

Nordstadt feiert!

Der **magaScene**-Kulturtipp: Die große Nachbarschaftssause am **17. UND 18. JULI**

Am dritten Juli-Wochenende verwandelt sich der Platz an der Lutherkirche wieder in ein lebendiges Festivalgelände, wenn NORDSTADT braut! gemeinsam mit dem Musikklub Subkultur, Onkel Ollis Kiosk und der Jugendkirche Hannover zur großen zweitägigen Nachbarschaftssause einlädt.

Das kleine, aber feine Event hat sich mittlerweile einen festen Platz im Veranstaltungskalender erkämpft und ist ein beliebter Treffpunkt, nicht nur für Nordstädter. Es gibt an beiden Tagen ein buntes Musikprogramm bei freiem Eintritt. Am Freitag, 17. Juli macht die Status Quo Tribute Band Quocaine (16 bis 18 Uhr) den Anfang. Danach wird es punzig, wenn Tickbreeder (18.30 bis 19.45 Uhr) Songs von den Sex Pistols, Ramones, Dead Kennedys, The Clash, UK Subs, NOFX und anderen spielen. Die letzte Band des Tages ist dann Volter (20.15 bis 22 Uhr), bekannt für deftigen Kick-Ass-Rock mit ordentlicher Motörhead-Kante.

Der musikalische Sonnabend beginnt mit Great Five Rock (15 bis 16.15 Uhr), die sich auf die größten Klassiker der Rockgeschichte spezialisiert haben. Euch erwarten Songs von Black Sabbath bis Led Zeppelin und einiges mehr. Elektro-Rock und Symphonic-Metal kommen dann von Million Miles to Success (16.45 bis 17.30 Uhr). Die Ex-Tales (18 bis 19 Uhr) liefern Euch dann frischen Alternative Rock. Zum furiosen Ausklang

von Nordstadt feiert! erwartet das Publikum dann die Depeche Mode-Tribute Band Dangerous (20 bis 22 Uhr). Neben Live-Musik und Kinderspaß im Steineland, Norddeutschlands größter Lego Fangruppe, die mit einem Bautisch dabei ist, gibt es alles, was das kulinarische Herz begehrt. Leckere Waffeln, Slush-Eis, Pizza, Pommes und Bratwurst, Vegetarisches, Kaffee und Cocktails und natürlich leckere handgemachte Biere und Brausen von NORDSTADT braut!

Tickbreeder spielt am 17. Juli.
Foto: Tickbreeder



Million Miles to Success spielen am 18. Juli.
Foto: mmts



Stadtmagazin für Hannover

magaScene

Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Ausgestellen in Hannover oder online auf www.magascene.de.

Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!

 magaScene_hannover

 MagaScene

Gottesdienst im Pfarrgarten

HEMMINGEN. Die Kirchengemeinde St. Johannes Bosco feiert am Samstag, 11. Juli, um 17 Uhr einen Gottesdienst im Pfarrgarten. Danach gibt es Würstchen und Salate. Am Samstag, 8. August, veranstaltet die Gemeinde einen weiteren Gottesdienst unter freiem Himmel. Danach gibt es zur Stärkung Brezeln, Weizen und Saftschorle.

Sportabzeichentreff prüft immer montags

PATTENSEN. Der Sportabzeichentreff vom TSV Pattensen prüft immer montags von 16.30 bis 18.30 Uhr die Weiten und Zeiten der Aktiven, die damit das Deutsche Sportabzeichen erhalten möchten. Die Teilnahme auf dem Platz an der Schützenallee 27 ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.pattensen-sportabzeichen.de.

Fußballtest beim SV Wilkenburg

HEMMINGEN. Der SV Wilkenburg richtet am Mittwoch, 15. Juli, ab 18.30 Uhr ein Vorbereitungsspiel zur Saison 2026/2027 aus. Auf der Sportanlage des Vereins an der Alten Dorfstraße 30 treffen der SV Iraklis Hellas Hannover und der HSC Hannover aufeinander. Iraklis Hellas spielt in der Landesliga Bezirk Hannover und beendet die vergangene Saison auf Tabellenplatz 12. Der HSC Hannover, der in der Regionalliga Nord antritt, kam in der Spielzeit 2025/2026 auf Rang 13

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung

ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Ob-

wohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €