

# Wie wollen Sie die Region verändern, Frau Bender?

**Frau Bender, die Ereignisse überschlagen sich: Regionspräsident Steffen Krach (SPD) wechselt nach Berlin und will dort Regierender Bürgermeister werden. Die SPD musste auf die Schnelle eine Kandidatin für die Regionspräsidentenwahl im Herbst 2026 finden – und hat Sie jetzt nominiert. Was macht der Wirbel mit Ihnen?** Es ist für mich tatsächlich alles recht schnell gegangen, innerhalb von eineinhalb Wochen. Die Aufgabe, jetzt fürs Amt der Regionspräsidentin zu kandidieren, ist herausfordernd und zugleich sehr reizvoll. Ich bin sehr gespannt und freue mich riesig.

**Ist die SPD auf Sie zugekommen und hat Sie um die Kandidatur gebeten, oder haben Sie den Finger gehoben?**

Es gab mit den Vorsitzenden meiner Partei sehr gute, vertrauensvolle Gespräche. Letztlich sind wir aufeinander zugekommen, wie in diesen romantischen Filmen, in denen die Partner aufeinander zueilen und sich in die Arme fallen.

**Der scheidende Regionspräsident Steffen Krach erklimmt nun eine weitere Sprosse auf der Karriereleiter und nimmt ein Angebot der Berliner SPD an, dass man vermutlich nur einmal im Leben bekommt. Ist das bei Ihnen ähnlich? Immerhin würden Sie von der Schul- und Kulturdezernentin der Stadt Hannover zur Chefin der gesamten Region aufsteigen?**

Ich kann nichts dazu sagen, was Herrn Krach zu seinem Wechsel nach Berlin motiviert hat, aber ich kann Ihnen sagen, was mich jetzt antreibt, Regionspräsidentin werden zu wollen. Mir geht es nicht um Karriere, sondern um Verantwortung. Ich mache meinen derzeitigen Job als Bildungs- und Kulturdezernentin sehr gerne und mit viel Leidenschaft. Alle, die mich kennen, wissen das. Aber mir ist auch klar, dass ich genau die richtige bin, um Verantwortung für die gesamte Region zu übernehmen.

**Was macht Sie da so sicher?** Ich kenne beide Perspektiven: die Sichtweise der Stadt Hannover und die des Umlands. Ich habe als Dezernentin und Erste Stadträtin in Langenhagen gearbeitet und weiß, was es bedeutet, sich als Kommune neben einer Großstadt wie Hannover zu behaupten. Und ich kenne als Bildungs- und Kulturdezernentin die Problemlagen und Vorzüge Hannovers. Zudem favorisiere ich einen Politikstil, der den Austausch in den Mittelpunkt stellt, der verbindet und nicht entzweit.

**Wollen Sie sich damit von Regionspräsident Krach absetzen? Dem wird nachgesagt, dass er bisweilen seine Fachleute nicht genügend in Entscheidungen einbindet.** Herr Krach hat viele kluge Entscheidungen getroffen, aber wie er zu diesen gekommen ist, kann ich nicht beurteilen. Es geht mir um meinen eigenen Stil. Es ist doch so: Die Region Hannover besteht aus 21 Kom-

munen, die jeweils ihren eigenen Bürgermeister oder Bürgermeisterin haben. Zusammenarbeit bedeutet für mich nicht, mich einmal im Jahr mit den Kolleginnen und Kollegen bei einer Klausurtagung zu treffen. Gute Gedanken für die Region Hannover entstehen nicht in einem einzigen Kopf, sondern in vielen Köpfen zusammen. Ich will den Zusammenhalt stärken und dazu beitragen, dass die Kommunen der Region eine gemeinsame Haltung entwickeln.

**Wenn Sie aber fortwährend das Gespräch mit Bürgermeistern suchen, könnte Ihnen das auch als Schwäche ausgelegt werden. Irgendwann muss auch mal entschieden werden.**

Ich bin durchaus entscheidungsfreudig. Das habe ich auf meinen vorhergehenden Posten bewiesen. Ich habe aber Respekt vor der fachlichen Expertise anderer und lasse mich gerne beraten. Einsame Entscheidungen sind oft leicht. Ob sie immer klug sind, bezweifle ich.

**Ist das ein weiblicher Politikstil, den Sie einführen möchten, sollten Sie Regionspräsidentin werden?**

Den Ansatz kann man weiblich nennen oder auch nicht. Es ist auf jeden Fall an der Zeit, bei politischen Entscheidungen viel stärker auf Kooperation zu setzen.

**Kommen wir auf inhaltliche Themen zu sprechen. Die Regionsverwaltung kümmert sich unter anderem um die kommunalen Kranken-**

**häuser. Da sind die Probleme nicht gering. Wollen Sie die Medizinstrategie fortsetzen, etwa an der umstrittenen Schließung der Klinik in Lehrte festhalten?**

Die Medizinstrategie ist klug. Da werde ich nicht groß dran drehen. Schließlich sollten Entscheidungen verlässlich bleiben. Aber ich nehme die Diskussionen in Lehrte durchaus ernst. Dort entsteht der Eindruck, zu kurz zu kommen, während in Burgwedel ein neues Krankenhaus entsteht. Damit müssen wir uns beschäftigen. Wir müssen uns fragen: Was braucht Lehrte?

**Auch im öffentlichen Nahverkehr läuft nicht alles rund. S-Bahnen sind unpünktlich, der Ruf-Bus Sprinti ist zwar beliebt, aber sehr teuer. Wie gehen Sie mit solchen Problemen um?**

Konkrete Wahlversprechen möchte ich zu diesem Zeitpunkt nicht geben. Wir stehen noch ganz am Anfang mit unserem Programm, und die Wahl findet erst in einem Jahr statt. Nur so viel zum Verkehr: Maßgabe für die Organisation des öffentlichen Nahverkehrs sollte sein, wie schnell ich als Umland- oder Stadtbewohnerin wichtige Orte erreichen kann, etwa Arbeitsplatz, Schule, Kita und Kulturstätten. Ich möchte den öffentlichen Nahverkehr vom Alltag her denken.

**Demnächst werden drei Führungskräfte der hannoverschen Stadtverwaltung vorwiegend mit Wahlkampf beschäftigt sein. Oberbür-**

Im Interview spricht die kürzlich nominierte **SPD-KANDIDATIN FÜR DIE REGIONSPRÄSIDENTENWAHL**, Eva Bender, über ihren Politikstil, die medizinische Versorgung im Umland, ihre Verbundenheit mit der Region und die richtige Atemtechnik.

Will einen neuen Politikstil etablieren: Hannovers Bildungs- und Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) möchte Regionspräsidentin werden.

Foto: Katrin Kutter

**Welche Koalition würden Sie präferieren?**

Ich arbeite gut mit allen demokratischen Parteien zusammen. Derzeit haben wir im hannoverschen Rat wechselnde Mehrheiten. Ich muss folglich viele Parteien an einen Tisch holen. Der Vorteil liegt darin, dass sich alle stärker an Fakten halten. Das heißt aber nicht, dass ich mit festen Koalitionen ungern zusammenarbeite.

**Frau Bender, vor Ihnen liegt eine stressige Zeit. Was hilft Ihnen zur Entspannung? Wir tippen mal auf Yoga-Übungen.**

Weil ich ausgebildete Yoga-Lehrerin bin? Ich habe kein Interesse, das allzu sehr in den Mittelpunkt zu stellen. Mein Ehemann gibt mir Kraft. In den bin ich seit fast 25 Jahren immer wieder neu verliebt. Und aus dem Yoga weiß ich: Doppelt so lange ausatmen wie einatmen. Das hilft.

Das ist Eva Bender

Eva Bender ist in Bremen geboren und hat Sozialwissenschaften in Göttingen und Córdoba studiert. Sie hat zunächst für die SPD-Ratsfraktion in Hannover gearbeitet und wechselte dann in den Verwaltungsbereich. Zunächst war sie in der Schulverwaltung in Hannover tätig, später ging sie nach Braunschweig und übernahm dort

die Leitung des Fachbereichs Schule. Anschließend kehrte sie in die Region Hannover zurück und wurde Sozialdezernentin und Erste Stadträtin in Langenhagen. Im März vergangenen Jahres wählte sie der Rat Hannovers zur Bildungs- und Kulturdezernentin. Die 43-Jährige lebt mit ihrem Mann in Hannover.

ANZEIGE

## Spröde Fingernägel: Was wirklich hilft!



Ihre Nägel sind spröde, weich oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder rissigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken und suchen nach schneller Hilfe. Doch selbst detaillierte Pflegeroutinen etwa aus dem Internet oder zunächst vielversprechende Tipps aus dem Bekanntenkreis bringen oft keine Verbesserung. Was viele nicht wissen: Hinter brüchigen Nägeln steckt meist mehr als

bloß mangelnde Pflege – ein genauer Blick auf mögliche Ursachen lohnt sich.

### URSACHEN FÜR SPRÖDE NÄGEL

Der Erhalt schöner Nägel kann oftmals zur Herausforderung werden. Speziell dann, wenn äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Desinfektions- und Putzmitteln dazu beitragen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Häufig steckt aber ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt dahinter. Der Nagel ist von vornherein bereits geschwächt und spröde. Konkret geht es dabei um folgende Nährstoffe:

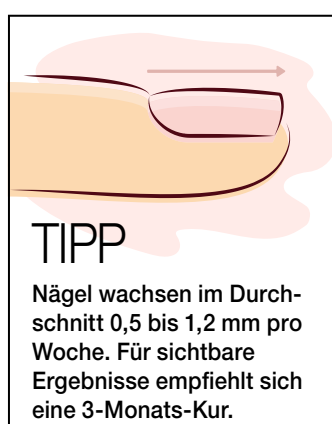
• **Silizium** findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.

• **Zink und Selen** zum Erhalt normaler Nägel.

• **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

### OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den



meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den

Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln ratsam, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

### RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauenswürdiger ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.\* Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

### UNSER TIPP: GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, braucht es einige Monate Zeit, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Deshalb sollte die Anwendung mindestens 8 bis 16 Wochen konsequent durchgeführt werden.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel II. IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2025



„Seit ich Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® nehme, sind meine Nägel viel widerstandsfähiger geworden und reißen nicht so schnell ein – ein wahrer Zugewinn für meinen Alltag!“

Barbara Feldmann, 42

## APOTHEKEN-TIPP bei spröden Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist auch als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Für Ihre Apotheke  
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €  
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €

