bin eine herzengute Frau, mit toller Figur u. liebevollem Wesen (kinderlos). Ich mag das häusliche Leben, koche u. backe leidenschaftlich gern, die Zweisamkeit vermisse ich sehr. Ich wünsche mir pv nochmal e. zärtlichen Mann an meiner Seite. Tel. 0151 - 20593017

**Karin, 78 Jahre jung, völlig alleinstehend,** hier aus d. Gegend, habe eine schöne Figur, bin liebevoll, charmant u. sehr herzlich, kann gut haushalten und suche auf diesem Weg pv einen guten Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamem Wohnen. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich Tel. 0157 - 75069425

**Ilse, 74 J., aber mein Alter sieht man mir überhaupt nicht an.** Es gibt leider niemand mehr, mit dem ich reden o. kuscheln kann, für den ich was Leckeres kochen u. backen darf, für den ich ganz Frau sein kann. Oder gibt es Sie doch? Dann erwarte ich Ihren Anruf üb. PV, gemeinsam können wir ein schönes Leben haben. Tel. 01520-8293309

**Manuela, 62 J., häusliche Witwe, mit weibl.-schmeichelnder Figur,** bin eine prima Autofahrerin, Hausfrau u. Köchin, eher zurückhaltend u. mag keinen Streit. Die Trauerzeit ist vorüber u. ich fühle mich zu jung um alleine zu bleiben. Freu mich auf Deinen Anruf üb. PV, wenn Du eine liebe, ehrliche Frau vermisst. Tel. 0162-7939564

**Hüb. blonde Witwe, 68 J., familiär unabhängig u. viel allein.** Wünsche mir Zweisamkeit, sich gemeins. an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Ich pflege gerne den Garten u. habe Freude am Kochen. Würde mein schönes Zuhause auch aufgeben u. zu Ihnen kommen. Alles Weitere bei einer Tasse Kaffee. PV Tel. 0176-56841872

**Teufelchen, 62,174,79,R, sucht: Zwei süße Tötte Frauen,** so 50 bis xa 70, für eine heiße Daueraffäre ohne Stress. Wer ist mutig und meldet sich? Bitte zu erst per WhatsApp. Sympathie entscheidet. Viele liebe Küsse. 01522 8624006

**Er, 50, mit Tagesfreizeit, sucht nette Sie** für Freundschaft + verwöhnen, Beziehung. Sie sollte bis 70J. alt sein ☎ (0178)9451156 (WhatsApp)

**suche r. g. liebe Frau für schöne erotische Treffen.** Er 67/1,74/geb. (keine Fakes) ☎ 01 60 92 11 45 09  
**Er 55 J., 1.82. su. Sie für Affäre.** ☎ (01 62) 9 46 94 81

**Gentleman, 49, 1.80, sucht eine attraktive Frau bis 45 J.** ☎ (01 76) 96 41 34 48  
**Lebensfrohe männl. Seele gesucht!** wenn Du gerne lachst und das Leben mit all seinen Facetten mit mir weibl., Anf. 60, genießen möchtest, freue ich mich darauf Dich kennen zu lernen. ☎ D 288 263

**Abenteuerlustige Frau** sucht Freundinnen für gemeinsame Unternehmungen und viel Gelächter. Lust auf Freundschaft? ☎ D 288 259

**FAMILIEN- ANZEIGEN**

in der  
**UMSCHAU**  
 Mit einer Grußanzeige zeigen Sie einem lieben Menschen, dass Sie an ihn denken:  
 Tel.: 0800 - 154 42 33  
 \*kostenlose Servicenummer  
 E-Mail: familienanzeigen@madsack.de

**UMSCHAU**

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG  
 August-Madsack-Straße 1  
 30559 Hannover  
 E-Mail: anzeigen@umschau-online.de  
 Verantwortlich i. S. d. P.: Günter Ewert  
 Verantwortlich für den Anzeigenteil: Patrick Bludau  
 Redaktionsleitung: Christian Käufer  
 Fließtextanzeigen - Annahme: Tel.: 0800/1 544 233\*  
 \*kostenlose Servicenummer  
 Zustellung: WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, Unter www.umschau-garbsen.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.  
 Druck: Druckzentrum Niedersachsen Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg  
 Leserbefreiung: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.  
 Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.  
 Erscheinungsweise: wöchentlich sonabends gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 48.565 Exemplare  
 Es gilt die Preisinformation 31 vom 01.01.2024.

**ADA** Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter  
**BVDA** Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter  
 Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de

# Dr. Michler hält Lesung in Polen

**STELINGEN.** Mit einer Lesung und einem Vortrag warnte der renommierte Autor Dr. Fritz Michler aus Stelingen eindringlich Studierende und Lehrende der Germanistik der Jagiellonen-Universität Krakau, der ältesten und größten Universität Polens, vor den Gefahren, die aus dem Anti-Semitismus, Rassismus und der Fremdenfeindlichkeit für eine freiheitliche demokratische Gesellschaft entstehen. Begrüßt wurde er von der Konsulin Sandra Haiskanen und der Professorin Dr. Katarzyna Ja tal, der Leiterin des deutschsprachigen Lehrstuhls für deutschsprachige Literatur an der Jagiellonen Universität Krakau. Die Veranstaltung wurde im mittelalterlichen Gewölbesaal des eindrucksvollen historischen Gebäudes des deutschen Generalkonsulats in Krakau durchgeführt. Dr. Michler stellte die Gefahren anhand der Fakten

aus der Naziherrschaft im Deutschen Reich dar und verband diese Fakten rhetorisch sehr geschickt mit Lesungen von persönlichen Erlebnissen seiner Schlüsselfiguren aus seinen beiden Büchern „Liebe und Tyrannenmord“ und „Die Banalität des Todes“. Dies führte zu einer größeren Betroffenheit der Teilnehmer. Beide Bücher haben das Dritte Reich auch einen Bogen zu den aktuellen rechtsradikalen Tendenzen, die sich bei den letzten Wahlen in Deutschland und Europa zeigten und wies anhand von politischen Zitaten einzelner Wahlkämpfer rechter Parteien nach, wie nahe diese dem Gedankengut rechtsradikaler rassistischer Ideen stehen. Die Zuhörer waren von dem Vortrag und der Lesung sehr beeindruckt, was sich auch darin zeigte, dass nach der Veranstaltung die Reflexion der Inhalte in einem der Generalkonsu-



Das Foto zeigt Dr. Fritz Michler während seines Vortrags in Krakau. Foto: privat

lat nahe gelegenen Café von Teilnehmern mit Dr. Michler noch recht lange und intensiv fortgesetzt wurde.

# Schamber begrüßt bundesweite Ansprechstelle für kommunale Amts- und Mandatsträger

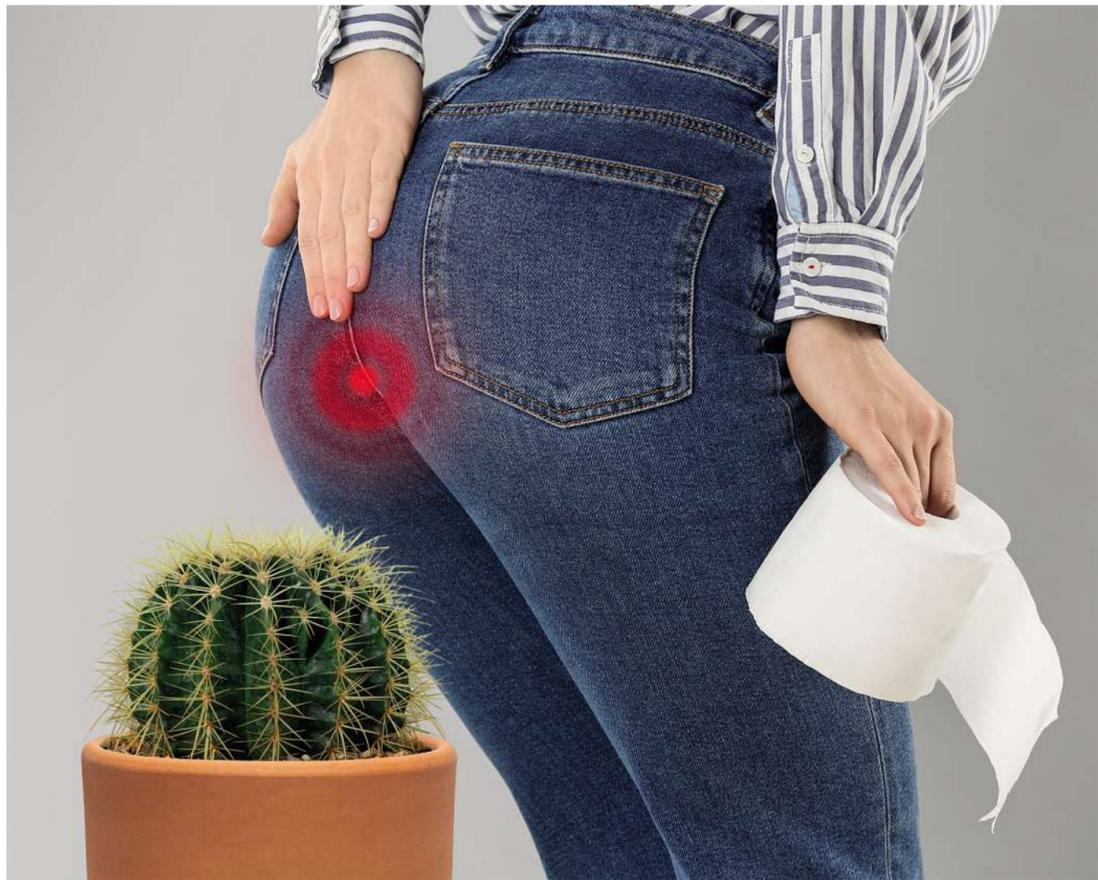
**REGION.** Die SPD-Bundestagsabgeordnete Rebecca Schamber weist auf die Inbetriebnahme der bundesweiten Ansprechstelle „Starke Stelle“ für kommunale Amts- und Mandatsträger hin. „In der Kommunalpolitik liegen die Wurzeln unserer Demokratie. Vor Ort beginnen die demokratischen Aushandlungsprozesse, hier entsteht der gesellschaftliche Zusammenhalt. Viele Menschen engagieren sich vor Ort ehrenamtlich in kommunalpolitischen Gremien. Ihre Arbeit in den demokratischen Parteien und Strukturen stützt unsere Demokratie“, erklärt Schamber. „Leider haben die Bedrohungen und

Übergriffe gegen Mandatsträgerinnen und Mandatsträger und politisch engagierte Menschen in unserem Land ein besorgniserregendes Ausmaß angenommen. Die zunehmenden Belastungen für kommunalpolitisch Aktive führen zu einer Schwächung unserer demokratischen Strukturen“, so Schamber weiter und verweist auf Vorfälle wie jüngst die Bedrohungen gehen ein Neustädter Ratsmitglied. Der Mandatsträger sah sich wegen der Frage des Grundschulstandortes Beschimpfungen und sogar Bedrohungen ausgesetzt. Die „Starke Stelle“ hat seit dem 1. August den Wirkbetrieb aufgenommen und bietet kom-

munalen Mandatsträgerinnen und Mandatsträgern in Form einer „Lotsenfunktion“ eine bedarfsgerechte und individuelle Beratung und Unterstützung an. Sie schließt damit eine Lücke im bisherigen Beratungsangebot im Bund und in den Ländern. Sie ist telefonisch von Montag bis Freitag zu büroüblichen Zeiten oder nach Vereinbarung unter der kostenfreien Rufnummer (0800) 300994 sowie per E-Mail unter info@starkestelle.de erreichbar. Die Arbeit der „starken Stelle“ soll auch eine Verbesserung der Zusammenarbeit von Sicherheitsbehörden, Justiz und Verwaltung im Sinne der Betroffenen unterstützen.

ANZEIGE

# Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen 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 schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor

es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

## HARTEM STUHL ENTGEGENSTEUERN

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, aller-

dings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanftere Alternative: nämlich die

Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

## WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber 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.

## BALLASTSTOFFE RICHTIG ZUFÜHREN

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.\* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

## INNOVATION AUS DER APOTHEKE

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination

aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.\*\*

**Gut zu wissen:** Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitäts-

vorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne 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)

**Die Lösung bei hartem Stuhl**



**NEU**

- ✓ Angenehm weicher Stuhl!
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv  
 PZN: 19251696 (6 Sachets)  
 PZN: 19105730 (20 Sachets)

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