Lücke zwischen Wissen und Tun

HANNOVER. Unter dem Titel „Mehr als gute Vorsätze: Wie gelingt Veränderung im Alltag?„ findet am Donnerstag, 26. November, von 18 bis 20 Uhr ein Herrenhausen Xchange im Auditorium des Schlosses Herrenhausen, Herrenhäuser Straße 5, statt. Der Einlass beginnt um 17 Uhr. Es geht um die Frage, warum Überzeugung und Verhalten im Alltag oft auseinanderfallen. Die Forschung spricht von der Einstellungs-Verhaltens-Schere. Gewohnheiten, Zeitdruck, Bequemlichkeit, soziale Erwartungen und die Rahmenbedingungen von Entscheidungen spielen dabei eine Rolle. Auf dem Podium diskutieren Professorin Dr. Melanie Jaeger-Erben vom Fachgebiet Technik- und Umweltsoziologie der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg, Ingo Reinhold vom Stromspar-Check der AWO Region Hannover sowie Dr. Timur Sevinçer vom Institute of Sustainability Psychology der Leuphana Universität Lüneburg. Der Journalist Jan Sedelies moderiert. Das Publikum ist eingeladen, sich in kurzen Beiträgen einzubringen und zu schildern, was im Alltag hilft, wo Grenzen liegen und welche Lösungen es sich wünscht. Der Eintritt ist frei. Die Kapazität ist begrenzt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **R/HR**

Basar in St. Franziskus

HANNOVER. Die katholische Kirche St. Franziskus veranstaltet einen Basar im Gemeindehaus, Dresdener Straße 29, am Sonnabend, 21. November, von 13 bis 19 Uhr sowie Sonntag, 22. November, von 11 bis 13 Uhr. Das Angebot umfasst Weihnachtliches, Flohmarkt, Tombola und Second-Hand-Kleidung. **HR**

Artenschutz statt Plastikmüll

ZAP! 2027 lädt Schulen aus Niedersachsen zum Mitmachen ein – Wettbewerb verbindet Tierwelt und Alltagshandeln

HANNOVER. Seelöwin Lotta holt eine Plastikflasche aus dem Wasser. Bei der Vorstellung des Schul-Artenschutzpreises ZAP! 2027 im Erlebnis-Zoo Hannover macht sie damit das neue Wettbewerbsthema anschaulich: „Plastik vermeiden – Arten bewahren". Schülerinnen und Schüler aus ganz Niedersachsen sind eingeladen, die Folgen von Plastikmüll für Tiere und biologische Vielfalt zu untersuchen – und aus ihren Erkenntnissen eigene Projekte zu entwickeln.

Niedersachsens Kultusministerin Julia Willie Hamburg und Zoo-Geschäftsführer Andreas M. Casdorff haben das Thema kürzlich gemeinsam vorgestellt. Etwa 450 Jahre braucht eine Plastikflasche, bis sie in der Umwelt zerfällt – ihre übrigbleibenden Mikroplastikanteile beeinflussen Lebewesen noch lange darüber hinaus.

Plastikmüll gefährdet Tiere auf unterschiedliche Weise: Sie verheddern sich in Kunststoffnetzen, verschlucken Verpackungsreste oder nehmen winzige Kunststoffpartikel mit der Nahrung auf. Für Seelöwen sind unter anderem Kunststoffbänder eine Bedrohung, mit denen Verpackungen zugeschnürt werden. Die Tiere können sich darin verfangen. Der Wettbewerb setzt bei solchen tierischen Beispielen an. Die Lerngruppen sollen Bedrohungen und Folgen erkennen und anschließend herausarbeiten, was sie selbst gegen Plastikmüll unternehmen können. Mögliche Projekte reichen von Upcycling-Ideen über Müllsammelaktionen und kunststofffreie Tierbehausungen bis zu Plakatausstellungen über die Gefahren für Tiere.

KUNSTSTOFF BEWUSST VERWENDEN

Ein vollständiger Verzicht auf Kunststoff ist dabei nicht das Ziel. Das Material erfüllt beispielsweise in Medizin und Technik wichtige Aufgaben. „Es geht ausdrücklich nicht darum, vollständig auf Kunststoff zu verzichten", erklärte Casdorff.

Stattdessen verbindet der Wettbewerb Artenschutz mit Fragen aus dem Alltag der Schülerinnen und Schüler. „Mit dem Thema möchten wir Schülerinnen und Schüler dazu anregen, genau hinzuschauen: Wo begegnet uns Kunststoff im Alltag? Wo können wir auf Einwegprodukte verzichten, Dinge länger verwenden oder dafür sorgen, dass Plastik gar nicht erst in die Natur gelangt?" Aus dem angeeigneten Wissen soll eigenes Handeln entstehen.

Der ZAP! macht aktuelle Herausforderungen des Artenschutzes zum Schulprojekt. Seit 2023 haben sich mehr als 4000 Schülerinnen und Schüler mit 161 Projekten beteiligt; dokumentiert wurden dabei mehr als 4000 Unterrichtsstunden. Das Niedersächsische Kultusministerium empfiehlt den Wettbewerb als praxisnahes Bildungsangebot im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Hamburg erklärte: „Mit dem diesjährigen Thema Plastikmüll greift der ZAP! eine der drängendsten Umweltfragen unserer Zeit auf. Und ein Problem, das jede und jeder von uns aktiv im Alltag beeinflussen kann. Damit fügt sich der Wettbewerb außergewöhnlich gut in unsere schulischen Programme zu demokratischem und verantwortungsbewusstem Handeln ein" Beim Unterricht in der Zooschule bilden Begegnungen mit Tieren die Grundlage der Angebote. Genaues Beobachten, Hinhören, Riechen und Tasten sollen prozess- und inhaltsbezogene Kompetenzen aufbauen und stärken. Die Unterrichtseinheiten orientieren sich an den Curricula verschiedener Schulformen und Klassenstufen und sensibilisieren für den Erhalt bedrohter Tierarten und Lebensräume. Für Partnerschulen bietet der Zoo ein Schülerticket zum Preis von 3,90 Euro pro Person an.



Kultusministerin Julia Willie Hamburg und Zoo-Geschäftsführer Andreas M. Casdorff stellten das aktuelle Thema des ZAP vor - unterstützt von Seelöwin Lotta. Foto: Erlebnis-Zoo Hannover

PREISE UND EIN GEMEINSAMER AKTIONSTAG

Für die teilnehmenden Lerngruppen sind Geldpreise in verschiedenen Kategorien ausgeschrieben. Insgesamt beträgt das Preisgeld 10.000 Euro. Zusätzlich gibt es die Sonderpreise „Artenschutz aktiv", „Peer Learning" und „BNE". Der Sparkassenverband Niedersachsen fördert den ZAP! 2027.

Die jeweils ersten zehn Plätze der Kategorien sowie die mit Sonderpreisen ausgezeichneten Gruppen werden zur Prämierungsfeier beim großen ZAP!-Aktionstag eingeladen. Dieser findet am Donnerstag, 24. Juni 2027, statt. Durch die Feier führt „Maus"-Moderator André Gatzke.

Anmeldeschluss für den Wettbewerb ist Freitag, 5. März 2027. Zur Vorbereitung hat das Umweltbildungsteam des Zoos ein ausführliches Themenheft mit Hintergrundwissen erarbeitet. Das Heft ist unter erlebnis-zoo.de/zap zum Download erhältlich; dort stehen auch weitere Informationen zum Wettbewerb. **RED**

Ehrenamt für Technik

HANNOVER. Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) sucht für die Begegnungsstätte in der Plauener Straße 23 A in Vahrenheide eine Leitung sowie ehrenamtliche Unterstützung für Kurse rund um Smartphone, PC und Laptop. Gesucht werden Menschen, die gern mit Seniorinnen und Senioren arbeiten, ihr technisches Wissen weitergeben und bei Fragen helfen möchten. Benötigt werden Leitung und Unterstützung für zwei bestehende Gruppen: Der Kurs „Windows 11 Basiswissen und nützliche Anwendungen" findet montags von 10 bis 11.30 Uhr statt, die Gruppe für Smartphones und Tablets mit Android montags von 11.45 bis 13 Uhr. In den Schulferien pausieren beide Angebote. Interessierte können ab sofort in den laufenden Kursen hospitieren. Ehrenamtliche beim KSH erhalten feste Ansprechpersonen, können an Fortbildungen teilnehmen und sind versichert.

Auskunft gibt Doris Landeck unter der Telefonnummer (0511) 168-42690 oder per E-Mail an 57.22.3@hannover-stadt.de. **RED**

Waldweg wird gesperrt

HANNOVER. Wegen Bauarbeiten an der Desbrocksriede wird der Grüne Ring im Bereich des Kinderwalds bis voraussichtlich Freitag, 11. Dezember, gesperrt. Betroffen ist der Waldweg zwischen der Stelinger Straße und der Schulenburger Landstraße in der Mecklenheide. Fußgänger und Radfahrer werden während der Sperrung über die Hansastraße umgeleitet. Auch der Kinderwald ist vorübergehend nur eingeschränkt zugänglich. Der Zugang zum Gelände ist während der Arbeiten ausschließlich über die Stelinger Straße möglich. **HR**

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.



Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab[1]. Jeden Tag. Das Ergebnis kennen viele nur zu gut: Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer – und Sie sind schneller erschöpft, ohne ersichtlichen Grund.

Das ist keine Einbildung. Das ist Ihr Körper, der sich selbst abbaut.

Die Medizin nennt das Sarkopenie – und sie betrifft fast jeden, der nicht gegensteuert. Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann – und gleichzeitig mehr davon braucht.

„Ich esse doch Fleisch und Joghurt – das reicht doch!"

Genau das denken die meisten. Aber die Wahrheit ist: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht – für wenig aktive Erwachsene. Wer seine Muskeln wirklich erhalten will, braucht laut internationaler Wissenschaft das Doppelte: 1,6 g Protein pro Kilogramm täglich. Bei 70 kg sind das über 110 g – jeden Tag.

Ein Schnitzel liefert 30 g. Ein Naturjoghurt 10 g. Essen Sie täglich 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts? Nein, natürlich nicht.

Deswegen trinken immer mehr Deutsche Protein

Wenn Sie jetzt an klebrige, süße Bodybuilder-Shakes denken: Vergessen Sie das sofort. Der klassische Whey-Shake ist milchig, schwer, kalorienreich – und landet bei normalen Menschen auf der Hüfte.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke

Inzwischen gibt es ein klares, reineres Protein: pureSGP Clear Protein, das Nr. 1* Proteinpulver in deutschen Apotheken. Es löst sich klar wie Wasser auf – ohne milchiges Shake-Gefühl, ohne Klumpen, ohne Zuckerschock.

pureSGP Clear Protein wurde speziell für Menschen ab 40 entwickelt, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit auch im Alter erhalten wollen.

Das Besondere: Statt normalem Whey-Protein steckt reines Whey-Isolat darin. Und das ist wichtig, denn eine Meta-Analyse im British Journal of Nutrition zeigt: Whey-Isolat stimuliert die Proteinsynthese im Muskel schneller und effektiver als andere Proteinquellen. Der Grund: Durch die spezielle Filtration wird das Protein maximal konzentriert – Ihr Körper nimmt es auf wie ein Schwamm, ohne aufwendige Verarbeitung. Zusätzlich ist es angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel.

Das Geniale an pureSGP Clear Protein: Zwei Löffel in kaltes Wasser einrühren, kurz schütteln – fertig. Es schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk – in Peach Ice Tea oder Grapefruit – und hat rund 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm.

Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?



*Proteinpulver, Abverkauf nach Umsatz, Insight Health MAT 09/2026 • [1]Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support." In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • AI Bild KI-generiert

31166001_002626