

THERAPIEZENTRUM LAATZEN

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

K. Shikha MSc DO

Mit Postgraduate Weiterbildungen:

- Kinderosteopathie

- TCM, FDM, HP, Neuraltherapie, etc.

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Krankengymnastik, Manuelle Therapie, KG-ZNS, KGG, CMD, etc.

Empfangskraft und Physiotherapeuten m/w/d gesucht!

freundliches Team, flexible Arbeitszeiten, sehr gutes Gehalt

Wir sind für Sie da!

Mo., Mi., Fr.: 8:00 - 17:00 Uhr und Di., Do.: 8:00 - 19:00 Uhr

Pettenkoferstraße 2d (Direkt über LIDL) • 30880 Laatzen

Telefon: 0511 / 37 09 41 48

GRAMANN

Hannoversche Landschlachtereien

AHRBERG

beste Meisterqualität seit 1896

WERKSVERKAUF IN PATTENSEN

Dienstag - Samstag geöffnet

Angebote vom 15.07. - 20.07.2024

Spare Ribs

vorgegart und mariniert

100 g | 0,89 €

Nackensteaks

verschieden gewürzt

100 g | 0,99 €

Hähnchenbrust

natur oder mariniert  
an unserer Bedientheke

100 g | 1,39 €

Jeden Dienstag: 10% auf das gesamte Thekensortiment  
(gilt nicht auf Angebote und Imbiss)

Gramann Ahrberg Werksverkauf

Dienstag - Freitag: 8-18 Uhr  
Samstag: 8-14 Uhr

Ludwig-Erhard-Straße 25  
(im Gewerbegebiet)

30982 Pattensen

1439501\_002624

GRAMANN

Hannoversche Landschlachtereien

AHRBERG

beste Meisterqualität seit 1896

WERKSVERKAUF IN PATTENSEN

Dienstag - Samstag geöffnet

Angebote vom 15.07. - 20.07.2024

Spare Ribs

vorgegart und mariniert

100 g | 0,89 €

Nackensteaks

verschieden gewürzt

100 g | 0,99 €

Hähnchenbrust

natur oder mariniert  
an unserer Bedientheke

100 g | 1,39 €

Jeden Dienstag: 10% auf das gesamte Thekensortiment  
(gilt nicht auf Angebote und Imbiss)

Gramann Ahrberg Werksverkauf

Dienstag - Freitag: 8-18 Uhr  
Samstag: 8-14 Uhr

Ludwig-Erhard-Straße 25  
(im Gewerbegebiet)

30982 Pattensen

33564201\_002623

Im Internet finden Sie uns unter:

[www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)

# Funkelnde Sterne in der Dunkelheit

In der **LÜNEBURGER HEIDE** gibt es noch sternenklare Nächte.  
Ein Hobbyastronom führt nachts über den Planetenlehrpfad, am Heidschnuckenweg gibt es Vollmondwanderungen

**HANNOVER.** In der Lüneburger Heide gibt es kaum künstliches Licht und deshalb noch sternenklare Nächte. Unsere Tipps: Ein Hobby-Astronom führt nachts über den Planetenlehrpfad, am Heidschnuckenweg gibt es Vollmondwanderungen.

Zum Glück ist die Sonne nachts nicht zu sehen. „Die müssen wir unbedingt mal wieder putzen“, sagt Achim Tribelhorn und lacht. „Und am besten auch frisch streichen, damit sie ordentlich gelb leuchtet.“ Denn die Sonne ist nicht nur der Einstieg zum Planetenlehrpfad in Handeloh, sondern auch Treffpunkt für die „Sternengucker“. Denn das Beobachten des Himmels geht in der Lüneburger Heide besonders gut.

Aufgrund der relativ dünnen Besiedelung und der damit verbundenen verhältnismäßig geringen Lichtproduktion auf dem Boden ist die Region prädestiniert für Himmelsbeobachtungen.

Wer dies nicht allein tun und sich beim nächtlichen Spaziergang gern etwas über die Sterne dort oben sowie die Pflanzen und Tiere hier unten erzählen lassen will, findet zwischen Buchholz und Faßberg ein umfangreiches Angebot in der Lüneburger Heide. Auch die „Sternengucker“ in der Nordheide zählen dazu. So nennen sich Achim Tribelhorn und seine Mitstreiter vom Arbeitskreis Astronomie Handeloh. Und der Vorsitzende hat für sich selbst eine klare Priorität, wann er am liebsten in den Himmel blickt: „Am

Achim Tribelhorn führt Gäste über den Planetenlehrpfad in Handeloh und guckt mit ihnen in die Sterne.  
Fotos: Carolin George

liebsten ist mir ehrlich gesagt Neumond“, sagt der 65-Jährige. „Dann ist es schön dunkel.“

Wenn Tribelhorn mit einem Trüppchen loszieht, hat er stets ein paar Ferngläser dabei für die, die keine eigenen mitgebracht haben. Natürlich packt der 65-Jährige auch ein Teleskop aus, um den Sternen noch näherzukommen. 2001 angelegt und mittlerweile barrierefrei, führt

der Planetenlehrpfad Handeloh bummelig einen Kilometer vorbei an Feldern und Wald und wieder zurück. Und wenn Achim Tribelhorn am Ende des Weges um 23 Uhr den Löwen sieht, dann weiß er: Der Sommer kommt. Der Löwe ist nämlich ein Frühjahrssternbild, und wenn der am Südwesthimmel zu sehen ist, geht seine Zeit dem Ende zu. Von wie vielen Sternen Tribel-

horn den Namen weiß? „Viel, leicht 25“, sagt er und zuckt mit den Schultern, so selbstverständlich sind die für Laien so fremd klingenden Kunstbegriffe für ihn. 1992 kaufte er sich sein erstes Teleskop, 1999 gründete er mit Gleichgesinnten den Arbeitskreis Astronomie e.V. in Handeloh. „Es macht mir Spaß zu erklären, und ich merke: Der Bedarf ist da, die Leute wollen

wissen, was sie am Himmel sehen.“ Wer anders als Hobbyastronom Achim Tribelhorn die Faszination des gefüllten Mondes beim nächtlichen Bummel erleben will, kann sich einer Vollmondwanderung auf dem autofrei-en Heidschnuckenweg anschließen. Abseits von Straßen und Orten bieten zertifizierte Natur- und Landschaftsführende noch bis Oktober Touren auf verschiedenen Etappen des Weitwanderweges an: zum Beispiel in die Undelohener Heide, die Töps Heide, ins Büsenbachtal, in die Misselhorner Heide, die Oberohrer Heide, die Heide am Haußelberg sowie die Fischbeker Heide. Aber auch ins Pietzmoor und in die Borsteler Schweiz starten die Spaziergänge. Die Termine für die Vollmondwanderungen sind: 21. Juni, 18. September und 17. Oktober. Die Teilnahme an den Vollmondwanderungen kostet 13 Euro für Erwachsene und 8 Euro für Kinder. Alle Infos und Termine finden sich unter [www.lueburger-heide.de](http://www.lueburger-heide.de).

Der nächste öffentliche Termin der „Sternengucker in der Nordheide“ ist am Sonnabend, 30. August, 21 Uhr. Wer an einem anderen Termine mit Achim Tribelhorn in die Sterne gucken möchte, kann sich gern bei ihm melden unter der Telefonnummer (0175) 3335415. Die Teilnahme ist kostenlos, der Verein freut sich über Spenden.

[www.lueburger-heide.de](http://www.lueburger-heide.de)

## Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

## Schmerzen im Knie, in der Schulter oder den Fingern?

### So hat Petra K. ihre Gelenkschmerzen bekämpft

**Zupacken und den Alltag meistern war für Petra K. jahrelang nur mit Schmerzen in den Gelenken möglich. Ihre Lebensqualität litt sehr darunter. Heute kann sie das Leben wieder genießen – dank spezieller Arzneitropfen namens Rubaxx aus der Apotheke.**

Als „nagend“ und „stechend“ beschreibt Petra K. ihre Gelenk-

schmerzen, mit denen sie sich ständig herumplagen musste. Vor allem ihre Finger waren betroffen, sodass ihr selbst einfache Dinge wie Greifen und Zupacken schwerfielen. Auf der Suche nach einer wirksamen Schmerzlinderung entdeckte Petra K. die Arzneitropfen Rubaxx in der Apotheke – und war schnell begeistert!

#### Natürlicher Wirkstoff überzeugt

Glücklich berichtet Petra K.: „Nach kurzer Zeit war eine Linderung der stechenden Schmerzen spürbar und ich konnte wieder viel besser anpacken. Der Wahnsinn!“

Die Arzneitropfen Rubaxx basieren auf einem natürlichen Wirkstoff mit dem Namen Rhus toxicodendron. Dieser wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Er verschafft auch

Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine Wirkung ohne Umwege entfalten. Tabletten müssen dagegen erst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg durch den Verdauungstrakt ins Blut.

#### Gut verträglich, individuell dosierbar

Die Rubaxx Tropfen sind gut verträglich und sanft zum Körper. Schwere Nebenwirkungen wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind bei Rubaxx nicht bekannt. Wechselwirkungen ebenfalls nicht. Außerdem können Betroffene Rubaxx je nach Verlauf und

Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

**Zahlreiche Anwender wie Petra K. sind bereits begeistert. Überzeugen auch Sie sich von den meistverkauften Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen in Deutschland! Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Arzneitropfen.**

„Nach kurzer Zeit war eine Linderung der stechenden Schmerzen spürbar und ich konnte wieder viel besser anpacken!“ (Petra K.)

### Starkes Duo bei rheumatischen Gelenkschmerzen

Mit den Arzneitropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus. Bei akut schmerzenden Gelenken empfiehlt sich jedoch eine zusätzliche Behandlung mit dem Rubaxx Schmerzgel zur äußeren Anwendung. Dieses kann direkt auf das betroffene Gelenk aufgetragen werden und somit seine Wirkung unmittelbar an der schmerzenden Stelle entfalten.

DAS STARKE GELENK-DUO

Rubaxx Tropfen  
(PZN 13588561)

Rubaxx Schmerzgel  
(PZN 18709526)

In Ihrer Apotheke

### Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang?

Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Prostacalman**  
(PZN 13588549)

[www.prostacalman.de](http://www.prostacalman.de)

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens, Pareira brava, Populus tremuloides D1, D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata.  
[www.prostacalman.de](http://www.prostacalman.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

18314101\_002624