Malen für die Seele

HANNOVER. Im Kultur-Rathaus Vinnhorst findet im November der Kreativkurs „Malen für die Seele“ statt. An vier Dienstagen, 3., 10., 17. und 24. November, jeweils von 11 bis 12.30 Uhr können die Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten des kreativen Malens ausprobieren. Das Angebot richtet sich auch an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Teilnahme ist kostenlos, lediglich die Materialkosten müssen übernommen werden. Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es unter kultur-in-vinnhorst.de. **HR**

Marktkirche erhält Nagelkreuz

HANNOVER. Die Marktkirche Hannover wird in die internationale Nagelkreuzgemeinschaft von Coventry aufgenommen. Bei einem festlichen Abendgottesdienst am Sonntag, 1. November, ab 17 Uhr erhält die Gemeinde das Nagelkreuz als Symbol für Frieden und Versöhnung. An der Feier wirken die Landesbischöfe Ralf Meister und Oliver Schuegraf, die amtierende Dekanin der Kathedrale von Coventry, Kate Massey, sowie Marktkirchenpastor Marc Blessing mit. Der Bachchor Hannover und Organist Matthias Flierl gestalten das musikalische Programm. Die Nagelkreuzgemeinschaft entstand nach der Zerstörung der englischen Stadt Coventry durch einen deutschen Luftangriff im November 1940. Aus Nägeln der zerstörten Kathedrale wurde damals ein Kreuz gefertigt, das zum Zeichen der Versöhnung wurde. Heute gehören dem weltweiten Netzwerk rund 300 Einrichtungen an. Mit der Übergabe des Kreuzes wird die jahrzehntelange Friedensarbeit der Marktkirchengemeinde gewürdigt. **R/HR**

Hier schrauben Ehrenamtliche

1.000 Euro Förderung für AWO-**FAHRRADWERKSTATT** – Neben Reparaturen steht die Begegnung im Mittelpunkt

HANNOVER. Rund 25 Kilogramm Werkzeug mussten die ehrenamtlichen Helfer der AWO-Fahrradwerkstatt in Anderten bislang zu ihren Reparaturterminen mitbringen. Damit ist jetzt Schluss: Dank einer Förderung von 1.000 Euro durch die Region Hannover stehen in der Begegnungsstätte am Walter-Clemens-Platz 1 ein neuer Werkzeugwagen, ein Montageständer und eine Standpumpe bereit. Für die beiden Ehrenamtlichen Ralf Schumnig und Michael Junk ist das eine erhebliche Erleichterung. „Das erleichtert das Ganze ungemein“, sagt der 62-jährige Junk.

Seit August 2024 bietet die Seniorenarbeit der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Anderten eine kostenlose Fahrradwerkstatt an. Wer Probleme mit einem platten Reifen, einer defekten Beleuchtung oder einer verschlissenen Kette hat, kann dort Unterstützung bekommen. Die beiden Ehrenamtlichen überprüfen die Verkehrssicherheit der Räder und helfen bei einfachen Reparaturen. Benötigte Ersatzteile müssen die Besucher selbst besorgen, für die Hilfe fällt dagegen kein Geld an.

Ralf Schumnig ist seit der Gründung der Werkstatt dabei. Der 71-Jährige möchte seine handwerklichen Fähigkeiten nutzen und sich auch im Ruhestand engagieren. „Ich mache das auch, weil ich mit meinen 71 nicht zu Hause rumhängen will, sondern eine ehrenamtliche Tätigkeit machen möchte“, erzählt er.

Unterstützung hat er inzwischen von Michael Junk bekommen. Der 62-Jährige befindet sich im Vorruhestand und schraubt auch privat an Motorrädern und Fahrrädern. Auf einem Schild an der Begegnungsstätte entdeckte er den Hinweis auf die Fahrradwerkstatt und erkundigte sich, ob weitere Hilfe gebraucht werde. Seitdem bilden die beiden ein Team.



Die offene Fahrradwerkstatt in der Begegnungsstätte Anderten findet alle zwei Wochen statt. AWO Mitarbeiterin Khatia Rauer begleitet das Projekt, die beiden Ehrenamtlichen Ralf Schumnig und Michael Junk reparieren die Räder. Foto: AWO Region Hannover

WER WILL, KANN SELBST MIT ANPACKEN

Dabei verstehen sie sich nicht als Dienstleister, die lediglich defekte Räder entgegennehmen. Wer möchte, kann bei den Reparaturen selbst mit anpacken und etwas dazulernen. Voraussetzung ist das allerdings nicht. „Auf jeden Fall erklären wir, was wir machen“, sagt Junk. Ob Reifen, Beleuchtung, Kette oder Bremsen – die Besucher sollen nachvollziehen können, was an ihrem Fahrrad gemacht wird.

Wie willkommen diese Unterstützung ist, zeigt das Beispiel von Marie-Luise Deike. Sie hatte bei einem Tag der offenen Tür von der Fahrradwerkstatt erfahren und nahm für ihren Besuch eine Anfahrt von fast zehn Kilometern mit dem Rad auf sich. Zwar erledigt sie viele Reparaturen selbst, doch den Austausch ihrer Fahrradkette überließ sie diesmal lieber den beiden Ehrenamtlichen. Mit deren Arbeit war sie zufrieden. Ihr Urteil über das Angebot fällt knapp aus: „Sehr gut.“

Für die AWO ist die Werkstatt allerdings weit mehr als eine Anlaufstelle bei technischen Problemen. Sie gehört zum Projekt „Mittendrin älter werden – aktiv vor Ort“, mit dem die Seniorenarbeit Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten im Stadtteil fördern möchte. „Begegnung steht an erster Stelle. Das Fahrrad ist ein Mittel dafür“, erklärt AWO-Mitarbeiterin Khatia Rauer.

Die Idee dahinter: Über eine gemeinsame Beschäftigung kommen Menschen miteinander ins Gespräch, die sich sonst möglicherweise nicht begegnen würden. Das Fahrrad liefert dafür einen praktischen Anlass. Wer Hilfe benötigt, kann von den Erfahrungen der Ehrenamtlichen profitieren. Gleichzeitig bleibt Raum für Gespräche, die mit Reifen, Ketten oder Bremsen wenig zu tun haben.

Meist kommen drei bis vier Besucher zu den Werkstattterminen. Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Menschen, steht aber allen Interessierten offen.

Findet gleichzeitig das Nachbarschaftscafé in der Begegnungsstätte statt, können die Besucher mögliche Wartezeiten bei Kaffee und Kuchen verbringen.

Die Anschaffungen wurden über das Förderprogramm „Selbst schrauben und abstauben“ der Region Hannover finanziert. Es unterstützt gemeinnützige Angebote, die Menschen bei der eigenständigen Fahrradreparatur helfen. Die Mittel stellt die Sparkasse Hannover im Rahmen des Sparkassenbriefs N+ zur Verfügung.

Das AWO-Projekt „Mittendrin älter werden – aktiv vor Ort“ erhält darüber hinaus Fördermittel aus dem Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“. Die Finanzierung erfolgt durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus. Weitere Förderer sind die Region Hannover und die Landeshauptstadt Hannover.



Marie-Luise Deike brachte ihr Rad in die Werkstatt, um die Kette tauschen zu lassen. Foto: AWO Region Hannover

Geöffnet ist die Fahrradwerkstatt an jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Sie befindet sich im Keller der AWO-Begegnungsstätte am Walter-Clemens-Platz 1 in Anderten. Der Zugang liegt auf der Rückseite des Gebäudes. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Dezember und Januar bleibt die Werkstatt wegen der Winterpause geschlossen. **R/HR**

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechselfalle…“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.

Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Snack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern[2]:

› Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
› Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
› Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
› Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.



NEU in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)

[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

29099001_002626

Wenn **Krämpfe** den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.[1] Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.



Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[2,3] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[4]

Von der Expertenmarke Baldriparan

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen. Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[5]**

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927395)



www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [3]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [4]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [5]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • AI Bild KI-generiert