



# TIPPS & TRENDS IN LAATZEN

## Café Restaurant Bar Lebenstraum

Die tägliche Dosis Urlaub in Laatzens Pettenkofferstraße 2 a

Im Glas klippern Eiswürfel, aus der Küche weht der Duft leckerer Spezialitäten und zwischen Sonnenschirmen, Olivenbäumen

und Palmen scheint die Nachmittagssonne auf die großzügige Terrasse. Für den Gast im Lebenstraum ist die gelungene Kombina-

tion aus Café, Restaurant und Bar seit der Wiedereröffnung zu Jahresbeginn 2025 so eine regelmäßige Dosis Urlaubsgefühl im dicht bebauten Stadtzentrum Laatzens – und dank der Öffnungszeiten sogar an allen sieben Tagen der Woche.

Für das kreative Team der bis zu 24 Mitarbeiter ist der Lokalname dabei Programm – und wird mit Spaß an der Sache gelebt. Dafür ist im Lebenstraum Platz für 60 Gäste. Auf der Terrasse laden sogar weitere 140 Plätze zum Genießen ein. Zur weithin gelobten und gelebten Gastfreundschaft gehören hier auch die leckeren Angebote, mit reichlich Zutaten aus Küche und Bar. Auf der Speisekarte, die durch ihre bis zu fünf Gerichte auf der wöchentlich wechselnden Tageskarte abgerundet wird, locken als Vorspeisen Carpaccio und Vitello tonnato



Der Lebenstraum in Laatzen-Mitte: Täglich ein kleines bisschen Urlaub.

ebenso, wie extrafrisch panierte Schnitzel als Hauptgang, aber auch tolle Grillgerichte, Burger-Kreationen – darunter einige mit veganen Pattis – und der Klassiker Currywurst mit Pommes Frites. Flammkuchen, Pasta und Salate runden die Palette ab. Leckere Desserts, wie Panna Cotta, hausgemachtes Tiramisu und mehr, zaubert der hauseigene Patisserie-Meister Franco Carbonaro. Ergänzt wird die schwerpunktmäßig deutsch und italienisch ausgerichtete Genussreise von bis zu fünf verschiedenen Kuchen und Torten, sowie von 16 Sorten Speiseeis im Sommer. Neue Weine und Aperitifs, Gin- und Whisky-Sorten – unter anderem aus Japan – ergänzen die Getränkeauswahl

von Wasser, Bier und Cola über Cappuccino und Kaffee bis hin zu Aperol Spritz und mehr. So wird der Lebenstraum in Laatzen-Mitte gern täglich von allen gelebt.

■ **Café Restaurant Bar Lebenstraum**  
Pettenkofferstraße 2a  
30880 Laatzen  
Telefon (0511) 98 24 26 50  
www.cafe-lebenstraum.de

■ **Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 9 Uhr bis 23 Uhr und sonn- und feiertags von 10 bis 20 Uhr. Die Küche ist montags bis donnerstags bis 21 Uhr geöffnet, freitags und samstags bis 22 Uhr und sonntags bis 19 Uhr.**



Die großzügige und begrünte Terrasse beim Lebenstraum lädt zum Verweilen und Genießen ein.

**Lebenstraum**  
CAFÉ · RESTAURANT · BAR

Öffnungszeiten:  
Mo. - Do.: 9.00 - 23.00 Uhr | Fr. - Sa.: 9.00 - Open End  
So. - und Feiertage: 10.00 - 20.00 Uhr

info@cafe-lebenstraum.de | www.cafe-lebenstraum.de  
Pettenkofferstr. 2 A | 30880 Laatzen

Täglich Frühstück und warme Küche

Telefon: 0511 98242650

**Scheiben-Doktor.de**  
Reparatur & Austausch powered by CarLife

**STEINSCHLAG-REPARATUR**

\* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

Scheiben-Doktor Laatzen  
Lüneburger Straße 16  
30880 Laatzen  
laatzen@scheiben-doktor.de

Kostenloses Kundenersatzfahrzeug

SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

**Balkan-Stube**  
Restaurant  
Balkanspezialitäten und Internationale Küche

Für Feinschmecker und gute Esser!

**Großes Buffet**  
Ostersonntag & Ostermontag

p.P. 26,90 €  
13,90 € 6-12 Jahre  
bis 6 Jahre frei

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 **AUTOHAUS LANGENSTRASSEN**

**SUZUKI** in Laatzen

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% Steuervorteil

„Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!“  
Neue Kunststofffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO<sub>2</sub>-Emissionen.

**robering**  
FENSTER-PROFILE MIT SYSTEM

5 Sterne Service  
Fenster · Haustüren  
Wintergärten  
Rollläden · Markisen  
Malerarbeiten

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

www.robering.com

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

## Mehr Wohlbefinden durch Auszeiten

Studie: Maximal zwei Stunden Handyzeit machen einiges aus

Smartphones sind im täglichen Gebrauch mittlerweile deutlich länger im Einsatz als früher, dabei täte es uns womöglich wirklich gut, die Bildschirmzeit zu verringern. Das legt eine aktuelle Studie der Universität für Weiterbildung Krems nahe. Ein Forschungsteam hat herausgefunden, dass eine Reduktion der täglichen Smartphone-Nutzung auf unter zwei Stunden zu einer spürbaren Verbesserung des Wohlbefindens führt:

„Wir konnten hier erstmalig auch einen kausalen Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung und psychischer Gesundheit aufzeigen“, erklärt Studienleiter Christoph Pieh, der in Krems die Professur für Psychosomatische Medizin und Gesundheitsforschung innehat.

### Verbesserungen nach drei Wochen

In der im Fachjournal „BMC Medicine“ veröffentlichten randomisierten kontrollierten Studie wurde die tägliche Smartphone-Nutzung einer Gruppe auf maximal zwei Stunden beschränkt. Die Kontrollgruppe behielt ihre durchschnittliche Nutzung von 4,5 Stunden pro Tag bei. Die Ergebnisse nach drei Wochen:

- Depressive Symptome gingen um 27 Prozent zurück,
- Stress nahm um 16 Prozent ab,
- die Schlafqualität verbesserte sich um 18 Prozent,
- das allgemeine Wohlbefinden stieg um 14 Prozent.

„Wir sind damit im mittleren Effektivbereich, was die depressiven Symptome angeht“, so Pieh, das sei schon beachtlich, es bedürfe aber weiterer Forschung. Aber: Bei den meisten Teilnehmenden stieg die Smartphone-Nutzung nach den drei Wochen wieder an, lediglich diejenigen, die sich sehr diszipliniert an das zwei-Stunden-Limit gehalten hatten, hätten auch im Anschluss weniger Zeit am Handy verbracht, berichtet Pieh – und



Viele Menschen wünschen sich eine bessere „Phone-Life-Balance“ – zu Recht. Und das Smartphone weniger zu nutzen, trägt dazu bei.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

weiterhin die positiven Effekte gehabt.

„Es gibt die Empfehlung, die Bildschirmzeit auf zwei Stunden zu begrenzen – aber kaum jemand hält sich daran, auch ich nicht“, so Pieh weiter. „Die Herausforderung liegt nicht nur in der Reduktion, sondern auch in der nachhaltigen Veränderung des Nutzungsverhaltens.“

### Was kann man tun?

■ **1. Bildschirmzeit prüfen und begrenzen:** Wissen Sie ad hoc, wie lange Sie Ihr Handy täglich nutzen? Die meisten schätzen das deutlich geringer ein, so eine aktuelle Umfrage im Auftrag von Vodafone. Um diese erste Frage zu beantworten, können Sie folgendes tun:  
Viele Betriebssysteme bieten die Möglichkeit, Bildschirmzeiten zu dokumentieren oder Limits festzulegen. iPhone-Nutzer (ab iOS 12) finden die Funktion «Bildschirmzeit» in den Einstellungen. In den Android-Einstellungen, etwa bei Samsung, sind sie unter «Digitales Wohlbefinden & Kindersicherung» zu finden.

Dort können Sie dann sehen, wie lange Sie Ihr Gerät heute oder auch im Wochenschnitt verwendet haben. So bekommen Sie einen Überblick über Ihre tatsächliche Bildschirmzeit und können anfangen, diese bewusst zu reduzieren, auch mit Hilfe von Einstellungen.

Außerdem gibt es auch Apps, mit denen Sie erkennen, wie häufig Sie auf Ihr Telefon schauen. Achten Sie hierbei auf datenschutzkonforme Apps, rät die Initiative Klicksafe.

■ **2. Sich bewusst machen, wozu wir das Handy nutzen und was es uns „kostet“:** Die zweite Frage, die man sich stellen sollte: „Was kompensiere ich damit? Ist es Langeweile?“, rät Prof. Pieh. Und dann auch darüber nachzudenken, welche Einbußen wir durch die Smartphone-Nutzung haben: Sind wir zum Beispiel gestresst dadurch? „Und vor allem: Welche Einbußen habe ich durch verlorene Lebenszeit? Wenn wir von einer durchschnittlichen Nutzung von dreieinhalb Stunden, wie sie etwa

bei Jugendlichen normal ist, ausgehen, entspricht die Handy-Screentime hochgerechnet rund zehn Lebensjahren“, erklärt Pieh. „Überlegen Sie mal: Was kann man in zehn Jahren alles machen?“

Da fällt sicherlich den meisten Nutzern einiges ein – und dennoch ist es oft schwierig, das Smartphone weniger zu benutzen. Das liegt zum einen daran, dass Smartphones und Apps darauf ausgelegt sind, dass sie unsere Aufmerksamkeit immer wieder binden, zum anderen an der Gewohnheit – und die zu verändern ist anstrengend, so der Mediziner.

Doch es sei wichtig, ein gesundes Gleichgewicht zwischen digitaler Nutzung und persönlichem Wohlbefinden zu finden. Und es ist offenbar auch der Wunsch vieler Menschen: Viele Deutsche sehnen sich nach besserer „Phone-Life-Balance“, so das Ergebnis der Vodafone-Umfrage. Die Forscher in Krems starten demnächst mit einer Folgestudie, um die Langzeiteffekte genauer zu untersuchen.

dpa