

Familienfest in St. Franziskus

HANNOVER. Die Gemeinde St. Franziskus lädt am Sonntag, 2. Juni, zum Familienfest rund um Kirche und Pfarrheim, Dresdener Straße 29, ein. Los geht es um 10 Uhr mit einem Festgottesdienst, ab 11.30 Uhr gibt es unter anderem jede Menge Sport-Wettbewerbe, Hüpfburg, Glücksrad, Bastel- und Spielangebote und Kaspertheater für kleine Gäste. Auf die Älteren warten vierhändige Klaviermusik, Hebebühnenfahrt, 7000 Bücher sowie ein VW-Campingbus von 1962. Ab 15 Uhr ist Tanztee im Pfarrsaal. Das Fest endet um 16.30 Uhr. **HR**

Flohmarkt in der Vogelsiedlung

HANNOVER. Es darf getrödeln werden: Zum ehrenamtlich organisierten Garagen- und Hofflohmärkte in der Vogelsiedlung in Groß-Buchholz haben sich für das Wochenende am 1. und 2. Juni 57 Stände angemeldet. Jeweils von 10 bis 17 Uhr finden sich neben Schnäppchen viele Möglichkeiten, nachbarschaftliche Kontakte zu knüpfen. **R/HR**

➤ Mehr Infos: vogelbote.de/garagenflohmarkt

Bibliothek am Kronsberg

HANNOVER. Die Öffnungszeiten der Stadtbibliothek am Kronsberg, Thie 6, ändern sich. Sie bleibt an allen Samstagen in den Sommerferien (29. Juni bis 3. August) sowie mittwochs geschlossen. Geöffnet ist Montag und Dienstag von 13 bis 18 Uhr, Donnerstag von 13 bis 19 Uhr, Freitag von 10 bis 16 Uhr und Sonnabend außerhalb der Sommerferien von 10 bis 14 Uhr. **RED**

Stadtbahnfahrerin „Omagela63“ erreicht Tausende auf Instagram

Die 60-jährige **ANGELA LINDACHER-WEIS** teilt ihren Arbeitsalltag und ihre Hobbys auf Social Media – und wird immer bekannter

HANNOVER. 747.000-mal – so oft wurde das bekannteste Instagram-Video von Angela Lindacher-Weis aus der Stadtbahnlinie 6 in Hannover angesehen. „Wie kann man denn sein Fahrrad in der Bahn vergessen?“, fragt die Üstra-Fahrerin darin und zeigt ein rotes Rennrad, das zurückgelassen wurde. Im Hintergrund spielt die Titelmusik der „Sendung mit der Maus“. Das Video hat die 60-Jährige an der Haltestelle Messe/Ost aufgenommen – hier dreht sie die meisten ihrer Instagram-Posts.

Wir treffen Lindacher-Weis auf dem Betriebshof Leinhausen. Auch hier entstehen viele ihrer Videos. Unter dem Benutzernamen „Omagela63“ lädt die Üstra-Fahrerin täglich Bilder und Videos aus ihrem Alltag hoch. Über 5000 Menschen folgen ihr auf der Plattform, und noch viele mehr kennen sie. „Es nimmt zu, dass mich Leute auch auf der Straße erkennen und mich ansprechen oder ein Selfie wollen“, erzählt die 60-Jährige.

„Was passiert eigentlich in einem Tunnel?“, fragt „Omagela“ in einem ihrer Posts. Sie erklärt online, wie die Tunnel-systeme, Ampeln und Hebel funktionieren. Wer eine Frage hat, kann sich bei ihr melden. „Die hohe Kunst ist ja, dass einem die Leute auch schreiben“, sagt Lindacher-Weis. Sie antwortet allen, die interessiert sind, das habe für sie etwas mit Höflichkeit zu tun. „Eine meiner Followerinnen hat sich bei mir gemeldet, weil ich sie mit meinen Videos inspiriert habe. Jetzt

macht sie einen Führerschein als Stadtbahnfahrerin“, erzählt die Mini-Influencerin.

UMGANG MIT HASS IM NETZ

„Im Alter fit bleiben und nie den Spaß verlieren“, steht in ihrem Profil auf Instagram. Dieses Motto verkörpert die 60-Jährige: Momentan trainiert sie für einen Triathlon. Auch ihr Training teilt sie online. „Ich sträube mich, in das Klischee alt, langweilig und ohne Technik zu passen“, sagt Lindacher-Weis, die vor drei Jahren begann, Videos online zu veröffentlichen.

Sie schneidet die Aufnahmen, fügt Effekte hinzu und unterlegt die Clips mit Musik. „Am liebsten mit House-Musik, das ist meine Lieblingsmusikrichtung“, sagt sie.

Nicht alle Menschen in ihrem Umfeld unterstützen ihren Auftritt auf Social Media, berichtet die 60-Jährige – das sei ihr aber egal. „Wenn man sich selbst auf die Schippe nehmen kann und sich nicht so ernst nimmt, ist das Leben viel einfacher“, sagt sie. Und das kann „Omagela63“: Zu dem Song „Pump it up“ tut sie auf Instagram beispielsweise so, als würde sie eine Stadtbahn aufpumpen.

„ETWAS WELPENSCHUTZ“

Vereinzelte bekommt Angela Lindacher-Weis auch Hasskommentare: „Es gibt immer ein paar, die halt da auch manchmal ein bisschen abfällig sind“, sagt sie. Persönlich treffe sie das aber



Sie bearbeitet ihre Videos immer selbst: Angela Lindacher-Weis teilt ihren (Arbeits-)Alltag auf Instagram. Foto: Christian Behrens

nicht. „Ich habe natürlich auch bewusst den Namen Oma gewählt, da bekomme ich ein bisschen Welpenschutz.“

Instagram sei ihr Hobby und nichts, womit sie Geld verdienen wolle, betont Lindacher-Weis.

„Instagram hat für mich eigentlich nur Positives.“

Es motiviere sie, arbeiten zu gehen, in der Pause neue Videos zu drehen und Ideen auszuprobieren, sagt sie. „Ich mache das für mich, diese schönen Film-

chen.“ Die 60-Jährige nimmt bei Social Media aber durchaus eine Suchtgefahr wahr – gerade für die jüngere Generation. Sie selbst verbringe deshalb nie mehr als eine Stunde pro Tag auf der App. „Ich will nicht abhäng-

ig von dem Kram werden“, sagt sie. In zwei Jahren geht „Omagela63“ in Rente. Was danach kommt, weiß sie noch nicht. Aber: Sie möchte mit Social Media weitermachen, solange es nur geht.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Karpaltunnelsyndrom? So können Sie wieder fest zupacken!

Wissenschaftler entwickeln verheißungsvolle Arzneistoff-Kombi gegen diese speziellen Nervenschmerzen

Der Karpaltunnel ist ein enger, 4 bis 5 cm langer Durchgang am Handgelenk, durch den der sensible Medianusnerv, der Mittelarmnerv, verläuft. Dieser gilt als echter „Superheld“ unter den Nerven, denn er ist für die Steuerung der Bewegungen von Fingern, Handgelenken und Daumen sowie das Greifen und Halten von Gegenständen zuständig. Wird der Medianusnerv durch eine Verengung des Karpaltunnels gequetscht oder eingeklemmt, bezeichnet man das als Karpaltunnelsyndrom. Die Folge: Nervenschmerzen, die sich häufig auch durch Kribbeln oder Taubheitsgefühle äußern.

Ein Blick auf die potenziellen Ursachen

Untersuchungen zeigten, dass der Karpaltunnel bei rund 10 % der Erwachsenen von Geburt an zu eng ist – eine Eigenschaft, die auch vererbt werden kann. Doch auch übermäßige Belastung kann sprichwörtlich auf den Nerv gehen: Fließband- und Montagearbeiten oder Arbeiten mit bestimmtem Handwerkszeug erhöhen das Risiko genauso



wie wiederholende Handbewegungen und ungünstige Handhaltungen.

Nervenschmerzen behandeln – aber wie?

Um Patienten zu helfen, haben Wissenschaftler intensiv nach geeigneten Wirkstoffen geforscht. Dabei stießen sie auf den besonderen Arzneistoff **Cimicifuga racemosa**, der laut Arzneimittelbild stehende und ausstrahlende neuralgische Schmerzen bekämpft sowie Überempfindlichkeit und Taubheitsgefüh-

le. Doch nicht nur das! Vier weitere Arzneistoffe konnten mehr als überzeugen – u. a. **Gelsemium sempervirens**,

tomen wie Lähmungsgefühlen und Schmerzen entlang der

Nervenbahnen wirkt. **Iris versicolor** hat sich wiederum bei brennenden Schmerzen als wirksam erwiesen. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in besonderer Dosierung enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Die Tropfen erfreuen sich bereits großer Beliebtheit bei Anwendern: „Hat wunderbar geholfen, super bei meinem nervenbedingten Karpaltunnelsyndrom. Absolut empfehlenswert.“

Tipp für unsere Leser: Restaxil ist auf pureSGP.de mit attraktiven Rabatten erhältlich.

Nicht mehr so gelenkig?



So können Sie Knochen und Knorpel unterstützen!

Unsere Gelenke, die u. a. aus Knochen, Knorpel und Bindegewebe bestehen, sind täglich großen Belastungen ausgesetzt: Treppen steigen, Einkaufstüten tragen oder Bücken. Das macht ihnen mit den Jahren zu schaffen. Die gute Nachricht: Es gibt einen einzigartigen Nährstoffdrink namens **Rubaxx Komplex** mit speziellen Mikro-Nährstoffen. So trägt z. B. Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Mangan trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Kupfer zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Zudem enthält Rubaxx Komplex die wichtigen Inhaltsstoffe Kollagenhydrolysat, Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Komplex (frei verkäuflich erhältlich)!



Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Komplex** (PZN 17884291)

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil Tropfen auf pureSGP.de bestellen und bis zu 17% sparen!

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



bis zu 17% sparen*

pureSGP.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden. RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D2, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Grafelfing