

Improvisationen an der Orgel

HANNOVER. Zu einem Improvisationskonzert mit Professor Thomas Lennartz aus Leipzig lädt am Sonntag, 3. September, ab 17 Uhr die Kirchengemeinde St. Augustinus, Göttinger Chaussee 145, ein. Mit dem Orgelkonzert wird die Städtepartnerschaft Leipzig-Hannover gewürdigt, es befasst sich mit Werken von Johann Sebastian Bach, Felix Mendelssohn Bartholdy und Georg Friedrich Händel. Der Eintritt ist frei. **RED**

Historischer Reiseführer

HANNOVER. In der Reihe „Stadtbibliothek aufgeschlossen“: Dr. Mirjam Brandt (Kuratorin der Sammlung Angewandte Kunst und Design des Museum August Kestner) stellt am Montag, 4. September, ab 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, den auf 1914/15 datierten Reiseführer „München und die Königsschlösser. Mit Katalogen für sämtliche Sammlungen“, vor. Der Eintritt zu dem Vortrag ist frei. **RED**

Vortrag zur Vorsorgevollmacht

HANNOVER. Die Verbraucherzentrale informiert am Dienstag, 12. September, zur Vorsorgevollmacht und zur Betreuungsverfügung. Was ist im Einzelnen zu beachten und welche Stolpersteine können vorkommen? Diese Fragen klärt der kostenlose Kurs von 18.30 bis 20 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich. **RED**

➤ Weitere Infos und Anmeldung: [verbraucherzentrale-niedersachsen.de/veranstaltungen](https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/veranstaltungen)

Regional genießen

REGIO-CHALLENGE 2023 gestartet – Einen Monat gilt: „Iss, was um die Ecke wächst!“

HANNOVER. Eine kleine Herausforderung für bewussteren Konsum: Im Monat September können sich Menschen in der Region Hannover wieder der Regio-Challenge stellen. Die Aufgabe: einen Monat lang nur Lebensmittel zu konsumieren, die in einer Entfernung von 100 Kilometern erzeugt wurden. Die Einkaufsweg sollten dabei möglichst klimaneutral zurückgelegt werden. Damit das einfacher gelingt, laden wieder zahlreiche Kooperationspartner zu Hoftouren, Verkostungen und mehr ein.

Die Aktion wird gemeinsam vom Fachbereich Umwelt- und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover und dem Team Regionale Naherholung der Region Hannover organisiert und begleitet. Mit der Aktion soll ein Anstoß gegeben werden, die täglichen Lebensmittel einmal abseits der bekannten Pfade und Supermärkte einzukaufen, Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und die landwirtschaftlichen oder handwerklichen Betriebe in der Umgebung kennenzulernen.

Diese Begegnungen sollen zur Wertschätzung der Lebensmittel beitragen. Ein Produktjoker pro Mahlzeit erlaubt aber auch Ausnahmen, zum Beispiel die gewohnte Tasse Kaffee am Morgen.

VIELE TIPPS ZUM EINKAUFEN UND KOCHEN

In der Region Hannover wird eine Vielfalt an Lebensmitteln produziert und verarbeitet. Sie werden oftmals nicht über die klassischen Lebensmittelgeschäfte bezogen, sondern beispielsweise über den Bauernmarkt, über Bio-Lieferserviceangebote, Hofläden, Einkaufsgemeinschaften und über die Solidarische Landwirtschaft (Solawi). Einkaufstipps sind auf der Seite www.hannover.de/regio-essen zu finden. Zusätzlich hilft ein digitaler Einkaufsführer, die „Regio App“, bei der Suche und Navigation zu den Höfen und Bauernmärkten. Und wer sich die Frage stellt, welches Gemüse, Obst oder welche Kräuter in der Region im September wach-

sen, findet Antworten im Saisonkalender.

Wer Lieblingsgerichte kochen will, muss dabei alternative Rezepte ohne Reis oder Avocado finden. Zur Unterstützung stellt das Challenge-Team Ideen von lokalen Hobby- und Profiköchen sowie einer Foodbloggerin bereit. Damit noch weitere Gerichte und Menüs Verbreitung finden, können die Teilnehmenden ihre Kreationen über den Instagram-Account der Challenge teilen und dabei auch etwas gewinnen: Jede Woche gibt es einen Gutschein der teilnehmenden Gastronomen. Denn auch auf den Restaurantbesuch muss im September nicht verzichtet werden. Neun Gastronomiebetriebe unterstützen die Challenge und legen im Aktionszeitraum den Fokus auf regionale Kost.

RADTOUREN UND „PIZZA REGIONALE“

Ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm begleitet die Regio-Challenge. An diesem Wochenende geht es los mit einer Hofführung auf dem Gut Adolphshof (Sonnabend, 2. September) und dem Regionserntefest am Sonntag 3. September. Am zweiten Wochenende lädt die Handwerksbäckerei Backwerk wie jeden Freitag zum regionalen Pizaessen mit dem Bäcker ein, und am Sonntag während des Entdeckertages (10. September) öffnet die vegane Solawi Wildwuchs ihre Tore.

Am darauffolgenden Wochenende findet am Freitag eine kulinarische Radtour im Osten Hannovers statt, mit Besuch auf dem Hof am Moor. Am gleichen Tag lädt die Hofkäserei und die Gemüsegißerei vom Kampfel-



Die Regio-Challenge soll Lust auf regional angebaute und produzierte Lebensmittel machen. Symbolfoto: Tijana Drndarski / Unsplash

der Hof zu einer Verkostung von samenfesten Tomaten und Rohmilchkäse ein. Ein Nasch-Rundgang auf dem Bauernmarkt am Moltkeplatz in der List zeigt die Besonderheit des Angebotes an den Ständen und stellt die Menschen und Höfe dahinter vor (16. September). An diesem September-Samstag kann auch am Nachmittag entweder mit einer Heilpflanzenexpertin und einem „Solawisten“ auf Kräutertour auf dem Gut Adolphshof gegangen oder ein Rundgang über

den Permakulturgarten der Solawi Hannover am Kronsberg unternommen werden. Der „Tag des Deutschen Butterbrotes“ fällt in diesem Jahr auf den 29. September und wird in Hannover bei der Bäckerei LINDEN-backt! gefeiert und die Handwerksbäckerei Backwerk zeigt ihre „Pizza regionale“. **RED**

➤ Das ausführliche Programm mit weiteren Terminen ist auf der Internetseite hannover.de/regio-challenge zu finden.

Sicher unterwegs in Bus und Bahn

HANNOVER. Damit mobilitäts eingeschränkte Fahrgäste sicher und eigenständig mit Bus und Bahn unterwegs sein können, bietet die Üstra am Mittwoch, 6. September, zwischen 14 und 16 Uhr die Veranstaltung „Mobil im Leben“ an. Am Endpunkt „Messe/Nord“ der Stadtbahnlinie 8 können interessierte Fahrgäste in entspannter Atmosphäre das selbstständige Ein- und Aussteigen üben. Dafür stehen alle drei Stadtbahntypen sowie ein Bus zur Verfügung. Neben geschulten Üstra-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern gibt auch ein rollstuhlfahrender Trainer Tipps vor Ort. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. **RED**

➤ Weitere Angebote zum barrierefreien Nahverkehr gibt es auf uestra.de/barrierefrei.

Verstärkung für die Eugenesen

HANNOVER. Die Karnevalsgemeinschaft Eugenesen Alaaf aus Mittelfeld sucht Verstärkung. Die „Minnis“ ab zwei Jahren spielen und üben jedes Jahr einen Tanz ein. Das Training dafür findet montags von 16 bis 17 Uhr in der Vereinsstätte Grabenweg 23 statt. Auch die Jugendgarde (fünf bis zehn Jahre), Junioren (elf bis 14 Jahre) und Aktiven (ab 15 Jahre) freuen sich über tanzbegeisterte Neuzugänge. Mitglied bei den Eugenesen zu sein, bedeutet spannendes Vereinsleben, regelmäßiges Training, Jugendfreizeit, Bühnenauftritte und Tanzturniere. Bei Interesse gibt Claudia Ebbelcke unter Telefon 01525 / 6919151 weitere Auskunft, auch spontanes Vorbeischauen beim Training ist möglich. **RED**

➤ eugenesenalaaf.de

Medizin

ANZEIGE

Moderne Nervenmedizin

Forschung: Historisch brisante Arzneipflanze kann bei Nervenschmerzen in Beinen und Füßen helfen



Spezialcreme gegen Gesichtsrötungen

Gesichtsrötungen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. **Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)!** Dank mikrokapselnder Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der UV-Schutz mit LSF 50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor.

- Kaschiert sofort
- Mildert längerfristig
- Beugt vor mit LSF 50+



(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Brennende Sohlen. Taubheitsgefühle in Beinen und Füßen. Ein Kribbeln, das sich anfühlt, als würde man in einem Ameisenhaufen stehen. Vielen, die mit diesen unangenehmen Beschwerden kämpfen, ist völlig unklar, was der Auslöser ist. Während Betroffene oft im Dunkeln tappen, können Mediziner nach jahrelanger Forschung das Phänomen erklären: Dahinter stecken meist geschädigte Nerven. Die Folge sind sogenannte Nervenschmerzen. Oft treten die Beschwerden in Ruhe, z. B. nachts, auf. Auch Berührungs- und Druckempfindlichkeit gehören zu den Symptomen.

Ursachen von Nervenschmerzen

Ein möglicher Grund für Nervenschmerzen, insbesondere in Füßen und Beinen, können Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes sein. Dabei verschließt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen dann nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nervs. Auch Übergewicht, eine Fettstoffwechselstörung oder Schilddrüsenüberfunktion können den Nerven Schaden zufügen.

Die vielversprechende Hilfe aus der Natur

Ausgerechnet die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkung von Heilpflanzen ebneten den Weg für ein innovatives Arzneimittel speziell bei



Nervenschmerzen, das heute Millionen Schmerzpatienten helfen kann. Die historisch brisante Arzneipflanze Gelsemium sempervirens beeindruckte die Wissenschaftler besonders. Nicht nur die indigenen Völker Amerikas wussten um die besondere Wirkung der Arzneipflanze. Im 19. Jahrhundert wurde der Wirkstoff während des amerikanischen Bürgerkriegs sogar als Ersatz für das bis dahin stärkste bekannte Schmerzmittel Opium verwendet. Heute weiß man: Der Wirkstoff hat seinen Hauptansatzpunkt im zentra-

len Nervensystem und kommt laut Arzneimittelbild bei scharfen, schießenden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen zum Einsatz. Doch nicht nur das – Gefühle, als würden die Glieder von elektrischem Strom



Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Füßen und Beinen sind häufig Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen

durchflossen, werden ebenfalls bekämpft.

Wie die moderne Wissenschaft Millionen Schmerzpatienten helfen kann

Neben Gelsemium sempervirens ist es gelungen, vier weitere spezifische Arzneipflanzen zur Behandlung von Nervenschmerzen und deren Begleiterscheinungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle zu identifizieren, die ähnliches Potenzial mit sich bringen. Cimicifuga racemosa kommt laut Arzneimittelbild erfolgreich

bei ziehenden und stechenden neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen und Überempfindlichkeit zum Einsatz. Auch bei Druckschmerz und wandernden Schmerzen in allen Nerven hat sich Cimicifuga

bewährt. Iris versicolor: Sie wirkt bei ziehenden, reißen und brennenden Schmerzen im Hüftgürtel bis zum Fuß. Cyclamen purpurascens hat sich laut Arzneimittelbild bei Schwere in den Füßen und Fersenschmerzen bewährt. Bei ausstrahlenden Nervenschmerzen sowie Berührungsschmerz kann wiederum die Arzneipflanze Spigelia anthelmia Abhilfe schaffen.

5-fach-Wirkkomplex bei Nervenschmerzen

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutsch-

land, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex enthält. Die Arznetropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Ein weiterer Vorteil: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Restaxil nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin: „Seit zwei Wochen nehme ich Restaxil bei Nervenschmerzen und meine Nächte sind wieder erholsam, auch am Tag merke ich sehr deutlich die gute Wirkung!“

Testen Sie das Produkt jetzt selbst! Einfach Code scannen und online bestellen.



Abbildungen Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing