

Trampolinturnerinnen erfolgreich beim Landeswettkampf

TURNEN. Zum Abschluss des Wettkampfsjahres 2024 reisten die Turnerinnen des TKB zum Landeswettkampf nach Ganderkesee bei Bremen. Die TKB-Starterinnen zeigten auf Landesebene ihr Können und erzielten beeindruckende Ergebnisse. In der Altersklasse 8 bis 10 schafften Rebecca, Isabella, Julia und Valeria alle den Einzug ins Finale, ein bemerkenswerter Erfolg bei diesem hohen Wettbewerbsniveau. Lea, die in der Altersklasse 11 bis 12 antrat, hatte leider Pech in ihrer Pflichtübung, wodurch sie das Finale verpasste. Besonders stolz ist das Team auf die Leistungen in den Finalplatzierungen, die sich im starken Feld sehen lassen konnten: Valeria erreichte den 5. Platz, Rebecca belegte den 6. Platz, Julia folgte dicht dahinter auf Platz 7, Isabella komplettierte das starke



Das Foto zeigt (von links) Valeria, Isabella, Rebecca, Julia und Lea nach ihrem erfolgreichen Wettkampf. Foto: privat

Ergebnis mit einem 8. Platz, Lea belegte trotz des Abbruchs den 13. Platz. Für viele Turnerinnen war dies der höchste und anspruchsvollste Wettkampf ihrer bisherigen Laufbahn.

Robby Ballhause präsentiert fünfundzwanzig musikalische Leckerbissen

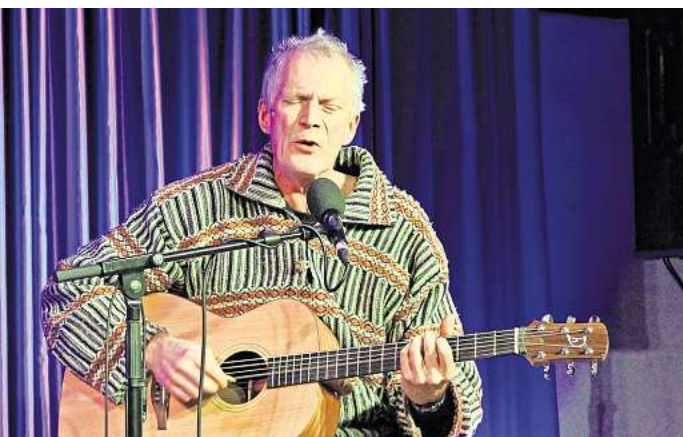
Abschluss der Kleinkunstreihe mit „Greengrass Music“

HEITLINGEN (BUDO). Zu der vierten Veranstaltung der Heitlinger-Herbst-Reihe am Freitag hatten die neuen Organisatoren Harry Thiele und Jens Imhoff die Musiker Robby Ballhause und Nehir Keskin in den ehemaligen Pferdestall des Gutshofs Thiele eingeladen, wo gut 100 Besu-



Exzellente Bogen- und Grifftechnik: Beim Heitlinger-Herbst ist Nehir Keskin mit ihrem Geigenspiel eine kongeniale Begleiterin für Robby Ballhause.

cherinnen und Besucher ein anspruchsvolles Konzert erleben konnten. Mit diesem Event endete die 35. Saison des Heitlinger Herbstes. Nach neun Alben und weit über tausend Konzerten in ganz Europa war Robby Ballhause nun endlich auch in Heitlingen zu Gast. Der Hannoveraner ist ein brillanter Sänger, Gitarrist und Songwriter mit internationaler Erfahrung. Er ist in verschiedenen Stilrichtungen zu Hause, sein musikalischer Schwerpunkt vereinigt Elemente aus Folk, Bluegrass, Country und Pop. Die Melange daraus nennt er selbst „Greengrass-Musik“. Dem Publikum präsentierte er 25 selbstgeschriebene Titel seiner scheinbar mühelos handgemachten Musik mit erfrischend unsentimentalen Texten. Mit vir-



Greengrass-Musik: Der Singer/Songwriter Robby Ballhause begeistert das Publikum im Heitlinger Pferdestall mit seinem Gitarrenspiel und seiner Gesangsstimme. Fotos: Hans-Werner Burgdorff

tuosem Gitarrenspiel und einer Gesangsstimme, die von steinig grob gemahlen bis fein gesiebt nichts vermissen ließ, schlug er das Publikum sofort in seinen

Bann. Dazu moderierte er den Abend mit kleinen Geschichten, die nicht nur Freunde des schwarzen Humors erfreut haben dürften. Seine grobschläch-

tig gespielten Liebeslieder und seine lieblich erzählten Grobschlächtigkeiten erwiesen sich als ein prägnantes Markenzeichen des virtuosen Gitarrenbar-den. Als besondere Bereicherung des Konzerts hatte Robby Ballhause die Geigerin Nehir Keskin „im Gepäck“. Sie ist eine beliebte Session-Musikerin, die diverse nationale und internationale Acts begleitet und auch zahlreiche andere Saiten- und Perkussion-Instrumente beherrscht. Mit ihrer exzellenten Bogen- und Grifftechnik beim Geigenspiel erwies sie sich als kongeniale Begleiterin für Robby Ballhause. Fürwahr ein grandioser Abend zum Saisonabschluss. Wie der Berichterstatter erfuhr, soll es auch im nächsten Jahr wieder einen „Heitlinger-Herbst“ geben!

Weihnachtsbäume

Frisch aus dem Weserbergland !!!

Weihnachtsbaumverkauf

29.11. – 23.12.2024
Mo.-Sa. 10.00 - 18.00
So. 14.00-17.00

Gärtnerei Gens

Werftstr. 2, 30926 Seelze-Lohnde
Tel. 0162-8196198

Bringdienst möglich !!

Verkauf in Letter auf dem Kastanienplatz vom 06.12. -14.12.24
Mo. bis Do. 14-18 / Fr. und Sa. 10-18

Samstags zu jedem Baum eine Bratwurst

Theater für Niedersachsen zeigt „Unendliche Sterne“

GARBSEN (STP). Inen ganz besonderen, musikalischen Theaterabend durften die rund 250 Besucher am Samstag im Forum der IGS erleben. Der mitreißende Liederabend von Theater- für Niedersachsen-Schauspielerinnen Linda Riebau widmet sich Ausnahmekünstlerinnen, die das Rampenlicht gleichzeitig liebten und hassten.

Amy Winehouse, Marilyn Monroe, Judy Garland, Billie Holiday und Whitney Houston – sie alle waren erfolgreich, schön, charismatisch, besonders. Sie erlebten Höhenflüge und tiefe Abstürze, suchten Halt bei den falschen Männern und waren immer einsam, auch wenn sie nie allein waren. Auf der Bühne überzeugten Lina Riebau, Nina Carolin und Ole Riebesell mit



Die Aufführung „Unendliche Sterne“ lud zum Nachdenken, Mitfühlen und Zuhören ein. Foto: Tim Müller

schauspielerischen Höchstleistungen und ergreifendem Gesang, musikalisch begleitet von

Stefan Wurz. Selbst die fast vier Oktaven, die Whitney Houstons Stimme umfasste, meisterten

die drei gemeinsam. Bekannte Songs, überraschende Neuigkeiten aus den Biografien der Künstlerinnen, ein Blick auf deren unerfüllte Bedürfnisse – diese Recherche ließ tief blicken. Am Ende gehen die Schauspieler der Frage nach, was gewesen wäre, wenn diese Frauen sich gekannt hätten – wie wäre ihr Leben verlaufen, hätten sie sich unterstützen können und wenn sie nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen hätten agieren können? Die nächste Theateraufführung „Warten auf’n Bus“ findet am 25. Januar 2025 um 19 Uhr im Forum der IGS statt – eine herzergreifende, todtraurige und zum Brüllen komische Komödie nach der gleichnamigen Comedyserie des RBB.

Plattdönekens im Heimatmuseum

SEELZE. Im Rahmen der von Evelyn Werner und ihren Helfern organisierten Geschichten, Musik und Stöbereien im Heimatmuseum Seelze, erzählt und liest der Gümmeraner Jürgen Gertz auf Calenberger Platt, wie er zum Platt sprechen und schreiben kam, Plattdönekens als Weltsprache und Merkwürdigkeiten zum Platt im NDR. In seinem zweiten Beitrag erzählt er Weihnachtsgeschichten aus eigener Feder. Die Plattdönekens und Geschichten sind am 15. Dezember ab 15 Uhr im Heimatmuseum Seelze, Hannoversche Straße 15, zu hören. Zwischen den Geschichten erfreut die in Seelze wohlbekannte Olga Heydrich mit gewohnt schön und interessanten Musiktiteln auf ihrer Querflöte.

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



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. Wiederkehrende Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprob-

leme begünstigen. „Zudem haben viele Frauen gerade auch im Berufsalltag die Sorge, dass sie jemand beim Toilettengang hören könnte – und zögern ihn hinaus. Häufig betrifft das auch Schulkinder, die es aus Scham vermeiden auf’s stille Örtchen zu gehen“, erklärt ein Experte. Ein Unterdrücken des Stuhlgangs führt jedoch letztendlich nur dazu, dass sich die Verstopfung verschlimmert. **WIE GEGENSTEUERN?** Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssig-

keits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natür-

lichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wis-

sen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

WIRKSAME 5-FACH-KOMBINATION

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf pflanzliche Ballaststoffe mit unterschiedlichen Wirkweisen. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets.

Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstück. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ 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.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk

Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Flohsamen
Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel

Pflanzliche Ballaststoffe

fruchtig

Nahrungsergänzungsmittel

NEU

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

Dr. Böhm® Darm aktiv

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

!

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

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