Hahne Tagespflege
Heidehaus

Tag der offenen Tür –
Tagestreff für Senioren

Samstag, den 27.06.2026 von 10:30 bis 15 Uhr
Am Heidehaus 19, 30419 Hannover

Wir laden Sie herzlich ein, unseren Tagestreff bei Speisen und Getränken kennenzulernen.

Mit Konzert vom Shanty-Chor Lohnde von 1989 e.V.

Wussten Sie schon? Ab Pflegegrad 2 stellt die Pflegekasse für die Tagespflege ein zusätzliches Budget bereit.

www.hahne-tagespflege.de/heidehaus

17560201_002626

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX BREMEN
Fedelhören 12
28203 Bremen

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN
HANNOVER
CALENBERGER ESPLANADE I-8

- Qualitätsbarren & -münzen
- Schnelle & professionelle Abwicklung
- Anonymer Goldkauf
- Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

16349701_002626

Geranien Markt

Sonn- und Feiertags von 10–12 Uhr geöffnet

Baumschule Nötel

Mo.–Fr. 10–18 Uhr, Sa.9–16 Uhr, So.10–12 Uhr

Beet- und Balkonpflanzen in riesiger Auswahl

2 x im Raum Hannover

Garbsen/Berenbostel
Festplatz Berenbostel/Dorfstraße/Ecke am Hechtkamp
vom 22. 4. – 25. 6. 2026

Langenhagen
Handelshof am CCL/ Stadtbahn
vom 22. 4. – 20. 6. 2026

RÄUMUNGSVERKAUF 51% AUF ALLES

- Fuchsien • Lobelien
- Impatien • Dahlien
- Begonien • Tagetes
- Verbenen • Salvien
- Petunien • Alyssum
- Ageratum • Margerit

Unser e 10-er [illegible]
[illegible]egonien
[illegible]etunien
gemischte Farben

Geranien in [illegible]

Tomatenpflanzen in verschiedenen Sorten und Gemüsepflanzen in verschiedenen Sorten

Machen Sie doch auch einen Blumenbummel – es lohnt sich bestimmt

Hier finden Sie alles für Haus und Garten:

Beet- und Balkonpflanzen, Ampelpflanzen, Baumschulpflanzen, Stauden, Tomatenpflanzen, Pflanzgefäße, Blumenerde, Gemüsepflanzen u. v. m.

In diesem Jahr bleibt unser Markt in Isernhagen FB aus Personalmangel geschlossen.

17291301_002626

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Konzentriert: Parkinson-Patient Volker Sprenz zeichnet als Therapie. Foto: Ilona Hottmann

Mit dem Bleistift gegen Parkinson

Der Oststädter **VOLKER SPRENZ** hat Mittel, der Krankheit zu begegnen.
Der 79-Jährige setzt auf Feinarbeit – und Bewegung.

HANNOVER. Es ist nicht so, dass Volker Sprenz mit einigen Strichen aller Sorgen ledig wäre. Aber der Oststädter kommt zur Ruhe, wenn er den Bleistift zur Hand nimmt und zu zeichnen beginnt. Mitten in der Nacht oder sehr früh morgens, wenn ihn seine Parkinson-Erkrankung weckt und nicht mehr schlafen lässt. Wenn Muskelkrämpfe kommen oder die Glieder schmerzen. „Dann verschwinden die Symptome oder treten in den Hintergrund, ich schiebe sie beiseite“, sagt der 79-Jährige. Schlaflosigkeit ist nur eines von etlichen Problemen, mit denen es Parkinson-Patienten zu tun bekommen. Die Symptome sind höchst verschieden und auch individuell unterschiedlich. Nicht alle Betroffenen zittern, auch Sprenz tut das nicht.

Beim gelernten Feinmechaniker und späteren Sozialarbeiter fing es damit an, dass er kein feines Näschen mehr hatte. Den Duft von Rosen vermochte er nicht mehr zu riechen. „Das war ein Vorbote von Parkinson. Meine Frau hat mich damals damit noch aufgezogen“, sagt der Naturfreund. Etwa 80 Prozent seines Geruchssinns habe er verloren.

Nach der Diagnose begann Sprenz, einiges zu verändern, wie er berichtet. Mit viel Bewegung lässt sich das Fortschreiten der Krankheiten nicht aufhalten, aber reichlich Lebensqualität bewahren. Thai-Chi, Nordic Walking beim TuS Bothfeld, Chi Gong – Sprenz ist viel unterwegs, um all diese Termine wahrzunehmen. Das macht er gern mit dem Fahrrad, er ist auf ein niedrigeres, sicheres Faltrad umgestiegen. Mit seinem alten Modell war er gestürzt. „Früher wäre mir das nie passiert, aber die Muskeln funktionieren nicht mehr so schnell.“ Generell verlangsamt Parkinson das Leben.

Was aber flugs mal passiert, ist ein plötzliches Verkrampfen, beispielsweise im Fuß, wie er sagt. Dann muss sich Sprenz rasch erheben und bewegen. Von Opernbesuchen mit seiner Frau sieht er seitdem schweren Herzens lieber ab. Es ist ihm verständlicherweise unangenehm. „Ich könnte dann eine Tablette nehmen, die wirkt gut. Aber das will ich nicht immer, und das wäre in der Oper ja auch schwierig.“ Stattdessen gibt es daheim Musik: Blues, Otis Redding und Tina Turner.

> „Man muss am Ball bleiben. Auch wenn es schlechte Tage gibt, bin ich froh, dass es mir insgesamt so gut geht.“
>
> **Volker Sprenz**

Volker Sprenz ist ein handwerklich sehr begabter Mensch und er fotografiert leidenschaftlich gern. Mit seiner Hasselblad-Kamera aufgenommene Bilder projiziert er auf einen Fototisch und zeichnet die Konturen nach. „Eine Stunde oder länger, dann denke ich nicht mehr an Parkinson, dann fühle ich mich nicht mehr krank.“ Dabei entstehen schöne Werke. Anschließend findet er wieder Schlaf. „Kunst würde das allerdings nicht nennen, eher Handwerk“, sagt Sprenz lächelnd.

Mit der Mimik ist das freilich so eine Sache, Parkinson kann das Gesicht wächsern machen. Auch dagegen übt der zweifache Vater und Großvater bei einer Logopädin an. Augenbrauen hochziehen, lachen, böse schauen, Grimassen schneiden. Klingt komisch, hilft aber. Alle Muskeln wollen eben trainiert sein. „Ich habe viel zu tun, das weiß ich“, sagt Sprenz.

Ein wenig Tischtennis spielt er mit der Familie auch, bei seinem Ferienhaus im Weserbergland steht eine wetterfeste Platte. Dieser Sport ist bei Parkinson sehr gut. „Bei uns ist es allerdings eher Ping-Pong-Pong-Pong, wir heben die meiste Zeit den Ball auf“, flachst Sprenz. Damit habe er kein Problem. „Wenn ich etwas engagiert tue, hilft das schon, Parkinson zurückzuhalten.“

Volker Sprenz jedenfalls ist fest entschlossen, der Krankheit die Stirn zu bieten. Weiterhin mit Sport, viel Bewegung – und dem meist nächtlichen Zeichnen. „Man muss am Ball bleiben. Auch wenn es schlechte Tage gibt, bin ich froh, dass es mir insgesamt so gut geht.“

Wenn Hitze zur Gesundheitsfrage wird

Ein Vortrag im neuen BUND-Klimabüro gibt praktische Tipps für ältere Menschen und Angehörige.
Weitere Juni-Termine widmen sich Stadtgrün, Natur und Insektenschutz.

HANNOVER. Sommer, Sonne, Hitze: Was für manche nach Freibad, Eis und langen Abenden im Freien klingt, kann für andere zur Belastung werden. Hannover hat in den vergangenen Sommern viele heiße Tage und Nächte erlebt. Besonders für ältere Menschen kann das zur Herausforderung für Gesundheit und Wohlbefinden werden. Genau darum geht es bei einem Vortrag am Montag, 22. Juni, um 16 Uhr im BUND-Klimabüro, Grotestraße 19. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist erwünscht.

Referentin Bianca Moldenhauer vom Seniorenservice der Stadt Hannover spricht darüber, wie man im Alltag besser mit Hitze umgehen kann. Im Mittelpunkt stehen ganz praktische Fragen: Was kann man für sich selbst tun, was für andere? Wie sollte man sich an heißen Tagen verhalten? Was hilft beim Essen und Trinken? Und wie sieht es mit Sport aus, wenn die Temperaturen steigen? Moldenhauer will praxisnahe Antworten und Entscheidungshilfen für einen hitzefreundlichen Alltag geben.

Wichtig ist das Thema nicht nur für Menschen, die selbst schnell unter Hitze leiden. Auch Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn oder Menschen, die regelmäßig Kontakt zu älteren Personen haben, können von solchen Hinweisen profitieren. Denn Hitze ist kein abstraktes Klimathema, sondern berührt ganz konkrete Alltagsentscheidungen: Wann erledige ich Wege? Wie achte ich auf mein Trinkverhalten? Und woran merke ich, dass es für jemanden in meinem Umfeld zu viel wird?

Auch darüber hinaus bietet das neue BUND-Klimabüro im Juni mehrere Veranstaltungen an. Am Sonntag, 14. Juni, ab 10 Uhr führt Gerd Wach bei einem Rundgang durch Linden in das Thema Fassadenbegrünung ein. Am Dienstag, 16. Juni, startet um 17 Uhr die „#Krautschau – Bingo Woche der Natur“. Dabei werden Pflanzen in Fugen und Pflasterritzen entdeckt und bestimmt. Start ist jeweils am Klimabüro. Für alle, die selbst etwas für Insekten tun möchten, gibt es am Sonntag, 21. Juni, von 14 bis 16 Uhr den Workshop „Bau (d)ein Insektenhotel“ mit René Hertwig im Freizeitheim Linden.

Carsten Engelke und Gernot Fritsch vom BUND-Klimabüro am Infostand an der Limmerstraße. Foto: BUND-Klimabüro Hannover

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist jeweils eine Anmeldung erforderlich unter der E-Mail-Adresse info@bund-region-hannover.de.

Kostenlose Beratung zu Dach- und Fassadengrün bietet das BUND-Klimabüro jeden Donnerstag von 14 bis 18 Uhr an. Geöffnet ist das Büro montags, donnerstags und freitags von 14 bis 18 Uhr sowie mittwochs von 10 bis 14 Uhr. Weitere Informationen gibt es per Mail an klimabuero@bund-region-hannover.de. **RED**