

Dr. Matthias Miersch lädt zum Dialogabend in Seelze ein

SEELZE. Dr. Matthias Miersch, MdB und Vorsitzender der SPD-Bundestagsfraktion, lädt am Mittwoch, 5. August, im Rahmen seiner Sommertour zum Dialogabend „Lasst uns reden“ von 18 bis 19.30 Uhr im Restaurant „Flügel's“, Hannoversche Straße 17a, ein.

Im Mittelpunkt der Tour steht der persönliche Austausch über die Themen, die die Menschen vor Ort bewegen – ob bezahlbares Wohnen, gute Arbeit, eine

verlässliche Gesundheitsversorgung, sichere Infrastruktur, Klimaschutz, Digitalisierung oder gesellschaftlicher Zusammenhalt. Bürgerinnen und Bürger haben die Gelegenheit, mit ihm persönlich über aktuelle politische Entwicklungen, aber auch über die Themen und Anliegen zu sprechen, die sie in ihrem Alltag bewegen.

Eine Anmeldung ist bis zum 2. August möglich unter (0511) 1674304 oder per E-Mail an

matthias.miersch.wk@bundestag.de sowie über das Onlineformular auf www.matthias-miersch.de/termin/lasst-uns-reden-in-seelze/.

Der Bundestagsabgeordnete Dr. Matthias Miersch freut sich während seiner Sommertour auf einen Austausch mit Seelzer Bürgerinnen und Bürger. Foto: Jason Mitchell



Gemeindeausflug zur Landesgartenschau

HAVELSE. Die Gemeinde Marienwerder-Havelse lädt am 11. August zu einem Gemeindeausflug zur Landesgartenschau in Bad Nenndorf ein. Abfahrt ist um 13 Uhr vom Gemeindehaus Marienwerder und um 13.15 Uhr von der Feuerwehr in Havelse gemeinsam mit einem Bus nach Bad Nenndorf.

Um 14.30 Uhr ist dort die Gelegenheit, im Kirchenpavillon beim Mittagsgebet innezuhalten und Kraft zu schöpfen für den Rundgang durch die zauberhaften Anlagen. Gerne kann auch um 16 Uhr das Angebot „Talk unterm Zelt“ genutzt

werden, ebenfalls im Kirchenpavillon. Auf jeden Fall gibt es viele Gelegenheiten dabei einander kennenzulernen, wieder einmal in schöner Umgebung miteinander ins Gespräch zu kommen und in der bunten Welt der Blumen und Blüten zu flanieren.

Die Kosten betragen 20 Euro für den Eintritt und persönliche Ausgaben für Verzeehr. Anmeldung bis zum 3. August im Gemeindebüro unter Telefon (0511) 792083. Rollatoren und Rollstühle können vor Ort kostenfrei ausgeliehen werden.



Osterwald

Menschen & Märkte

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Für den Garbsener Lebenskünstler schließt sich der Kreis

Der Garbsener Klemens Sprung schafft auf dem ehemaligen Hansoan-Gelände in Osterwald einen Ort für Vernissagen, Workshops und Begegnungen

OSTERWALD (JB). Vieles, was er für seine Arbeit braucht, findet er im Wald oder am Wegesrand. „Holz ist ein großartiger nachhaltiger Rohstoff“, sagt Klemens Sprung. Der Künstler verwandelt Totholz in Lampen, kombiniert das Material gern mit Edelmetall und hat für sein kreatives Schaffen einen neuen Ort gefunden.

Der 60-jährige Garbsener hat das verlassene Fabrikgelände in Osterwald Unterende angemietet, auf dem der Naturmittelhersteller Hanosan ansässig war, bis er Ende 2024 Insolvenz anmelden musste.

AUCH ANDERE KÜNSTLER KÖNNEN AUSSTELLEN

Hier will Sprung Kunst herstellen, ausstellen und verkaufen. Seine erste Vernissage fand am 9. Juli statt und viele weitere Veranstaltungen sollen folgen. Unter anderem will der Künstler anderen die Räume für Ausstellungen zur Verfügung stellen und Holzworkshops anbieten.

Bevor Hanosan den Betrieb einstellte, war Sprung bei dem Unternehmen angestellt. Innerhalb von fünf Jahren hatte er sich zum Produktionsleiter hochgearbeitet. Dass er sich nach der Insolvenz neu orientieren musste, war für den 60-Jährigen nicht die erste Herausforderung in seinem Leben.

Immer wieder war er in den unterschiedlichsten Jobs an etlichen Standorten untergekom-

men. „Ich bin in meinem Leben 29-mal umgezogen“, hat Sprung nachgerechnet. Nach dem Abitur an der IGS Garbsen wollte er zunächst Journalismus in Hamburg studieren. Es wurde Jura in Hannover – zumindest für einige Semester.

KNEIPENÜBERNAHME IN SPANIEN

„Ein Kumpel, der als Surflehrer in Spanien arbeitete, rief mich an und erzählte, dass in seinem Ort eine Kneipe frei geworden war.“ Also verbrachte der Garbsener die nächsten eineinhalb Jahre als Wirt an der Costa del Sol.

Ein schwerer Verkehrsunfall („Die Folgen spüre ich bis heute“) bremste ihn für eine Weile aus. Als selbstständiger Messebauer verbrachte Sprung einige Zeit in Bayern, war aber auch für einen österreichischen Spanplattenhersteller tätig. Im Außendienst arbeitete der 60-Jährige unter anderem in Spanien, Griechenland, Dänemark, Finnland und im Nahen Osten.

Er hatte einen Job bei einer Gebäudereinigungsfirma in Hamburg und belieferte dort auch Schulen mit Post. „Ich kenne jeden Parkscheinautomaten der Stadt“, erzählt Sprung mit einem Lachen.

Irgendwann zog es ihn zurück in seine Heimat Garbsen. Nach einem Praktikum bei der längst geschlossenen Schlachtereier Lin-



Kunst mit Licht und Holz: Klemens Sprung startet ein neues Projekt auf dem Gelände der ehemaligen Hanosan-Firma in Osterwald Unterende. Foto: Julia Braun

kert in Osterwald Unterende kam es zu der Anstellung bei dem Pharmaunternehmen Hanosan.

Dort schließt sich jetzt ein Kreis. „Ich möchte hier Dauerausstellungen veranstalten“, kündigt Sprung an, dem das Umherreisen mit seiner Kunst zu mühsam geworden ist. „Ich kann nicht dauernd von Kunsthandwerkermarkt zu Flohmarkt tingeln.“

Dass er den ehemaligen Lost

Place erst einmal bekannt machen muss, ist ihm bewusst. „Ich weiß, dass Osterwald nicht die hipste Adresse der Welt ist“, sagt Sprung und grinst. „Natürlich gibt es hier keine Laufkundschaft.“ Doch eine Stätte für künstlerisches Schaffen, Begegnungen und Austausch fehle dem Stadtteil, eigentlich der gesamten Stadt. „So etwas brauchen wir hier“, findet der Garbse-

ner. Ob es der Ort sein wird, an dem sich der Lebenskünstler endgültig zur Ruhe setzt, ist offen. Zu häufig in Sprungs wechselhafter Laufbahn haben sich neue Möglichkeiten ergeben, die er gern ergriffen hat. „Im Laufe des Lebens gehen immer wieder neue Fenster auf“, hat er in 60 Jahren gelernt. „Und wenn sie nicht von selbst aufgehen, muss man dem Fenster einen Stubbs geben.“

Was tun bei Untergewicht?

Viele Menschen haben mit Übergewicht und Adipositas zu kämpfen. Es gibt jedoch auch das Gegenteil, dass die Waage deutlich zu wenig Gewicht anzeigt. Betroffen von Untergewicht sind vor allem Kinder und Jugendliche sowie Seniorinnen und Senioren.

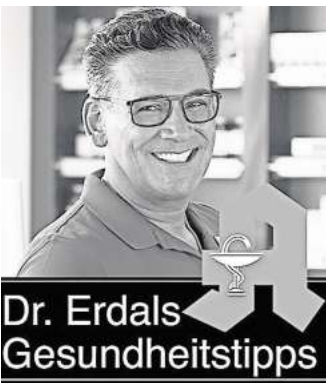
Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation gelten Menschen als untergewichtig, deren Body-Mass-Index (BMI) unter 18,5 liegt. Ab dem Alter von 65 Jahren steigt diese Grenze auf 22. In Deutschland liegen etwa 0,7 Prozent der Männer und 1,9 Prozent der Frauen unterhalb dieser Marke. Die Zahlen für Kinder und Jugendliche liegen jedoch deutlich höher. Demnach liegen etwa 8 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 16 Jahren um mindestens 15 Prozent unter ihrem Normalgewicht und sind damit untergewichtig.

Untergewicht kann zahlreiche verschiedene Ursachen haben – die Möglichkeiten reichen von einer falschen Ernährung bis hin zu Krankheiten. So ist eine zu geringe Kalorienaufnahme eine häufige Ursache. Diese kann die Folge von Appetitlosigkeit, aber auch auf übertriebene Diäten zurückzuführen sein.

Insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen spielen Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating (periodische Heißhungeranfälle) eine wichtige Rolle. Oftmals liegt den Störungen ein geringes Selbstwertgefühl oder ein verzerrtes Selbstbild zu Grunde.

Stress schlägt vielen Menschen auf den Magen, häufig kommt es bei Dauerstress auch zu einer Gewichtsabnahme, da Stress das Gefühl von Hunger und Appetit beeinflusst. Auch Rauchen hat einen Einfluss auf den Appetit.

Wer normal isst und trotzdem untergewichtig ist, sollte ärztlich abklären lassen, ob er an einer Krankheit leidet, die mit einer Gewichtsabnahme einhergeht. Dabei kann es sich beispielsweise um chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa handeln. Gelegentlich sind auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie z.B. eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz für das Untergewicht verantwortlich, die zu einer stetigen Minderverwertung der Nahrung und damit



Dr. Erdals Gesundheitstipps

auch zur Gewichtsabnahme führen können.

Untergewicht ist nicht per se schädlich, sondern wirkt sich erst dann negativ aus, wenn gleichzeitig eine Mangel- oder Fehlernährung vorliegt. So werden bei vielen Betroffenen, die sehr dünn sind, nicht nur die Fettreserven verbraucht, es wird auch Muskelmasse abgebaut. Dadurch ist der Körper ausgezehrt und geschwächt. Das Risiko für eine spätere Osteoporose ist bei Untergewichtigen deutlich höher als bei Normalgewichtigen.

Wenn keine medizinischen Ursachen für das Untergewicht vorliegen, gilt es, das Ernährungsverhalten intensiver unter die Lupe zu nehmen. Hilfreich ist dabei ein Ernährungstagebuch, in dem alles notiert wird, was verzehrt wird.

Dabei können auch Möglichkeiten aufgezeigt werden, wo noch Kalorien ergänzt werden können – also Kalorien zählen nicht im Sinne einer Reduktionsdiät, sondern zum Mehrverzehr.

ROSEN-APOTHEKE DR. ERDAL

Ihr Weg zur Gesundheit

Hauptstraße 228 · 30826 Garbsen/Osterwald

Telefon 0 51 31 / 45 50 30

- Planung
- Wartung
- Kunden- und Notdienst
- Beleuchtung
- Elektroheizung

INNES elektro GmbH

Kleine Straße 20 · 30826 Garbsen

Tel. 0 51 31 / 60 03

Fax 0 51 31 / 47 81 91

Osterwalder Polsterschmiede

Inh. Oliver Vogel

Wir möbeln Sie auf!

Möbel und KFZ aller Art sowie Kutschen, Boote, Motorräder, Sonderanfertigungen und vieles mehr.

Tel. 05131/443 146 · Fax: 467 457

Mobil: 0177/352 79 41

E-Mail: osterwalderpolsterschmiede@web.de

Werkstatt: Hauptstr. 239 30826 Garbsen/OT Osterwald

Öffnungszeiten: Mo. – Do 9 – 13 u. 15 – 18 Uhr u. n. Vereinb.

Maler- und Lackiermeister Osterwald

Molkereistr. 58

Tel.: 0 51 31 - 44 73 63

Roman Westerhof

Montage und Wartung von Fenstern und Türen

- Fenster
- Insekten-schutz
- Zimmertüren
- Rollläden
- Haustüren

Hauptstraße 221 · 30826 Garbsen

Tel. (05131) 45 74 17

www.westerhof-garbsen.de

Mobil 0172/40 29 857

Neue Kurse beim TSV Havelse

HAVELSE. Der TSV Havelse bietet verschiedene Kurse an, in denen es noch freie Plätze gibt. Funktionstraining für Frauen und Männer, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, findet dienstags für die Frauen von 20 bis 20.45 Uhr und für die gemischte Gruppe von 20.45 bis 21.30 Uhr statt. Start ist am 18. August. Kinderturnen mit Janine wird ab 19. August mittwochs von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 16 bis 17.30 Uhr angeboten. Alle Kurse finden in der

Turnhalle der Grundschule Havelse statt. Ein Schnuppertraining ist nach den Sommerferien jederzeit möglich, Anmeldungen werden erbeten unter (0177) 4625200. Wer Freude an Bewegung hat, gern mit Menschen arbeitet und sich mit gesundheitsorientierten Übungen auskennt, ist als Funktionstrainerin oder-trainer beim TSV Havelse gern gesehen. Informationen dazu erhalten Interessierte ebenfalls unter der Telefonnummer (0177) 4625200.

Trunkenheitsfahrt mit 2,9 Promille in Osterwald

OSTERWALD. Am Freitagabend, 17. Juli, kontrollierte die Polizei gegen 19 Uhr in Osterwald eine 24-jährige Autofahrerin aus Garbsen, nachdem diese mit ihrem VW Golf durch eine unsichere Fahrweise und Schlangenlinien aufgefallen war. Im Rahmen der Kontrolle ergaben sich deutliche Hinweise auf eine Alkoholbe-

einflussung. Ein freiwillig durchgeführter Atemalkoholtest zeigte einen Wert von fast 2,9 Promille an. Daraufhin wurde eine Blutprobe entnommen. Zudem beschlagnahmten die Ermittler ihren Führerschein und untersagten die Weiterfahrt. Es wurde ein Strafverfahren wegen Trunkenheit im Verkehr eingeleitet.