

Internationales Frauencafé öffnet seine Türen

HEMMINGEN. Die Stadt Hemmingen lädt am Samstag, 23. November, von 11 bis 13 Uhr zum Internationalen Frauencafé in den Bürgersaal des Hemminger Rathauses, Rathausplatz 1, ein. Frauen aller Altersgruppen, jeder Nationalität, mit und ohne deutsche Sprachkenntnisse sind herzlich willkommen. Die Gäste werden gebeten, eine Speise ihrer Wahl mitzubringen. So ist ein üppiges und abwechslungs-

reiches Buffet garantiert. Die Cafébesucherinnen haben in lockerer Atmosphäre die Gelegenheit, sowohl das Essen aber selbstverständlich auch die Menschen anderer Kulturen kennenzulernen. Kleine Kinder können mitgebracht werden. Sie werden betreut, sodass die Mütter an diesem Vormittag ein wenig vom Alltag entspannen können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ambulanter Hospizdienst bietet Vortrag zur Patientenverfügung an

PATTENSEN. Der Ambulante Hospizdienst Laatzen-Pattensen-Hemmingen bietet am Donnerstag, 21. November, ab 18 Uhr, im Gemeindehaus der St.-Lukas-Kirche, Corvinusplatz 2, einen Informationsabend zum Thema Patientenverfügung an. Krankheit und Pflegebedürftigkeit können jederzeit eintreten – mit einer Patientenverfügung kann man selbst festlegen, wie man sich Leben und Sterben in Würde wünscht. Inhaltlich geht es daher beim Informationsabend um wichtige Themen, die es zum Lebensende zu planen gilt. Was sollte in einer rechtssicheren Patientenverfügung beschrieben werden, wie oft muss

sie aktualisiert werden, wer muss unterschreiben? Wie kann man eine Patientenverfügung widerrufen? Sollte man seine Vorsorge-Dokumente beim Vorsorge-register registrieren lassen? Diese und viele andere Fragen werden angesprochen. Als Referentin spricht Ingrid Alsleben, Rechtsanwältin aus Gifhorn, aus der Praxis. Sie macht „Lebensendberatung“, insbesondere zu den Schwerpunktthemen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament. Interessierte sind herzlich willkommen. Es wird keine Teilnahmegebühr verlangt, der Ambulante Hospizdienst freut sich aber über eine kleine Spende.

Malerfachbetrieb

Siegfried Gajewczyk GmbH

Ihr zuverlässiger Partner für Renovierungen aller Art

Weetzer Landstraße 2
30966 Hemmingen
gajewczyk@htp-tel.de

Telefon: (05 11) 270 77 34
Telefax: (05 11) 270 77 33
Mobil: (0170) 500 39 58

www.maler-hemmingen.de

„Wir müssen auf europäischer Ebene mehr zusammenwachsen“

Laatzener SPD-Politiker **ERNESTO NEBOT POMAR** wirbt als erster BELC-Botschafter der Region für Europa

LAATZEN. Der Laatzener SPD-Ratsherr und Regionsabgeordnete Ernesto Nebot Pomar ist unter die ehrenamtlichen Botschafter gegangen. Für die Region Hannover wirbt der gebürtige Spanier als sogenannter „BELC“ im In- und Ausland für Europa. Auch spricht er sich für Migration aus. BELC ist die Abkürzung für „Building Europe with Local Councillors“ und ein Netzwerk ehrenamtlicher Lokalpolitikerinnen und -politiker, die europäische Themen vermitteln. Deutschlandweit gibt es knapp 1000 BELC. Nebot wurde als erster Regionsvertreter in das Amt gewählt. „Ich glaube, dass meine Lebensgeschichte eine Rolle spielte“, sagt der aus dem kleinen spanischen Dorf Vall d’Alba stammende SPD-Politiker über das einhellige Votum im Dezember.

ALS SIEBENJÄHRIGER WANDERTE ER MIT FAMILIE AUS SPANIEN AUS

Zu der Zeit, als seine Mutter mit ihm und zwei Geschwistern das damals noch diktatorisch von Franco geführte Spanien verließ, war Ernesto Nebot Pomar sieben Jahre alt. Die Familie folgte dem bereits in Hessen arbeitenden Vater. Nebot absolvierte erfolgreich die Schule und anschließend eine Schlosserlehre, ehe er im Gesundheitswesen Karriere machte. Ab 1988 arbeitete er als Pflegedirektor beim Klinikum Agnes Karll (heute Regionsklinikum). Er wolle Europa den Menschen



Spanische Heimat im Bilderrahmen: Ernesto Nebot Pomar ist im 2000-Einwohner-Dorf Vall d’Alba aufgewachsen und kam als Siebenjähriger mit seiner Familie nach Deutschland.

Foto: Astrid Köhler

näherbringen. „Bei der Größe Europas ist das eine schwierige Aufgabe“, sagt der Lokalpolitiker, der auch Ortsbürgermeister in Rethen ist, doch seine kommunikative Art helfe. Um die Vorteile der EU zu vereinfachen, holt er seine alten Pässe hervor: mit Stempeln, Aufenthalts- und Arbeitsgenehmigungen. „Das war früher üblich, heute brauche ich das nicht mehr.“

BELC-BOTSCHAFTER DER REGION SPRICHT FÜNF SPRACHEN

Verständigungsprobleme hat Nebot kaum. Deutsch, Spanisch, Katalan spricht er fließend, Englisch und Französisch kann er ebenfalls: ein Vorteil bei internationalen Konferenzen wie CEPLI (Confédération Européenne des Pouvoirs Locaux In-

termédiaires). Der Verbund ähnele dem Deutschen Städte- und Landkreistag nur auf europäischer Ebene, so Nebot. Bei den diesjährigen CEPLI-Treffen in Italien, Belgien und Spanien tauschen sich Ehrenamtler und Hauptamtliche der Regionen über Themen wie ländlicher Raum, Klimawandel und Waserwirtschaft aus. Nebots Fazit: Die Herausforderungen sind

mitunter ähnlich, wie der Bedarf an Hochwasserschutz. Vom Austausch profitierten alle, so Nebot: „Wir müssen auf europäischer Ebene mehr zusammenwachsen.“ Schulen habe er schon besucht, aber er wolle alle Generationen zu Begegnungen motivieren. „Ich organisiere keine Partnerschaftstreffen, aber ich versuche Brücken zu bauen und andere zu stärken in ihrem Wollen.“ Niedersachsen pflege eine historische Partnerschaft mit der Normandie in Frankreich, darunter Hannover mit Rouen und Laatzen mit Grand-Quevilly. Darüber hinaus sei Weiteres vorstellbar.

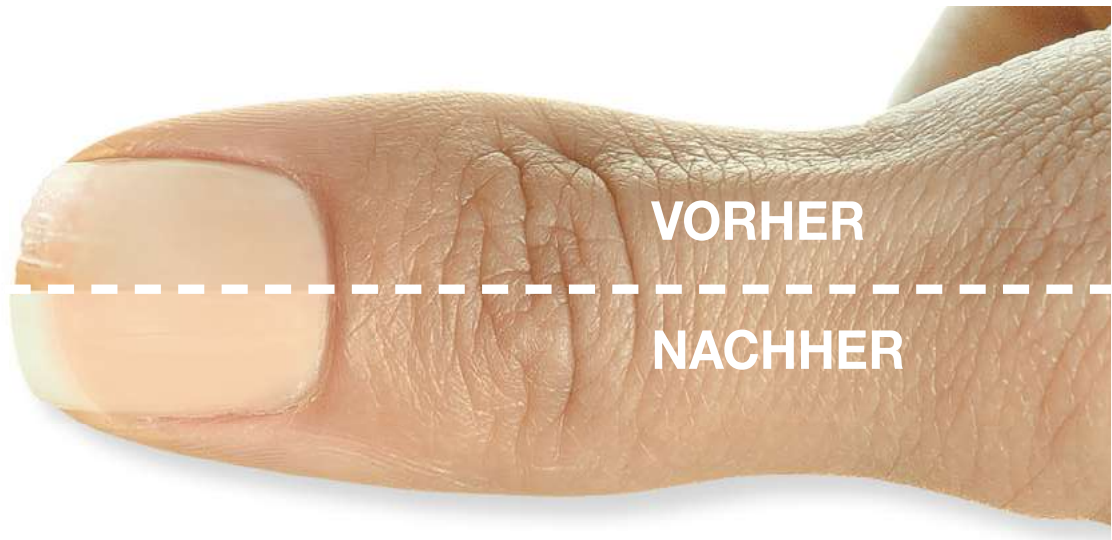
Was er sich für die Region und Laatzen wünscht? Ein Europafest, wie es einst beim Leine-Center gefeiert wurde. „Wir haben in Laatzen rund 120 Nationen und müssen gucken, wie wir zusammenkommen“, sagt Nebot. Eine bessere Völkerverständigung als mit Speisen, Getränken, Musik und Tanz gebe es kaum. Regionales sei interessant. „Deutschland hat schließlich auch mehr als Schuhplatteln.“

Im November reist Nebot nach Spanien und in die Niederlande. In Barcelona gehe es um geistige Gesundheit und Sport sowie kommunale Unterstützungsoptionen. Dort werde er das Modell des Aqualaatziums vorstellen. In Amsterdam vertritt Nebot die Metropolregion. Gewählt ist der ehrenamtliche Botschafter für die Amtszeit der Regionsversammlung, bis zur Kommunalwahl 2026.

ANZEIGE

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine **spezielle Nährstoffkombination:**



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue

an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsache ist: Während die eigene Pflege natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Z. B. häufiges Händewaschen oder auch das regelmäßige Tragen künstlicher Fingernägel.

Ein Nährstoff-Problem? Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber

nicht außerhalb, sondern innerhalb unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Die Tabletten sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt.

Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Unser Tipp: Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel, um sich zu regenerieren.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägel



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare Ergebnisse

2+1 GRATIS
3 Packungen zum Preis von 2 in praktischer Vorteilspackung.



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
Für Ihren Apotheker. 180 Stk.
PZN 18851135