



TIPPS & TRENDS IN LAATZEN

ADVANCED **BAUMANN eMOBILE** **SUPER SOCO**
 Wir elektrisieren... hochwertige eMopeds, eMotorräder und eRoller

STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...

Telefon (05102) 93 66-0 • www.baumann-automobile.de • Lüneburger Straße 12 • 30880 Laatzen

Scheiben-Doktor.de
 Reparatur & Austausch powered by Carlton

STEINSCHLAG-REPARATUR **0,7***

* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

Kostenloses Kundensersatzfahrzeug

SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

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

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. 0511-87642084
 Fax 0511-87568159

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

Restaurant Balkan-Stube
 Balkanspezialitäten und internationale Küche

Für Feinschmecker und gute Esser!

Im Februar jeden Freitag bis Sonntag Großes Buffett **p.P. 22 €**

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

LAATZEN myDent

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent-IMPLANT individuelle, unverbindliche Implantatberatung

myDent KIDS regelmäßige Kinderprechstunden

myDent-KFO Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc. Pettenkoverstraße 2A - 30880 Laatzen
 Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.
 Dr. Béke Pannewick
 ZA Hannes Stünnkel
 ZA Emine Yıldız

0511 - 897 67 90
www.myDent-Laatzen.de

Mit Herz und Leidenschaft für die Gesundheit

Claudia Rüster, die Inhaberin der St. Johannis Apotheke in den Laatzen Arkaden, verbindet Fachwissen mit persönlicher Beratung und Service

Für Claudia Rüster ist ihre Apotheke, in der Pettenkoverstraße 2, Telefon (05 11) 69 17 69, mehr als nur ein Arbeitsplatz: „Sie ist ein Ort, an dem wir Menschen begleiten, beraten und stärken. Das macht unsere Arbeit besonders. Und darauf bin ich stolz“, so die zweifache Mutter. Wenn sie über ihren Beruf spricht, wird schnell klar: Hier arbeitet jemand mit echter Leidenschaft. „Schon als kleines Mädchen habe ich am liebsten Kaufhäuser gespielt“, erzählt sie schmunzelnd. „Dass daraus mein Beruf werden würde, war für mich früh klar. Und im Jahr 2024 konnte ich mir diesen Traum einer eigenen Apotheke erfüllen.“

Vertrauen lange gewachsen

Den vielen Stammkunden hier ist die Inhaberin seit Langem bekannt: Bereits seit 2012 arbeitet sie in der St.-Johannis-Apotheke und hat das Haus über viele Jahre mit aufgebaut. „In so einer langen Zeit wächst Vertrauen. Unsere Kundinnen und Kunden kommen immer gern wieder. Nicht nur, um Medikamente abzuholen, sondern auch für einen Ansprechpartner, der zuhört und unterstützt. Und wir wollen nicht nur Arzneimittel abgeben, sondern die Menschen wirklich begleiten.“



Bietet Fachberatung, Medikamente und Service: Die St. Johannis Apotheke.

Dieses Verständnis zeigt sich auch im breiten Angebot: Direkt vor Ort können neben der klassischen Versorgung ebenso Vita-

min-D-Messungen durchgeführt werden, wie Venenchecks und Hautanalysen. Darüber hinaus gehört die individuelle Anpassung von Kompressionsstrümpfen zum weitgeschätzten Service. Für all das steht ein eigener Beratungsraum zur Verfügung, der Diskretion ermöglicht. „So haben wir Zeit und Ruhe, individuell auf die Anliegen einzugehen“, erklärt Claudia Rüster.

15-köpfiges Team

In ihrer täglichen Arbeit wird sie dabei unterstützt von einem 15-köpfigen Team, darunter fünf approbierten Apothekern. „Ich bin stolz auf meine Mitarbeiter. Fachwissen, Service und echtes Interesse am Menschen – das zeichnet uns aus.“ Gerade beim umfangreichen Kosmetiksortiment für die

„In so einer langen Zeit wächst Vertrauen. Unsere Kundinnen und Kunden kommen immer gern wieder. Nicht nur, um Medikamente abzuholen, sondern auch für einen Ansprechpartner, der unterstützt.“

unterschiedlichen Hauttypen ist die persönliche Beratung besonders wertvoll.

Besonderer Service

Der besondere Service wird auch über die Türen der St. Johannis Apotheke hinaus großgeschrieben: Täglich stellen zwei Botenlieferanten sicher, dass wichtige Medikamente rechtzeitig ankommen. Wer bis 17 Uhr bestellt, erhält seine Arznei im näheren Umkreis meist noch am selben Tag. Dies ist vor allem für ältere und immobile Patienten eine Entlastung, die von Herzen kommt.

St. Johannis Apotheke Laatzen
 Pettenkoverstraße 2
 30880 Laatzen
 Telefon (05 11) 69 17 69
 info@meine-apotheke-laatzen.de

Claudia Rüster,
 Inhaberin der
 St. Johannis Apotheke Laatzen



Fachlich versiert und mit individuellem Service: Das Arzneimittelgeschäft an der Pettenkoverstraße 2 in Laatzen.

Lässt sich Eiweißbedarf pflanzlich decken?

Woher wir sie bekommen? Eine Möglichkeit sind tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Eier, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufzählt. Auch bestimmte pflanzliche Lebensmittel sind reich an Eiweiß, etwa Soja, Linsen, Bohnen, Erbsen, Vollkornprodukte, Kürbiskerne, Haferflocken und Quinoa.

Gut zu wissen, insbesondere für alle, die sich vegan oder vege-

tarisch ernähren: Tierische und pflanzliche Quellen unterscheiden sich, wenn es um die Eiweißqualität geht. Darauf macht Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern aufmerksam.

Konkret geht es darum, wie viele essenzielle Aminosäuren die jeweiligen Lebensmittel dem Körper liefern. Das sind Eiweißbausteine, die der Körper nicht selbst herstellen kann. „Tierische Le-

bensmittel liefern meist alle essenziellen Aminosäuren in einem Paket“, sagt Katharina Holthausen. Bei pflanzlichen Lebensmitteln ist das hingegen nicht der Fall – abgesehen von einer Ausnahme: Soja. Daher lautet der Tipp der Ernährungsexpertin: „Um den Aminosäurebedarf mit pflanzlichen Lebensmitteln zu decken, ist es sinnvoll, verschiedene Eiweißquellen zu kombinieren.“

So enthalten Getreideproduk-



Die Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen sorgt dafür, dass alle essenziellen Aminosäuren aufgenommen werden.

Foto: Silas Stein/dpa/dpa-mag

te bestimmte essenzielle Aminosäuren, die Hülsenfrüchte nicht liefern – und umgekehrt. „Sie ergänzen sich also optimal“, sagt Holthausen. Was im ersten Moment kompliziert klingt, ist es am Ende oft nicht: Wer sich eine Linsenbolognese mit Vollkornpasta kocht oder seine Erbsensuppe mit Brot serviert, macht viel richtig.

Die Kombination verschiedener Eiweißquellen muss nicht zwangsläufig innerhalb einer Mahlzeit passieren. Es reicht, sie über den Tag zu verteilen. dpa

ST. JOHANNIS APOTHEKE LAATZEN

PERSÖNLICH. KOMPETENT. NAH.

Unsere Leistungen für Ihre Gesundheit:

- ✓ Fachberatung & Naturheilkunde
- ✓ Kosmetik & Pflegeberatung (Dr. Grandel, CeraVe, Uriage, Physiogel...)
- ✓ Gesundheits-Checks (Vitamin D, HbA1c- Wert, Venen)
- ✓ Mehrsprachig (Deutsch, Englisch, Russisch, Arabisch, Polnisch)
- ✓ Rezeptservice & Botendienst 2x täglich

Pettenkoverstraße 2, 30880 Laatzen | 0511 - 69 17 69
 Mo - Fr: 08:00 - 19:30 Uhr, Sa: 09:00 - 18:00 Uhr

Vorteile unserer Kundenkarte:
 KK-Rabatt auf Sicht- und Freiwahl
 Datenschutz garantiert
 Individuell abgestimmte Beratung
 Mehr Arzneimittelsicherheit

Kosmetik-Beratung vom Profi? Jetzt vorbeikommen & testen. Für eine strahlend schöne, gesunde Haut!

Das Fenster kann's!

20% Steuervorteil

„Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!“
 Neue Kunststofffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO₂-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