



WIRTSCHAFT IN HAVELSE

HANDEL • HANDWERK • DIENSTLEISTUNGEN

Viele kreative Angebote im Kulturhaus Kalle

HAVELSE. Das Kulturhaus Kalle in Havelse, an der Feuerwache 3-5, ist ein Ort der kulturellen Begegnung und des Austausches. Hier wird Kunst und Musik nicht nur konsumiert, sondern selbst entwickelt und praktiziert. Für das dritte Quartal haben die Mitarbeitenden wieder ein umfangreiches Programm zusammengestellt, so ist für jeden Geschmack etwas dabei – eben „Kalle – Kultur für alle“.

Los geht es am Samstag, 22. August, von 10 bis 14 Uhr mit dem Kreativtag. Aus dem großen Angebot der Kunstkurse können Teilnehmende auswählen und ausprobieren und anschließend ihre Werkstücke mit nach Hause nehmen.

„Kultour“ heißt es wieder am Sonntag, 20. September, von 11 bis 17 Uhr. Einer der Veranstaltungsorte ist das Kulturhaus Kalle. Der Innenhof verwandelt sich in eine lebendige Bühne für Musik, Kleinkunst und besondere Genussmomente. Am Vormittag sorgt ein Musik-Duo der Spitzenklasse mit lässigem Jazz, feinen Soul-, Pop- und Blues-Einflüssen für den passenden Sound. Am Nachmittag wird es verspielt, poetisch und humorvoll – mit interaktiver Kleinkunst, Jonglage, Klamauk und charmanten Überraschungen.

Uli Kniep ist mit seinem Vortrag „Music was my first love“ am Freitag, 2. Oktober, um 20 Uhr zu Gast im Kalle.

Seit vielen Jahren arbeitet er mit Hingabe als Musikredakteur, Reporter und Moderator.

Das Kulturhaus Kalle kennt er zudem noch aus seiner Zeit bei Radio 21. Im Laufe der Zeit war es ihm vergönnt, etliche Rockstars im In- und Ausland zu treffen. Außerdem konnte Kniep seine zweite Leidenschaft, die Fotografie, ausleben.

Das Mehrgenerationen-Café im Kulturhaus Kalle unter der Leitung der FreiwilligenAgentur ist ein Begegnungsort für Menschen aller Altersstufen und Kulturen und öffnet seine Türen wieder am 13. August und 10. September mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee.

Neben vielen Veranstaltungen bietet das Kulturhaus Kalle zahlreiche Kreativkurse im musischen und künstlerischen Bereich an. Dazu gehören unter anderem die Theaterwerkstatt, Trommel- und Ukuleleworkshops, Töpfern, Nähen, Papierschnitten, Stricktreffs und Fotogruppen.

Das vollständige Programm des Kulturhauses Kalle finden Interessierte unter musik-kunstschule-garbsen.de.

Seit seiner Gründung im Jahr 2013 ist das Kulturhaus Kalle in Havelse zu einem attraktiven Anziehungspunkt geworden. Foto: privat



Stein
ELEKTRONIK
Inhaber: Lutz Kiel
Radio- und Fernsehtechnikermeister
Hannoversche Str. 48 – 50
30823 Garbsen
Tel. (05137) 7 55 66
Fax (05137) 7 66 44
Mail: info@stein-multimedia.de
Elektrohausräte • Unterhaltungselektronik
Reparaturservice • Postagentur • Toto/Lotto

Ihr kompetenter,
freundlicher Partner
in allen Gesundheitsfragen
St. Georg-Apotheke
Martina Jungnick-Hagel
Hannoversche Str. 51 • 30823 Garbsen
Tel.: 05137-75996 • Fax 13659
www.st-georg-apotheke-garbsen.de
info@st-georg-apotheke-garbsen.de

Kunden Dienst Sanitär Heizung
UDE & SOHN
Am Sperrtor 2
30823 Garbsen
Tel. 05137 / 87 54 25
Fax 05137 / 87 54 20

Schmull & Kaiser GbR
Fliesenleger
Beratung
Planung
Verlegung
Schulstraße 25a
30823 Garbsen
Tel. 0 51 37 - 87 44 45
Fax 0 51 37 - 87 44 46
Mobil 0170 / 882 76 96

Peter Philipp
Geschäftsführender Gas- und
Wasserinstallateurmeister
KOENEMANN PHILIPP
HEIZUNG • SANITÄR
Rolf Koenemann GmbH
Waldstraße 45 • 30823 Garbsen
Telefon (05137) 87 50 96
www.peter-philipp.eu

WIR geben IHREM
Alltag mehr
Wenn wir gehen, ist alles wieder schön!
Maler- u. Lackierarbeiten
Kreative Gestaltung
Traditionelle Handwerkstechniken
Tapezierarbeiten Bodenbelagsarbeiten
RECKEWERTH
Malerfachbetrieb GmbH
Inhaber Timo Dederding
Hannoversche Str. 78 • 30823 Garbsen
Tel. 0 51 37/7 54 45
Internet: www.reckewerth-maler.de

Was wäre Ihr
letztes Geschenk
an die Welt?
Mein Erbe
tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum
(030) 29 77 24 36
www.mein-erbe-tut-gutes.de

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195-204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641-9

Experten-Rat
Ubichinon oder Ubichinol?
Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG
NEU
Dr. Böhm® Coenzym Q10
100 mg Kapseln – nur 1x täglich
• Verringerung von Müdigkeit (Vitamin B12)
• Für eine normale Herzfunktion (Thiamin)*
30 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel
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 €