



HEMMINGEN. Der Hemminger Stadtteil Hiddestorf und die Lehrter Ortschaft Sievershausen haben jetzt etwas gemeinsam: Ihre Landesstraße ist derart marode, dass dort nur noch mit Tempo 10 geschlichen werden darf. In Hiddestorf ist das seit fast einem Jahr so. In Sievershausen ist das neu und die Strecke ist mit rund 200 Metern Fahrbahn auch etwa 300 Meter kürzer. Dennoch gehört der Abschnitt in Sievershausen zu den kaputtesten im gesamten Lehrter Stadtgebiet. Zu Tempo 10 in Hiddestorf und Tempo 30 auf der L389 im benachbarten Ohlendorf ist neuerdings Tempo 50 dazugekommen, wo bisher Tempo 70 galt, denn auch der Zustand der Straße auf diesem Abschnitt hat sich deutlich verschlechtert. Von der neuen B3 kommend ist der Straßenbelag beim Bau der Umgehungsstraße vor wenigen Jahren neu aufgebracht worden – dort ist noch alles gut. Jedoch nur wenige Meter in Richtung Ohlendorf machen sich die jahrzehntelangen Abnutzungen der Landesstraße schnell bemerkbar. Die Reifen und Stoßdämpfer von selbst langsam rollenden Fahrzeuge können den minikraterähnlichen Straßenverwerfungen kaum entkommen. Nach etwa 700 Metern wird kurz vor dem

Ohlendorfer Ortseingangsschild das zulässige Tempo auf der Hauptstraße auf 30 Stundenkilometer reduziert. Nicht jeder Fahrer hält sich gleich an die Geschwindigkeitsbegrenzung. Kurz hinter der Kurve in Richtung Ortseingang Hiddestorf zeigt eine digitale Infotafel an, wie schnell dort wirklich gefahren wird. Meist sind es noch um die 35 km/h, mit Ausreißern knapp mehr als 40 km/h. Bis auch diese dann nach dem Ortsschild Hiddestorf ab der Bushaltestelle Wiesenweg mehr oder weniger freiwillig der dortigen Tempo-10-Anordnung Folge leisten. Das erst vor wenigen Wochen eingeführte beidseitige Parkverbot auf Höhe des Kampfelder Hofes erlaubt zumindest teilweise trotz der vielen Schlaglöcher und rissartigen Vertiefungen auf der Straße einen Begegnungsverkehr. Aber wer auf den folgenden rund 500 kurvenreichen Metern durch den Ortskern bis zum Abzweig Ihmer Straße die Stoßdämpfer und Insassen seines Autos nicht bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit ausreizen möchte, fährt wirklich nur die 10 km/h, die seit April 2023 erlaubt sind. Wer es schafft, nimmt die größten Löcher zwischen seinen Achsen mit oder umkurvt sie etwas auf der Gegenseite.

Wer wegen des Gegenverkehrs keinen Platz dafür hat oder nicht aufmerksam genug ist, erfährt dann leibhaftig, wie viel Zentimeter die Schlaglöcher hier tief sind. Auch in umgekehrter Richtung, also in Richtung Arnum, fahren manche an bestimmten Stellen über den Mittelstreifen, um längeren Schlaglochreihen am rechten Straßenrand auszuweichen. Das Seltsame: Hat man die Buckelpiste hier erst mal hinter sich gelassen, erfolgt bis zum Ortsausgang nach Linderte keinerlei Aufhebung der Begrenzung auf Tempo 10. Zwar ist die Straßenmeisterei ab und an zu sehen, doch es bleibt beim regelmäßigen Flickwerk durch Mitarbeiter per Schaufel und Splitt. Schon wenige Tage später ist dieses jedoch bereits wieder durch das stetige Befahren herausgelöst. In einem Punkt unterscheiden sich Hiddestorf und Sievershausen jedoch. Für Lehrte macht die Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr im Geschäftsbereich Hannover noch keine Angaben zum Zeitpunkt der Sanierung. Man warte noch auf die Freigabe des Haushalts für Landesstraßen, sagt Sprecher Martin Klose. In Hiddestorf, lässt Klose durchblicken, komme eine Sanierung der Fahrbahn wohl erst 2025.

„Wir hatten damals alle ein wenig Angst vor dem Armenhaus Hannover“

50 Jahre Gebietsreform in Hemmingen: Der **HEMALIGE RATSHERR HANS MÖLLER** erinnert sich

HEMMINGEN. Gehört Hiddestorf zu Hemmingen oder doch eher zu Pattensen? Diese Frage stellte sich Hans Möller kurz vor der Gebietsreform 1974. Zwei Jahre zuvor war der heute 88-Jährige als CDU-Mitglied erstmals in den Rat der noch selbstständigen Gemeinde Hiddestorf gewählt worden. „Ich stimmte damals für Pattensen. Das war aber die falsche Entscheidung“, sagt Möller. Der Agraringenieur ist in Gehrdren aufgewachsen. Er kam nach Hiddestorf, weil seine Frau Carmen Möller Arbeiter für ihren Hof in Hiddestorf suchte. „Ich fing hier als Treckerfahrer an und blieb dann für immer“, sagt Hans Möller augenzwinkernd. Aus seiner Sicht gehört Hiddestorf von seiner Struktur her bis heute eher in das ländliche geprägte Pattensen. „Doch Hemmingen-Westerfeld war schon damals deutlich finanzstärker als Pattensen. Deshalb war die Entscheidung richtig, in diese Gemeinde zu gehen“, sagt Möller. Der 88-Jährige wurde dann auch Mitglied des damals für den Übergang gegründeten Interimsrats. Im anschließend regulär gewählten Rat der Stadt blieb er bis 2014. Die meiste Zeit davon war er auch stellvertretender Bürgermeister. „Nach der Gründung der neuen Gemeinde Hemmingen haben wir erst mal Kasernensturz gemacht“, sagt Möller. Besonders gut soll es Ohlendorf gegangen sein. „Dort war der Bau einer neuen Straße geplant, der dann aber doch nicht umgesetzt wurde. Das Geld dafür war aber schon da“, sagt Möller. Sehr wenig



Hat die Geschicke der Stadt Hemmingen seit der Gebietsreform über Jahrzehnte mitgestaltet: Der Hiddestorfer Hans Möller. Foto: Tobias Lehmann

Geld soll Wilkenburg mit in die neue Gemeinschaft gebracht haben. Allerdings waren dort auch keine größeren Projekte geplant. „Das Sorgenkind war Arnum“, sagt Möller. In Arnum wurde zu der Zeit gerade das Freibad gebaut. „Das war teuer. Die Gemeinde hatte nicht einmal mehr das Geld, um einen vernünftigen Zaun um das Gelände zu bauen“, sagt Möller. Mit gemeinsamen Kräften konnte das Projekt dann aber schließlich bewältigt werden. Alles in allem sei die Gebietsreform in Möllers Erinnerung ohne größere Störungen

über die Bühne gegangen. „Wir hatten damals alle ein wenig Angst vor dem Armenhaus Hannover. Doch die Zusammenarbeit hat sich dann doch gelohnt“, sagt der 88-Jährige. Möller war auch viele Jahre Vorsitzender des Haushaltsausschusses. Dafür war die Unterstützung der Stadtverwaltung besonders wichtig. Mit der ehemaligen Kämmerin Bärbel Thomas habe Möller immer gut zusammen gearbeitet. Thomas ist langjähriges Mitglied der SPD. „Das spielte keine Rolle für mich. Wir wollten alle das Beste für die

Stadt“, sagt Möller. Dafür wurden dann auch schon mal ungewöhnliche Orte für wichtige Unterschriften gewählt. Möller erinnert sich noch daran, dass die Stadt dringend einen Kreditantrag stellen musste und der reguläre Bürgermeister nicht anwesend war. So fuhr Thomas dann kurzerhand zu Möller raus, der gerade auf einem Termin in Linderte war. „Dort habe ich dann auf der Motorhaube meines Autos einen Kreditantrag über vier Millionen Mark unterschrieben“, sagt Möller.

Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!



Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter: Es gelingt nicht, die Blase zu kontrollieren – oft schon beim Lachen oder Niesen. Mindestens genauso unangenehm ist häufiger, nächtlicher Harndrang. Es gibt aber Mittel und Wege, um etwas dagegen zu tun. Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Epi-

soden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern. **WARUM SCHWÄCHELT DIE BLASE?** Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer

und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereitet kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen. **NÄCHTLICHER HARNDRANG** Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine

Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen (Inkontinenz und nächtlicher Harndrang) in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun? **WAS EXPERTEN EMPFEHLEN** Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden

das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹ Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.²

GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Bis dato kannten nur einige wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den angesprochenen Kürbis-Tabletten) mittlerweile auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit spürbaren Ergebnissen. **WICHTIG:** Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: www.drboehm-info.de/uebungen





Empfehlung der Woche

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt
20-fach konzentriert
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

¹Sogabe H. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737
²Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61