

## Garbsener Band hat Besuch aus Rio



**STELINGEN.** Die Band Human Fortress aus Garbsen hatte Besuch aus Rio. Der Sänger Gus Monsanto war für Gesangsaufnahmen in Stelingen. „Stronghold – Bollwerk“, schlicht und einfach, so wird das neue Album der Band Human Fortress, um den Stelinger Volker Trost (Zweiter von rechts) heißen. Mit seinen Bandkollegen Gus Monsanto aus Rio (rechts) mit Toddy Wolf (links) und André Hort wurde im Stelinger Studio des Gitarristen auch ein neues Material gearbeitet und das bereits neunte Album vorbereitet. Im Herbst, so Volker Trost, soll die mittlerweile achte CD, mit Musik, die als epischer Power Metal bezeichnet wird, erscheinen. Foto: privat

## Zwei Autos brennen in der Nacht zu Montag ab



**GARBSEN.** Die Feuerwehr Garbsen ist in der Nacht zu Montag, 2. Juni, und am frühen Montagmorgen zu zwei Autobränden gerufen worden. Ein Fahrzeug brannte an der Straße Mirahof im Stadtteil Auf der Horst, ein zweites an der Autobahnraststätte Garbsen Nord. Zum ersten Einsatz wurden die Ehrenamtlichen gegen 2 Uhr gerufen. Im Mirahof schlugen die Flammen bereits aus dem Innenraum des Fahrzeugs. Die Helfer löschten den Brand und klemmten die Batterie ab. Ein zweites Auto brannte am Morgen gegen 7.20 Uhr an der Autobahnraststätte Garbsen Nord (Foto). Die Feuerwehr setzte Wasser und Löschschaum ein. An beiden Autos entstand jeweils ein Totalschaden. Die Polizei in Hannover hat die Ermittlungen übernommen. Unklar ist bisher, ob es sich bei einem der Fälle oder bei beiden möglicherweise um Brandstiftung handelt. Foto: Feuerwehr Garbsen

# Tafel Garbsen mit neuem Vorstand

**GARBSEN.** Am 27. Mai fand die zweite ordentliche Mitgliederversammlung des noch jungen Vereins Tafel Garbsen e.V. im Schützenhaus Berenbostel statt. Vorsitzender Klaus Bertram zog in seinem Jahresbericht eine durchweg positive Bilanz: Alle ambitionierten Ziele, die auf der letztjährigen Mitgliederversammlung formuliert worden waren, konnten erfolgreich umgesetzt werden.

So wurde ein neuer Standort für die Lebensmittelausgabe gefunden und mit großem ehrenamtlichem Einsatz sowie mithilfe von Fördermitteln in eine moderne und funktionale Ausgabestelle umgewandelt, die am 16. April in Betrieb genommen wurde. Zudem konnte der Fuhrpark durch die Anschaffung von zwei neuen Kühlfahrzeugen erweitert werden, um die Lebensmittelabholung künftig noch zuverlässiger zu gestalten.



Als Zeichen des Dankes überreichte der neue Vorsitzende Hartmut Matiaske (links) Klaus Bertram einen Schmuckteller mit der Aufschrift „Ehrenvorsitzender“. Foto: privat

Ein bedeutender Einschnitt ergab sich bei den turnusgemäßen Vorstandswahlen: Nach über neun Jahren engagierter

den Regieposten hinter die Kulissen

## Theaterclub beginnt mit Proben für neues Stück

**GARBSEN (STP).** Der Theaterclub Garbsen bringt in Kooperation mit der Stadt Garbsen seiner 13. Produktion den Klassiker „Das indische Tuch“ nach Edgar Wallace auf die Bühne. Die Proben für die schaurig-makabere Kriminalkomödie, frei nach der Bearbeitung von Bernd Spehling, haben begonnen.

Seit 2010 begeistert der Theaterclub Garbsen als Beteiligungsprojekt der Abteilung Jugend und Integration der Stadt

Garbsen junge Menschen für die Bühne und hat inzwischen ein Publikum weit über die Stadtgrenzen gewonnen. Zu dem rund 25-köpfigen Ensemble zählen 15 Darstellende im Alter von 13 bis 30 Jahren.

Nach elf beziehungsweise acht Jahren geben Felix Futtermenger und Jessica Klug die Regieverantwortung weiter – an Niklas Feuerriegel.

Der 23-Jährige steht seit 2014 selbst als Darsteller auf der Bühne. Nun zieht es ihn auf



Frank Tanner (rechts, gespielt von Mathias Casselt) versucht der Butlerin Boldwin (Mitte, gespielt von Kaj Dallwitz) klarzumachen, dass sich ein Mörder unter den Anwesenden befindet. Foto: Stadt Garbsen

## Handyhilfe findet am 10. Juni statt

**GARBSEN (STP).** Das beliebte Ehrenamtsprojekt Handyhilfe der FreiwilligenAgentur findet am Dienstag, 10. Juni, von 17 bis 19 Uhr, in der Begegnungsstätte am Hérouville-St.-Clair-Platz 1-3 statt. Immer am zweiten Dienstag im Monat unterstützt das Team Interessierte in der Begegnungsstätte im Stadtteil Auf der Horst individuell bei der Handhabung ihres Smartphones oder

Tablets. Die Ehrenamtlichen beantworten Fragen und geben praktische Tipps im Umgang mit digitalen Medien. „Unser großes Team nimmt gern weitere Unterstützungsanfragen an“, sagt die Koordinatorin Renate Premke und freut sich über Interessierte, die sich mit ihren Fragestellungen an die Ehrenamtlichen wenden. „Die Welt der digitalen Kommunikationsgeräte

ist vielseitig und manchmal ebenso rätselhaft. Gemeinsam werden sicher Lösungen für die vielseitigen kleinen und großen Probleme gefunden“, sagt Sabrina Jankowski von der FreiwilligenAgentur.

Das Angebot ist kostenlos. Über einen freiwilligen Beitrag für die ehrenamtliche Unterstützung freut sich das Team. Parallel zur Handyhilfe findet das eben-

falls ehrenamtlich getragene Repair Café statt, das mit seinem integrierten Café zur Überbrückung eventueller Wartezeiten einlädt.

Fragen zum Projekt beantworten die Koordinatorin Renate Premke unter Telefon (05131) 51328 und das Team der FreiwilligenAgentur: Telefon (05131) 707574, freiwilligenagentur@garbsen.de.

## Café Kalle hat am 12. Juni geöffnet

**HAVELSE (STP).** Regelmäßig am zweiten Donnerstag im Monat empfängt das ehrenamtliche Team des Café Kalle seine Gäste mit selbst gebackenen Torten, Kaffee und Tee zum Selbstkostenpreis. Das nächste Mal öffnet das Café am Donnerstag, 12. Juni, von 15 bis 17 Uhr im Kulturhaus Kalle, An der Feuerwache 3-5 in Havelse.

Das Mehrgenerationen-Café im Kulturhaus Kalle ist ein Begegnungsort für Menschen vieler Altersstufen und Kulturen. Ehrenamtliche heißen alle herzlich willkommen, die sich im Café treffen möchten oder sich über neue Kontakte freuen. Das können neben Senioren auch junge Familien, Freundes-Gruppen oder Arbeitskollegen sein, die bei Kaffee und Kuchen gemeinsam Zeit verbringen möchten. Das Team richtet auch gern Geburtstagskaffee trinken während der Öffnungszeiten aus. Für diesen Anlass kann im Café ein Tisch reserviert werden, der entsprechend dekoriert wird.

Fragen zum Projekt beantwortet das Team der FreiwilligenAgentur nach einer E-Mail an freiwilligenagentur@garbsen.de.

## Batterien aus Bedarfsampel gestohlen

**LATHWEHREN.** Zwischen dem 29. und 30. Mai wurden in Lathwehren an der Einmündung K 251 Ecke L 390, diverse Batterien aus einer Bedarfs-Lichtzeichenanlage gestohlen. Die unbekannten Täter durchtrennten vermutlich mit einem Bolzenschneider die Vorhängeschlosser der dortigen Metallkästen und entwendete im Anschluss sämtliche Batterien. Der Wert des Diebesgutes und des entstandenen Sachschadens wird auf etwa 3000 Euro geschätzt. Wer hierzu Hinweise geben kann, wird gebeten, sich mit der Polizei in Seelze unter der Telefon (05137) 8270 in Verbindung zu setzen.

Gesundheit

ANZEIGE

# Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauflöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

### Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämp-



fen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagsorgen 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.<sup>3</sup> Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspart-

ner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen. Deshalb empfiehlt sich ein Magnesium-Komplex mit verschiedenen Magnesiumformen, der Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen kann.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

### Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag. Nun gibt es einen innovativen Premium-Magnesium-Komplex von Baldriparan, der sich genau aus der Kombination Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid zusammensetzt.

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Magnesium  
(PZN 19553871)  
www.baldriparan.de



**Baldriparan®**  
Magnesium

