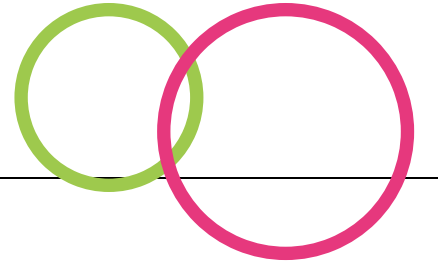


TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



Balkan-Stube lädt zum Genießen ein

Gleidinger Restaurant verwöhnt mit Spezialitäten und internationaler Küche

Dobro došli – „Willkommen“ – heißt das Ehepaar Fanol und Nikolina Domgioni seine Gäste in der Balkan-Stube, in der Hildesheimer Straße 512. Für Freunde herzhafter Fleischgerichte, aber auch von Fisch und vegetarischer Küche, ist das Gleidinger Lokal seit langem eine beliebte Adresse. Seit Februar 2022 lädt das kreative Gastronomien-Paar, das aus Zagreb jahrelange Restaurantenerfahrung mit nach Laatzen gebracht hat, mit seinem fünf-

köpfigen Team und einer abwechslungsreichen Speisekarte zu entspannten Stunden des Genusses in einladendem Ambiente ein. Dazu gehört kulinarisch eine Vielzahl typischer Balkanspezialitäten ebenso, wie die weithin gefragten, speziell belegten Pizzas aus dem hauseigenen Steinofen.

Käse-Vorspeisen und Bruschetta, Prsut-Parmaschinken und Tzaziki nach Art des Hauses stimmen ebenso wie Suppen dabei auf die zahlreichen Hauptgerichte mit

Fleisch, Fisch oder Vegetarischem ein. Hier verwöhnen Balkan-Klassiker vom Grill, wie die würzig genussreiche Pljeskavica und Cevapcici-Mettröllchen, Raznjici- und Polapola-Fleischspieße, aber auch die Vesalica-Filetspitze, das Schweinefilet „Lustiger Bosnjak“ sowie zahlreiche Steak-, Pfeffer-, Rahnsteak- und Schnitzelvarianten. Wer Maritimes bevorzugt, wird in der Balkan-Stube mit Filet vom Rotbarsch und auch Zander, sowie Calamari verwöhnt. Auch Vegeta-

risches und Pasta-Variationen stehen auf der Karte. Zahlreiche kreative - und daher beliebte - Pizzen-Angebote aus dem Steinofen runden die Hauptspeisenauswahl ab. Als süßer Nachtisch locken zudem Eisbecher, Palatschinken und Apfelstrudel.

Neben Kaffeevariationen, Tee und Erfrischungsgetränken bietet die Balkan-Stube dazu ausgesuchte offene Weine und Sekt, als Biere Maisels Weisse und Veltins Pils vom Fass, sowie Spirituosen-Klassiker.

Beliebt ist die Balkan-Stube auch für private Feiern und festliche Veranstaltungen mit bis zu 48 Gästen. „Wir freuen uns, Sie mit typischen, frisch und liebevoll zubereiteten Balkanspezialitäten begrüßen und bewirten zu dürfen - für einen gemütlichen, in guter Erinnerung bleibenden Abend bei uns“, lädt Fanol Domgioni zum Kennenlernbesuch ein.

Die Speisen können auch gern telefonisch unter Telefon (05102) 93 10 994 bestellt und dann abgeholt werden. Alternativ dazu bietet



Beliebt für ihre Spezialitäten: die Gleidinger Balkan-Stube, in der Hildesheimer Straße 512.

die Balkan-Stube im Raum Laatzen bei entsprechender Bestellung einen Lieferdienst, bei größeren Feiern auch über die Stadtgrenzen hinaus.

■ Wer die Kochkünste und Gastfreundschaft lieber vor Ort erleben möchte, hat dafür dienstags bis samstags von 17.30 bis 21.30 Uhr, sowie sonn- und feiertags zusätzlich von 11.30 bis 14.30 Uhr und dann von 17.30 Uhr mit warmer Küche bis 21.30 Uhr die Gelegenheit. Montags ist Ruhetag. Am Wochenende empfiehlt sich eine Tischreservierung per Telefon oder per E-Mail an balkanstube.gleidinger@gmail.com

„Wir freuen uns, Sie mit typischen, frisch und liebevoll zubereiteten Balkanspezialitäten begrüßen und bewirten zu dürfen - für einen gemütlichen, in guter Erinnerung bleibenden Abend bei uns.“

Fanol Domgioni,
Inhaber



Ob als Paar, mit Familie oder aber für eine Feier: die Gleidinger Balkan-Stube lädt zu genussvollen Stunden ein.

Herbst als Neustart für Kopf und Seele

Auch und gerade in der dunkleren Zeit ist es wichtig, Zeit im Freien zu verbringen

Manche holen Ende September freudig die Kerzen raus und kochen Kürbissuppe. Andere versuchen, ein wenig am Sommer festzuhalten - noch einmal abends draußen sitzen, noch einmal Eis essen.

Mit dem Herbst stellt sich ein ganz spezielles Gefühl ein. Oft eine Mischung aus Nachdenklichkeit und einer diffusen Traurigkeit. „Tatsächlich ist der Herbst die melancholische Jahreszeit“, sagt der Psychotherapeut Wolfgang Krüger. „Es wird schneller dunkel. Und es wird kalt, man kann sich nicht mehr so leicht draußen treffen, das Leben verlagert sich in die Innenräume.“

Jahreszeiten beeinflussen nachweislich die Psyche

Doch woher kommt diese Melancholie genau? Laut einem Überblicksartikel in der psychologischen Zeitschrift „Perspectives on Psychological Science“ wirken sich Jahreszeiten nachweislich auf die menschliche Psyche aus.

Ein Beispiel: Je nachdem, wie viel natürliches Sonnenlicht wir bekommen, kann unser Gehirn mehr oder weniger Serotonin binden und umsetzen - das Glückshormon. Gehen die Sonnenstunden im Herbst zurück, senkt das den Serotoninspiegel und damit unsere Grundstimmung.

Manche können der bittersüßen Melancholie etwas abgewinnen, anderen schlägt sie richtig aufs Gemüt. Das lässt sich aber oft steuern. Laut Psychotherapeut Krüger kommen wir gut durch den Herbst, „wenn wir es lernen Bilanz

zu ziehen, über unser Leben nachzudenken und die Zukunft zu entwerfen“. Denn: „Der Herbst ist die Jahreszeit der Reflexion“ - Stichwort innen.

Reflektieren, planen, neu starten

Und auch dafür - also dass der Herbst sich gegenüber anderen Jahreszeiten besonders gut zum Reflektieren eignet - gibt es wissenschaftliche Anknüpfungspunkte.

So zitiert der Artikel in der «Perspectives on Psychological Science» eine Studie, die sich mit den Schwankungen der kognitiven Leistungsfähigkeit im Jahreszei-

tenverlauf beschäftigt hat. Heraus kam: Das Arbeitsgedächtnis der Probanden, also ihre Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu speichern und zu verarbeiten, war im Herbst am stärksten.

Reflektieren, was bisher gut lief, wo man steht und was man gern ändern oder neu angehen möchte - dazu bietet sich diese Zeit auch an, weil viele Sommerende und Herbstanfang unbewusst mit einem „Back to School“-Gefühl verbinden und motiviert sind, etwas neu oder besser zu machen.

Auch hierzulande wird aktuell häufiger über den „September Reset“, zu deutsch etwa „Neustart im September“, berichtet und danach gegooogelt.

Teil des Plans: Herbst- und Winter-Blues vorbeugen

Mit einer solchen Bestandsaufnahme und Planung der nächsten Wochen und Monate können wir uns sogar ganz bewusst auf den Winter vorbereiten und versuchen, einem Winter Blues - negativen Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit - vorzubeugen.

Experten für mentale Gesundheit empfehlen auf dem Portal „Verywell Mind“, sich im Herbst neue Ziele für die kommenden Monate zu setzen. Was motiviert mich, worauf möchte ich mich konzentrieren, warum ist mir das wichtig und welche konkreten Schritte helfen bei dem Vorhaben?

Das sind Fragen, die man sich dabei stellen kann.

Und wir können unsere Interessen pflegen, etwa Bücher lesen oder schreiben, häkeln, stricken, die man gut in der dunklen Jahreszeit pflegen kann, so Wolfgang Krüger.

Bei aller Gemütlichkeit und Innenschau sollten wir aber darauf achten, uns nicht zu sehr zurückzuziehen, rät der Psychotherapeut, sondern „uns um Freundschaften, aber auch um die Liebe kümmern“.

Und: Auch und gerade in der dunkleren Zeit ist es wichtig, Zeit im Freien zu verbringen und sich zu bewegen - das hilft dem Serotoninspiegel.

dpa



Zeit zum Durchatmen: Frische Luft und bewusste Reflexion können helfen, gut vorbereitet in den Winter zu starten - und einem Herbstblues vorbeugen.

Foto: Christin Klose/
dpa-mag

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Carifon

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

ADVANCED **BAUMANN eMOBILE** **SUPER SOCO**

Wir elektrifizieren... | hochwertige eMopeds, eMotorräder und eRoller

STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...

Telefon (0 51 02) 93 66-0 • www.baumann-automobile.de • Lüneburger Straße 12 - 30880 Laatzen

Behrens
Ihr Partner für Podologie
Für Ihre Füße - In Ihrer Nähe

medizinische Fußpflege
Diabetikerbehandlungen

alle Kassen & privat
Nagelkorrekturspangen

30457 Hannover-Wettbergen
An der Kirche 1
Tel. 0511-27034844
Fax 0511-27034846

30880 Laatzen
Hildesheimer Straße 62
Tel. 0511-869857
Fax 0511-8971532

30880 Laatzen
Parkstraße 1
Tel. 0511-87649084
Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de

Restaurant Balkan-Stube
Balkanspezialitäten und internationale Küche

Für Feinschmecker und gute Esser!

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 Domgioni
Hildesheimer Str. 512
30880 Laatzen/OT Gleidingen

Tel. 05102 / 93 10 994
Mobil: 0157 / 530 91 344
Mail: Balkanstube.Gleidinger@gmail.com

www.balkanstube-gleidinger.de

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

LAATZEN myDent

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent-IMPLANT individuelle, unverbindliche Implantatberatung

myDent KIDS regelmäßige Kindersprechstunden

myDent-KFO Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc.
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.
Dr. Béke Pannewick
ZA Hannes Stünkel
ZA Emine Yildiz

Pettenkofferstr. 2A - 30880 Laatzen
0511 - 897 67 90
www.myDent-Laatzen.de