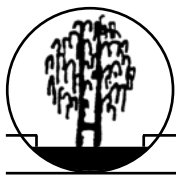


Jetzt wieder große Pflanzen-Auswahl für  
**Garten, Grab und Balkon**  
in Gärtnerqualität!

**Gönnen Sie sich einen Einkauf in der Natur; dort, wo die Pflanzen wachsen!**



**GÄRTNEREI HARSTE SEELZE**

Hannoversche Str. 63, hinter Easy-Fit

Mo.-Fr. 9.00-13.00 Uhr u. 15.00-18.00 Uhr · Sa. 9.00-13.00 Uhr

**Maik OTHMER**  
Haustür- und Terrassendachstudio



**SOMMERGARTEN**

Besuchen Sie unsere exklusive Sommergartenausstellung!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Bäckerstraße 3A Mo bis Fr 9 – 18 Uhr  
Sarstedt-Hotteln Samstags 10 – 13 Uhr  
Fon 0 50 66 / 90 26-0 [www.tischlerei-othmer.de](http://www.tischlerei-othmer.de)

Folgen Sie uns auf



**Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!**

## Schamber und Kauroff besuchen Stadtbibliothek

**GARBSEN.** Die SPD-Bundestagsabgeordnete Rebecca Schamber und der SPD-Landtagsabgeordnete Rüdiger Kauroff haben die Stadtbibliothek Garbsen besucht. Bibliotheksleiterin Sabine Eilers führte die beiden Politiker durch das großzügige und offene Gebäude, das regelmäßig für Veranstaltungen wie Lesungen und Vorträge genutzt wird.

„Das Gebäude ist äußerst ansprechend! Die Leseatmosphäre ist sehr angenehm!“, freut sich die SPD-Bundestagsabgeordnete Rebecca Schamber. Das finden offenbar auch die Besucher der Stadtbibliothek, denn 2023 zählte die Bibliothek insgesamt 79.000 Besucherinnen und Besucher und 235.000 Medienausleihen. Die Besucherinnen und Besucher möchten sich im „Wohnzimmer der Stadt“ wohlfühlen und schätzen hochwertige, konsumfreie Raumangebote, erklärt Sabine Eilers.

Eine attraktive Ausgestaltung öffentlicher Räume drückt Wertschätzung aus und senkt damit die Vandalismusgefahr. „Wichtig ist, dass wir ein so gutes Angebot für die Bürgerinnen und Bürger hier vor Ort haben, damit nicht alles in der Landeshauptstadt Hannover erledigt werden



Stadtbibliotheksdirektorin Sabine Eilers (Mitte) begrüßte Rüdiger Kauroff und Rebecca Schamber in der Stadtbibliothek Garbsen.

Foto: Büro Rebecca Schamber

muss.“, erklärt Rüdiger Kauroff, der auch Mitglied des Rates und stellvertretender Bürgermeister der Stadt Garbsen ist. „Wir sind froh, dass wir diese Bibliothek hier haben!“, erklärt er.

Besonders beeindruckt haben die Politiker die große Auswahl an verschiedenen Medien, die sie in der Bibliothek vorfinden. Neben dem klassischen gedruckten Buch hat die Stadtbibliothek eine große Auswahl an digitalen Medien. Von der DVD über Blu-rays und Hörbüchern bis hin zu klassischen Gesellschaftsbrett- oder Videospielen ist dort alles zu finden. Das Sorti-

ment ändert sich dabei ständig. Für das Jahr 2024 beispielsweise habe die Bibliothek vorgesehen 4.500 neue Bücher anzuschaffen, um so das Angebot attraktiv zu halten.

„Öffentliche Bibliotheken bedeuten für viele Menschen Teilhabe an Bildung und Kultur. Und zwar vom Kinderbuch, über die aktuellen Blockbuster, bis hin zu Gesellschaftsspielen, einem Zugang zu den aktuellen Tagesmedien, freiem W-Lan oder einem Kopierer!“, erklärt Rebecca Schamber. „Es ist wichtig, dass wir solche Orte auch zukünftig weiter fördern.“

## Versöhnliche Kleinkunst im Kulturhaus Kalle

**HAVELSE.** Nach dem erfolgreichen Neustart der „Versöhnlichen Kleinkunst“, in Kooperation mit dem Kulturhaus Kalle startet das Organisationsteam um Gerhard Scherr und Uwe Ilse am Samstag, 11. Mai, die zweite Veranstaltung mit dem Comedian Frank Sauer. Sein neues Programm heißt „Adam und Eva hätten die Schlange besser mal gegrillt“.

Mann, Frau, Apfel. Das ist der flotte Dreier, mit dem die Geschichte beginnt. Leider. Denn was wäre uns nicht alles erspart

geblieben, wenn diese blöde Sache mit der Schlange nicht gewesen wäre! Aber Adam und Eva, die Vorläufer sämtlicher Ehen, Langzeitbeziehungen und Tagesabschnittsverhältnisse, mussten sich ja verführen lassen, wurden dafür aus dem Paradies vor die Tür gesetzt, und da stehen wir heute noch – Paradies verrammelt. Und so müssen sich Mann und Frau bis heute rumschlagen mit Missverständnissen, Eifersucht, Problemgesprächen und Trennungseminaren, also mit allen „Erfreulichkeiten“, die das Beziehungsleben

so zu bieten hat. Die Veranstaltung findet am Samstag, 11. Mai, um 20 Uhr (Einlass 19 Uhr) im Saal des Kulturhaus Kalle, An der Feuerwache 3-5, statt.

Eintrittskarten zum Preis von 18 Euro sind im Gemeindebüro Nordenkamp 15 und bei der Firma Stein & Post-Agentur Hannoversche Str. erhältlich.

**Bei Frank Sauers unnachahmlicher Mischung aus Witz und Tiefgang kommt wieder mal alles auf den Tisch.** FOTO: PRIVAT

## Zukunftstag bei der Polizeiinspektion Garbsen

**GARBSEN.** Am Donnerstag verbrachten 51 Kinder im Alter von zehn bis 15 Jahren ihren Zukunftstag bei der Polizeiinspektion Garbsen.

Nach der Begrüßung durch die beiden Polizeibeamten Müller und Kortschakowski, wurden die Kinder in sechs Gruppen aufgeteilt, in denen sie an verschiedenen Stationen ein vielfältiges und auch aktives Programm erleben durften.

Hier konnten die Schüler unter anderem an einem fingierten Tatort eine Spurensuche und -sicherung durchführen. Ihnen wurde eine erkennungsdienstliche Behandlung erklärt und sie konnten selbst einmal Fingerabdrücke und Fotos von sich machen oder machen lassen. Allen Teilnehmenden wurden die Wache, der Zellentrakt der PI Garbsen und die Ausstattung eines Streifenwagens erklärt. Im Anschluss daran zeigten Polizeibeamte ihnen, wie man eine Durchsuchung und Fesselung von Personen durchführt. Wie bereits in den letzten Jahren durften die Kinder auch mit einem Lasermessgerät vor der Dienststelle die Geschwindig-

keit von vorbeifahrenden Fahrzeugen messen. Zu guter Letzt bekamen sie die Möglichkeit, sich die Schutzausstattung eines Beamten des Einsatz- und Streifen dienstes einmal genau anzugucken und auf Wunsch auch mal anzuprobieren. Zahlreiche Polizisten standen den Kindern bei allen Fragen rund um den Polizeiberuf Rede und Antwort.



Beim Zukunftstag zeigten speziell ausgebildete Polizeibeamte den Schülern auch Abwehr- und Zugriffstechniken.

Foto: Polizei Garbsen

## Offener Garten in Holtensen

**SEELZE.** Am Samstag, 4. Mai, lädt die Lebenshilfe-Gärtnerei LebensGrün von 10 bis 16 Uhr zum „Offenen Garten“ in die Hofanlage Holtensen, Bultfeld 2, ein. Von 10 bis 16 Uhr können Gartenfreunde sich mit Stauden, Kräutern, Sommerblumen und Gemüsepflanzen eindecken. Für Kinder hat die Lebenshilfe Seelze eine Schminkstation, Spiel- und Kreativangebote sowie einen „Fühlpfad“ im Programm.

Der Eintritt ist frei.

# Wird mein Haar dünner?

Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist völlig normal und dem natürlichen Wachstumszyklus der Haare geschuldet.

Ist die Menge an verlorenen Haaren jedoch größer (ab 100) oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu hilft es, die möglichen Ursachen zu kennen.

### WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausfallen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können: Saisonaler „Haarausfall“ Gerade im Jahreszeitenwechsel (z. B. jetzt im Frühling) können vermehrt Haare ausfallen. Der Hintergrund ist einerseits die vermehrte Sonneneinstrahlung, andererseits aber auch die Vorbereitung der Kopfhaut auf den Sommer: Die Haare wollen sich sozusagen vor der heißen Jahreszeit nochmals erneuern.

Hormonelle Umstellung Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und langsamer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30% ihrer Haare. Zu häufiges Föhnen Beim Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen – gerade jetzt, wo es draußen ohnehin wieder wärmer ist. Wenn trotzdem geföhnt wird, sollten Sie immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

### KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Gegensteuern kann man zum Glück mit der Kraft der Natur: Zum Beispiel mit der Goldhirse, die mit wertvollem Silizium einen wichtigen Feuchtigkeitsspeicher für die Haare enthält, der sie erwießenermaßen bruch- und reißfester macht.<sup>1</sup> Ebenfalls zu nennen ist das „Schönheitsvitamin“ Biotin für gesunde Haare.

Außerdem wichtig: Selen zur Stärkung des Haarfollikels sowie MSM (organischer Schwefel) für Volumen und Glanz.

### WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Anwender berichten von sichtbaren Ergebnissen bereits nach wenigen Wochen. Auch Experten sind überzeugt – etwa von der idealen Dosierung der einzelnen Nährstoffe sowie von der Produktion unter höchsten Qualitätsstandards. Dies umfasst nicht zuletzt die strengste Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

**WICHTIG:** Für den idealen Effekt sollten die Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm® über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.



### TIPP: Kopfmassage

Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschaumen der Haare mit Shampoo) oder aber spezielle Bürsten oder „Kopfkrauler“.

<sup>1</sup>Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53

## Geschenktipp zum Muttertag



Nahrungsergänzungsmittel + Kosmetikum

Jetzt mit **GRATIS** Fußcreme

**Nur für kurze Zeit** gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt im **Vorteils-Set** mit einer Tube Lasepton® Fußcreme in Originalgröße – in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.



Kosmetikum, 75 ml

### Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht



Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme gerne für Sie: PZN 19236426 | UVP € 19,90