

Pastor Marcus Buchholz lädt zusammen mit Gastro-Paar Andreas und Claudia Klitz zum Kneipengottesdienst ein. Foto: Privat

Gottesdienst zwischen Tresen und Toten Hosen

Erster Kneipengottesdienst in Hannover: Gesamtkirchengemeinde Linden-Limmer lädt zur Premiere in Lindener Traditionsgaststätte ein

HANNOVER. Ein Gottesdienst in einer der ältesten Gaststätten Hannovers, dazu Musik von den Toten Hosen und ein Gespräch über die letzten Wünsche des Lebens: Die evangelisch-lutherische Gesamtkirchengemeinde Linden-Limmer geht zum Adventsbeginn einen ungewöhnlichen Weg. Am ersten Adventssonntag feiert sie erstmals einen Kneipengottesdienst in der Lindener Gaststätte „Zum Stern".

„Die Adventszeit wird auf diese Weise mit ganz viel Fröhlichkeit und Geselligkeit eingeläutet", sagt Pastor Marcus Buchholz. Unter dem Motto „Wünsch Dir was!" geht es allerdings nicht nur um die großen und kleinen Wünsche des Alltags, sondern auch um jene, die Menschen am Ende ihres Lebens besonders am Herzen liegen. Dazu begrüßt Pastorin Meret Köhne Julia-Marie Meisenburg vom ASB-Wünschewagen Niedersachsen als Gesprächsgast. Meisenburg berichtet, wie Menschen in ihrer letzten Lebensphase Herzenswünsche erfüllt werden. Auch die Besucherinnen und Besucher können sich beteiligen und eigene Wünsche äußern – ganz persönliche oder solche für die Welt. Für die musikalische Begleitung sorgt die Bethlehemband unter der Leitung von Jürgen Begemann. Passend zum Thema spielt sie „Wünsch Dir was" von den Toten Hosen. Pastor Marcus Buchholz hält eine kurze Predigt.

Gastgeber sind Andreas und Claudia Klitz, die sich als Gastronomenpaar auf die besondere Veranstaltung in ihrer Kneipe „Zum Stern" freuen. Gemeinsam mit der Kirchengemeinde heißen sie alle Interessierten willkommen. R/HR

Der erste Kneipengottesdienst beginnt am Sonntag, 29. November, um 18 Uhr in der Gaststätte „Zum Stern", Weberstraße 28. Weitere Informationen gibt es bei Pastor Marcus Buchholz unter Telefon 0171 / 1400680.

Jägers Weg zum Jubiläumspreis

„FRAUEN MACHEN STANDORT": Stadt Hannover ehrt Unternehmensentwicklung und regionales Engagement

HANNOVER. Die zweite Generation hat dem Familienunternehmen „Sports & Spa" zwei neue Standorte gegeben: Unter der Leitung von Magdalena Jäger entstanden in Hannovers Südstadt ein Neubau und im Podbi Park ein Fitness- und Wellnessstandort in Teilen der ehemaligen Bahlsen-Keksfabrik. Nun erhält die Inhaberin und Geschäftsführerin den Stadt Hannover Preis „Frauen machen Standort". Als Unternehmerin des Jahres 2026 ist sie zugleich die Preisträgerin im Jubiläumsjahr: Die Auszeichnung wird zum 25. Mal vergeben.

Die Jury würdigt die Unternehmensentwicklung, den gemeinsam mit der Familie gestalteten Generationswechsel und Jägers Engagement für den Wirtschaftsstandort Hannover. Die offizielle Ehrung findet beim Wirtschaftsempfang der Landeshauptstadt am Montag, 16. November, statt.

Wirtschafts- und Umweltdezernentin Anja Ritschel ordnet die Auszeichnung in die Geschichte des Preises ein: „Seit 25 Jahren geben Unternehmerinnen aus Hannover Einblicke in ihre Ideen, ihren unternehmerischen Weg und die Herausforderungen, die sie erfolgreich gemeistert haben. Ihre Geschichten zeigen eindrucksvoll, welchen Beitrag sie für Wirtschaft, Innovation und Beschäftigung in unserer Stadt leisten. Die diesjährige Preisträgerin Magdalena Jäger ist eine würdige Jubiläumspreisträgerin und ein bemerkenswertes Vorbild für andere".

NEUBAU UND UMGEBAUTE KEKSFABRIK

Jäger führt „Sports & Spa" in zweiter Generation. Unter ihrer Leitung entstanden die beiden heutigen Fitness- und Wellnessstandorte des Unternehmens. In der Südstadt wurde auf mehreren Tausend Quadratmetern neu gebaut. Für den Standort im Podbi Park ließ das Unternehmen Teile der früheren Bahlsen-Keksfabrik mit erheblichem Investitionsaufwand sanieren und umbauen.

Zum Angebot gehören Fitness, Wellness und Prävention. Bei der Betreuung der Mitglieder setzt das Unternehmen trotz digitaler Angebote vor allem auf persönlichen Kontakt. Eine Club-App soll dabei helfen, zum Training zu motivieren. Gegenüber den Fitnessketten verfolgt „Sports & Spa" nach eigener Darstellung bewusst einen anderen Ansatz: Mit deren Marketingbudgets kann und will das Unternehmen nicht mithalten.



Magdalena Jäger (Mitte) ist Unternehmerin des Jahres 2026. Foto: Henning Scheffen / LHH

Jäger verbindet mit der Ehrung auch die Arbeit der Beschäftigten: „Diese Auszeichnung macht mich stolz und dankbar. Sie würdigt nicht nur meinen persönlichen Weg als Unternehmerin, sondern auch die Leistung unseres Teams und die Entwicklung eines Unternehmens, das fest in Hannover verwurzelt ist. Mit SPORTS & SPA möchten wir Menschen dabei unterstützen, aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun".

Der Stadtpreis ist nicht ihre einzige Auszeichnung in diesem Jahr. Im September 2026 wurde Jäger beim BEST100 Award als eine der drei erfolgreichsten Unternehmerinnen in der Kategorie Fitness- und Physiotherapie geehrt.

ENERGIE, FACHKRÄFTE UND REGIONALE VEREINE

Neben der wirtschaftlichen Entwicklung berücksichtigt die Jury den Umgang mit Ressourcen und das Engagement in der Region. Das Unternehmen nutzt eine Photovoltaikanlage, Luftwärmepumpen und E-Ladesäulen mit eigener Energieversorgung. Die Abwärme der Sauna wird für Umkleide- und Poolbereiche verwendet. Zudem verfügt das Unternehmen über mehr Fahrrad- als Pkw-Stellplätze.

Juryvorsitzende Gabriele Zingsheim begründet die Wahl mit mehreren Aspekten: „Magdalena Jäger hat die Jury mit ihrer konsequenten unternehmerischen Entwicklung überzeugt. Sie hat einen anspruchsvollen Generationswechsel erfolgreich gestaltet, zwei Standorte zukunftsweisend aufgebaut und ihr Unternehmen wirtschaftlich erfolgreich weiterentwickelt. Gleichzeitig übernimmt sie Verantwortung für Mitarbeitende, den Raum Hannover und nachhaltiges Wirtschaften".

„Sports & Spa" engagiert sich in der eigenen Aus- und Weiterbildung seiner Fachkräfte. Das Unternehmen arbeitet außerdem mit lokalen Partnern zusammen; ein maßgeblicher Teil der Wertschöpfung verbleibt nach den bereitgestellten Angaben im Raum Hannover. Zu den regionalen Vereinen, die es unterstützt, gehören die Hannover Indians, der TV Badenstedt und der HSC Hannover. R/HR

25 Jahre STADT HANNOVER PREIS Frauen machen Standort

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen". Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird.

Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:* In Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizienter verwerten.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?"

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €

31266301_002626