Nachrichten aus Hannover und der Welt.
Alles Wichtige auf Ihrem neuen Tablet.



Starke Leistung zum fairen Preis
Samsung Galaxy Tab A11+
zzgl. 1 € Einmalzahlung

Premium Erlebnis für höchste Ansprüche
Apple iPad 11. Gen.
zzgl. 49 € Einmalzahlung

E-Paper inkl. HAZ+ 12,99 €/Woche
+ Tablet ab 0,50 €/Woche
Ab nur 13,49 €/Woche
zzgl. Einmalzahlung ab 1 €

Zusätzlich 100 € Geldprämie sichern.

Entdecken Sie die neue E-Paper-App!

Mehr Informationen auf abo.HAZ.de/angebot oder telefonisch unter: 0800 12 34 304
Hannoversche Allgemeine HAZ

KI-generiert

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

31444901_002626

Im Internet finden Sie uns unter: www.wochenblaetter.de hallo wochenende

Vier Zeichen für Amtsportale

Offizielle Webseiten sicher erkennen: Stadt und Region setzen die Digitale Dachmarke um

HANNOVER. Eine gov.de-Adresse, eine Kennzeichnung im Seitenkopf, ein offizielles Logo und ein gemeinsames Design: Die Service-Portale der Landeshauptstadt und der Region Hannover nutzen jetzt alle vier Elemente der Digitalen Dachmarke Deutschland. Die überarbeiteten Seiten sollen es leichter machen, offizielle Verwaltungsangebote im Netz zu erkennen. Nach Angaben der beiden Verwaltungen sind sie die ersten Kommunen bundesweit, die das Kennzeichnungssystem vollständig einsetzen.

Wer die Portale öffnet, findet im Seitenkopf den Hinweis „Offizielle Website der Bundesrepublik Deutschland". Im Fußbereich steht das offizielle Logo. Die Internetadressen hannover.gov.de und region-hannover.gov.de gehören ebenfalls zum System, sind aber nicht neu: Stadt und Region hatten die gov.de-Domains bereits im vergangenen Jahr eingeführt. Die jetzige Überarbeitung ergänzt diesen Schritt um die übrigen Kennzeichen.

„Wer online Verwaltungsleistungen nutzt, möchte sicher sein, auf einer offiziellen und vertrauenswürdigen Website zu sein. Genau dafür stehen die neu gestalteten Service-Portale der Landeshauptstadt und der Region Hannover", sagt Cordula Drautz, Digitalisierungsdezernentin der Region Hannover.

Gemeinsam mit der Nolis GmbH haben die Verwaltungen zudem die Seitenstruktur verbessert. Für die Gestaltung verwenden sie das Designsystem KERN, den vierten Bestandteil der Dachmarke. Das neue Design ist für Barrierefreiheit optimiert. Dieselben Gestaltungsstandards für Bund, Länder und Kommunen sollen die Orientierung auch beim Wechsel zwischen staatlichen Online-Angeboten erleichtern. Professor Dr. Lars Baumann, Dezernent für Digitalisierung bei der Landeshauptstadt Hannover, sagt: „Damit nehmen die Landeshauptstadt Hannover und die Region Hannover eine Vorreiterrolle bei der digitalen Transformation der Verwaltung ein. Sie zeigen beispielhaft, wie digitale Verwaltung in Deutschland vertrauenswürdig, sicher und nutzerfreundlich gestaltet werden kann."

EIN FREIWILLIGES KENNZEICHNUNGSSYSTEM

Die Digitale Dachmarke Deutschland ist modular aufgebaut. Bund, Länder und Kommunen können sie freiwillig anwenden. Ihre vier Bestandteile – Kopfzeile, gov.de-Domain, Bildwortmarke und Designsystem KERN – sollen die Wiedererkennbarkeit staatlicher Angebote erhöhen und Desinformation sowie Missbrauch vorbeugen. Dr. Dominik Böllhoff, Leiter der Abteilung Staatsmodernisierung und Bürokratierückbau im Bundesministerium für Digitales und Staatsmodernisierung, betont: „Wir freuen uns, dass Hannover mit gutem Beispiel vorangeht und als erste Kommune deutschlandweit alle vier Elemente der Digitalen Dachmarke in ihren Service-Portalen einsetzt. Gut für die Dachmarke, die damit weiter an Sichtbarkeit gewinnt. Vor allem aber gut für die Bürgerinnen und Bürger: Die Dachmarke steht für vertrauenswürdige offizielle Seiten und schützt vor unlauteren Angeboten im Netz – als Gütesiegel gegen Fake News."

RED

Die Verwaltungsinformationen und Dienstleistungen von Stadt und Region sind unter hannover.gov.de und region-hannover.gov.de erreichbar. Beide Service-Portale sind auch auf hannover.de verlinkt.

Ernährungsstudie in Hemmingen

HEMMINGEN. Wie ernähren sich die Menschen in Deutschland, und wie gut sind sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt? Antworten darauf soll das Nationale Ernährungsmonitoring des Max Rubner-Instituts liefern. Vom 23. November bis zum 13. Dezember werden dafür auch in Hemmingen Daten erhoben. Die Stadt gehört zu 120 bundesweit ausgewählten Untersuchungsorten. Für die Studie werden deutschlandweit mehr als 3000 Erwachsene zwischen 18 und 80 Jahren befragt und untersucht. Die Auswahl erfolgt nach dem Zufallsprinzip über die Einwohnermelderegister. Wer für die Teilnahme ausgewählt wurde, erhält eine schriftliche Einladung. Vorgesehen sind persönliche und telefonische Befragungen sowie körperliche Untersuchungen. Dabei werden unter anderem Ernährungsgewohnheiten, Lebensmittelverzehr und die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen erfasst. Ein Großteil der Untersuchungen findet bei den Teilnehmenden zu Hause statt. Die Teilnehmenden erhalten anschließend ihre individuellen Laborwerte und eine Rückmeldung zu ihrem Versorgungsstatus. Zusätzlich gibt es eine Aufwandsentschädigung von 55 Euro. Mit der Studie sollen aktuelle Daten gewonnen werden, die unter anderem als Grundlage für ernährungspolitische Entscheidungen dienen können..

Weihnachtswünsche von Kindern

HEMMINGEN. Die Weihnachtswunschbaum-Aktion der Bürgerstiftung Hemmingen läuft noch bis Freitag, 4. Dezember. An drei Standorten im Stadtgebiet hängen Wunschzettel von Kindern aus Familien, denen die Finanzierung von Weihnachtsgeschenken schwerfällt. Wer helfen möchte, kann einen Wunschzettel auswählen, das gewünschte Geschenk besorgen und für die spätere Übergabe abgeben. Die Wunschzettel hängen beim Pflanzenparadies Glende an der Göttinger Landstraße 81, im Buch Handels Kontor Schmidt an der Göttinger Straße 61 in Arnum sowie in der Stadtbücherei am Rathausplatz 1. Die Kinder dürfen höchstens 14 Jahre alt sein, der Wert eines Geschenkwunsches soll 25 Euro nicht übersteigen. Für die Aktion hat die Stadtverwaltung 184 Familien mit insgesamt 354 Kindern angeschrieben. Die Geschenke sollen weihnachtlich verpackt und mit der jeweiligen Wunschnummer versehen werden. Abgegeben werden können sie am 8. Dezember von 17 bis 19 Uhr, am 10. Dezember von 11 bis 13 Uhr sowie am 12. Dezember von 12 bis 14 Uhr im Gemeindezentrum der Trinitatiskirche am Kirchdamm 4. Auch der Wunschzettel und die zugehörige Plastikhülle sollen mitgebracht werden. Organisiert wird die Aktion von der Bürgerstiftung und der Stadtverwaltung.

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.



Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab[1]. Jeden Tag. Das Ergebnis kennen viele nur zu gut: Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer – und Sie sind schneller erschöpft, ohne ersichtlichen Grund.

Das ist keine Einbildung. Das ist Ihr Körper, der sich selbst abbaut.

Die Medizin nennt das Sarkopenie – und sie betrifft fast jeden, der nicht gegensteuert. Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann – und gleichzeitig mehr davon braucht.

„Ich esse doch Fleisch und Joghurt – das reicht doch!"

Genau das denken die meisten. Aber die Wahrheit ist: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht – für wenig aktive Erwachsene. Wer seine Muskeln wirklich erhalten will, braucht laut internationaler Wissenschaft das Doppelte: 1,6 g Protein pro Kilogramm täglich. Bei 70 kg sind das über 110 g – jeden Tag.

Ein Schnitzel liefert 30 g. Ein Naturjoghurt 10 g. Essen Sie täglich 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts? Nein, natürlich nicht.

Deswegen trinken immer mehr Deutsche Protein

Wenn Sie jetzt an klebrige, süße Bodybuilder-Shakes denken: Vergessen Sie das sofort. Der klassische Whey-Shake ist milchig, schwer, kalorienreich – und landet bei normalen Menschen auf der Hüfte.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke

Inzwischen gibt es ein klares, reineres Protein: pureSGP Clear Protein, das Nr. 1* Proteinpulver in deutschen Apotheken. Es löst sich klar wie Wasser auf – ohne milchiges Shake-Gefühl, ohne Klumpen, ohne Zuckerschock.

pureSGP Clear Protein wurde speziell für Menschen ab 40 entwickelt, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit auch im Alter erhalten wollen.

Das Besondere: Statt normalem Whey-Protein steckt reines Whey-Isolat darin. Und das ist wichtig, denn eine Meta-Analyse im British Journal of Nutrition zeigt: Whey-Isolat stimuliert die Proteinsynthese im Muskel schneller und effektiver als andere Proteinquellen. Der Grund: Durch die spezielle Filtration wird das Protein maximal konzentriert – Ihr Körper nimmt es auf wie ein Schwamm, ohne aufwendige Verarbeitung. Zusätzlich ist es angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel.

Das Geniale an pureSGP Clear Protein: Zwei Löffel in kaltes Wasser einrühren, kurz schütteln – fertig. Es schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk – in Peach Ice Tea oder Grapefruit – und hat rund 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm.

Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140

www.puresgp.de

*Proteinpulver, Abverkauf nach Umsatz, Insight Health MAT 09/2026 • [1]Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support." In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • AI Bild KI-generiert

31166001_002626