Unter Drogen und alkoholisiert unterwegs mit Elektrofahrrad

LETTER. Am Mittwoch, 24. Juni, kontrollierte die Polizei Seelze gegen 12.05 Uhr einen 47-jährigen Mann aus Letter in der Lange-Feld-Straße, der mit seinem Elektrokraftrad mit Handgashebel deutlich zu schnell unterwegs war. Eine gültige Fahrerlaubnis sowie einen Versicherungsschutz konnte der Beschuldigte nicht vorweisen.

Ebenfalls am Mittwoch kontrollierte die Polizei Seelze gegen 12.27 Uhr in der Lange-Feld-Straße einen 36-jährigen Mann aus Letter, der mit einem E-Scooter unterwegs war. In der Atemluft des Betroffenen nahmen die Beamten Alkoholgeruch wahr. Ein durchgeführter Test ergab 0,42 Promille.

Bei beiden Männern ergaben sich noch Verdachtsmomente auf eine Betäubungsmittelbeeinflussung durch Kokain bzw. THC. Der Drogenvortest fiel in beiden Fällen dementsprechend positiv aus. Die Weiterfahrt wurde jeweils untersagt und entsprechende Strafverfahren eingeleitet.

MAIK OTHMER
Haustür- und Terrassendachstudio

SOMMERGARTEN
Besuchen Sie unsere exklusive Sommergartenausstellung!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Bäckerstraße 3A
Sarstedt-Hotteln
Fon 0 50 66 / 90 26-0
Mo bis Fr 9 – 18 Uhr
Samstags 10 – 13 Uhr
www.tischlerei-othmer.de
Folgen Sie uns auf

Sonntags Schautag von 13.00–17.00 Uhr!

16782201_002626

„Wir.Lokal.Stark“ – Frauen-Netzwerk in Garbsen gegründet

Auftaktveranstaltung zur Gründung des „Wir.Lokal.Stark.“-Frauen-Netzwerkes in Garbsen: Das Foto zeigt (von links) Engin Sakal, Britta Schwarz, Djenabou Diallo-Hartmann, Galina Ortmann, Claudio Provenzano, Mustafa Yalcinkaya, Nesrin Göktas. Foto: BIFeV

GARBSEN. Mit einer erfolgreichen Auftaktveranstaltung im Rathaus der Stadt Garbsen hat der Bundesverband interkultureller Frauen in Deutschland e.V. (BIFeV) den Start des neuen Projekts „Wir.Lokal.Stark.“ eingeläutet. Zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Verwaltung, Sicherheitsbehörden, Migrantenorganisationen und Zivilgesellschaft sowie engagierte Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte nutzten die Gelegenheit zum Austausch über politische Teilhabe, gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Stärkung von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte in demokratischen Entscheidungsprozessen.

Das Modellprojekt „Wir.Lokal.Stark.“ läuft bis Dezember 2029 und wird durch das Bundesministerium des Innern im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“ gefördert. Ziel ist es, insbesondere junge Frauen mit Zuwanderungs- und Fluchtgeschichte beim politischen Ein- und Aufstieg zu unterstützen, ihre politische Handlungsfähigkeit zu stärken und nachhaltige, überparteiliche Netzwerke in ländlichen Regionen aufzubauen.

Zum Auftakt begrüßte Claudio Provenzano, Bürgermeister der Stadt Garbsen, die Teilnehmenden und hob die Bedeutung von Vielfalt und demokratischer Beteiligung auf kommunaler Ebene hervor.

In ihrem Grußwort stellte Galina Ortmann, Geschäftsführerin des BIFeV, die Ziele des Projekts vor: „Politische Teilhabe braucht vielfältige Perspektiven. Frauen mit Zuwanderungsgeschichte leisten bereits heute einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft, sie sind in den Parlamenten und politischen Gremien auf allen Ebenen unterrepräsentiert. Mit dem ‚Wir.Lokal.Stark‘- Frauen-Netzwerk Garbsen schaffen wir Räume für Austausch, Empowerment und Unterstützung bei Herausforderungen wie Rassismus, Sexismus, Hass und Hetze“.

Einen fachlichen Impuls setzte Dr. Cihan Sinano lu, Leiter des Nationalen Diskriminierungs- und Rassismusmonitors (NaDiRa) am Deutschen Zentrum für Integrations- und Migrationsforschung (DeZIM), mit seinem Vortrag „Herausforderungen für das politische Engagement – Hürde Rassismus und Rechtsruck“.

Im Anschluss wurden drei parallel stattfindende Workshops angeboten: „Verwaltung & Sicherheitsbehörden“ mit Britta Schwarz, Leitung des Polizeikommissariats Wunstorf, „Politische Parteien“ mit Engin Sakal, Geschäftsführer des Landesintegrationsrates NRW, sowie „Politisches Engagement von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte in Gremien und Parlamenten“ mit Galina Ortmann, Geschäftsführerin des BIFeV in Hildesheim.

Teilnehmende Expertinnen des „Wir.Lokal.Stark“-Frauen-Netzwerks Garbsen bringen mit ihren unterschiedlichen beruflichen und politischen Erfahrungen wertvolle Perspektiven in das Netzwerk ein und standen den Teilnehmerinnen als Ansprechpartnerinnen, Impulsgeberinnen und Vorbilder zur Verfügung.

Das Projekt „Wir.Lokal.Stark“ unterstützt die Teilnehmerinnen unter anderem durch Empowerment-Workshops, individuelle Beratung, Coachingformate, Mentoring durch Expertinnen und erfahrene Politikerinnen sowie Qualifizierungen in den Bereichen Rhetorik und Öffentlichkeitsarbeit. Ein zentrales Element ist die parteiübergreifende Vernetzung sowie die Stärkung der Resilienz gegenüber rassistischen und sexistischen Anfeindungen. Das Projekt wird mit Kooperationspartnern in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Brandenburg durchgeführt.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern

Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

18383301_002626