

23.02. – 05.04.2026:  
Jetzt 4 Wochen gratis  
testen und bis zu 120 Euro  
Preisvorteil sichern!\*



JOHANNITER

## Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen  
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

\*Gültig vom 23.02. bis 05.04.2026. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



# „Die Seelzer Urne“ – Filmsaison im Heimatmuseum eröffnet

SEELZE. Im Heimatmuseum Seelze wurde jetzt die „Filmsaison“ eröffnet. Den Start machte „Die Seelzer Urne“. Nun könnte man meinen, wer will sich schon mit so einem Thema beschäftigen? Der Filmraum jedenfalls war bis zum letzten Platz gefüllt. Nanette Byron hatte vom Beerdigungsinstitut Ahlswede drei Damen für das Heimatmuseum Seelze interviewt. Das Beerdigungsinstitut ist – wie viele andere – aus einer Tischlerei hervorgegangen. Der Satz, dass ihr die toten Menschen nie etwas ausgemacht haben, sie einfach so hineinspringen musste, als ihre Hand bei einem Todesfall gebraucht wurde und ihre Kinder auch mal allein zu Hause bleiben mussten, kam aus der Erinnerung von Christel Ahlswede. Aber es

gab auch überraschende Momente. Die Erklärung, das Erben letztlich das letzte Wort haben, wie eine Beerdigung wirklich vonstattengeht, brachte Erstaunen. Und nach Ablauf des mit viel Applaus bedachten Filmes wurden dann auch genau dazu Fragen gestellt, wie man seine Beerdigung sicherstellen kann. Mit Naschereien und einem Getränk konnte man noch einige Zeit unbelastet von einem aktuell berührenden Fall über das Thema Tod sprechen. Trixi Ahlswede, noch keine 30 Jahre alt, erzählte über Reaktionen, wenn sie ihren Beruf nennt, und die umfangreiche Ausbildung erklärte Katrin Ahlswede. Der Film kann nun – wie alle für das Museum erstellten Filme – zu den Öffnungszeiten im Heimatmuseum Seelze selbstständig angesehen werden.



Bleibt noch die Seelzer Urne: Katrin Ahlswede schilderte und zeigte sie nicht nur im Film, sondern die Besuchenden konnten sich so ein hölzernes Exemplar direkt ansehen. Foto: privat

## Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

ANZEIGE

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist? Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.<sup>2,3</sup>



Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin

**Hörgeräte können helfen.** Hörgeräte können bei frühzeitiger Anwendung den Hörverlust ausgleichen und somit die geistige Belastung reduzieren. Sie ermöglichen es dem Gehirn, Klänge und Gespräche besser zu verarbeiten, was die geistige Fitness unterstützen kann.<sup>2,3</sup>

### Hörvermögen regelmäßig testen.

In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Ihrer Nähe ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf [geers.de/hoertest](https://geers.de/hoertest) oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline 0800 724 000 222.

„Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen eines Hörverlusts und halten ihn für ein reines Problem des Gehörs“, erklärt Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin bei GEERS. Doch die Anstrengung, unvollständige Informationen zu verarbeiten, kann das Gehirn ermüden und stressen.<sup>4</sup> So fand eine Studie aus Dänemark heraus, dass Menschen mit unbehandeltem Hörverlust ein erhöhtes Demenzrisiko haben.<sup>1</sup>

Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

Planetenring 25–27,  
30823 Garbsen,  
Tel.: 05137 8116781

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf [geers.de/termin](https://geers.de/termin):



GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft



<sup>1</sup> Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery, 150(2), 157-164. <sup>2</sup> Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. Frontiers in Aging Neuroscience, 15, 1302185. <https://audiology-blog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/> <sup>3</sup> Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet, 402(10404), 786-797. <https://www.achievestudy.org/> <sup>4</sup> World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>

## Erneuerung der Eisenbahnbrücke bei Letter

Sperrung am Stichkanal dauert bis Ende April

SEELZE. Die Deutsche Bahn lässt die Eisenbahnüberführung über den Stichkanal Hannover-Ahlem östlich von Letter seit mehreren Monaten von Grund auf erneuern. Im Zuge der umfassenden Bauarbeiten bleibt der Betriebsweg des Wasserstraßen- und Schifffahrtsamtes (WSA), der nördlich des Stichkanals verläuft, voraussichtlich noch bis Ende April für den Fuß- und Radverkehr gesperrt. Ursprünglich sollten die Bauarbeiten bereits Ende Januar abgeschlossen werden. Unter anderem bedingt durch die

mehrwöchige winterliche Witterung konnten viele der geplanten Arbeiten an der 1909 erbauten, zweigleisigen Brückenkonstruktion jedoch nicht erfolgen und sorgten für den deutlich verzögerten Bauablauf. Die Bauarbeiten an der denkmalgeschützten Eisenbahnbrücke sind erforderlich, da diese das Ende ihrer technischen Nutzungsdauer erreicht hat und daher bis Mitte 2026 vollständig ersetzt werden soll. Um den Stil der Brücke zu erhalten, soll sich das neue Bauwerk optisch

am vorhandenen Erscheinungsbild orientieren. Die Sperrung betrifft den gesamten Abschnitt des Weges im Bereich der Eisenbahnüberführung. Die Deutsche Bahn AG sowie die Stadt Seelze und das Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt (WSA) bitten alle Betroffenen um Verständnis für die Einschränkungen. Weitere Informationen zur Erneuerung der Eisenbahnüberführung über den Stichkanal finden sich im Internet auf der Seite [www.bauprojekte.deutschebahn.com](https://www.bauprojekte.deutschebahn.com).

## Tageswanderung der SG Letter 05

LETTER. Am Samstag, 7. März, findet eine Frühlingswanderung der SG Letter 05 im Naturschutzgebiet Schweineberg statt. In diesem ökologischen Schutzgebiet gibt es das wahrscheinlich größte Vorkommen an Märzenerdbechern in Norddeutschland. Treffpunkt ist um 10 Uhr an der SG-Geschäftsstelle am Nico-Flattau-Platz. Die Rückkehr ist für 16.30 Uhr geplant. Für die leichte 8 Kilometer lange Wanderung sind festes, geschlossenes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sowie Getränke empfohlen.

Für die An- und Abreise werden Fahrgemeinschaften gebildet. Anmeldungen sind möglich beim Wanderleiter Josef Schefczyk, Telefon (0151) 21954099 oder per E-Mail an [wandern@sg-letter-05.de](mailto:wandern@sg-letter-05.de).

## Seelzer Karate-Boss steigt in die Bundes-Spitze auf

LETTER. Seit diesem Monat hat Seelze eine weitere starke Stimme im deutschen Karate: Thomas Keese, Vorsitzender des Karate-Club Seelze, wurde zum Vizepräsidenten des Goju-Ryu Karate-Bund Deutschland (GKD) gewählt. Die Entscheidung steht zugleich für einen Neuanfang an der Verbandsspitze, denn mit Judith Niemann führt erstmals eine Frau den GKD.

Keese ist Karateka bis in die Haarspitzen. 1988 trat er als 15-Jähriger in den Karate-Club Seelze ein. Heute trägt er den 6. Schwarzgurt. Seit mehr als zwei Jahrzehnten arbeitet er im Vorstand, seit 2013 führt er den Verein. Im Verein gilt Keese als Macher. Einer, der organisiert, moderiert, entscheidet. Unter seiner Leitung wurde der Club zum festen Namen im niedersächsi-



Thomas Keese, Vorsitzender des Karate-Club Seelze e.V., ist zum Vizepräsidenten des Goju-Ryu Karate-Bund Deutschland gewählt worden. Foto: privat

schen Karatesport und Ausrichter großer Events wie der Saino League 2026. Auch im Karateverband Niedersachsen bringt er sich ein – seit 2022 als Kassensprüfer.

Für Keese ist das neue Amt mehr als ein Titel. Es ist Verant-

wortung für die Entwicklung des Goju-Ryu Karate in Deutschland. „Karate ist eine Kampfkunst, die den Menschen Halt und Selbstvertrauen gibt. Wenn wir das stärker sichtbar machen, gewinnen wir Nachwuchs und sichern die Zukunft unseres Sports.“

## Seniorenachmittag mit Vortrag

OSTERWALD. Die Senioren der Kirchengemeinde Osterwald beginnen den Nachmittag am Mittwoch, 4. März, um 14.30 Uhr im Gemeindehaus der Kirchengemeinde mit einem Kaffeenachmittag. Anschließend wird Pastor Peter Gundlack einen Einblick über „Luthers Turnerlebnis und die Reformation der Kirche“ geben.

Zu diesem Nachmittag sind alle Senioren der Gemeinde und Gäste willkommen. Damit das Team planen kann, wird um eine verbindliche Anmeldung bis zum 2. März unter Telefon (05131) 2094 bei Margrit Aschke oder (05131) 2270 im Pfarrbüro gebeten.

**MEIN ERBE WILDNIS** **INFORMIEREN SIE SICH JETZT** [zgf.de/testament](https://zgf.de/testament) **ZOOLOGISCHE GESELLSCHAFT FRANKFURT**

## Lesung mit Eva Jahnen „Die Gedanken sind Blei“ Freitag, 13. März 2026

Einlass : 17.30 Uhr  
Beginn : 18.00 Uhr

**Pavillon**

mit anschließender Gesprächsrunde u.a. mit Psychiatrie-Erfahrene Gäste!

Tickets unter: [www.pavillon-hannover.de](https://www.pavillon-hannover.de)

Gefördert durch:



zeig Gesicht e.V.  
Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit!



[www.habmutzeigegesicht.de](https://www.habmutzeigegesicht.de)



Länger besser leben.

## Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft?

Dieses Gefühl kennt Eva Jahnen, seit sie 13 ist. Allerdings ist das alles gar nicht so leicht zu beschreiben.

In den vielen Jahren, die Eva mittlerweile mit der Diagnose lebt, kann sie heute vieles besser einordnen und auf den Punkt bringen. In ihrem Buch, „Die Gedanken sind Blei“, illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen. „Die Gedanken sind Blei“ ist ein Buch, das nicht nur für Menschen mit Depression entstanden ist, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In Ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapie-

möglichkeiten und YEAH-Momente. Zu jedem Text finden sich verspielte, ehrliche Illustrationen, die zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen.

Eva Jahnen's Buch „Die Gedanken sind Blei“ unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.

Im Anschluss gibt es wieder eine Gesprächsrunde in dieser können gerne Fragen gestellt werden. Moderation übernimmt Andreas Landmann.

Die Lesung wird veranstaltet von den Selbsthilfegruppen aus Garbsen und finanziell möglich gemacht durch die Selbsthilfeprojektförderung der AOK Niedersachsen sowie der BKK24.



Eva Jahnen



An alle die sich für das Thema psychische Gesundheit interessieren!



Veranstalter: Selbsthilfegruppen Garbsen  
Hab Mut, es tut gut! & Mittendrin - trotz Angst!  
[www.depressionen-hannover.de](https://www.depressionen-hannover.de)

3751401\_002626

– PR-Anzeige –