

Schnell sein zahlt sich aus.

Im September bis zu **235 €** sparen

Im Oktober bis zu **175 €** sparen

Im November bis zu **120 €** sparen



Wissen, was **Hannover** und **die Welt** bewegt.



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter abo.NeuePresse.de/schnell

Neue Presse **NP**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Ahlborn holt Menschen aus der Einsamkeit

Der Single und Freizeitclub Hannover feiert zehnjähriges Bestehen

HEMMINGEN. Einsamkeit ist ein dunkles Gefühl. Die 58-jährige Gaby Ahlborn aus Hemmingen-Westerfeld weiß das. Deshalb hat sie vor zehn Jahren den Single und Freizeitclub Hannover gegründet und seitdem viele Menschen aus der Einsamkeit geholt. Sie bezeichnet den Club als eine große, aktuell rund 60-köpfige Familie.

Vor rund zehn Jahren sah sich Ahlborn selbst mit der Einsamkeit konfrontiert. Die beiden Kinder der alleinerziehenden Mutter kamen in das Alter, in dem sie zunehmend eigene Wege gingen und nicht mehr so viel Zeit mit ihrer Mutter verbrachten. „So kam ich dann auf die Idee für den Club“, sagt Ahlborn. Das Motto lautet: „Gemeinsam statt einsam – denn gemeinsam sind wir stark.“

Seit der Gründung im August 2014 stellt Ahlborn jeden Monat ein Programmheft mit Vorschlägen für unterschiedliche Unternehmungen zusammen. Sämtliche Programme können im Internet auf der Seite single-freizeitclub-hannover.de eingesehen werden. „Das zeigt unsere Entwicklung. Das erste Programm war im Vergleich zu heute noch winzig“, sagt Ahlborn. Sie organisiert unterschiedliche Unternehmungen, die von Wanderungen und Fahrradtouren bis zu Städtereisen und dem Besuch kultureller Einrichtungen reichen. „Zusätzlich haben wir auch Spieleabende und regelmäßige Tanzveranstaltungen im Programm“, sagt Ahlborn.

Allein für den September hat sie mehr als 20 Vorschläge parat.



Gaby Ahlborn leitet seit zehn Jahren den Single und Freizeitclub.

Foto: Privat

Einige Veranstaltungen sind auch schon Tradition. „Jedes Jahr treffen wir uns zum Beispiel zur Grünkohlwanderung von Hannover bis zum Restaurant ‚Storchennest‘ in Hemmingen“, sagt Ahlborn. Der Club nimmt Mitglieder ab 50 Jahren aus der gesamten Region Hannover auf. „Das ist das Alter, in dem Einsamkeit zunimmt. Die Altersspanne der Mitglieder liegt zwischen 50 und 90 Jahren“, sagt Ahlborn. Manche Mitglieder seien beim Eintritt in den Club von der Einsamkeit bereits ganz schön niedergedrückt gewesen. „Das ging schon fast in Richtung einer Depression. Doch wir haben sie mit unserem Gemeinschaftsgefühl alle auffangen

können“, sagt Ahlborn. Die 58-Jährige steht allen Mitgliedern in Zeiten emotionaler Not auch immer als Gesprächspartnerin zur Verfügung. Einige nächtliche Gespräche seien so bereits geführt worden. „Ich stecke viel Zeit und Energie in den Club. Doch es macht mir auch Spaß“, sagt sie.

Ahlborn hat auch selbst schon von der Unterstützung profitiert. Vor zwei Jahren ist ihre Mutter gestorben, zu der sie ein sehr enges Verhältnis hatte. „Die Clubmitglieder haben mich dann aus einem tiefen Loch geholt. Ohne diese Gemeinschaft hätte ich das nicht so gut verarbeiten können“, sagt Ahlborn. Obwohl es in dem Club

vornehmlich um gemeinsame Unternehmungen geht, haben sich über die Zeit auch schon Paare dort gefunden. „Ein Paar hat dann sogar geheiratet“, sagt Ahlborn.

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Details stehen auf der Internetseite. Der Mitgliedsbeitrag beträgt monatlich 18 Euro. Dazu kommen Kosten für den Besuch möglicher kultureller Veranstaltungen oder Städtereisen. „Zusätzlich zu den kostenfreien Unternehmungen versuche ich immer möglichst kostengünstige Angebote herauszusuchen“, sagt Ahlborn. Jedes Mitglied kann dann auswählen. Auch sie selbst nimmt nicht an jeder Veranstaltung teil.

ANZEIGE

„Endlich ein Produkt für die Haare, das bei mir wirkt.“



Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass die Haare leicht brechen und lichter werden. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall.

So muss es aber nicht bleiben – denn oft brauchen die Haare einfach wieder einen Schubs in die richtige Richtung. Während es hierfür zahllose „Wunder-

mittel“ am Markt gibt, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

SETZT BEI DER HAARWURZEL AN

Die durchdachte Rezeptur des Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äu-

ßerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man das Problem glanzloser, dünner Haare nicht nur oberflächlich an, sondern sorgt langfristig für sichtbare Ergebnisse.

Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter unter dem Namen „Schön-

heitskorn“ verwendet wurde. Das enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Haare mehr Feuchtigkeit speichern können und widerstandsfähiger werden. Dies ist auch wissenschaftlich belegt.

So zeigt eine Studie, dass eine langfristige Silizium-Einnahme dafür sorgen kann, dass die Haare nachweislich bruch- und reißfester werden.*

SCHÖNHEITSVITAMIN

Ebenfalls wichtig ist Vitamin B7, besser bekannt als das „Schönheitsvitamin“ Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch die organische Schwefelverbindung MSM. Schwefel hilft dem Körper nämlich, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

VORTEIL GEGENÜBER SHAMPOOS

Häufig werden bei dünnem oder brüchigem Haar auch äußerliche Pflegeprodukte (z. B. Shampoos) empfohlen. Optisch erzielen diese zwar einen ähnlichen Effekt, im Vergleich

zu einer sinnvoll dosierten Nährstoffkombination können sie aber die generelle Haarstruktur nicht beeinflussen. In den meisten Fällen wirken die Haare dann nur deshalb glänzender und voluminöser, weil das jeweilige Pflegeprodukt eine Silikon-Schicht rund um sie bildet. Der Einsatz eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das über die Blutbahn direkt zu den Haarwurzeln gelangt, erhöht die Erfolgchancen deutlich.

Eine zufriedene Anwenderin berichtet: „Endlich habe ich ein Produkt für die Haare gefunden, das bei mir wirkt.“

VERTRAUEN SIE AUF DAS ÖSTERREICHISCHE ORIGINAL

Die Haut Haare Nägel Tabletten kommen aus Österreich und sind dort bereits das seit Jahren am häufigsten gekaufte Produkt für gesundes Haarwachstum.** Seit einiger Zeit sind sie auch bei uns in Deutschland erhältlich und überzeugen Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Besonders interessant: Wie alle Produkte von Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) für Volumen und Glanz
- ✓ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**

*Barclay et al. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53 **Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 05/2024