

Palliativsprechstunde  
im Helios Agnes Karll

**BAD SCHWARTAU.** Das Helios Agnes Karll Krankenhaus lädt am Dienstag, 28. Januar, zur nächsten Palliativsprechstunde ein. Mit dieser Sprechstunde möchte das Helios Agnes Karll Krankenhaus Menschen, die an einer unheilbaren Krankheit leiden und ihren Angehörigen Orientierung geben und Sorgen nehmen. Die Belegärztin Birte Dreyer und Belegarzt Priv. Doz. Dr. med. Volker Rohde stehen an diesem Abend für eine Beratung zur Verfügung. Auf Wunsch besteht ebenfalls die Möglichkeit, die Palliativstation zu besichtigen. Die Palliativsprechstunde findet regelmäßig jeden vierten Dienstag im Monat von 19 Uhr bis 20 Uhr im Aufenthaltsraum der Station A1 des Helios Agnes Karll Krankenhauses statt.

Nächstes  
Reparatur-Café

**BAD SCHWARTAU.** Unter dem bekannten Motto „Wegwerfen – Denkste!“ findet am Samstag, 8. Februar, von 11 bis 15 Uhr das nächste Reparatur-Café (RC) im Gemeindehaus in Rensefeld (Alt Rensefeld 24) statt. Ehrenamtliche Experten verschiedener Bereiche wie Elektronik, Mechanik, Computer, Fahrrad, Holz/Spielzeug/Puppen/Textiles werden dann kostenlos Gegenstände gemeinsam mit Besucherinnen und Besuchern reparieren. Jeder Gast darf einen tragbaren defekten Gegenstand mitbringen. Alle Leistungen sind kostenlos – jedoch werden Spendenboxen aufgestellt (es gilt Freiwilligkeit). Bei Wartezeiten stehen Kaffee, Tee und Kuchen bereit. „Das Team vom Reparatur-Café freut sich zudem über Kuchenspenden“, teilte Rainer Grendel für das RC-Team mit.

# Bad Schwartauer Imker in Sorge: Bienen fliegen schon im Januar

Insekten zu früh aktiv – Erfolglose Suche nach Nektar entkräftet die Tiere – Pflanzen mangelt es diesen Winter an Licht.

**BAD SCHWARTAU.** Michael Thole hält sein Ohr an den Bienenstock. „Wenn man es summen hört, ist alles gut“, sagt er. Doch er hört nichts. Langsam öffnet er den Stock. Alles, was er sieht, ist eine leblose Biene. Schnell verschließt er das Domizil des Volkes wieder, um weitere Unruhe zu vermeiden. „Ich muss im Frühjahr genauer schauen“, sagt er nur. Das Volk hat er von einem befreundeten Imker übernommen, durch die Umstellung war es ohnehin belastet.

Doch was der Imker generell beobachtet: Immer mehr Bienen sind in Gefahr. Der Klimawandel bringt ihren normalen Ablauf durcheinander und gefährdet ganze Völker. „Es ist einfach zu warm“, sagt Thole erklärend. „Sobald zehn Grad sind, fliegen die Tiere aus.“ Anfang Januar ist das bereits geschehen – acht Wochen früher, als noch vor vielen Jahren. Die Bienen fliegen teilweise mehrere Kilometer weit und suchen Nektar, erklärt der Imker. Doch weil aktuell nichts blüht, kommen sie erfolglos und entkräftet zurück. Die Folge: Viele Tiere sterben kläglich.

IMKER RECHNEN MIT VERLUSTEN  
DURCH WARMEN WINTER

„Kollegen in der Branche rechnen damit, dass 20 Prozent der Völker den Winter nicht überleben“, erzählt der Bad Schwartauer. Das ist zwar durch gute Nachzucht auszugleichen, kostet aber viel Zeit und Arbeit. Michael Thole hat aktuell sechs



Michael Thole sorgt sich um seine Bienen, weil sie aufgrund der steigenden Temperaturen zu früh aus der Winterruhe kommen.

Völker mit je rund 50.000 Tieren. 300 Kilogramm Honig stellt er dank ihrer fleißigen Arbeit pro Jahr her. Doch es geht ihm um mehr, als das reine Produkt. Die Bienen bestäuben beispielsweise die Obstbäume fleißig. Sogar die Nachbarn haben bereits eine bessere Apfelernte verzeichnet, seit der Bad Schwartauer die Tiere züchtet.

Ihren Garten haben Thole und seine Frau auf die neuen Wetterverhältnisse eingestellt. Neben Apfelbäumen, einer Süßkirsche und etlichen Sträuchern, Hecken und Beetpflan-

zen wächst nun ein Pfirsichbaum im Garten der Bad Schwartauer. „Das hat mein Gärtner mir empfohlen“, sagte er. Wer die tropische Frucht ernten möchte, braucht allerdings einen guten Standort. Denn der Pfirsich braucht viel Sonne und humusreichen Boden.

Ganz andere Klimasorgen hat Gärtner Frank Lindemann. Zu warm ist es für die Frühlingsblüher nicht, sagt der Bad Schwartauer Unternehmer. „Aber es fehlt dringend an Licht.“ Die Zeit seit Oktober sei noch dunkler als in den Vorjahren gewe-

sen. Das mache sich im Wachstum der Pflanzen bemerkbar. „Schnittblumen wird künstliches Licht zugeführt, aber auch das ersetzt nicht komplett das natürliche Licht“, erzählt der Experte.

In Zahlen schien die Sonne laut Klimaforschern im Oktober durchschnittlich 1,3 Stunden pro Tag, im November waren es 0,3 und im Dezember 0,5 Stunden. Zu wenig für die Pflanzen, die das Licht zum Überleben und Wachstum benötigen.

An Licht mangelt es der Sonneninsel Fehmarn zwar nicht, doch auch



Der Blick ins Innere des Bienenstocks: Dort ist es rund 30 Grad warm. Fotos: Maike Wegner

hier sind die Klimasorgen präsent. Landwirt Patrick Weiland berichtet, dass der Boden beispielsweise viel zu nass gewesen sei, um die Wintergerste einzubringen. Die Folge: Es musste auf Sommergerste umgestellt werden, mit Ertragseinbußen.

Als Mitglied des Imkervereins hat auch er außerdem einen Blick auf die Bienen. „Allerdings geht auf Fehmarn meist alles zwei Wochen später los als auf dem Festland, weil es hier kühler ist“, erzählt er.

„FRÜHE AUSFLÜGE BRINGEN  
DAS VOLK AUS DEM TRITT“

Dennoch hat auch er Tiere beobachtet, die bereits ihre Runden gedreht haben. „Dabei sollen sie ja im Januar und Februar eigentlich eng beieinander bleiben und vom Winterfutter leben“, sagt er. „Die Ausflüge können das ganze Volk aus dem Tritt bringen.“

MWE

ANZEIGE

## Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Deutschen 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 – ein Problem  
für die ganze Familie

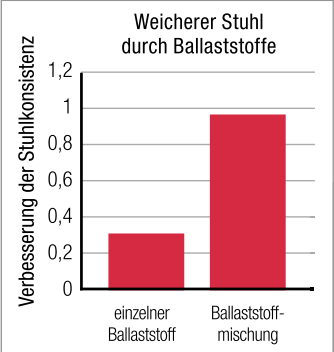
Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Le-

bensmittel. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, 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 Quelleffekt 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 z. B. Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.\*



\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

Pflanzliche Innovation  
aus der Apotheke

Genau hier setzt ein neues Produkt aus der Apotheke an: Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt vor allem dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 3 Einnahmen. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

**Wissenswertes zu hartem Stuhl & Ballaststoffen**

Lesen Sie mehr zum Thema Ballaststoffe im ausführlichen Online-Ratgeber:

- Welche Ballaststoffe helfen bei Verstopfung?
- Wie wirken Ballaststoffe?
- Was sagt die Wissenschaft?

drboehm.com/verstopfung

**Tipp bei hartem Stuhl**

**Dr. Böhm® Darm aktiv**

fruchtig

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

Pflanzliche Ballaststoffe

Nahrungsergänzungsmittel

**NEU**

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

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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