

Drohne nach Flug sichergestellt

SEELZE. Im Bereich Krumme Masch stellte die Polizei Seelze am Samstag, 17. Januar, gegen 14.30 Uhr einen 20-jährigen Mann aus Wunstorf fest, der mit einer Drohne der Klasse C2 über ein dortiges Grundstück flog.

Im Rahmen der Kontrolle konnte der Fernpilot den Beamten eine Allgemeinerlaubnis für geografische UAS-Gebiete zum Betrieb von unbemannten Luftfahrzeugsystemen sowie einen Kompetenznachweis vorlegen. Jedoch wurde kein Nachweis über eine Versicherung mitgeführt. Zudem war an der Droh-

ne keine Kennzeichnung angebracht. Aus diesem Grund wurde ein Ordnungswidrigkeitenverfahren gegen den Fernpiloten eingeleitet und die Drohne durch die Polizei sichergestellt. Die Polizei weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass sich Drohnenpilotinnen und -piloten vor dem Start einer Drohne über die geltenden Regelungen informieren müssen. Hierzu steht die Digitale Plattform für unbemannte Luftfahrt zur Verfügung, über die unter anderem Flugbeschränkungen und Auflagen eingesehen werden können.

Garbsen startet ins VHS-Frühjahr

GARBSEN. Die vhs Hannover Land präsentiert ihr Programm für Januar bis Juni 2026 – mit vielen Angeboten direkt in Garbsen. Als lebendiger Treffpunkt zum Lernen und als Ort für persönliches Wachstum verbindet die vhs moderne Inhalte mit persönlicher Nähe.

Ab sofort laden kreative Workshops, Gesundheitskurse, Digitalkompetenz, Sprachen sowie berufliche Weiterbildung dazu ein, Neues auszuprobieren – niedrigschwellig, alltagsnah und in motivierender Gruppenatmosphäre. Wer gern zeichnet, vertieft ab dem 9. Februar im Kurs „Urban Sketching“ den Blick für Szene, Perspektive und schnelle Striche im Stadtbild. Musikalisch wird es ab dem 3. Februar mit dem Schnupperkurs „Liedbegleitung auf der Gitarre“ – kompakt, praktisch und ohne

Notenkennnisse sowie erneut ab dem 15. April. Wer einmal ausprobieren möchte, die Handpan zu spielen, kann im Einführungskurs „Handpan für Anfänger“ am 10. und 17. März die Grundlagen erlernen. Kreativ und naturverbunden zugleich ist der Workshop „Familiengärten gestalten: Erholung, Spiel und Spaß“ am 21. Februar. Er liefert direkt umsetzbare Ideen für flexible, familienfreundliche Gartenräume. „Statt gießen genießen“ ist das Motto des nächsten Garten-Workshops am 18. April. Für Gesundheit und Wohlbefinden gibt es in Garbsen alltagstaugliche Einstiege und Fortsetzungen.

Digitale Bildung macht die vhs in verschiedenen Online-Kursen greifbar und persönlich. Sprachen verbinden – auch in Garbsen: Englisch deckt die

Spanne vom Einsteigerkurs „Englisch für Anfänger bis zum B2-Konversationskurs, Französisch wird beispielsweise im Wiedereinsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren angeboten und auch Spanisch ist dabei.

Beruflich vorankommen mit der VHS: Excel-Grundlagen, Funktionen und grafische Auswertung geben in Garbsen ab Februar und im weiteren Jahresverlauf einen kompakten Kompetenzschub.

Ergänzend erleichtern Bildungsurlaube und Online-Angebote den souveränen Umgang mit Office 365 oder Künstlicher Intelligenz. Weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter (05032) 9014422, per E-Mail an info@vhs-hannover-land.de oder online über www.vhs-hannover-land.de.



Das neue Programm der vhs Hannover Land liegt an zahlreichen Auslageorten in Garbsen aus und kann in der vhs-Geschäftsstelle am Planetenring 35 abgeholt werden. Foto: vhs Hannover Land

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

Bundesweit 42 Standorte

- Qualitätsbarren & -münzen
- Schnelle & professionelle Abwicklung
- Anonymer Goldkauf
- Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig

OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg

GOLDFUXX BREMEN Fedelhöfen 12 28203 Bremen

Feuerwehr Gümmer blickt auf ereignisreiches Jahr zurück

GÜMMER. Am Samstag, 17. Januar, fand die Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Gümmer im Restaurant Zollkrug Donn statt. Zahlreiche aktive und passive Mitglieder sowie Gäste folgten der Einladung und blickten gemeinsam auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Ortsbrandmeister Dennis Hannemann berichtete in seinem Jahresbericht ausführlich über die Einsätze, Übungsdienste und Veranstaltungen des vergangenen Jahres. Einen besonderen Schwerpunkt bildete dabei der geplante Neubau der Feuerwache. Erste Planungsgespräche haben bereits stattgefunden, zudem konnten erstmals Konzeptgrafiken präsentiert werden, die einen visuellen Eindruck des künftigen Gebäudes vermittelten. Darüber hinaus informierte Gerätewart Lorenz Welk über neue Anschaf-



Blicken auf ein ereignisreiches Jahr zurück: Die Jahreshauptversammlung endete mit einem positiven Ausblick auf das kommende Jahr und den anstehenden Herausforderungen. Foto: Feuerwehr Gümmer

fungen sowie technische Umbauten innerhalb der Wehr. Weiterhin verzeichnen die Kinder- und Jugendfeuerwehr einen sehr positiven Trend: Die Jugendfeuerwehr ist derzeit mit 29 Kindern die mitgliederstärkste im gesamten Stadtgebiet Seelze. Im weiteren Verlauf der Versammlung nahmen Stadtbrandmeister Dr. Christian Kielhorn und sein Stellvertreter Michael Lorenz die Ehrungen und Beförderungen der aktiven und passiven Mitglieder vor. Für 25 Jahre Mitgliedschaft in der Feuerwehr Gümmer wurden Holger Meyer, Dirk Langhorst und Reinhard Wildhagen ausgezeichnet. Befördert wurden Leon Joel Nötzel, Robin Pfeiffer, Dominik Knobloch, Maik Sonntag, Fabian Ulbrich, Calvin Kleine, Oliver Ratz, Lorenz Welk, Finja Jaeger und Andreas Wiesner.

Reden wir über harten Stuhl



Mag. Dirk Meier Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen

oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Auf Abführmittel greifen Apotheker nur im Extremfall zurück. Lesen Sie hier, welche pflanzliche Lösung stattdessen empfohlen wird.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr, bzw. nur unter starkem Pressen. Das kann so weit gehen, dass es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und selbst wenn Betroffene es schaffen, sich zu erleichtern,

bleibt häufig das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. In jedem Fall gilt also: Man sollte etwas gegen den harten Stuhl tun.

ABFÜHRMITTEL NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN

Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit aber ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Auch ärztliche Leitlinien empfehlen, dass Ballaststoffe keineswegs eine „Last“ sind. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quellereffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in richtiger Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Auch eine Studie zeigt: Eine Ballaststoffmischung erzielt deutlich bes-

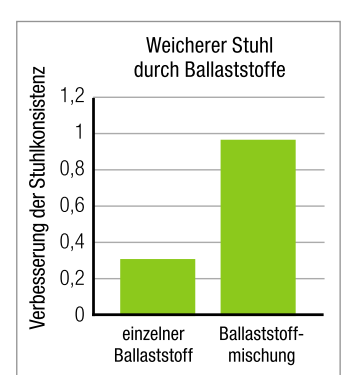
sere Effekte auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.* Effektive Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich. Dr. Böhm® Darm aktiv (Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt im Darm insbesondere dank des enthaltenen Flohsamens wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

DARMTÄTIGKEIT ANREGEN – LEICHT GEMACHT

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und schnell trinken. Positiver Nebeneffekt: Das Präparat macht angenehm satt und ist dabei fast frei von Kalorien.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten.



*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16.

GETESTET in der Apotheke

Bestnote „Sehr gut“ für Dr. Böhm® Darm aktiv

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93 % der Teilnehmer bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52 % sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96 % der Teilnehmer würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.

PKAclub Produkt-Test

Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk

Sehr gut

Note: 1,9 10/2023

TIPP DER WOCHE

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Wohlgeschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)