

Gottesdienst in Berenbostel
BERENBOSTEL. In der evangelischen Kirchengemeinde Berenbostel-Stelingen findet am Sonntag, 12. Juli, 10.30 Uhr ein Gottesdienst zur Sommerkirche der Region Garbsen-Nord „Ein Rucksack für meine Glaubensreise“ statt. Pastor i.R. Dr. Morgner predigt über „Ohne Kompass geht es nicht!“.

Ausstellung im Heimatmuseum
SEELZE. Die Klitze.Kleine.Kunstausstellung im Heimatmuseum Seelze startet mit einer neuen Ausstellung. Marlene Biester, eine Seelzer Künstlerin, stellt Zeichnungen insbesondere des Stadtteils Letter aus, von Häusern, die zum Teil heute nicht mehr existieren. Aber sie hat auch eine andere Seite und die macht ihre kleine Ausstellung besonders: Ihre Bilder – zum größten Teil in Acryl gemalt – sind immer aus einem Ereignis, einer Begebenheit, einer Geschichte entstanden. Es wird also insbesondere bei der Vernissage am Dienstag, 14. Juli, um 18 Uhr spannend, wenn sie zu den Bildern die Geschichten erzählt. Diese Ausstellung ist also mehr als die Präsentation von Bildern, wenn man die Hintergründe von der Künstlerin hört.

Fünf parteilose Ortsratskandidaten der „Bürger für Lohnde“ treten an

Neue parteilose Wählergruppe mit amtierendem Ortsbürgermeister

LOHNDE. Neue Option für alle Wahlberechtigten in Lohnde: Seit dem 21. April gibt es dort die „Bürger für Lohnde“. Die parteilose Wählergruppe stellt bei der Kommunalwahl fünf Kandidaten für den Ortsrat auf. Darunter ist der amtierende Ortsbürgermeister Manfred Grages. Abwechslung in der Lohnder Ortschaftspolitik: Am 21. April haben sich die „Bürger für Lohnde“ als offizielle parteilose Wählergruppe gegründet. Zu ihnen zählt der amtierende Ortsbürgermeister Manfred Grages, der dieses Amt auch in der nächsten Wahlperiode gerne wieder ausüben würde. Fünf Mitglieder der Wählergruppe stehen auf der Liste für den Ortsrat. Außer Manfred Grages stellen sich auch Matthias Tilling, Katja Strohmeier, Heiko Janßen und Jörg Weber zur Wahl. Neben der SPD und der CDU haben die Lohnder damit bei der Kommunalwahl am Sonntag, 13. September, eine weitere Wahlmöglichkeit. „Uns geht es um den Ort,

nicht um irgendwelche Parteien“, sagen Manfred Grages und Matthias Tilling unisono. „Alle, die bei uns mitmachen, sind Menschen, die mit anpacken“, so Tilling weiter. Ob es dabei um das Aufstellen des Maibaums gehe oder darum, einen Toilettenwagen für den Weihnachtsmarkt zu organisieren und abzuholen, das sei ganz egal. „Unser Ziel ist es, über die Parteigrenzen hinaus Arbeit für den Ort zu erledigen, und wir suchen die Nähe zu den Bürgern“, sagen die beiden Parteilos. Jeder von ihnen, der eventuell ein Mandat bekomme, werde sich den Bürgern gegenüber verpflichtet fühlen. Wichtig sind der Wählergruppe auch der Austausch und die Zusammenarbeit mit der Interessengemeinschaft Lohnder Vereine. „Jeder Verein in Lohnde ist dort vertreten“, so Grages. Für einen Ortsteil mit etwa 2700 Einwohnern seien 14 Vereine eine stattliche Anzahl, die im Dorfleben eine große Rolle spielen,



Lohndes Wohl im Fokus: Matthias Tilling, Heiko Janßen, Katja Strohmeier, Jörg Weber und Manfred Grages kandidieren für den Ortsrat. Foto: privat

findet der Politiker. „Die gute Zusammenarbeit mit der Interessengemeinschaft Lohnder Vereine, dem Sprachrohr der Verbände, war mir schon in der

letzten Wahlperiode wichtig“, sagt der Ortsbürgermeister. „Wir wollen uns dafür einsetzen, das Dorf- und Vereinsleben zu stärken und saubere, sichere

und gepflegte Ortsbereiche zu schaffen. Überdies liegt uns die Weiterentwicklung zentraler Orte wie Kindergarten, Schule und Bürgerhaus am Herzen. Und wir machen uns stark für eine neue Feuerwache“, ergänzt Tilling. Nicht Worte, sondern Taten sprechen lassen. „Wir sollten uns auch mal fragen, was wir für den Ort tun können, und nicht immer nur Forderungen an die Verwaltung stellen“, sagt Tilling. Zudem hofft er, dass es gelingt, weitere Ehrenamtliche für wichtige Projekte zu gewinnen. „Es gibt sicherlich viele fitte Rentner wie mich, die Zeit und Lust haben, mit anzufassen“, meint der 73-Jährige. Die „Bürger für Lohnde“ wollen nach eigenen Angaben aktiv werden. Das könne unter anderem den Grünschnitt auf öffentlichen Straßen und Plätzen betreffen oder das Bewässern der vielen Bäume im Ort. Aus Erfahrung weiß Grages, dass der städtische Betriebshof gerade solche

Arbeiten zu Stoßzeiten personell nur schwer stemmen kann. „Warum also nicht selbst loslegen?“, fragt der Landwirt. Um herauszufinden, wo und an welchen Stellen in Lohnde Handlungsbedarf und Verbesserungspotenzial bestehen, laden die „Bürger für Lohnde“ für Montag, 13. Juli, zu einer Ortsbegehung ein. „Dabei wollen wir die unterschiedlichen Schwachpunkte in Lohnde erfassen und protokollieren“, kündigt Grages an. Wählergruppe will Mitglieder gewinnen Aufwendige Werbung für ihre Wählerversammlung wollen die „Bürger für Lohnde“ nicht machen. „Wir werden nur drei Banner im Ort aufhängen“, sagt Grages. Die Anfänge seien gut gelaufen. Per Mundpropaganda und durch die persönliche Ansprache haben die parteilosen „Bürger für Lohnde“ laut Grages seit ihrer Gründung zehn Mitglieder für sich gewinnen können.



Wellness

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Bei Sommerhitze wirken Medikamente anders

REGION. Bei hohen Temperaturen im Sommer will unser Körper nur eines: bloß nicht überhitzen. Daher gibt er Wärme über die Haut ab und kühlt sich durch Schwitzen herunter - alles schlaue Anti-Hitze-Strategien. Die können allerdings dafür sorgen, dass Medikamente stärker oder schneller wirken. Passt man nicht auf, kann das gefährlich werden. Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) rät daher allen, die dauerhaft rezeptpflichtige Arzneimittel ein-



Ab sofort - unser Sommerticket für euch !!!
8 Wochen volles Mrs.Sporty Erlebnis
Für nur 39,- € im Juli & August 2026
Mrs.Sporty Club Garbsen-Berenbostel
Dorfstr. 7 | 30827 Garbsen | Tel. 05131 5017480 | www.mrssporty.de/club893
Wir freuen uns auf dich!

nehmen, in der Apotheke nachzufragen, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte. „Zwei, drei heiße Tage sind in der Regel kein Problem. Aber auf eine längere Hitzeperiode sollte man sich besser vorbereiten“, so Apothekerin Stefanie Tiede aus dem Vorstand der Bundesapothekerkammer. Fachleute raten allerdings davon ab, auf eigene Faust - also ganz ohne Rücksprache mit Arzt, Ärztin oder Apotheke - an der Dosierung zu schrauben. Ein Überblick, bei welchen Arzneimitteln es kritisch werden kann - und warum:

Beispiel 1: Wirkstoffpflaster
Bei Schmerz- und Hormontherapien kommen mitunter Pflaster zum Einsatz, die Wirkstoffe über die Haut an den Blutkreislauf abgeben. Diese Pflaster können an heißen Tagen zum Problem werden, weil die Haut dann stärker durchblutet ist und dementsprechend mehr Wirkstoff aufnimmt. Dann droht eine Überdosis-

ierung, warnt Apothekerin Stefanie Tiede. Im Falle von Arznpflastern, die Opiode an die Haut abgeben, kann es dann etwa zu einer lebensgefährlichen Verlangsamung der Atmung kommen.

Beispiel 2: Entwässernde Medikamente
An heißen Tagen verliert der Körper durch das Schwitzen ohnehin schon mehr Flüssigkeit als sonst. Kommen dann auch noch entwässernde Tabletten - etwa zur Behandlung von Bluthochdruck - ins Spiel, kann der Körper schneller austrocknen. Als Warnzeichen dafür nennt die ABDA Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Um den Flüssigkeitshaushalt im Blick zu behalten, rät Apothekerin Tiede dazu, sich täglich auf die Waage zu stellen. Sinkt das Gewicht von Tag zu Tag, kann das auf einen Wasserverlust hindeuten.

Beispiel 3: Insulin
Insulinpflichtige Diabetikerinnen und Diabetiker sollten an heißen Tagen besonders aufpassen:



Menschen mit Herzschwäche sollten nicht zu wenig aber auch nicht zu viel trinken. Foto: Christin Klose

Spritzen sie sich das Hormon in die durch die Wärme stärker durchblutete Haut, kann es deutlich schneller wirken. Eine Folge können Unterzuckerungen sein, wie der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) warnt. Tückisch: Betroffene neigen dazu, die typischen

Symptome einer Unterzuckerung, Schwitzen oder Erschöpfung etwa, der Hitze zuzuschreiben. Um einen entgleisenden Blutzuckerspiegel rechtzeitig zu erkennen, prüfen Diabetikerinnen und Diabetiker ihre Glukosewerte in Hitzewellen besser häufiger als sonst.

Und sie sollten darauf achten, dass der Insulin-Pen nicht an heißen Tagen nicht in der prallen Sonne liegt. Bei Temperaturen von über 30 Grad kann es sich nämlich verändern - und seine Wirkung verlieren. „Verwenden Sie kein Insulin, das ausgeflockt ist oder eine bräunliche Färbung aufweist“, rät VDBD-Expertin Theresia Schoppe.

best VISION OPTIC
Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze/Letter

Professionelle Beratung & individuelle Anpassung

Angebot gültig bis 31.08.2026



Einkaufsgutschein

für Ihre neue Fern-, Lese-, Office-, Gleitsicht- oder Sonnenbrille

50 € auf einen Einkauf ab 300 €

100 € auf einen Einkauf ab 550 €

150 € auf einen Einkauf ab 800 €

Gerne mit Termin.

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar!
Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de

0511 - 47 37 39 02

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

letter@bestvisionoptic.de

- Anzeige -

Gesundes Sehen beginnt mit der richtigen Brille

Unsere Augen leisten täglich Höchstleistungen. Sie passen sich unterschiedlichen Lichtverhältnissen an, fokussieren in Sekundenbruchteilen und verarbeiten unzählige visuelle Informationen. Damit dieses komplexe Zusammenspiel dauerhaft entspannt funktioniert, ist eine optimal angepasste Brille weit mehr als eine reine Seehilfe – sie unterstützt das visuelle System und trägt zu mehr Sehkraft, Konzentration und Lebensqualität bei.

„Viele Menschen nehmen kleine Veränderungen ihres Sehvermögens zunächst kaum wahr“, erklärt **Frau Schulz**, Augenoptikermeisterin und Betriebsleiterin von **best VISION OPTIC**. „Häufig äußern sie sich durch müde Augen, Kopfschmerzen oder ein schnelleres Ermüden beim Lesen und Arbeiten. Eine präzise Augenprüfung und individuell angepasste Brillengläser können hier einen entscheidenden Unterschied machen.“

Moderne Augenoptik verbindet heute optometrisches Fachwissen mit innovativer Messtechnik. Dabei geht es nicht allein um die richtige Dioptrienzahl, sondern um das gesamte Sehsystem – von der Zusammenarbeit beider Augen über das Kontrastsehen bis hin zu den individuellen Anforderungen im Beruf, in der Freizeit oder beim Autofahren. Ziel ist stets ein möglichst natürliches, entspanntes und komfortables Sehen.

Wer seine Augen jetzt optimal versorgen möchte, profitiert bei **best VISION OPTIC** zusätzlich von der **Sommeraktion im Juli und August: 50 Euro Preisvorteil ab 300 Euro Einkaufswert, 100 Euro ab 550 Euro und 150 Euro ab 800 Euro**. Eine gute Gelegenheit, in hochwertige Brillengläser und langfristigen Sehkraft zu investieren.

Mit ebenso großer Leidenschaft engagiert sich Frau Schulz für ihren Beruf. „Augenoptik ist Gesundheitsvorsorge, Präzisionshandwerk und moderne Technologie zugleich. Es erfüllt mich jeden Tag, Menschen zu besserem Sehen und damit zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.“

Deshalb bleibt **best VISION OPTIC** am 1. September geschlossen. Das Team präsentiert den Beruf des Augenoptikers auf der **Mini-Expo an der IGS Seelze** und möchte junge Menschen für einen Beruf begeistern, der Fachwissen, Verantwortung und den direkten Kontakt mit Menschen auf einzigartige Weise verbindet.



Beckenbodentraining

effektives Training bei

- Inkontinenz
- Rückenschmerzen
- Rückbildung
- 28 Minuten

Schmerzfrei im sitzen, nicht invasiv, vollständig bekleidet

PhysioWelt Garbsen

Martina Hoheisel

Therapie die verändert

unsere Kurse

Entspannung Muskelaufbau Fitness

- YOGA
- Pilates
- Rückenfit
- Galileo Vibrationstraining



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

Physiotherapie

ganzheitliche Therapie

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