

„Hühnermobil“ macht Station in Lebenshilfe-Kita

REGION. Woher kommen Eier? Was fressen Hühner? Wie viele Eier kann ein Huhn im Jahr legen? Das und mehr können die Kinder der Lebenshilfe Seelze in der Kita in Wunstorf bis zum 27. März herausfinden. Zehn Hühner des Biohofs Rotermund-Hemme sind mit ihrem mobilen Hühnerstall auf das Gelände der Kooperativen Kindertagesstätte gezogen.

Ziel des von der Region Hannover geförderten Projekts ist es, den Bezug zur Natur und zu Tieren zu stärken und auf spielerische Weise Nachhaltigkeitsthemen zu vermitteln. Unter pädagogischer Anleitung können die Kinder die Hühner nicht nur beobachten, sondern aktiv werden: Hühner füttern, Eier sammeln oder den Stall säubern. „Kinder können mit und von Hühnern viel lernen“, sagt Silvia Rotermund-Hemme vom gleichnamigen Biohof aus der Wedemark, die das



Von und mit Hühnern lernen: Das „Hühnermobil“ macht Station in der Wunstorfer Lebenshilfe-Kita. Foto: Lebenshilfe Seelze

Projekt vor acht Jahren ins Leben gerufen hat. „Das ist ein spannendes Projekt, das gut zu unserem Konzept passt; der Umgang mit Tieren und der Kontakt zur Natur spielt im Kita-Alltag eine große Rolle“, sagt Leiterin Andrea Venz. Sich gemeinschaftlich um die Tiere zu kümmern, stärke außerdem das Verantwortungsgefühl und das

Sozialverhalten. Das Biohof-Team steht der Kita während des Projekts zur Verfügung. „Wir unterstützen die Fachkräfte. Zusammen sorgen wir dafür, dass es den Kindern und den Hühnern jederzeit gut geht“, sagt Silvia Rotermund-Hemme und betont: „Alle Vorschriften, zum Beispiel zur Hygiene, werden erfüllt.“

Kinder retten Amphibien an der Schönebecker Allee

HAVELSE. Erzieherin Uli Vogel, Mitglied im NABU Garbsen, hat ihrer Kindergruppe aus dem Hort Corpus Christi in Havelse einen sehnlichen Wunsch erfüllt und die sogenannte „Drachengruppe“ morgens ab 9 Uhr an den Amphibienschutzzaun Schönebecker Allee geführt.

Mit Eimern und Warnwesten ausgerüstet wurden die Erdkröten aus den im Erdboden eingelassenen Eimern herausgenommen, auf ihre Unversehrtheit überprüft und dann in das Regen-Rückhaltebecken auf der anderen Straßenseite der Schönebecker Allee getragen und dort ins Wasser eingesetzt. Hier haben die Kröten die Chance für Nachwuchs zu sorgen, um so die Population zu sichern. Trotz des kühlen Wetters und bedeckten Himmels haben die Kinder mit großem Engagement gut ein Dutzend Kröten

gerettet. Die „Drachengruppe“ war so engagiert, dass sie begleitend zur Krötenrettung auch noch große Mengen Müll eingesammelt hat. Müll, der von unachtsamen Bürgern einfach von der Hochstraße die Böschung hinunter geschmissen wird und dort ein sehr unschönes Bild hinterlässt.

Für diese großartige Aktion erhielten die Kinder eine dreistündige Schulbefreiung.

Die Kindergruppe macht mit ihrer sehr engagierten Erzieherin Uli regelmäßig Aktionen in die Natur und für die Umwelt. Als besondere Anerkennung wurde auch schon der Clean Up Wettbewerb gewonnen.

Der NABU-Vorsitzende Waldemar Wachtel dankt den Kindern und der Erzieherin für dieses beispielhafte Engagement.



Die Kindergruppe Corpus Christi Havelse (von links) Fynn K., Joshua, Maurice, Hanna Z., Hanna G., Ida, Philipp, Jörg und (vorne) Fynn E. und Samuel rettet Amphibien und sammelt Müll.

Foto: privat

Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Ziel: ein starker und gesunder Rücken

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2024

Ein stechender Schmerz im Rücken, ein Ziehen am Gesäß oder sogar ein Kribbeln in Armen und Beinen: Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen, manche dauerhaft. Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen muss die Therapie passgenau und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sein. „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ lautet daher das Motto zum Tag der Rückengesundheit 2024. Der Aktionstag wird von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und der Bundesverband deutscher

um gemeinsam mit Fachleuten auf wirksame Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten aufmerksam zu machen. Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen das häufigste Schmerzproblem in Deutschland. In einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts bestätigten zwei Drittel der Befragten, dass sie in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen gelitten hätten. 15,5 Prozent der Befragten berichteten sogar von chronischen Rückenschmerzen, die länger als drei Monate anhalten. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. wollen

dies aktiv ändern: Gemeinsam veranstalten sie jährlich am 15. März den Tag der Rückengesundheit, um auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenschmerzen hinzuweisen. „Mit dem diesjährigen Motto 'Dein Kompass zur Rückengesundheit' wollen wir den Menschen im Dschungel unzähliger Angebote und Empfehlungen Orientierung geben“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. „Jeder Mensch ist einzigartig und muss seinen individuellen Weg finden.“ Im Mittelpunkt des diesjährigen Aktionstages stehen zehn Empfehlungen, die wissenschaftlich untermauert sind.

Aktuelle internationale Versorgungsleitlinien empfehlen, die medikamentösen und chirurgischen Behandlungen von Rückenbeschwerden zu reduzieren. Im Vordergrund sollen das körperliche Training und die Vermittlung von Fakten zur Rückengesundheit stehen. Und genau an diese Forderung knüpft das diesjährige Motto zum Tag der Rückengesundheit an. Der Weg zu einem gesunden Rücken ist individuell. Wer für seine Rückengesundheit aktiv werden will, kann sich an zehn wissenschaftlich fundierten Empfehlungen von der Aktion Gesunder Rücken e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. orientieren. Eine detaillierte Beschreibung gibt es im kostenlosen Booklet zum Tag der Rückengesundheit auf: www.agr-ev.de/trd

Die zehn Empfehlungen des „Kompass der Rückengesundheit“:

- **Gefühl:** Vertraue Deinem inneren Kompass
- **Aktivität:** Baue Bewegung in Deinen Alltag ein
- **Balance:** Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht
- **Kraft:** Stärke täglich Deine Rumpfmuskeln
- **Zuversicht:** Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv
- **Entspannung:** Fördere Deine psychische Ausgeglichenheit
- **Lebensfreude:** Pflege Deine



Der richtige Mix aus Aktivität und Entspannung stärkt den Rücken effektiv. Fotos: Toa Heftiba, Annie Sprt / Unsplash

- | | |
|---|--|
| sozialen Beziehungen | Deinen Körper durch bewusste Ernährung |
| • Ergonomie: Gestalte Dein Umfeld rückenfreundlich | • Schlaf: Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration |
| • Stoffwechsel: Unterstütze | |

Bei Hexenschuss in Bewegung bleiben

Baierbrunn - Auch wenn man sich mit einem Hexenschuss meist kaum noch rühren kann, lautet der Ratschlag: Bewegen, so gut es eben geht. Dabei können in der Akutphase Schmerzmittel helfen. Auch Wärme tut gut und ebenso, körperlich und psychisch zu entspannen, berichtet die

Zeitschrift «Apotheken Umschau» (Ausgabe 2B/2024). Verursacher eines Hexenschusses sind häufig die Gelenke zwischen den Wirbelkörpern und eine verspannte Muskulatur. Die Verspannungen können durch ungünstige Bewegungen und auch durch Stress oder Müdigkeit entstehen. In fünf bis zehn Prozent der Fälle gibt es eine

definitive körperliche Ursache wie einen Wirbelbruch, Bandscheibenvorfall oder Tumor.

In diesen Fällen ab zum Arzt

Auf jeden Fall zum Arzt gehen sollte man, wenn man vor einem Hexenschuss gestürzt ist, Fieber hatte, an Osteoporose oder Krebs erkrankt ist, oder ins Bein ausstrahlende Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen hat. Ebenso, wenn man seinen Urin oder Stuhl nicht mehr halten kann. Ansonsten gilt: Die Beschwerden verschwinden meist von selbst wieder, bei jedem und jeder Zweiten nach spätestens ein bis zwei Wochen. Wer einen Hexenschuss möglichst vermeiden möchte, sollte sich grundsätzlich genug bewegen, um die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken stark und flexibel zu halten. Und wer sein Leben möglichst entspannt gestaltet, wirkt Stress - und damit einem weiteren möglichen Auslöser der Beschwerden - entgegen.

Quelle: Deutsche Presse-Agentur GmbH



Autsch, ein Stich fährt durch den Rücken: Nach einem Hexenschuss können Wärme und Entspannung helfen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

best VISION OPTIC
Letter
gültig bis 31.03.2024

Komplette Gleitsichtbrille
Variante **Best**
große Sehbereiche
dünner, entspiegelt, versiegelt
Fix & Fertig!

Komplett 520,-

Gerne mit Termin

Inklusiv: Brillenfassung (roter Punkt), solange Vorrat reicht. Versiegelungsschicht (+/Blue/X), Index 1.6 (dünner), ohne Beschränkung der Glasstärke (soweit techn. möglich). Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

best VISION OPTIC
Inh. Best Vision Optic GmbH
Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 47 37 39 02

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

best.vision.optic
Bahnhof 250 m

www.bestvisionoptic.de
letter@bestvisionoptic.de

Neben dem Geschäft

Fix & Fertig
Die Komplettbrille

„Freuen Sie sich auf das 4-wöchige Märzangebot: Es ist Premiere!“ bekundet das Team vom best VISION OPTIC lächelnd. „Fix & Fertig!“, so das TEAM!

„Das Angebot umfasst eine komplett ausgestattete Gleitsichtbrille (Variante Best mit roter Punktfassung). Inklusiv ist unter anderem die Funktionsbeschichtung „BLUE“: Sie absorbiert einen bestimmten Anteil des schädlichen kurzwelligen blauen Lichtes und verringert somit die empfundene Blendung durch digitalisierte Geräte. Variante „X“ versiegelt und härtet die äußere Oberfläche um ein Vielfaches. Dünnere Brillengläser erweitern den Blickwinkel auf Brillen

ohne Rahmen, sie sind nicht nur dünner, sondern stärken zusätzlich das Kunststoffbrillenglasmaterial.

„Sprich, maßgeschneiderte Gläser, gehärtet, entspiegelt, versiegelt (Funktionsbeschichtungen), eine Stufe dünner - abgestimmt auf den Lebensstil und den individuellen Aktivitäten des Brillenträgers - treffen auf den heutigen schnellen Wechsel der Brillenmode.“, betont Augenoptikermeisterin Yvonne Schulz.

Unser individueller Gesundheitsservice
Meisterservice * Augenüberprüfung * Augenüberprüfung mit Prismenmessung * Kontaktlinsenanpassung * Vergrößernde Sehhilfen (z.B. elektronische Lupen, Ferngläser) * Individuelle Sehberatung * Kostenloser Brillencheck * Kostenlose Reinigung

Akupunktur, mehr als Hokusfokus

Die Traditionelle Chinesische Medizin entwickelte sich bereits 5000 Jahre vor Chr. in einer Zeit, in der wir auf

unserem Kontinent noch als Jäger und Sammler durch die Umwelt streiften. Bis heute prägt Sie das Bild einer tra-

ditionell östlichen Behandlungsweise, besonders die Akupunktur ist hierzulande beinahe jedermann ein Begriff. Diese Behandlungsart in der westliche Medizin zu integrieren, wird bereits seit einigen Jahrzehnten versucht. Es stellt eine, therapeutisch sinnvolle, Ergänzung zu unserer herkömmlichen Medizin dar und kann besonders bei Symptomen, wo die Schulmedizin oftmals an Ihren Grenzen stößt, erfolgreich angewendet werden. Seit über 10 Jahren wende ich nun die Akupunktur an, besonders bei Symptomen wie Schlafstörungen, Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsproblemen, zur Unterstützung bei Kinderwunsch, sowie bei Reizdarm- und Verdauungsbeschwerden ist die Akupunktur häufig eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Schulmedizin. Aber auch andere körperlichen Beschwerden können mit dieser Methode therapiert werden. Die Traditionell Chinesische Medizin bietet dabei mehr als die klassische Akupunktur, so ist die Ernährungs- und allgemeine Lebensbe-

ratung eine Säule in der Chinesischen Medizin. Bei den Therapieeinheiten ist es wichtig, den Blick für die klassische Medizin offen zu halten. In einigen Fällen ist es wichtig, vorab eine ärztliche Diagnostik durchzuführen. Steht der Akupunktur nichts im Wege, so findet ein Erstgespräch statt. Ohne dieses Erstgespräch kann kein individuelles Akupunkturmuster entworfen werden. Es gibt nicht „den einen Punkt gegen...“, aus diesem Grund bekommt jeder Patient sein individuelles „Strickmuster“. Für gewöhnlich finden zunächst 5 Akupunktursitzungen statt. In dieser Zeit kann abgesehen werden, in welchem Rahmen die Akupunktur helfen kann. Die Therapiesitzungen werden als Heilpraktikerleistung in Rechnung gestellt, einige Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten. Sollten Sie Interesse an dem Angebot haben, so melden sie sich gerne unter 05131-50 25 007 und vereinbaren mit uns einen Termin.

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
RUND UM IHRE GESUNDHEIT
NATURHEILKUNDE
Tobias Bohle

Engelbosteler Str. 1 A
30827 Garbsen
05131/50 25 007
info@physiotherapie-bohle.de
www.physiotherapie-bohle.de

PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel

individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 -30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de