

Oldtimer am Flugplatz

ANZEIGE

TECHNORAMA HILDESHEIM verbindet Teilemarkt, Treffen und historischen Motorsport

Technorama Hildesheim: ein Paradies für Oldtimer-Fans. Foto: Technorama



HILDESHEIM. Die Technorama Hildesheim wird am Sonntag, 30. Mai, von 9 bis 18 Uhr und am Sonntag, 31. Mai, von 9 bis 16 Uhr zum Treffpunkt für die Oldtimerszene. Die Mischung aus Teilemarkt, Oldtimertreffen und historischem Motorsport macht die Veranstaltung zu einem vielseitigen Erlebnis für Schrauber, Sammler, Restauratoren und alle, die klassische Fahrzeuge gern aus nächster Nähe erleben. Händler aus ganz Deutschland bieten Ersatzteile, Zubehör, Literatur und Accessoires für klassische Automobile und Motorräder an. Das Angebot reicht von Motoren und Karosserieteilen bis zur Innenausstattung. Auch spezialisierte Anbieter sind vertreten, darunter ein italienischer Vespa-Händler sowie Fachleute für Saab und Volvo. Ergänzt wird der Markt durch Clubstände, unter anderem des MVC, der Alt-Opel IG und des Treser Clubs. Das Oldtimertreffen auf dem Flugplatzgelände zeigt Fahrzeuge unterschiedlicher Marken, Baujahre und Typen. Autos und Motorräder bis Baujahr 1980 dürfen kostenlos auf das Gelände fahren; die Fahrer haben freien Eintritt. Für Fahrzeuge der Baujahre 1981 bis 1994 ist das Parken frei, der Fahrer zahlt den regulären Eintritt.

Ein besonderer Publikums-magnet ist der historische Motorsport. Rund 250 Fahrerinnen und Fahrer gehen auf dem 2,7 Kilometer langen Rundkurs an den Start und zeigen in elf Wertungsklassen Technikgeschichte in Bewegung. Neben mehreren Motorradklassen sind unter anderem eine Gespannklasse, Formel- und Vorkriegsfahrzeuge, Porsche, Aero sowie weitere Automobilklassen dabei. In einer der Klassen stehen drei ehemalige Grand-Prix-Fahrer am Start, darunter Willem Heijkoop. Teilnehmer mit weiter Anreise kommen sogar aus Serbien und Finnland. Zuschauer können die Läufe von der Tribüne aus verfolgen und die Fahrzeuge anschließend im zugänglichen Fahrerlager aus der Nähe betrachten.

Die Tageskarte kostet 15 Euro, Kinder bis zwölf Jahre haben freien Eintritt. Hunde sind an der Leine erlaubt. Besucherparkplätze befinden sich direkt auf dem Flugplatzgelände, die Parkgebühr beträgt 5 Euro. Veranstaltungsort ist der Flugplatz Hildesheim, Lerchenkamp 1, 31137 Hildesheim. Weitere Informationen gibt es unter www.technorama.de sowie über die Social-Media-Anäle der Technorama.



Sauerstoffzufuhr: Regelmäßig umsetzen hält den Kompost locker und aktiv. Foto: Nestor Bachmann/dpa

Gut aufgesetzter Kompost riecht nach Waldboden

Kleine Abfallwirtschaft im eigenen Garten: Worauf es bei Standort, Material und Pflege ankommt.

Ein guter Kompost ist im Garten Gold wert: Die Rotte liefert wertvollen Humus und sorgt für gesunde Böden. Dabei ist entscheidend, wie der Komposthaufen angelegt und gepflegt wird. Wer ein paar grundlegende Regeln beachtet, verhindert Gerüche und beschleunigt die Zersetzung der organischen Materialien. Den perfekten Platz finden: Ideal für den Kompost ist laut dem Umweltbundesamt ein Platz im Halbschatten auf wasserdurchlässigem Boden. Um Streit mit den Nachbarn zu vermeiden, sollte der Kompost mit genügend Abstand zur Grundstücksgrenze angelegt werden – besonders zu den Terrassen und Fenstern des Nachbarhauses. Ein Drahtgitter am Boden kann Nagetiere fernhalten. Den Kompost richtig schichten: Der Kompost sollte gut durchlüftet sein und aus einer guten Mischung aus unterschied-

lichen Materialien bestehen. Das erreichen Gärtnerinnen und Gärtner am besten durch einen schichtweisen Aufbau. Der Naturschutzbund (Nabu) empfiehlt, wie man richtig schichtet: Die unterste Schicht bilden grobe Materialien wie Äste und Reisig, darüber kommen Laub und Rasenschnitt, und ganz oben sind Garten- und Küchenabfälle richtig aufgehoben. Die Geruchsprüfung machen: Ist der Kompost richtig aufgesetzt und gut gepflegt, riecht er nach Angaben des Bayerischen Landesverbands für Gartenbau und Landespflege (BLGL) angenehm – beispielsweise nach Erde oder Waldboden. Die Düngererde müffelt in der Regel nur, wenn sie zu feucht wird oder zu wenig Sauerstoff im Haufen vorhanden ist. Das passiert, wenn zu viel weicher und nasser Abfall auf dem Kompost landet. Den Kompost mit den richtigen Gartenabfällen versorgen:

Trockener Rasenschnitt kann laut Nabu problemlos auf den Kompost – frischer hingegen nur in Maßen. Das gleiche gilt auch für Unkraut. Auch Laub und Erde aus dem Garten können kompostiert werden. Erkrankte Pflanzenteile oder Pflanzen, die von Schädlingen befallen sind, gehören definitiv nicht auf den Kompost. Baum- und Strauchschchnitt sollten Gärtnerinnen und Gärtner vorher zerkleinern, bevor sie im Naturdünger landen. Kompost regelmäßig umsetzen: Zusätzlich sollte die Düngererde in regelmäßigen Abständen umgesetzt werden, idealerweise mit einer Grabgabel, empfehlen die Expertinnen und Experten des Bayerischen Landesverbands für Gartenbau und Landespflege. Dadurch gelangt immer wieder ausreichend Sauerstoff in den Kompost hinein, und es bilden sich keine verdichteten Klumpen.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Sie sind nicht Sie, wenn Sie müde sind

Warum ein hochdosierter Baldrianwurzelextrakt für einen Morgen sorgt, an dem Sie sich wiedererkennen



Migräne?

Setzen Sie an der Ursache an!

Jahrelange Migräne-Attacken, teilweise bis zu 72 Stunden trotz der Einnahme verschiedener, oftmals verschreibungspflichtiger Medikamente. Daniel B. konnte diesen Leidensweg hinter sich lassen – mit dem rezeptfreien Arzneimittel Formigran (Apotheke, rezeptfrei): „Die Wirkung hält mindestens 24 Stunden. Oftmals ist nur noch eine zweite Einnahme nötig, danach ist die Migräne-Attacke am zweiten Tag gestoppt.“

Formigran kann die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Kopf auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne bekämpfen. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem bekämpft Formigran auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

Für Ihre Apotheke: **Formigran** (PZN 02195485)



www.formigran.de

Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert. FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Der eine kann abends nicht einschlafen, der andere wacht nachts ständig auf, wieder andere fühlen sich trotz durchschlafener Nacht am Morgen wie gerädert. So unterschiedlich Schlafprobleme sein können – sie alle haben eines gemeinsam: Sie rauben Lebensqualität. Die gute Nachricht: Es gibt eine pflanzliche Lösung, die gleich an mehreren Stellen ansetzt.

Nervös bedingte Schlafstörungen haben viele Gesichter. Die einen liegen abends stundenlang wach, weil der Kopf einfach nicht abschalten will. Andere schlafen problemlos ein, sind aber mitten in der Nacht plötzlich wieder hellwach – und dann beginnt das große Wachliegen. Und wieder andere schlafen scheinbar durch, fühlen sich am Morgen aber trotzdem schwerfällig und ohne Energie.

Die dunkle Seite der Nacht

Wer regelmäßig schlecht schläft, muss im Alltag mit unangenehmen Folgen rechnen: Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit nehmen ab, die Konzentration lässt nach, man fühlt sich gereizt und reagiert mitunter aggressiver. Andauernder Schlafmangel kann darüber hinaus zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen und das Immunsystem schwächen. Viele Gründe also, sich über die eigene Schlafqualität Gedanken zu machen – denn



ausreichend Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit.

Warum Schlaf so wichtig ist

Im Schlaf vollbringt der Körper wahre Wunder: Zellen werden repariert, Energiereserven aufgefüllt, das Gehirn verarbeitet Informationen des Tages, Hormone steuern Stress, Stoffwechsel und Regeneration. Entscheidend ist



dabei nicht nur die Dauer, sondern vor allem die Qualität des Schlafs.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss

Immer mehr Deutsche besinnen sich daher zurück auf jahrzehntelange Erfahrung mit einem natürlichen Arzneimittel: Baldriparan – Stark für die Nacht enthält besonders hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt

und beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und verursacht keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können – ganz ohne Gewöhnungseffekt. Kein Wunder, dass es bis heute das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1² in der Apotheke ist.

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Stark für die Nacht** (PZN 00499175)



www.baldriparan.de



Baldriparan®



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing