

**Brennholz/Kaminholz**  
 Brennholz Buche, ofenfertig  
 gespalten, 25 cm, frisch 100,- €,  
 trocken 130,- € pro  
 Schüttraummeter  
 zzgl. Lieferung.  
**Brennholz Pöpperling**  
 ☎ (05 11) 4 00 39 86

33961501\_002625

**Wenzel Antiquitäten**

Rote Reihe 21,  
 30827 Garbsen

**NEU!**

**Schallplatten Ankauf**

LP's 70, 80, 90er Jahre  
 - Gerne auch ganze  
 Sammlungen  
*Kein Schlager oder Classic!*

**Öffnungszeiten**

Mo.-Mi. 13:00-18:00 Uhr  
 Di.-Do. 10:00-15:00 Uhr  
 Freitag + Samstag  
 nach Vereinbarung  
 Tel.: 0173 2079456

33966601\_002625

## Jugendliche werfen Böller

**SEELZE.** Am Freitag, 31. Oktober, gegen 19.25 Uhr, wurde im Verlauf des Halloweenabends aus einer vierköpfigen Gruppe Jugendlicher heraus die Verglasung einer Hauseingangstür in der Straße An den Grachten eingeschlagen. Der gesamte Schaden wurde auf 400 Euro geschätzt.

Gegen 20 Uhr, wurden im Hohlweg sechs dunkel bekleidete Jugendliche beobachtet,

die einen Böller in einen Hausgarten warfen, sodass ein Blumentopf beschädigt wurde. Der Schadenswert wurde auf 30 Euro geschätzt.

Wer zu den oben genannten Sachverhalten auffällige Feststellungen gemacht hat oder Hinweise geben kann, wird gebeten, sich mit der Polizei Seelze unter der Telefonnummer (05137) 8270 in Verbindung zu setzen.

## Emre Sahin eröffnet EMS-Studio „Körperformen“ in Wunstorf

**SEELZE/WUNSTORF (KÖ).** Anfang dieses Monats hat der 24-jährige Emre Sahin das EMS-Studio Körperformen Wunstorf eröffnet. Der in Seelze aufgewachsene junge Mann hat nach seinem Realschulabschluss das Fachabitur an der BBS Neustadt mit dem Schwerpunkt Sozialpädagogik abgelegt und an der Uni Hamburg Sportökonomie studiert, begleitet von zwei mehrmonatigen Fachpraktika.

Mit den „Körperformen Wunstorf“ übernahm er ein renommiertes EMS-Studio, wobei die Abkürzung EMS für Elektromyostimulation steht und eine besonders effektive Trainingsform beschreibt. Hier werden die Muskeln mit elektrischem Strom stimuliert. Sie sollen dazu angeregt werden, stärker zu wachsen als bei Sport ohne EMS. Empfohlen werden diese Übungen bei auch Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen, bei vorwiegend sitzenden Tätigkeiten und bei wenig Zeit.



Emre Sahin hat bereits kurz nach der Eröffnung einen ansehnlichen Kundenstamm. Foto: Kögel

Das von Emre Sahin angebotene Gesundheitspaket umfasst Physiotherapie im Rehabereich, Pilates-Kurse, Ernäh-

ungs- und Gesundheitsberatung.

Zum kostenlosen Service gehören Gesundheits-Checks, Er-

nährungsberatung und regelmäßig Kontrolle an einer speziellen Waage, die Fehlfunktionen des Körpers anzeigt.

**„Körperformen Wunstorf“ unter neuer Leitung von Emre Sahin**

---

Blumenauer Straße 21  
 Wunstorf – 05031 / 515 7441  
 Öffnungszeiten Mo – Fr. von 8 – 21 Uhr und nach Vereinbarung

33984401\_002625

## HERBSTZAUBER

ZEIT FÜR KUSCHELIGE HERBSTTAGE



500 PARKPLÄTZE  
 30 GESCHÄFTE



Lust auf leckere Herbstgerichte? Hier im Planetencenter findest du was du brauchst.



PLANETEN CENTER

30674801\_002625

## Themenabend zu Antidiskriminierung bringt Unternehmen aus der Region zusammen

**SEELZE.** „Antidiskriminierung in der betrieblichen Praxis“ – zu diesem wichtigen Thema lädt die Wirtschaftsförderung der Stadt Seelze alle Unternehmerinnen und Unternehmer gemeinsam mit dem Anti-Rassismus Informations-Centrum e.V. (ARIC-NRW) sowie den Wirtschaftsförderungen aus Neustadt a. Rbge., Wunstorf und der Region Hannover für Dienstag, 18. November, um 18 Uhr in die Mensa der Bertolt-Brecht-Gesamtschule ein.

„Wir widmen uns der zentralen Frage, wie Diskriminierung

im Unternehmensalltag frühzeitig erkannt und Antidiskriminierung als fester Bestandteil der Unternehmenskultur verankert werden kann“, erläutert Katja Volkhardt, Leiterin der städtischen Wirtschaftsförderung. Die Teilnehmenden erwarten ein spannendes Programm mit inspirierenden Impulsen sowie praxisnahen Workshops. Dabei erhalten sie Antworten auf viele wichtige Fragen – unter anderem, wie sich Diskriminierung im Betrieb schneller erkennen lässt, wie Antidiskriminierung gezielt in

betriebliche Prozesse integriert werden kann und welche ersten, direkt umsetzbaren Schritte zu mehr Fairness und Vielfalt im Unternehmen führen.

Neben Vorträgen bietet der Themenabend viel Raum für den direkten Austausch zwischen den teilnehmenden Vertreterinnen und Vertretern aus Unternehmen der Städte Seelze, Wunstorf und Neustadt a. Rbge. sowie weiteren Akteurinnen und Akteuren aus der gesamten Region Hannover. Im Anschluss laden die ausrichtenden Wirtschaftsförderungen

ihre Gäste bei einem Get-together mit Fingerfood und Getränken dazu ein, ihre Gespräche zu vertiefen, neue Kontakte zu knüpfen und Ideen weiterzudenken.

Die Teilnahme an dem Themenabend in der Mensa der Bertolt-Brecht-Gesamtschule, Humboldtstraße 14, ist kostenlos. Anmeldungen nimmt die Wirtschaftsförderung der Stadt Seelze bis Mittwoch, 12. November, per E-Mail an wirtschaftsfoerderung@stadt-seelze.de oder telefonisch unter (05137) 828410 entgegen.

ANZEIGE

SPRECHSTUNDE:

## Reden wir über nächtlichen Harndrang!



Mag. Dirk Meier  
 Nährstoffexperte

Nächtlicher Harndrang betrifft sowohl Frauen als auch Männer und ist nach wie vor ein Tabuthema. Was man dagegen tun kann und was dahintersteckt – das verrät unser Experte Mag. Dirk Maier.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen

führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

**FRAUEN AB 45 BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN**

Bei Frauen findet sich die Ursache meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Denn dadurch wird die Blasenschleimhaut dünner und leichter reizbar, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet.

Viele Betroffene kämpfen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungskontinenz“. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (zum Beispiel Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Durch die hormonelle Veränderung wird auch die Beckenbodenmuskulatur beeinträchtigt – diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunk-

tion nicht mehr in vollem Umfang. Auch vorangegangene Schwangerschaften, können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

**MÄNNER UND PROSTATA**

Doch nicht nur Frauen sind betroffen, auch viele Männer haben ein Thema mit nächtlichem Harndrang. Schuld ist hier in der Regel eine gutartige

Vergrößerung der Prostata, die in weiterer Folge die Harnröhre einengt. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

**PFLANZLICHE HILFE**

Die gute Nachricht: Es gibt eine pflanzliche Lösung, um

den nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen.

Aktuelle Studien zeigen, dass bei kurmäßiger Einnahme von hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt der nächtliche Harndrang sowohl bei Frauen als auch bei Männern um fast die Hälfte gesenkt werden kann.<sup>1</sup> Auch die Inkontinenzepisoden gehen signifikant zurück.<sup>2</sup> Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten einen speziellen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung. Aufgrund der rein pflanzlichen Zusammensetzung sowie der Herstellung unter strengen Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung.

In Österreich, wo das Produkt schon seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Betroffene von der Wirkung überzeugen.

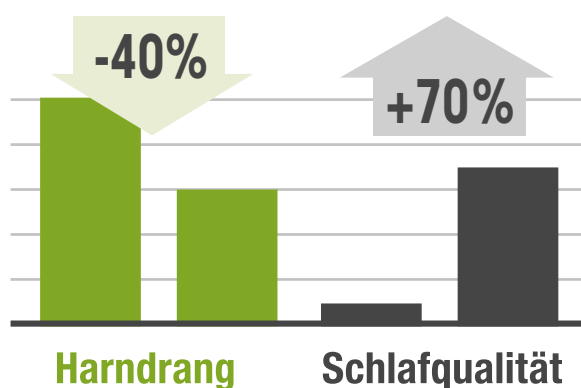
**GUT ZU WISSEN**

Die pflanzlichen Wirkstoffe benötigen einige Zeit, um ihre volle Kraft zu entfalten, daher wird eine Einnahme von mindestens 2 bis 3 Monaten empfohlen.

<sup>1</sup> Terada T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61  
<sup>2</sup> Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737

**i STUDIE BESTÄTIGT**

Kürbiskern-Extrakt ist bei der langfristigen Einnahme dazu in der Lage, den nächtlichen Harndrang Betroffener um fast die Hälfte zu senken.<sup>1</sup>



**HEILPFLANZE DER WOCHE**

**Seit Jahrzehnten bewährt**

- ✓ Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- ✓ Bei ungewolltem Harnverlust
- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
 60 Stk.: PZN: 15390969

**NEU auch für den Mann**

- ✓ Kürbis bei nächtlichem Harndrang und für einen normalen Harnstrahl
- ✓ Ginseng unterstützt die Manneskraft
- ✓ Zink für einen normalen Testosteronspiegel

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für den Mann  
 30 Stk.: PZN: 19825654