



Garbsen auf zwei Rädern aus verschiedenen Perspektiven entdecken

Gibt es einen besseren Weg seine neue Heimat kennenzulernen als bei einem entspannten Fahrradausflug? Der ADFC Garbsen/ Seelze lädt Neubürgerinnen und Neubürger gemeinsam mit der Stadt Garbsen zu einer geführten Entdeckungstour ein. Start ist am Stadtfest-Wochenende auf dem Rathausplatz – und zwar am Sonnabend, 20. Juni, um 14 Uhr. „Garbsen ist eine Stadt mit vielen Gesichtern – von attraktiven Wohngebieten über reizvolle Naturräume bis hin zu lebendigen Stadtteilen. Mit dem Fahrrad lassen sich diese unterschiedlichen Facetten besonders gut erleben – deshalb ist die Tour ein idealer Einstieg für alle, die Garbsen gerade erst zu ihrer Heimat gemacht haben“, sagt Bürgermeister Claudio Provenzano und fügt hinzu: „Und wer noch mehr entdecken möchte, findet mit dem Garbsener Radring die perfekte Möglichkeit, unsere Stadt und ihre landschaftliche Vielfalt auf eigene Faust zu erkunden.“ Die Route führt rund 20 Kilometer durch die vielseitigen Stadtteile Garbsens. Es werden nicht nur

bekannte Sehenswürdigkeiten gezeigt, sondern auch ländliche Radwege, verkehrsarme Schleichwege und die besten Verbindungen zwischen den Stadtteilen. Geradelt wird mit gemütlichen zwölf Stundenkilometern, damit jede und jeder mitfahren kann. „Das Tempo ist absolut entspannt und perfekt für Familien mit Kindern sowie untrainierte Radfahrer geeignet. Bei einer geselligen Kaffeepause haben Sie außerdem die perfekte Gelegenheit, erste Kontakte zu knüpfen“, sagt Werner Meyer vom ADFC. Neubürgerinnen und Neubürger sind am Stadtfest-Wochenende besonders auch am Sonntag willkommen. Dann findet um 13.15 Uhr die große Neubürgerbegrüßung mit einigen Überraschungen auf dem Rathausplatz statt. Die Plätze für die Radtour sind auf 20 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist bis zum 18. Juni möglich bei Werner Meyer: Telefon (05131) 55784, E-Mail: w.meyer@adfc-hannover.de. Foto: Stadt Garbsen

Stadtbibliothek Seelze am Freitagnachmittag geschlossen

SEELZE. Die Stadtbibliothek Seelze bleibt am Freitag, 19. Juni, aufgrund der Auftaktparty des Julius-Clubs am Nachmittag für den öffentlichen Betrieb geschlossen. Die Party richtet sich exklusiv an angemeldete Kinder und Jugendliche im Alter von elf bis 14 Jahren. Die Stadt Seelze bittet alle Nutzerinnen und Nutzer um Verständnis. Die Stadtbibliothek ist in der Regel montags,

dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12 Uhr und von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Telefonisch sind die Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek unter (05137) 94559 erreichbar. Weitere Informationen sind im Internet auf der Seite www.seelze.de/stadtbibliothek verfügbar. Das Programm des Julius-Clubs ist zudem unter www.seelze.de/julius-club abrufbar.

SoVD-Ortsverband Garbsen Nord-West lädt zum Mittsommerfest ein

GARBSEN. Der SoVD-Ortsverband Garbsen Nord-West veranstaltet am Samstag, 20. Juni, ab 16 Uhr ein Mittsommerfest in Frielingen, Gartenstraße 19. Eingeladen sind Mitglieder, Freunde und Interessierte, die gemeinsam einen geselligen Nachmittag und Abend verbringen möchten. Mit dem Mittsommerfest möchte der Ortsverband Gelegenheit zu Be-

gegnung, Austausch und gemeinsamen Gesprächen in angenehmer Atmosphäre bieten. Eine Anmeldung ist bis zum 15. Juni erforderlich. Der Kostenbeitrag beträgt 7,50 Euro pro erwachsene Person. Anmeldungen nimmt Barbara Pallemanns unter Telefon (05131) 2673 oder per E-Mail an barbara.pallemanns@web.de entgegen.

Termine beim DRK Berenbostel

BERENBOSTEL. Das Deutsche Rote Kreuz Berenbostel lädt zu einer Blutspendeaktion am Donnerstag, 25. Juni, in die Schützen-sportstätte, Corinthstraße 2 in Berenbostel ein. In der Zeit von 16 bis 19.30 Uhr ist das Spendenteam vor Ort und bedankt sich bei jedem Spender mit Leckereien vom Grill. Am Samstag, 27. Juni, lädt das DRK Berenbostel zu einem gemütlichen Kaffeemittag in die Begegnungsstätte im Werner-Baermann-Park in Be-

renbostel ein. Um 14.30 Uhr beginnt die gesellige Veranstaltung, zu der neben den Mitgliedern des DRK auch interessierte Gäste willkommen sind. Neben Kaffee und leckerem Kuchen wartet ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm auf die Besucher. Aus organisatorischen Gründen bittet das Team um eine kurze Anmeldung bei der 2. Vorsitzenden des DRK-Ortsvereins, Maria Ferner, unter (05131) 8338.



Douce Ambiance spielt am Sonntag in Altgarbsen

Am Sonntag, 14. Juni, gastiert die Band Douce Ambiance ab 17 Uhr vor der Altgarbsener Dorfkirche. Die Gruppe Douce Ambiance ist nach einem Titel des Gitarristen Django Reinhardt benannt, zu ihr gehören (von links) Thomas von Strohe, Udo Apportin, Sängerin Danielle und Frank Ortman. Zum Repertoire zählen vor allem bekannte Titel aus den 30er- und 40er-Jahren. Der Eintritt ist frei. Foto: privat

Steuern werden zum 1. Juli fällig

GARBSEN (STP). Am 1. Juli werden die jährlichen Grundbesitzabgaben – Grundsteuer A/B für Jahreszahler – fällig. Die zu zahlenden Beträge ergeben sich aus den zuletzt von der Stadt Garbsen zugesandten Steuer- und Abgabenbescheiden, in denen auch die

Bankverbindungen aufgeführt sind. Sofern ein Sepa-Lastschriftmandat erteilt wurde, werden die Beträge von dem angegebenen Konto abgebucht. Änderungen von Bankverbindungen können nur bis zum 25. Juni berücksichtigt werden.



Wellness

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Nachtcremes im Test:

Gute Noten für günstige Produkte

BERLIN. Wer seiner Haut vor dem Schlafengehen noch etwas Gutes tun möchte, hat im Drogerieregal die Qual der Wahl. Nachtcremes versprechen Regeneration, reichhaltige Pflege und einen frischen Teint am Morgen. Doch lohnt sich der Griff zum Cremetiegel? Und was steckt in den Produkten? Das Verbrauchermagazin «Öko-Test» hat 20 Nachtcremes aus Drogerien, (Bio-)Supermärkten und Discountern untersucht (Ausgabe 12/2025).

18 von 20 Produkte haben «sehr gute» bis «gute» Ergebnisse. Das Ergebnis fällt überwiegend positiv aus: Zehn Produkte erhielten die Bestnote «sehr gut», acht wurden mit «gut» bewertet. Eine Creme schnitt mit «befriedigend» ab, eine mit «ausreichend». Die Preisspanne liegt zwischen 1,95 Euro und 58,17 Euro für 50 Milliliter. Wer erwartet, dass teure Produkte grundsätzlich besser abschneiden, liegt jedoch falsch. Viele preiswerte Cremes überzeugen

in der Laboranalyse mit sehr guten Inhaltsstoffen und erhalten Bestnoten.

Kritik wegen einzelner Inhaltsstoffe

Trotz der insgesamt guten Bilanz gab es bei zwei Produkten Kritikpunkte. Eine der getesteten Cremes enthielt Chlorhexidindigluconat, ein Konservierungsstoff, der als potenzieller Auslöser von Kontaktallergien gilt. Bei einem weiteren Produkt stießen die Tester auf Salicylsäure, eine Substanz, die oft in Produkten gegen unreine Haut eingesetzt wird und in der EU als reproduktionstoxisch eingestuft ist. Für eine klassische Nachtpflege, die täglich verwendet wird, halten die Prüfer solche Inhaltsstoffe für ungeeignet.

Kunststoffverbindungen belasten die Umwelt

In vier Cremes fanden sich synthetische Polymere, also flüssige Kunststoffverbindungen. Für die Haut sind sie nicht direkt problematisch, für die Umwelt aber schon. Sie gelten als schwer abbaubar und können über Ab-

wasser und Klärschlamm in die Natur gelangen. Besonders Naturkosmetikprodukte schneiden hier besser ab, da solche Stoffe dort nicht zugelassen sind.

Auch bei der Verpackung gibt es Verbesserungspotenzial. Nur fünf Hersteller konnten nachweisen, dass sie mehr als 30 Prozent recyceltes Plastik in ihren Tuben oder Tiegeln einsetzen. Andere machten keine Angaben oder verwendeten gar kein recyceltes Material. Zudem bemängelte «Öko-Test» zusätzliche Papp-Umverpackungen, die keinen funktionalen Zweck erfüllen und nur unnötig Müll erzeugen.

Warum Nachtpflege sinnvoll ist

Doch warum braucht die Haut überhaupt eine eigene Creme für die Nacht? Dermatologin Marion Moers-Carpi verweist darauf, dass sich der Hautstoffwechsel im Tagesverlauf stark unterscheidet. Tagsüber ist die Haut vor allem äußeren Einflüssen wie UV-Licht, Schmutz oder Kälte ausgesetzt und benötigt Schutz sowie Feuchtigkeit.



Für den Schönheitsschlaf: Müssen gute Nachtcremes teuer sein? Und welche Inhaltsstoffe sind gut für die Haut? Foto: Christin Klose

Nachts dagegen steht die Regeneration im Vordergrund. Die Zellen teilen sich schneller, die Haut nimmt mehr Wirkstoffe auf und repariert kleine Schäden, die tagsüber entstanden sind. Eine gut formulierte Nachtcreme kann diesen Prozess unterstützen, sofern die Haut zuvor gründlich gereinigt wurde. Liegen Schmutz oder Make-up auf der Haut, dringen weder Feuchtigkeit noch Wirkstoffe durch.

Welche Pflege für welchen

Hauttyp geeignet ist. Nicht jede Haut benötigt die gleiche Pflege. Menschen mit trockener oder reifer Haut profitieren häufig von reichhaltigeren Formulierungen mit höherem Fettanteil. Jüngere oder normale Haut braucht dagegen meist eher leichte, hydratisierende Cremes. Grundsätzlich empfehlenswert für die Nacht sind laut der Dermatologin leichte Cremes mit Stoffen wie Hyaluronsäure oder bei trockener Haut mit Urea.

best VISION OPTIC
Lange-Feld-Str. 47
30920 Seelze/Lutter

Angebot gültig bis 30.06.2026
Professionelle Beratung & individuelle Anpassung

Komplette Gleitsichtbrille*
inkl. großer Sehbereiche, dünnere Gläser, entspiegelt & versiegelt (Variante Best)

Vorteilspreis 525 €

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!
*Inklusive: Fassung (roter Punkt), solange der Vorrat reicht. Entspiegelt & gehärtet. Index 1,6 (dünnere Gläser). Inklusive Premium-Versiegelung (Blue oder X). Ohne Beschränkung der Sehkraft (soweit technisch möglich). Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de

0511 - 47 37 39 02
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr
letter@bestvisionoptic.de

Osteopathie nun auch in der Praxis Bohle in Stelingen

Seit Februar 2018 besteht die Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde Bohle in Stelingen. Durch stetige Weiterbildungen sind meine MitarbeiterInnen und ich stets dabei, unsere therapeutischen Fähigkeiten zu erweitern und zu verbessern. Ab sofort kann ich auch die Osteopathie in mein Spektrum integrieren. Ein großer Vorteil ist, dass in einer osteopathischen Erstbehandlung ein größeres Zeitkontingent für unsere Patienten zur Verfügung steht. Dies ermöglicht es mir, gezielte Ursachenforschung zu betreiben. Dies erfolgt über eine detaillierte Anamnese und über eine gezielte körperliche Untersuchung.

Bei den osteopathischen Behandlungen kommen dann unterschiedlichste Maßnahmen zum Tragen. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf der Biodynerik. Das dynamische Zusammenspiel innerhalb der körperlichen Prozesse, welche entweder zu Problemen und Beschwerden führen, sie aber auch bei richtiger Anwendung schnell lindern und regulieren können. Mit möglichst wenig äußerem Reiz, soll dabei möglichst viel Effekt innerhalb des Körpers erfolgen. Dabei kommen Maßnahmen aus der klassischen Osteopathie, der kinesiologischen und energetischen Bereiche, sowie auch Beratungen zum Thema Ernährung und Lebensstil zum Einsatz.

Die Kosten für eine osteopathische Behandlung werden zum Teil von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen bezuschusst oder übernommen. Diese Infos sind bitte vor Beginn der Behandlungen bei den Krankenkassen von den Patienten einzuholen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns in Stelingen unter 05131-5025007 oder per Mail an info@physiotherapie-bohle.de.

RUND UM IHRE GESUNDHEIT
OSTEOPATHIE
Tobias Bohle

Engelbosteler Str. 1A
30827 Garbsen - Stelingen
Tel.: 05131- 5025007
www.physiotherapie-bohle.de
info@physiotherapie-bohle.de

PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel

Therapie die verändert

Beckenbodentraining
effektives Training bei

- Inkontinenz
- Rückenschmerzen
- Rückbildung
- 28 Minuten

Schmerzfrei im sitzen, nicht invasiv, vollständig bekleidet

unsere Kurse
Entspannung Muskelaufbau Fitness

- YOGA
- Pilates
- Rückenfit
- Galileo Vibrationstraining

Physiotherapie ganzheitliche Therapie

- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- CMD Kiefergelenk
- Krankengymnastik
- Bobath Therapie
- Medical Flossing
- uvm.

PhysioWelt Garbsen -Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 30823 Garbsen
T: 05131-478666 - Mail: info@physioweltgarbsen.de
www.physioweltgarbsen.de