Wegen Baumpflegearbeiten wird abschnittweise die Goethestraße gesperrt

SEELZE. Für umfangreiche Baumpflegearbeiten werden weite Teile der Goethestraße am Montag, 12. Mai, und Dienstag, 13. Mai, gesperrt. Zudem gelten an diesen Tagen in den betreffenden Abschnitten umfassende Halteverbote. Beschäftigte eines von der Stadt Seelze beauftragten Fachbetriebs werden den erforderlichen Grünschnitt an den Bäumen an der Goethestraße vornehmen und dort unter anderem Totholz entfernen und das sogenannte Lichtraumprofil für Fahrzeuge herstellen. Für die Erreichbarkeit der Bäume sowie wegen des teils herabfallenden Schnittguts dürfen während der Baumpflegearbeiten keine Fahrzeuge in den betreffenden Bereichen parken. Daher sind die Halteverbote erforderlich. Aus Sicherheitsgründen müssen die Fachkräfte zudem den Straßenabschnitt, in dem sie tätig sind, für die Dauer der Arbeiten sperren. Den Plänen zufolge ist die Goethestraße daher am Montag, 12. Mai, im Abschnitt von der Kantstraße bis zur Hindenburgstraße und am Dienstag, 13. Mai, von der Hindenburgstraße bis zur Hannoverschen Straße jeweils von 6 bis 18 Uhr nicht für den Kraftverkehr befahrbar. Zugleich gelten dort an den jeweiligen Tagen ab 6 Uhr die Halteverbote. Die Fachkräfte werden die Absperrungen allerdings unverzüglich nach Beendigung der Arbeiten und der Säuberung der Fahrbahn wieder entfernen und den betreffenden Straßenabschnitt somit wieder für den Kraftverkehr freigeben.

Fußgängerinnen und Fußgänger dürfen die Goethestraße unterdessen zu den meisten Zeiten passieren. Allerdings sollten sie genau auf aufgestellte Markierungen und die Hinweise der Fachkräfte achten und einen entsprechenden Sicherheitsabstand zu den Arbeitsbereichen einhalten.

Die Stadt Seelze bittet alle Betroffenen und insbesondere die Anwohnerinnen und Anwohner für diese vorübergehenden Einschränkungen um Verständnis.

„Zwischenhalt“: Neues Podcast-Format gibt engagierten Menschen eine Plattform

SEELZE. Die Stadt Seelze hat ihr Angebot in den sozialen Medien erweitert und mit „Zwischenhalt“ ein neues Video- und Audioformat gestartet. Als Teil der Reihe „Stadtgespräche Seelze“ soll der Podcast regelmäßig besonders engagierten Menschen aus der Stadt eine hör- und sichtbare Bühne bieten und ihren Einsatz würdigen. In der ersten Folge, die ab sofort auf dem städtischen Youtube-Kanal verfügbar ist, spricht Bürgermeister Alexander Masthoff mit Christoph Slaby und Robert Leschik – den Initiatoren und Organisatoren des Musikfestivals Seelze (MuSe). „Mit `Zwischenhalt` wollen wir zuhören, ins Gespräch kommen und zeigen, was Seelze lebendig macht – nämlich die Menschen, die sich mit Herzblut für ihre Stadt engagieren“, betont Bürgermeister Masthoff. In Seelze gebe es viele beeindruckende Persönlichkeiten und Momente, über die oft wenig berichtet werde. Diese Lücke solle das neue Format schließen. „Unser `Zwischenhalt` soll regelmäßig erscheinen und mit ganz unterschiedlichen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern das vielfältige Engagement in Seelze sichtbar machen – von Kultur über Sport und Umwelt bis hin zu sozialen Projekten“, erläutert Alexander Masthoff. Darüber hinaus sei ein Austausch über die Stadtentwicklung, über Nachhaltigkeit oder auch über Alltagsgeschichten denkbar. Der Titel spiele auf Seelzes Geschichte als Eisenbahnerstadt an, stehe aber zugleich symbolisch für ein kurzes Innehalten beim Zuhören oder Zuschauen. Gelegenheit dazu haben alle Interessierten ab sofort beim Aufruf des städtischen Youtube-Kanals, der unter www.seelze.de/podcast sowie direkt auf der Internetplattform Youtube bei Eingabe des Suchbegriffs Seelze zu finden ist. In der ersten „Zwischenhalt“-Folge geben Christoph Slaby und Robert Leschik spannende Einblicke hinter die Kulissen des Musikfestivals, das sie anlässlich der Expo 2000 gegründet haben und das sich seither zu einem kulturellen Highlight entwickelt hat. Im Gespräch mit Bürgermeister Alexander Masthoff stellen die beiden Organisatoren auch das vielfältige Programm der diesjährige MuSe vor, die am Freitag, 9. Mai, um 19.30 Uhr mit dem A-cappella-Quartett „Gretchens Antwort“ im Foyer der Hannoverschen Volksbank startet. Zu den weiteren Programm-Highlights zählen etwa „Hören, sehen, sterben“ am Mittwoch, 14. Mai, um 19.30 Uhr mit dem Organisten Paolo Oreni und Schriftsteller und Schauspieler Thorsten Sueße sowie das Konzert „Die Stars von morgen“ am Sonntag, 18. Mai, um 17 Uhr mit Studierenden sowie Absolventinnen und Absolventen der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Weitere Informationen und Tickets für das Musikfestival Seelze sind auf der offiziellen Website unter www.musefestival.de erhältlich. Fragen oder Themenwünsche für den Video- und Audiopodcast „Zwischenhalt“ nimmt die Stadt Seelze per E-Mail an podcast@stadt-seelze.de entgegen.

Neues Podcast-Format: Bürgermeister Alexander Masthoff (von links) tauscht sich in der ersten Folge der neuen Reihe „Zwischenhalt“ mit den MuSe-Machern Christoph Slaby und Robert Leschik aus. Foto: Stadt Seelze

Weniger Alkohol trinken? - So klappt es

Alkohol tut unserem Körper nicht gut und er kann abhängig machen - das haben wir schon tausendmal gelesen und gehört. Doch dieses Wissen ist oft schnell vergessen, wenn es einen Anlass zum Feiern gibt oder wir gemütlich mit Freunden zusammensitzen. Situationen, in denen Bier, Wein und Co für viele einfach dazugehören. Der dicke Schädel am nächsten Morgen gehört bei Ihnen aber leider oft auch dazu? Das ist womöglich Anlass, den eigenen Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen - und einen Versuch zu starten, ihn auf eigene Faust herunterzuschrauben. Um insgesamt weniger zu trinken, hilft es oft schon, anders zu trinken: Die Kampagne «Alkohol? Kenn dein Limit» des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) liefert dafür diese Anregungen.

1. Wer weniger Alkohol im Glas hat, trinkt weniger Ein guter Anfang: Nehmen Sie sich vor, im Restaurant oder in der Bar stets die kleinste Einheit eines alkoholischen Getränks zu bestellen - statt 0,5 Liter hat man dann beispielsweise bloß 0,33 Liter Bier vor sich stehen. Wer sich selbst ein alkoholisches Getränk einschenkt, nutzt am besten ein kleines Glas oder füllt es nicht ganz.

2. Wer langsamer trinkt, hat länger etwas vom Drink

Das kann klappen, indem man bewusst kleine Schlucke nimmt und Glas oder Flasche nicht in der Hand hält, sondern bewusst auf dem Tisch oder Tresen abstellt. Eventuell gibt es in der Runde eine Person, die ihr Getränk besonders bedächtig genießt - und an deren Trinktempo man sich orientieren kann. Ein weiterer Tipp des BIÖG: Eine genaue Uhrzeit festlegen, zu der das nächste alkoholische Getränk frühestens dran ist.

3. Sich auf das gute alte Zwischenwasser besinnen Wer nach einem Bier oder Wein stets ein Wasser oder eine Saftschorle trinkt, tut viel dafür, dass ein feuchtfröhlicher Abend insgesamt weniger Prozente hat. Weiterer Vorteil: Da Alkohol dem Körper Wasser entzieht, legt man durch diese Routine zwischendurch genug Flüssigkeit nach. Die Initiative rät zudem, zu jeder Gelegenheit immer zuerst ein alkoholfreies Getränk zu trinken - so auch in der Bar mit Freunden.

4. Die Angst vor dem Neinsagen loslassen «Darf ich dir noch ein Glas einschenken?»: Wer dann Nein sagt, hat womöglich Angst, unhöflich zu sein oder lästige Diskussionen anzustoßen. Das BIÖG rät, sich vorab klarzumachen, dass es völlig in Ordnung ist, Alkohol abzulehnen. Oft wird ein Nein besser akzeptiert, wenn man es begründet - auch wenn man das niemandem schuldig ist. Ein Vorschlag: «Ich habe in letzter Zeit zu viel Alkohol getrunken, und mir ging es ziemlich schlecht dabei. Deshalb habe ich beschlossen, kürzerzutreten.» Wird das Nein zum Drink nicht akzeptiert, kann man ein angetrunkenes Gegenüber möglicherweise mit «erstmal nicht» oder «später» vertrösten. Oder man flüchtet aus der Situation, etwa indem man sich für einen Gang zur Toilette entschuldigt. Wann professionelle Hilfe notwendig ist Der Plan, weniger Alkohol zu trinken, fällt im Laufe feuchtfröhlicher Abende immer wieder hinten über? Wer es innerhalb von zwei, drei Monaten nicht selbst schafft, seinen Konsum deutlich zu reduzieren, für den kann es sinnvoll sein, sich beraten zu lassen, rät das BIÖG. Anlaufstellen sind die Hausarztpraxis, eine Suchtberatungsstelle oder das BIÖG, das online oder telefonisch berät.

Langsam und bewusst: Wer sich für sein Getränk Zeit nimmt, trinkt im Laufe des Abends wahrscheinlich weniger Alkohol. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert

Quelle: Deutsche Presse Agentur GmbH – Copyright: dpa

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
34707401_002624

RÄUMUNGSVERKAUF IN WUNSTORF
HINDENBURSTR. 16A
31515 WUNSTORF
ÖFFNUNGSZEITEN
MO-FR 10-18 UHR
SA 10-13 UHR
RÄUMT UNS LEER
MINDESTENS
30 %* RABATT
* Auf die Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Nicht mit weiteren Rabatten kombinierbar.
adidas
CMP
SPORT 2000
SPORT HILLER
DEIN SPORT - NUR MIT UNS
Est. 2002
FOLGE UNS AUF
SPORT.HILLER
BROOKS
asics
www.sport-hiller.de
BIS ZU 70 % RABATT BIS ZU 70 % RABATT BIS ZU 70
BIS ZU 70 % RABATT BIS ZU 70 % RABATT BIS ZU 70
15538702_002625

best VISION OPTIC
Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze/Letter
Angebot gültig bis 30.06.2025
komplette
Gleitsichtbrille
große Sehbereiche
inkl. 3 Bügelpaare von
eyemax
für nur
550€
SAVE THE DATE
eye:max
BÜGELPARTY
10 - 16 UHR
JUNE 7
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.
*inkl. 3 freie wählbare eyemax Bügelpaare; Gleitsichtgläser große Sehbereiche (Variante Super); dünner gefertigtes Brillenglas (Index 1.6); superentspiegelt; gehärtet. Ohne Beschränkung der Sehstärke (soweit technisch möglich). Bild: Augenoptikermeisterin Yvonne Schulz. Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de.
0511 - 47 37 39 02
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr
letter@bestvisionoptic.de
16365601_002625

eye:max Gleitsichtbrille mit austauschbaren Bügeln

Erfolgreiche Aktion zurück bei best VISION OPTIC in Letter!

Die beliebte Aktion für die *eye:max* Gleitsichtbrille mit austauschbaren Bügeln ist wieder zurück bei **best VISION OPTIC!** Für nur 550,00 € erhalten Kunden die *eye:max* Gleitsichtbrille inklusive hochwertiger Brillengläser (Variante Super) und drei individuell wählbaren Bügeln. Diese Brille vereint modernste Sehtechnologie mit maximaler Flexibilität und ist perfekt für alle, die ihren Look ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen möchten.

Exklusive *BügelParty* am 7. Juni 2025

Am 7. Juni 2025 von 10:00 bis 16:00 Uhr lädt **best VISION OPTIC** zur exklusiven *BügelParty* ein. Hier können Kunden die vielfältigen Bügeloptionen der *eye:max* Brille entdecken und sich direkt von den Experten beraten lassen. Während der Veranstaltung gibt es auch exklusive Angebote, die nur an diesem Tag verfügbar sind.

Stolz auf das Team

„Ich bin unglaublich stolz auf mein Team“, erklärt Yvonne Schulz, Augenoptikermeisterin bei **best VISION OPTIC**. „Unsere Fachkompetenz und die individuelle Beratung machen den Unterschied. Wir finden gemeinsam mit jedem Kunden die passende Lösung, die nicht nur die Sehkraft verbessert, sondern auch den Tragekomfort maximiert.“

Über best VISION OPTIC

best VISION OPTIC hat sich durch jahrelange Expertise und eine persönliche Beratung in der Region etabliert. Das Team legt besonderen Wert darauf, jedem Kunden eine maßgeschneiderte Lösung für besten Sehkomfort zu bieten – für mehr Lebensqualität.