



TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



Behrens
Ihr Partner für Podologie
Für Ihre Füße –
in ihrer Nähe



medizinische Fußpflege
Diabetikerbehandlungen

Nagelkorrekturspangen
alle Kassen & privat

30457 Hannover-Wettbergen
Hangstraße 9
Tel. 0511-97034844
Fax 0511-97034846

30880 Laatzen
Hildesheimer Straße 62
Tel. 0511-869857
Fax 0511-8971532

30880 Laatzen
Parkstraße 1
Tel. 0511-87642084
Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de



Restaurant Balkan-Stube
Balkanspezialitäten und Internationale Küche
Für Feinschmecker und gute Esser!

**Anlässlich zum Muttertag
großes Spargelbuffet**

p.P. **25,90 €**

Unsere Küche hat für Sie geöffnet:
Dienstag bis Sonntag: 17.30 – 21.30 Uhr
Sonn- und Feiertage auch: 11.30 – 14.30 Uhr
Montag Ruhetag

Gerne nehmen wir Tischreservierungen entgegen (ab 17.30 Uhr)

Tel.: 05102 / 93 10 994

Inh. Fanol Domjoni
Hildesheimer Str. 512
30880 Laatzen/OT Gleidingen

Tel. 05102 / 93 10 994
Mobil: 0157 / 530 91 344
Mail: Balkanstube.Gleidingen@gmail.com

www.balkanstube-gleidingen.de

Ihr Vertragspartner für SUZUKI-Fahrzeuge

Wir sind



SUZUKI
in Laatzen

AUTOHAUS LANGENSTRASSEN



**NEUWAGEN • GEBRAUCHTE
SERVICE • REPARATUR**

... auf allen Straßen:



**AUTOHAUS
LANGENSTRASSEN GmbH**
Senefelderstr. 2 30880 Laatzen
Tel.: 0511/983 730
langenstrassen.de

Das Fenster kann's!



**20%
Steuer-
vorteil**

„Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!“

Neue Kunststoffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO₂-Emissionen.



robering®
FENSTER-PROFILE MIT SYSTEM

5 Sterne Service
★★★★★
Fenster • Haustüren
Wintergärten
Rollläden • Markisen
Malerarbeiten

Hamburger Str. 2 • 30880 Laatzen-Reihen
Service-Telefon: (05102) 93 58-0
E-Mail: robering@robering.com

www.robering.com



WOODFELLAS

LEICHT. ELEGANT. NACHHALTIG.

Die Materialien fühlen sich gut an, die neutralen Farbkombinationen unterstreichen die Individualität und Persönlichkeit bei jedem Träger.

Brillen aus Naturmaterial – neu interpretiert von WOODFELLAS.
Jede Brille ob aus Holz, Horn, oder Acetat ist anders.

**JEDE BRILLE
EIN UNIKAT**



döring
der brillenmacher

Inh.: Oliver Kaisler
Albert-Schweitzer-Str. 1 | 30880 Laatzen
Telefon: 0511 / 82 22 08
www.derbrillenmacher-laatzten.de

Mehr als nur Schutz vor Sonne

Aber: Die Annahme je dunkler die Sonnenbrille ist, desto besser ist ein Irrtum

Sonnenbrillen sollen die Augen schützen. Die Tönung der Gläser alleine sagt jedoch nichts darüber aus, wie gut diese die UV-Strahlung wegfiltern.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Ist das hell! Hängt keine einzige Wolke am Himmel, müssen wir die Augen ganz schön zusammenkniffen. Eine gute Sonnenbrille soll vor dieser lästigen Blendung der Sonne schützen – und auch vor ihrer UV-Strahlung. Denn trifft die in hoher Intensität auf das Auge, kann es zu schmerzhaften Entzündungen kommen. Auf lange Sicht steigt zudem das Risiko für Augenerkrankungen wie Grauer Star.

Warum die Gläser nicht zu dunkel sein sollten

Geht es darum, eine passende Sonnenbrille zu finden, muss man aber wissen: Die Tönung der Gläser hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun, wie das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) erklärt. Die Annahme „je dunkler, desto besser“ ist also ein Irrtum.

Und der kann sogar Schaden anrichten: Tragen wir eine Sonnenbrille, die mit ihren besonders

dunkel getönten Gläsern viel Licht herausfiltert, weiten sich unsere Pupillen umso stärker. Setzen wir die Brille dann ab, kann dadurch umso mehr UV-Strahlung auf die Netzhaut fallen.

Welcher Blendschutz wann passt

Die Tönung der Gläser bestimmt allerdings, wie gut sie vor Blendung schützt. Dabei gibt es eine Skala, die von 0 bis 4 reicht – je höher der Wert, desto mehr stören das Licht filtern die Gläser der Sonnenbrille heraus.

Dem KGS zufolge eignet sich die Kategorie 2 gut für den Sommer hierzulande. Wer Urlaub im Süden macht, am Strand oder in den Bergen unterwegs ist, für den ist Kategorie 3 eine gute Wahl. Eine Sonnenbrille der Kategorie 4 eignet sich für Aufenthalte im Hochgebirge – im Straßenverkehr sind die extrem dunklen Gläser allerdings tabu.

Brillen der Kategorien 0 und 1 sind im Sommer weniger gefragt: Sie eignen sich am besten für bewölkten Himmel bzw. wechseln des Wetter.

So erkennen Sie einen guten UV-Schutz

Bleibt die Frage: Wie erkenne ich, ob die Brille gut vor UV-Strahlung schützt? Ein wichtiger Anhaltspunkt ist das CE-Kennzeichen. Es garantiert, dass die Sonnenbrille die entsprechende EU-Norm erfüllt. Die Gläser haben somit einen UV-Filter, der einen Großteil der schädlichen Strahlung vom Auge fernhält. Einige Modelle sind zudem mit dem Prüfzeichen UV400 gekennzeichnet.

Übrigens: Von Urlaubskäufen außerhalb der EU rät das Kuratorium Gutes Sehen ab. Dort gelten

die EU-Richtlinien schließlich nicht. Somit bleibt oft unklar, wie gut eine Brille tatsächlich vor UV-Strahlung schützt.

Auf die Form kommt es an

Auch wenn der eine oder die andere eine Mikro-Sonnenbrille vielleicht styliker findet: Möchte man die Augen optimal vor der Sonne schützen, sollten die Brillengläser mindestens bis zu den Augenbrauen gehen, so das KGS. Am besten sind auch die Bügel etwas breiter, sodass von der Seite weniger Sonnenstrahlung ins Auge fallen kann. **dpa**

Voll beladen auf langen Strecken

Darum ist der Blick auf die Autoreifen so wichtig

Bevor Autofahrer in den Urlaub starten, sollten sie sich die Reifen ihres Fahrzeuges genau anschauen. Dazu gehört es, Reifendruck, Profiltiefe und den allgemeinen Zustand der Reifen zu kontrollieren, rät Christian Koch von der Prüforgansisation Dekra.

Denn während einer Urlaubsreise ist das Auto meist voll beladen. Hinzu kommen sommerliche Hitze und lange Fahrzeiten – da stehen die Reifen oft unter einem erhöhten Stress. Damit sie dieser Belastung gewachsen sind, sei die Kontrolle wichtig. Sonst könne es zu Reifenausfällen kommen, die nicht selten in schweren Unfällen enden, so Koch.

Reifendruck am Beladungszustand anpassen

Hat der Reifen zu wenig Druck, gehen Autofahrer auf längeren Fahrten das Risiko ein, dass sich ein

Vor dem Start in den Urlaub sollten Autofahrer die Reifen gründlich überprüfen.
Foto: Fabian Sommer/dpa/dpa-mag

Reifen durch Überhitzung auflöst – und das bereits bei 0,4 bar zu wenig.

Autofahrer sollten den Druck also prüfen und anpassen, am besten am kalten Reifen entsprechend den Herstellerangaben und

passend zum Beladungszustand. Auch die Profiltiefe sollte man kontrollieren. Die ist in Deutschland gesetzlich geregelt und muss mindestens 1,6 Millimeter betragen. Damit der Reifen auch bei Nässe guten Grip hat, empfiehlt

der Sachverständige mindestens drei Millimeter mehr.

Tip: Die Reifen sollte man vor langen Fahrten auch auf Beulen, Risse, eingefahrene Fremdkörper sowie ein einseitig abgefahrenes Profil untersuchen.

Alter der Reifen im Blick haben

Autofahrer sollten auch darauf achten, dass die Reifen nicht überaltert sind. Das gilt insbesondere für Fahrzeuge, die man nicht regelmäßig fährt, sondern eher saisonal – wie Wohnmobil, Wohnwagen oder Anhänger.

Ab etwa sieben Jahren sei eine Prüfung vom Fachmann ratsam. Sind Reifen über zehn Jahre alt, sollte man sie nicht mehr fahren.

Übrigens: Im Sommer können Winterreifen den Bremsweg erhöhen, außerdem den Verschleiß und den Kraftstoffverbrauch. Daher sind sie vor allem für Touren in südliche Länder nicht geeignet. **dpa**

Denken Sie an Ihre Vorsorge!



**Zahnarztpraxis
David Rüster**
Im Mozartpark Laatzen

Unsere Leistungen im Überblick:

Zahnersatz, Füllungstherapie, Parodontologie, Implantologie, professionelle Zahnreinigung
Kinderbehandlung und Prophylaxe
Bleaching und Zahnschmuck

Schubertweg 5 • 30880 Laatzen
Telefon: 0511 89714757

E-Mail: info@zahnarztpraxis-ruester.de
www.zahnarztpraxis-ruester.de

Nur mit hohem Sonnenschutzfaktor

Sonnenbrand droht: Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut

Viele Menschen nutzen frei verkäufliche Mittel auf pflanzlicher Basis für die seelische Balance. Dazu gehören auch Präparate mit dem Wirkstoff Johanniskraut. Hier ist im Zusammenspiel mit Sonne Vorsicht geboten.

„Wer zur Stimmungsaufhellung Johanniskraut einnimmt, muss aufpassen, wenn er in die Sonne geht, weil es dann zu Fotoschäden an der Haut kommen kann. Man bekommt dann rasch einen Sonnenbrand oder rote Flecken“, erklärt Dr. Gernot Langs, Ärztlicher Direktor der Schön Klinik Bad Bramstedt. Johanniskraut erhöht nämlich die Lichtempfindlichkeit der Haut, im Zusammenspiel mit

Wer Johanniskraut einnimmt, sollte einen hohen Sonnenschutz benutzen, weil die Haut sonst Schaden nehmen kann.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Sonneneinstrahlung kann es zu sogenannten phototoxischen Reaktionen mit Jucken, Schmerzen

oder Brennen kommen. „Daher sollte man dann immer hohen Sonnenschutz tragen“, rät Langs.

Johanniskraut wirkt vorwiegend durch Inhaltsstoffe wie Hypericin – das ist hier der phototoxische Stoff – und Hyperforin und beeinflusst Neurotransmitter im Gehirn wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, die Stimmung und Emotionen regulieren. Es gilt daher als natürliches Antidepressivum und soll auch bei Angstzuständen und Schlafstörungen helfen. Da Johanniskraut Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben kann, sollte man eine Anwendung vorher mit einem Arzt oder einer Ärztin besprechen. **dpa**