

AUS FORCHNERS FEDER



Zwei Beratungstermine im Umweltinformationszentrum

LEIPZIG. Zwei Beratungstermine stehen am Dienstag, 18. März, im Umweltinformationszentrum Leipzig (UiZ) an: Von 15 bis 17 Uhr kann man sich zur Qualität von Leitungs- und Brunnenwasser informieren. Zudem können gegen eine Gebühr von 15 bis 50 Euro Wasserproben zur Untersuchung abgegeben werden. Diese sollten nach Möglichkeit frisch und randvoll abgefüllt sein. Von 17 bis 18 Uhr berät ein Fachmann vom Verein für ökolo-

gisches Bauen Leipzig berät zu umweltgerechten Bau- und Dämmstoffen, regenerativen Energien, Solaranlagen, Energiesparkonzepten für Wohnraum sowie zu verschiedenen Fördermöglichkeiten. Die persönlichen Beratungstermine werden nur mit vorheriger Anmeldung unter Tel.: 0341 123-6711 vergeben.

➤ Weitere Infos: www.leipzig.de/uiz



MENSCHEN UND GESCHICHTEN VON JENS WAGNER

Zwei Bilderbuchschwestern und ein Theaterpreis

Zwei Leipziger Bilderbuchschwestern feiern ein waschrechtes Jubiläum: Vor zehn Jahren haben Autorin **Andrea Böhm** und Illustratorin **Lee D. Böhm** ihr erstes Bilderbuch „Der kleine Spatz und das Ungeheuer“ auf der Leipziger Buchmesse vorgestellt. Heute, ein Jahrzehnt und zahlreiche Veröffentlichungen später, feiern sie natürlich wieder auf der Leipziger Buchmesse und zwar diesmal sogar mit zwei Pappbüchern für kleine Hände. „Der kleine Spatz feiert Geburtstag“ knüpft an ihr erstes Bilderbuch an und erzählt eine fröhliche Geschichte rund um das gemeinsame Backen der Geburtstagstorte und die Freude am Zusammensein. Die Neuauflage von „Böhms Tierleben“ versammelt alle Tiere des Böhms

& Böhms-Universums in einem Band – vorgestellt für die Kleinsten mit je einem Vierzeiler. Präsentiert wird das ganz neue Buchformat, aber auch das allererste Bilderbuch in zwei Lesungen mit Live-Zeichnen in der Buchmessen-Lesebude (Infos unter www.boehm-und-boehm.de).

Ein Glückwunsch der Woche geht an **Anne Cathrin Butz**: Die Schauspielerin wird mit dem Theaterpreis des Freundeskreis Schauspiel Leipzig 2025 geehrt. „Sie überzeugt sowohl in tragischen, wie auch in komischen Rollen wie der Abby Brewster in „Arsen und Spitzenhäubchen“. Anne Cathrin Butz gelingt durch ihre Darstellung bleibende Theatermomente.“, begründet der Vereinsvorsitzende **Alexander Sense** die Entscheidung. Seit der Spielzeit 2013/14 ist Anne Cathrin Butz am Schauspiel Leipzig engagiert. Aktuell ist sie u.a. in den Titelrollen von **Enrico Lúbbes** Inszenierung „Richard III“ und „Medea“ (Regie: Markus Bothe), als Abby Brewster in „Arsen und Spitzenhäubchen“ (R: **Tina Lanik**), „White Passing“ (R: **Thirza Bruncken**) und „Der Gott des Gemetzels“ (R: Enrico Lübke) zu sehen. Übrigens: Verliehen wird der Preis am Samstagabend, 15. März, auf der Großen Bühne – im Anschluss an die Vorstellung „Arsen und Spitzenhäubchen“.



Sie ist nunmehr auch Theaterpreis-gekrönt: Die Schauspielerin Anne Cathrin Butz. Foto: Rolf Arnold

Auch in schwersten Zeiten zu einander stehen: Dieses Signal haben in diesen Tagen Leipzigs Verwaltungsbürgermeister **Ulrich Hörning** mit dem Bürgermeister von Kyjiw, **Vitali Klitschko**, auf der Münchner Sicherheitskonferenz gegeben. „Wir sind stark. Aber bei einer so



Die Bilderbuchschwestern Lee D. und Andrea Böhm (r.) feiern Zehnjähriges und dies natürlich auf der Leipziger Buchmesse. Foto: Tobias Schenk

langsamen Zeit ist man nur so stark, wie seine Freunde sind. Ich bin daher sehr dankbar für unsere

Freunde und die kontinuierliche Unterstützung, die wir von Anfang an aus Leipzig bekom-

men“, betonte Vitali Klitschko die Bedeutung der Hilfe aus Leipzig. Seit Beginn des völkerrechtswidrigen Angriffskrieges auf die Ukraine im Februar 2022 hat der Leipziger Stadtrat aus dem kommunalen Haushalt insgesamt 16 Millionen Euro an Hilfen für die Ukraine bereitgestellt. Diese Mittel wurden unter anderem für die Bereitstellung medizinischer Hilfsgüter, 55 Postfahrzeuge, 12 Schaumlöschfahrzeuge, Lastkraftwagen sowie Maßnahmen zur Sicherung der Wasser- und Stromversorgung eingesetzt. Als Zeichen der Solidarität überreichte Ulrich Hörning Bürgermeister Klitschko ein Ortsschild, welches Kyjiw als „Nachbarort“ Leipzig ausweist, versehen mit den Unterschriften aus Leipziger Stadtratsfraktionen und der Verwaltungsspitze.



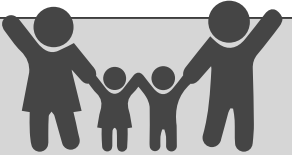
Leipzigs Verwaltungschef Ulrich Hörning (SPD) überreichte Kyjiws Bürgermeister Vitali Klitschko am Rand der Münchner Sicherheitskonferenz ein symbolisches und solidarisches Ortsschild, das Kyjiw als „Nachbarort“ ausweist. Foto: Marc Beckmann

ANZEIGE

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie



Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung. Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde

Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte 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.

HARTER STUHL & HÄMORRHOIDEN

Harter Stuhl kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden führen. Wobei diese Formulierung eigentlich nicht ganz stimmt, denn in Wahrheit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Diese kleinen Blutgefäße befinden sich rund um den Darmausgang und sind an und für sich völlig normal. Wenn der Darm aber aufgrund des harten Stuhls nur durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Hämor-

rhoiden. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Denn anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“ für den Darm. Im Gegenteil: Werden sie in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:
1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
3) Die Darmbewegung wird angeregt.
Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

INNOVATIVE LÖSUNG

In diesem Zusammenhang begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideal zusammengesetzte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

i Harter Stuhl? So helfen Ballaststoffe:



Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie drboehm.com/verstopfung für alle Infos!

- Welche Ballaststoffe Ihre Verdauung wirklich in Schwung bringen
- Wie Sie auf natürliche Weise Verstopfung lösen
- Was die Wissenschaft über die Verdauungshelfer sagt



Empfehlung aus der Apotheke

Dr. Böhm® Darm aktiv



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

Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.