Wiese 175 Jahre Bestattungen
Seit sechs Generationen
sind wir vertrauensvoller Partner im Trauerfall.
Tag und Nacht in allen Stadtteilen Hannovers erreichbar.
Altenbekener Damm 21
Baumschulenallee 32
Berckhusenstraße 29
Garkenburgstraße 38
Lister Meile 49
Podbielskistraße 105
0511 957857
wiese-bestattungen.de
Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017
aeternitas Qualifizierter Bestatter
Abschied Leben
16440001_002625

KLEIN BAD-KONZEPTE GmbH
Badausstellung
Ausstellung und Verkauf auf 150 m²
• Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
• Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
• Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung
Förder- und zuschussfähig:
• Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
• Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen
Walsroder Straße 260 ▪ 30855 Langenhagen
Fon 0511-77 63 73
info@klein-badkonzepte.de
www.klein-badkonzepte.de
34030501_002624

Elektromobile
gebraucht ab 400 €
Weitere Produkte und Dienstleistungen:
▪ leichte Qualitätsrollatoren
▪ Lymphatische Versorgungen
▪ Feine Kompressionsstrümpfe
▪ Digitale Beinvermessung
▪ Sport-Bandagen / Fuß, Knie, Rücken, Arm
▪ Treppenlifter nach Maß
▪ Reiserollstühle, elektrisch und faltbar
▪ Schiebehilfen elektrisch
▪ Elektromobile neu und gebraucht
▪ Eigene Service-Werkstatt
SANITÄTSHÄUSER Stephan Stöppel
Filiale Ricklingen: Wallensteinstr. 15
30459 Hannover - Tel.: 30 05 67 - 2
13222501_002625

STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
33168401_002624

Salat vor oder nach dem Essen?

Studien zeigen, dass die **REIHENFOLGE DER SPEISEN** den Blutzuckerspiegel beeinflusst

HANNOVER. Dass ein knackiger, grüner Salat gesund ist, wird kaum jemand bezweifeln. Spielt es aber eine Rolle, wann man ihn isst – nämlich vor, während oder nach dem Hauptgang? Die Gewohnheiten sind ganz unterschiedlich: Während deutsche Gaststätten den Beilagensalat gern vor oder parallel zum Hauptgericht servieren, ist es in Ländern wie Italien eher üblich, den Salat danach zu essen. Alles bloß eine Frage des Geschmacks? Nicht ganz. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist es tatsächlich sinnvoll, Salat als Vorspeise zu genießen und sich kohlenhydratreiche Gerichte bis zum Schluss aufzuheben. Das hat mehrere Gründe.

Zum einen hilft diese Reihenfolge, weniger Kalorien zu sich zu nehmen: „Mit einem frischen Blattsalat oder auch mit Gemüserohkost lässt sich der erste Hunger vor einer Mahlzeit dämpfen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Salat hat nämlich wenig Energie, dafür aber ein großes Volumen, das den Magen füllt. Das hat zur Folge, dass der Appetit auf kalorienreiche Pasta, Pizza und Co. nachlässt.

Auch in Bezug auf den Blutzuckerspiegel wirkt sich ein vorgezogener Rohkostgang günstig aus. Man kann nämlich davon ausgehen, dass die „Blutzuckerspitzen“ geringer ausfallen, wenn man Kohlenhydrate erst am Ende der Mahlzeit zu sich nimmt. Ballaststoffreiche Speisen wie Salat verhindern, dass der Magen schnell entleert wird. „Kohlenhydrate, die darauf liegen, gelangen später in die unteren Darmabschnitte, wo die Glukose aufgenommen wird“, erklärt Thomas Skurk, Professor für Ernährungsmedizin an der TU München. Von einem verlangsamten Blutzuckeranstieg profitieren nicht nur Diabetikerinnen und Diabetiker, sondern auch gesunde Menschen. „Wir wissen, dass Blutzuckerspitzen immer zu metabolischem Stress im Körper führen können“, sagt Skurk. Langfristig können sie das Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen und Alterungsprozesse beschleunigen.

Aber nicht nur Ballaststoffe, sondern auch fett- und und proteinreiche Speisen verlangsamen die Magenentleerung. Theoretisch ist es daher sinnvoll, alle Komponenten einer Mahlzeit in einer bestimmten Reihenfolge zu sich zu nehmen: zuerst Salat und Gemüse (Ballaststoffe), dann Fisch oder Fleisch (Proteine) und zuletzt Nudeln, Reis oder Kartoffeln (Kohlenhydrate). So ähnlich sieht es auch der Ernährungsansatz Nutrient Sequencing vor, der seit kurzem von sich reden macht. „Zu verkopft sollte man die Sache aber nicht angehen“, wendet Skurk ein. „Essen sollte auch Spaß machen.“ Hinzu kommt, dass sich entsprechende Ratschläge im Alltag oft schwer umsetzen lassen – in den derzeit beliebten Bowls oder One-Pot-Gerichten etwa ist alles miteinander vermischt.

Vor allem Menschen, die bereits einen Prädiabetes haben, profitieren davon, Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Das erfordert laut Skurk ein ganzes Bündel an Maßnahmen. „Einfach die Reihenfolge beim Essen zu ändern, wird nicht zum Ziel führen“, betont er. Auch die Zeit, die man sich für Mahlzeiten nimmt, spielt unter anderem eine Rolle. Langsames Essen und längeres Kauen führen nicht nur dazu, dass sich schneller ein Sättigungsgefühl einstellt, sondern dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt. Und natürlich ist auch wichtig, um welche Lebensmittel es sich im Einzelnen handelt: „Man muss den Glykämischen Index berücksichtigen“, sagt Skurk. Dieser Wert zeigt an, wie stark die Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel erhöhen. Noch wichtiger ist die glykämische Last, die auch die Menge an Kohlenhydraten berücksichtigt, die ein Lebensmittel enthält. Einen hohen Wert erreichen zum Beispiel Jasminreis, Baguette und Cornflakes. Wissenschaftliche Daten liefern Hinweise darauf, dass Nutrient Sequencing einen positiven Effekt hat. Eine 2023 veröffentlichte Analyse von elf Studien kam zu dem Schluss, dass die Blutzuckerwerte tendenziell geringer ausfallen, wenn bei einer Mahlzeit die Kohlenhydrate zuletzt gegessen werden.

Eine japanische Forschergruppe, die gesunde Personen Reis sowie fett- und proteinreiche Gerichte in verschiedenen Reihenfolge zu sich nehmen ließ, bestätigte die Ergebnisse. Auch hier zeigte sich, dass der Blutzuckeranstieg am geringsten war, wenn der Reis, also die Kohlenhydrate, als letztes folgte.

Die Kombination von Speisen kann sich auch darauf auswirken, wie gut der Körper einzelne Nährstoffe verwerten kann. Das spielt vor allem bei Eisen aus pflanzlichen Quellen eine Rolle. „Die Aufnahme und Verwertung von pflanzlichem Eisen kann durch die Bindung an andere Pflanzenbestandteile gehemmt werden“, erklärt Restemeyer. Dazu zählen unter anderem Polyphenole, wie sie in Schwarztee und Kaffee vorkommen. „Deshalb sollte man vor und während den Mahlzeiten keinen Tee oder Kaffee trinken.“ Einen gegenteiligen Effekt erreicht man zum Beispiel mit Orangensaft: Vitamin C erleichtert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.

Mit der richtigen Reihenfolge bei den Mahlzeiten lassen sich Blutzuckerspitzen reduzieren.
Foto: IMAGO/Zoonar.com/TITOVA ILONA

DIABETES VORBEUGEN

Immer mehr Menschen in Deutschland erkranken an Diabetes, die meisten davon an Typ-2-Diabetes. Dieser Krankheit lässt sich durch folgende Maßnahmen gezielt vorbeugen:

▶ Risiken erkennen: Bewegungsarmut, Übergewicht und familiäre Vorbelastung erhöhen die Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Wie hoch das Risiko ist, kann man testen, zum Beipsiel mit dem Deutsche Diabetes-Risiko-Test: https://drs.dife.de/

▶ Bewegung: Eine halbe Stunde Sport pro Tag sollte mindestens sein – etwa Radfahren, zügiges Gehen, Joggen oder Schwimmen.

▶ Gewichtskontrolle: Übergewicht, vor allem Bauchfett, erhöht das Krankheitsrisiko entscheidend. Daher bringt es schon eine Menge, wenn man ein bisschen abnimmt.

▶ Ernährung: Empfohlen wird eine abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Ernährung, die wenig Salz und Zucker enthält. Insbesondere wirken sich Ballaststoffe, wie sie zum Beispiel in Vollkornprodukten enthalten sind, günstig auf Blutzucker- und Blutfettwerte aus.

20 Jahre Vertrauen & Qualität –
Dachreinigung und Beschichtung Service Seyidov aus Hannover

Hannover, Deutschland.
Seit der Gründung im April 2004 hat sich das Unternehmen Dachreinigung und Beschichtung Service Seyidov einen seriösen Namen in der Region gemacht. Mit über 20 Jahren Erfahrung steht der Name Seyidov heute für Kompetenz, Qualität und faire Beratung rund ums Thema Dachreinigung und Dachbeschichtung.

Klare Abgrenzung zu unseriösen Anbietern
Die Branche leidet leider unter sogenannten „schwarzen Schafen“, die mit minderwertiger Arbeit und reiner Abkassiermentalität dem Ruf des Handwerks schaden. Oft werden Kunden falsch beraten und durch unqualifizierte Aussagen verunsichert – ein Zustand, den die Geschäftsführung von Service Seyidov deutlich kritisiert.

„Gerade im Bereich der Dachbeschichtung gibt es ein enormes Informationsdefizit“, sagt das Unternehmen. Denn nicht jedes Dach muss tatsächlich beschichtet werden. Häufig wird etwas verkauft, das aus technischer Sicht nicht notwendig ist.

Funktion trifft Ästhetik – Dach als Wertfaktor
Ein Dach ist mehr als nur Witterungsschutz – es prägt den Charakter eines Hauses, ja sogar ganzer Straßen und Städte. Service Seyidov sieht seine Arbeit als Beitrag zur Wertsteigerung und Verschönerung von Gebäuden und setzt daher auf qualitätsbewusste, ehrliche Beratung und sorgfältige Ausführung.

Vor-Ort-Beratung als Grundlage jeder Entscheidung
Nicht jedes Dach eignet sich gleichermaßen für eine Beschichtung. Darum setzt das Unternehmen konsequent auf eine individuelle Vor-Ort-Beratung. Ein Beispiel: Betondachsteine mit einer guten Substanz und einem Alter von ca. 30 Jahren können in der Regel problemlos und normgerecht beschichtet werden – auch in Rücksprache mit den jeweiligen Farbherstellern.

Transparenz, Qualität und faire Preise
Service Seyidov möchte seine Kunden aufklären, nicht überreden. Im Vordergrund steht gute Arbeit zu einem fairen Preis. Der Appell des Unternehmens: „Achten Sie auf Qualität, nicht nur auf den günstigsten Preis. Gute Handwerksarbeit braucht gute Materialien – und ein realistisches Angebot.“

Denn: Wer zu billig kalkuliert, spart meist an der Qualität – und ist oft nicht lange am Markt. Versprochene Garantien nützen nichts, wenn die Firma kurz darauf nicht mehr existiert.

Kontakt:
Dachreinigung - und Beschichtung
Service Seyidov
Plauener Str. 31
30179 Hannover
Tel.: 0511-26265841
Fax: 0511-26265842
E-Mail: dachreinigung@yahoo.de
Homepage:
www.dachreinigung-service.de

18670501_002625

Glitterbox-Party unter freiem Himmel

Neues Musikfestival „The Park Weekender“ feiert Ende August in Hannovers Stadtpark Premiere

HANNOVER. Hannover lässt es im August ordentlich krachen: Am Sonnabend und Sonntag, 30. und 31. August, steigt im Stadtpark zum ersten Mal „The Park Weekender“. Ein Open-Air-Festival, das im Zeichen des weltweit bekannten Partyformats Glitterbox und des Electro-Musikevents Electric Sunday steht. Am Donnerstag, 5. Juni, stellten der Veranstalter, die Hannover Veranstaltungs GmbH (HVG), Oberbürgermeister Belit Onay und Produzent Mousse T. das Konzept vor.

Bis zum 17. August dauert in diesem Jahr das Maschseefest, Ende August wird bei „The Park Weekender“ weitergefeiert. „Die Idee, den Stadtpark zu bespielen, hatten wir schon während der Corona-Pandemie“, erinnert sich HVG-Geschäftsführer André Lawiszus. Damals waren Platzkonzerte angedacht. Inzwischen ist daraus ein völlig neues Konzept entstanden – mit ganz anderen Musikrichtungen.

Bereits sechsmal feierten tausende Gäste bei der international erfolgreichen Glitterbox-Party, die Mousse T. nach Hannover geholt hat. Bislang fand das Event immer im ausverkauften HCC statt, am 30. August steigt die Veranstaltung erstmals unter freiem Himmel. „Das Line-up ist phänomenal“, schwärmt der Musikproduzent. Mit dabei sind Grammy-Gewinner Louie Vega, House-Legende David Morales, die Londoner DJanes Minna und D Luxe sowie Mousse T. selbst.

Freuen sich auf ein Festival voller Musik, Kultur und Begegnungen: André Lawiszus (HVG), Oberbürgermeister Belit Onay und Musikproduzent Mousse T.
Foto: Tobias Wölki

Der Electric Sunday steht ganz im Zeichen der elektronischen Musik. Âme, Reznik, Shimza und Sanfandisko sind für den Tag im Stadtpark gebucht.

3000 Besucherinnen und Besucher können jeweils zur Glitterbox und zum Electric Sunday in den Veranstaltungsbereich. Lawiszus betont, dass mit den Flächen im Stadtpark sehr verantwortlich umgegangen werde. „Es werden zum Schutz Rasenplatten verlegt und Blumenbeete mit Podesten überbaut.“ Neben Security sind auch Parkranger im Einsatz. Die Party-Oase bekommt eine rund 1000 Quadratmeter große Tanzfläche, Foodtrucks und Open-Air-Bars.

Das neue Festival bringt Hannover als „UNESCO City of Music“ (den Titel trägt die Landeshauptstadt seit 2014) einmal mehr auf die internationale Landkarte, meint Oberbürgermeister Belit Onay: „Ich hoffe, dass sich ‚The Park Weekender‘ zu einer Institution entwickelt.“

700 Karten wurden bereits für die Glitterbox verkauft – 80 Prozent an Fans außerhalb von Hannover. Tickets, Tischbuchungen und Backstage-Pässe gibt es unter glitterbox.ticket2go.de und electric.ticket2go.de.