

## Bestleistungen für den GSC beim Hannover-Marathon

**GARBSEN.** Ein großes Fest der Lauffreude bot die Landeshauptstadt am Sonntag, 12. April, zahlreichen Läuferinnen und Läufern aus aller Welt. Mitterdrin auf den verschiedenen Strecken über 10 km, Halbmarathon, Marathon und in der Marathon-Staffel: die Ausdauersportlerinnen und -sportler des Garbsener SC.

Bei perfektem, trockenem Laufwetter und Temperaturen um die 12 Grad konnten gleich mehrere persönliche Bestleistungen erzielt werden: Über 10 km sicherte sich Nina Ott in 48:03 Minuten den Altersklassensieg der W55. Michal Kovacik lief in starken 34:13 Minuten persönliche Bestzeit und belegte damit Platz 3 der M40.

Auch auf der Halbmarathonstrecke gab es persönliche Bestzeiten: Elida Cabalar erreichte in 1:26:59 Stunden Platz 4 der W40, Sonja Steinfurth kam in 1:43:17 Stunden auf Rang 9 der W50. Am Ende des Tages gab es viele zufriedene und strahlende Gesichter.



Für den Garbsener SC waren in Hannover am Start (von links): Andrija Bandalo, Sarah Weber, Olga Forst, Anja Seidel, Sonja Steinfurth, Andreas Süßmann, Elida Cabalar, Nina Ott, Sebastian Scharf, Michal Kovacik und Jana Scharf. Foto: privat



90 Schülerinnen und Schüler nutzten die Gelegenheit, die Arbeit in einer Stadtverwaltung kennenzulernen. Foto: Stadt Garbsen

## 93 Kinder nehmen am Zukunftstag im Rathaus teil

Jungen und Mädchen erhalten einen Einblick in die Arbeit der Verwaltung

**GARBSEN (STP).** Rekordbeteiligung beim Zukunftstag im Rathaus: Mehr als 90 Schülerinnen und Schüler im Alter von zehn bis 15 Jahren haben heute anlässlich des Zukunftstages einen Einblick in die Arbeit der Stadtverwaltung erhalten. Zu Beginn am Morgen begrüßte Bürgermeister Claudio Provenzano die Kinder und Jugendlichen im Ratssaal des Rathauses. In seiner Ansprache stellte er seine Aufgaben als Bürgermeister vor und gab einen ersten Einblick in die facettenreiche Arbeit der Stadt-

verwaltung.

Im weiteren Verlauf des Tages erhielten die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, verschiedene Abteilungen der Stadtverwaltung kennenzulernen. Ob Bürgerservice, Stadtplanung oder Personalwesen – die Kinder konnten hinter die Kulissen blicken und sich ein Bild von den unterschiedlichen Berufsfeldern machen. Mitarbeiter aus diesen verschiedenen Fachbereichen erläuterten den Teilnehmern anschaulich ihre Aufgaben und beantworteten die zahlreichen Fra-

gen der jungen Gäste.

Auch die Abteilung Kommunikation und Marketing bot praktische Einblicke: Hier führten einige Teilnehmer ein Interview mit dem Bürgermeister und erhielten so einen direkten Eindruck davon, wie moderne Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in der Verwaltung funktioniert.

Das Anmeldeverfahren für den Zukunftstag 2027 wird wieder rechtzeitig über die Presse sowie auf den Social-Media-Kanälen und der Homepage der Stadt Garbsen angekündigt.

## Angriff auf Rettungskräfte

**GARBSEN.** Am Sonntag, 26. April, kam es in der Nacht im Fiernhagen zunächst zu einem medizinischen Einsatz eines Rettungswagens.

Im weiteren Verlauf eskalierte die Situation aus bislang un-

geklärter Ursache. Ein 44-jähriger Beschuldigter aus Garbsen warf ein Glas in Richtung der Einsatzkräfte, traf diese jedoch nicht. Darüber hinaus wurde ein medizinisches Gerät ebenfalls durch den 44-Jähri-

gen beschädigt. Gegen den Beschuldigten wurden entsprechende Strafverfahren wegen tätlichen Angriffs auf Rettungskräfte sowie einer Sachbeschädigung eingeleitet.

# Werkbank und Büro statt Klischees

Zukunftstag bei der Handwerkskammer Hannover

**GARBSEN/HANNOVER.**

Schleifen, löten, biegen: Beim Zukunftstag 2026 haben 20 Mädchen am Campus Handwerk in Garbsen verschiedene Handwerksberufe praktisch ausprobiert. Gleichzeitig erhielten zehn Jungen im Verwaltungsgebäude der Handwerkskammer Hannover einen Einblick in die Arbeit der Organisation hinter dem Handwerk. Insgesamt nahmen 30 Schülerinnen und Schüler an dem Aktionstag teil, bei dem sie neue berufliche Möglichkeiten im Handwerk und in der Verwaltung entdecken konnten - auch jenseits klassischer Rollenbilder.

Mädchen entdecken Handwerksberufe

Für die Mädchen im Alter von 10 bis 15 Jahren hieß es am Campus Handwerk: selbst Hand anlegen. In drei verschiedenen Werkstätten lernten sie das Glaser- und Elektrohandwerk kennen und konnten sich außerdem als Anlagenmechanikerin für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik ausprobieren und erste praktische Erfahrungen sammeln. Angeleitet wurden sie dabei von drei erfahrenen Handwerksmeisterinnen und Ausbilderinnen, die auf dem Campus für die Ausbildung in den jeweiligen Bereichen zuständig sind.

Statt Deutsch und Mathe stand in den Werkstätten „Spiegel schneiden“, „Löten“ und „Kupferrohr bearbeiten“ auf dem Stundenplan. Es entstanden individuelle Spiegel und gebogene Herzen aus Kupferrohr, die die stolzen Schülerinnen anschließend als Andenken an einen spannenden Tag im Handwerk mit nach Hause nehmen



Beim Zukunftstag am Campus Handwerk in Garbsen entstanden individuelle Spiegel, die die stolzen Schülerinnen als Andenken mit nach Hause nehmen konnten.

Foto: Handwerkskammer Hannover/Valerie Edelmann

konnten.

„Viele Mädchen kommen zum ersten Mal mit handwerklichen Berufen in Kontakt. Uns ist wichtig, dass sie erleben, wie kreativ und vielseitig handwerkliche Berufe sind. Durch das praktische Ausprobieren und Arbeiten entdecken sie oft ganz neue Interessen und Talente. Genau dafür ist der Zukunftstag da“, betont Lea Kleinert vom Team Nachwuchsgewinnung der Handwerkskammer Hannover.

Einblicke in die Verwaltung

Was ist die Handwerksrolle und welche Prüfungen nimmt eine Handwerkskammer ab? Diesen Fragen gingen zehn Jungen im Alter von 13 bis 15 Jahren im Verwaltungsgebäude an der Berliner Allee nach und lernten die Arbeit der Handwerkskammer Hannover kennen. Bei einer Rallye durch verschiedene Abteilungen erhielten sie Einblicke in

die Aufgaben der Kammer und konnten den Mitarbeitenden ihre persönlichen Fragen stellen. Organisiert wurde der Tag von drei Auszubildenden der Kammer, die den Teilnehmenden ihren Ausbildungsberuf zur Verwaltungsfachangestellten in der Fachrichtung Handwerksorganisation und Industrie- und Handelskammern vorstellten und Einblicke in ihren Ausbildungsalltag gaben.

„Auch für die Handwerkskammer selbst ist ein Aktionstag wie der Zukunftstag wichtig“, betont Personalerin Sarah Schulz. „Wir geben jungen Menschen auf eine altersgerechte und niedrigschwellige Weise Einblick in die Arbeit der Handwerksorganisation. Auch die Kammer braucht eine Vielzahl unterschiedlicher Berufsbilder, die wir gerne vorstellen, denn auch wir als Organisation brauchen Fachkräfte.“

Gesundheit

ANZEIGE

## Herz-Hype: Neue Power-Formel aus der Nobelpreisforschung

Was steckt hinter dem innovativen Präparat, das auf der Kraft der Roten Bete basiert?

Im Alter verlieren unsere Gefäße an Elastizität. Ein Prozess, der lange nicht verstanden wurde. Bis Wissenschaftler Stickstoffmonoxid (NO) als Botenstoff der Gefäßregulation identifizierten und dafür den Nobelpreis bekamen.

**Stickstoffmonoxid: Darum ist der Stoff so wichtig**

Der **NO-Spiegel** kann über die **Ernährung** beeinflusst werden: Der Körper kann in **Gemüse** enthaltenes Nitrat zu NO umwandeln. Die Königin unter dem **nitratthaltigen Wurzelgemüse**: die **Rote Bete**. Sie enthält bis zu 4.000 mg Nitrat pro kg. Allerdings: Im Monat müsste man 30 Knollen essen!

**Innovatives Präparat für Herzgesundheit**

Die Pharma-Experten von Mindalin haben auf Basis der modernen Gefäßforschung ein Kaudragee entwickelt, das die **Herzfunktion gezielt unterstützen** kann.



Neben **Roter Bete** enthält **Mindalin Rote Power** hochreine Mikronährstoffe:

- **Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei<sup>1</sup>.**
- **Eisen und Vitamin B12 tragen zur normalen Bildung roter Blutkörperchen<sup>2</sup> sowie zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper<sup>3</sup> bei.**

Mindalin Rote Power lässt sich als Kaudragee einfach verzehren. Für alle, die ihre Herzfunktion bewusst unterstützen möchten.

Für Ihre Apotheke:

**Mindalin Rote Power** (PZN 19557521)

www.mindalin.de



## „Hilfe, ich werde meinen Blähbauch nicht los!“

Darmaktivität unterstützen – mit diesem Tipp?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

**Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren**

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden



**Anwender sind überzeugt**

Das innovative Prinzip hinter Kijimea Regularis PLUS rief bereits zahllose begeisterte Kundenreaktionen hervor. Heiko H. lobt, es handle sich dabei um „das beste Produkt, das ich bis jetzt hatte.“ Regina S. schwärmt: „Ich bin so überzeugt davon, dass ich meine Freunde auch begeistern konnte. Daher verschenke ich jetzt die kleinen Sets. Auch meinen Mann konnte ich begeistern und wir trinken es jetzt zusammen, jeden Tag.“ Und auch Samira V. bestätigt: „Ich bin froh, Kijimea Regularis PLUS gefunden zu haben.“

Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS** (PZN 18788684)

www.kijimea.de



<sup>1</sup>Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. <sup>2</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nur für Erwachsene. • <sup>1</sup>Palmer RMJ, Ferrige AG, Moncada S. Nitric oxide release accounts for the biological activity of endothelium-derived relaxing factor. Nature. 1997;327:524–526. • <sup>2</sup>Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei. • <sup>3</sup>Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. • <sup>4</sup>Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

1219801\_02/2025