

Podcast durchs „wilde“ Hannover

**HANNOVER.** Im Rahmen des Projekts „Städte wagen Wildnis“ hatte die Landeshauptstadt Hannover auf zehn ausgewählten Projektflächen im Stadtgebiet verschiedene Maßnahmen ergriffen, um mehr Wildnis im urbanen Raum zuzulassen und erlebbar zu machen. Ein Eintauchen in die „Stadt-wildnis zum Hören“ bietet seit 2021 der Hörspaziergang „Asselquasselwildniswalk“, mit Informationen zur wilden Fauna und Flora an sechs Stationen auf dem Lindener Berg.

Nun stehen weitere Podcasts zur Verfügung, die die Wildnis in den Stadtwäldern, in Hannovers Kleingärten und auf weiteren Flächen akustisch vermitteln.

Der Lindener Hörspaziergang „Asselquasselwildniswalk“ ist ein Rundweg zum Selbsterkundens. Die sechs Stationen können einzeln oder verbunden als Hörspiel erlebt werden. Dabei zeigt sich schnell, dass die Wildnis am Lindener Berg ein echtes Stadtkind ist, in der sich trotzdem (oder gerade deshalb) Frösche und Fledermäuse wohlfühlen.

Auch drei weitere Podcast-Episoden begleitet die fröhlich-freche „Wildnis-Assel“: Episode 1 der Podcasts führt in das Wildnisbüro im Kleingartenpark „Friedenauer Vielfalt“ in Vahrenwald. In der zweiten Folge bittet die Assel auf eine Tour durch das wilde Hannover. Die dritte Episode führt in die wilden Wälder der Eilenriede.

Alle „Asselquasselwildniswalks“ lassen sich als Audiodateien auf das Smartphone laden. An den Wildnisflächen vor Ort findet man den Zugang dazu über einen QR-Code, der auf Informationsschildern an hölzernen Wildnistischen auf den Flächen angebracht ist. Im Internet auf hannover.de sind die neuen Angebote über den Suchbegriff „Wildnis zum Hören“ zu finden. **RED**



Erste Hilfe – so gehts: Am Johanniter-Stand können die Besucher ausprobieren wie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung funtioniert. Foto: Martin/JUH

# Blaulicht fahren wie die Profis

**JOHANNITER** präsentieren sich auf der **IDEENEXPO**

**HANNOVER.** Mit der IdeenExpo auf dem Messegelände steht Europas größtes Jugend-Event für Technik und Naturwissenschaften bevor – und die Johanniter sind wieder ein Teil davon! Die Hilfsorganisation beteiligt sich zum fünften Mal an der Veranstaltung und präsentiert sich den Jugendlichen mit ihren Angeboten zur Jugendarbeit und dem Berufseinstieg. Die Johanniter sind vom 8. bis 16. Juni auf der IdeenExpo anzutreffen, der Eintritt ist kostenlos.

Ein Glanzlicht am Stand in der Halle 7 dürfte der Blaulicht-Fahrsimulator sein. Dieser ist üblicherweise in der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen beheimatet und dient dort der Ausbildung von Fachkräften im Rettungsdienst. „Die bestmögliche Behandlung von Verletzten ist natürlich der wichtigste Teil unserer Ausbildung“, sagt Kersten Enke, Leiter der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen. Damit dieses aber erst möglich sei, müssten die Einsatzkräfte schnell und vor allem sicher zum Unfallort gelangen. „Mit dem Simulationstraining

können wir schwierige Verkehrssituationen realistisch trainieren und die Rettungskräfte sehr gut auf ihren Alltag vorbereiten. Und nicht zuletzt kann das Handling eines großen Rettungstransportwagens in sicherer Umgebung eingeübt werden“, sagt Enke. Auf der IdeenExpo darf aber jeder mal ausprobieren, wie es sich anfühlt, mit einem Rettungswagen mit Blaulicht und Martinshorn zum nächsten Einsatzort zu fahren – und eben auch einmal erleben, welche Gefahren und Risiken eine Blaulichtfahrt mit sich bringt.

Wie in den vergangenen Jahren wird wieder das beliebte Wundenschminken angeboten. Ob Schnitt- oder Platzwunde – die angehenden Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter schminken kleinere und größere Wehwehen und informieren dabei über ihre Ausbildung und ihre Erfahrungen im Rettungsdienst. Alihan Paruldar ist bereits ein alter IdeenExpo-Hase und war schon oft bei den Johannitern am Stand anzutreffen. Mittlerweile ist er ausgebildeter Notfallsanitäter und leitender Praxisanleiter in

Hannover. „Die IdeenExpo ist toll und macht Spaß“, sagt Alihan Paruldar. „Es ist anstrengend, den ganzen Tag am Stand zu stehen, aber es ist eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und den Menschen zu erklären, wie der Rettungsdienst funktioniert und wie das Berufsbild aussieht.“

Im Zeichen der Ersten Hilfe geht es am Johanniter-Stand weiter: Dort können sich die Jugendlichen in der Herz-Lungen-Wiederbelebung messen. Wer am effektivsten an der Trainingspuppe reanimiert und damit seinen virtuellen Rettungswagen am schnellsten ins Ziel bringt, kann etwas gewinnen! Die Johanniter-Jugend bietet außerdem am Wochenende 15./16. Juni Mitmachaktionen für die kleineren Gäste.



**JOHANNITER**

[www.johanniter.de/hannover](http://www.johanniter.de/hannover)

Telefon KundenServiceCenter:  
0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)

# Die Sterne des Sports gehen wieder auf

Schirmherr ist Handball-Recke Martin Hanne / So können sich Vereine der Region bewerben / Hohe Finanzspritzen warten auf die Gewinner

**HANNOVER.** Die Sterne des Sports gehen in eine neue Runde. Die Volksbank Hannover sucht wieder nach Sportvereinen, die mit ihrem gesellschaftlichen Engagement überzeugen. Handball-Nationalspieler Martin Hanne übernimmt die Schirmherrschaft. So können sich Vereine bewerben.

Im Januar durfte der Turn-Klubb zu Hannover (TKH) in Berlin jubeln. Der hannoversche Sportverein hatte es bei den Sternen des Sports bis ins Bundesfinale geschafft – und dort den zweiten Platz mit seiner Initiative „Schwimmoffensive Hannover – eine Region lernt schwimmen“ geholt. Bundeskanzler Olaf Scholz ehrte diese höchstpersönlich. Ein großer Erfolg. Nun

haben die Vereine der Region erneut die Chance, sich zu bewerben – denn „Sterne des Sports“ geht in die nächste Runde.

Zum 21. Mal suchen die Hannoversche Volksbank (und ihre Niederlassungen Volksbank Hildesheimer Börde und Volksbank Celle) in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportbund und dem Regionssportbund Hannover (sowie den Kreissportbünden Hildesheim und Celle) Sportvereine, die durch ihr gesellschaftliches Engagement überzeugen.

Die Sterne des Sports, organisiert vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Volksbanken und Raiffeisenbanken, haben drei Stufen: Bronze (regionale Ebene), Silber (Landesebene) und Gold (Bun-

desebene). Entsprechend hat der TKH mit seiner Schwimmoffensive 2023 zuerst den Großen Stern des Sports in Bronze beim regionalen Wettbewerb sowie den Großen Stern des Sports in Silber auf Landesebene gewonnen, um es ins Bundesfinale des Großen Sterns des Sports in Gold zu schaffen.

Es ist die bedeutendste Auszeichnung für das gesellschaftliche Engagement in Sportvereinen – und auch eine Finanzspritze: Beim Großen Stern des Sports in Bronze gibt es bis zu 1500 Euro, insgesamt sind bis zu 14.000 Euro für die Vereinskasse drin. Bewerben können sich die Vereine bis zum 30. Juni online unter [www.hannoverschevolksbank.de/sternedesports](http://www.hannoverschevolksbank.de/sternedesports).

Schirmherr ist in diesem Jahr Recken-Rückraum-Shooter und Handball-Nationalspieler Martin Hanne: „Die vielen Ehrenamtlichen in den Sportvereinen entwickeln immer wieder neue Ideen, um ihre Mitglieder und den Verein voranzubringen“, sagt der 22-jährige Profi von der TSV Hannover-Burgdorf, „ich freue mich auf viele Bewerbungen.“ Volksbank-Vorstand Jürgen Wache freut sich über die schnelle Zusage des Handball-Stars: „Martin Hanne hat bei der HSG Nord Edemissen das Handballspielen erlernt, bevor er in der Recken-Schmiede zum Bundesliga-Spieler reifte. Er weiß, wie wichtig die ehrenamtliche Arbeit in den Sportvereinen ist. Mit der Schirmherrschaft für die Sterne des Sports stellt er dieses Engagement in das Scheinwerferlicht.“



Freuen sich auf viele Bewerbungen: Volksbank-Chef Jürgen Wache (links) und „Sterne des Sports“-Schirmherr Martin Hanne. Foto: Clemens Heidrich

## Medizin

ANZEIGE

Thema Arthrose

### Cellulite, Falten, schlaffe Haut?



#### Dieses Arzneimittel hilft von innen!

Oft stehen wir Frauen vor einem scheinbar unlöslichen Problem: Wie werde ich die schlaffe Haut, die lästigen Dellen und Falten los? Diese unschönen Erscheinungen entstehen durch ein schwaches Bindegewebe, also von innen.

Wissenschaftlern ist es gelungen, ein Arzneimittel mit einem dualen Wirkstoffkomplex zu entwickeln (Revoten Tabletten, rezeptfrei, Apotheke), der von innen wirkt! Die zwei enthaltenen natürlichen Arzneistoffe dienen laut den Ergebnissen der Arzneiprüfungen und der Pharmakologie als Anregungs- sowie Heilmittel für die nachlassenden Stoffwechselvorgänge im Bindegewebe.

So können unschöne Anzeichen von Bindegewebsschwäche wie schlaffe Haut und Cellulite natürlich von innen bekämpft werden.



Abbildung Betroffenen nachempfunden  
REVOTEN. Wirkstoffe: Acidum silicicum Trit. D4, Calcium carbonicum Hahnemannii Trit. D4. Die Anwendungsgebiete entsprechen den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehört: Bindegewebsschwäche. [www.revoten.de](http://www.revoten.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Remitan GmbH, 82166 Gräfelfing

# Schmerzen in Knie, Hüfte oder Händen?

Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose



25 Millionen Deutsche leiden tagtäglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Insbesondere Menschen in fortgeschrittenem Alter sind betroffen. Die gute Nachricht: Mit speziellen Arzneitropfen kann Arthrose wirksam behandelt werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).

#### Arthrose – was ist das eigentlich?

Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter immer weiter fortschreitet.



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie! Ich werde die Tropfen weiter nehmen.“  
(Birgit S.)

tet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen mehr und mehr ab. Ist irgendwann nicht mehr ausreichend Knorpel übrig, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Zusätzlich sammelt sich Knorpelabrieb, der zu Entzündungen und noch mehr Schmerzen führen kann.

#### Wirksamer Arzneistoff überzeugt

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneipflanzen ausgiebig untersucht. Eine stach dabei besonders heraus: Die Weißbeerrige Mistel! Ihr Wirkstoff (enthalten in Rubaxx Arthro) hat sich

speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrosegeplagten an. Was unsere Experten zusätzlich begeistert: Der Wirkstoff der Weißbeerrigen Mistel kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

#### Starke Kombi: wirksam und verträglich

Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche Schmerzmittel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Rubaxx Arthro,

#### Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Arthro auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 13% sparen!

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



bis zu 13% sparen\*

pureSGP.de



#### Noch mehr Power für Gelenke

Wir empfehlen, die Gelenkgesundheit zusätzlich mit **Rubaxx Komplex** (Apotheke, PZN: 17884291) zu unterstützen. Besonders Arthrose-Patienten sollten auf eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen achten. In **Rubaxx Komplex** sind essenzielle Nährstoffe für die Funktionalität unserer Gelenke kombiniert, welche zum Erhalt von normalen Knochen, Knorpeln und Bindegewebe beitragen.

die Nr. 1\* Arzneitropfen bei Arthrose, ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

**Unsere Experten raten daher:** Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen.