Wild verteilte Gegenstände: Gesamtschulsporthalle verwüstet

SEELZE. In der Zeit von Sonntag, 26. Juli, bis Montag, 27. Juli, meldete eine Zeugin, welche für eine Ferienpassaktion die Sporthalle der Bertolt-Brecht-Gesamtschule in Seelze nutzen wollte, dass bisher unbekannte Täter auf noch unbekannte Art und Weise in die Sporthalle eingedrungen sind und diese verwüsteten.

Am Vortag bei der Vorbereitung der Ferienpassaktion sei die Halle noch unversehrt gewesen. Entwendet worden sei unter anderem ein Rucksack mit Sportbekleidung. In der Sporthalle lagen wild verteilt Gegenstände herum, die sonst in anderen Räumen gelagert wurden. Die genaue Sachschadenshöhe steht noch nicht fest.

Strafverfahren wegen Hausfriedensbruches und Diebstahls wurden eingeleitet. Geschädigte ist die Stadt Seelze. Die Ermittlungen dauern an. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei Seelze unter (05137) 827-0 zu melden.

Mehrgenerationen-Café im Kalle hat am 13. August geöffnet

HAVELSE (STP). Regelmäßig am zweiten Donnerstag im Monat empfängt das ehrenamtliche Team des Café Kalle seine Gäste mit selbst gebackenen Torten, Kaffee und Tee zum Selbstkostenpreis. Das nächste Mal öffnet das Café am 13. August von 15 bis 17 Uhr im Kulturhaus Kalle, An der Feuerwache 3-5 in Havelse.

Das Mehrgenerationen-Café im Kulturhaus Kalle ist ein Begegnungsort für Menschen vieler Altersstufen und Kulturen. Ehrenamtliche heißen alle herzlich willkommen, die sich im Café treffen möchten oder sich über neue Kontakte freuen. Das können neben Senioren auch junge Familien, Freundes-Gruppen oder Arbeitskollegen sein, die bei Kaffee und Kuchen gemeinsam Zeit verbringen möchten. Das Team richtet auch gern Geburtstags-Kaffeetrinken während der Öffnungszeiten aus. Für diesen Anlass kann im Café ein Tisch reserviert werden, der entsprechend dekoriert wird.

Fragen zum Projekt beantwortet das Team der FreiwilligenAgentur nach einer E-Mail an freiwilligenagentur@garbsen.de.

Kultur im Museum

SEELZE. Das Heimatmuseum Seelze lädt am Donnerstag, 13. August, um 18 Uhr erneut zu einem Konzert mit dem Duo Möllers und Bott ein. Die Besucher können sich auf alte Balladen, zeitgenössische Musik auf Hochdeutsch und Platt, gesungen und begleitet auf dem Hümmelchen, der Geige und der Schäferpfeife freuen. Der Eintritt ist frei.

Immer am 2. Mittwoch des Monats wird im Museum ab 17 Uhr Handarbeit und Skat angeboten.

Fahrradtour zum Steinhuder Meer

GARBSEN. Zu einer Fahrradtour ab Garbsen lädt der ADFC Mitglieder und Gäste am Mittwoch, 12. August, ein. Ziel ist ein Biergarten am Steinhuder Meer. Start ist um 14 Uhr am Kastanienplatz in Altgarbsen. Die Strecke ist zirka 65 Kilometer lang und wird mit mäßiger Geschwindigkeit gefahren. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nähere Informationen bei Werner Meyer unter Telefon (05131) 55784.

Reifen aus Tiefgarage gestohlen

SEELZE. Im Zeitraum von zirka einer Woche entwenden unbekannte Täter vier separat abgelegte Reifen auf Felgen aus einer verschlossenen Tiefgarage in der Hannoverschen Straße 50. Wie sich die Täter Zugang zur Tiergarage verschafft haben, ist Gegenstand der Ermittlungen.

Die Polizei bittet darum, dass Personen, die Hinweise zu den Tätern geben können, sich unter (05137) 827115 zu melden.

Wellness

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Gesundheitsrisiko: Hitze-Notfälle erkennen – und handeln

Hohe Temperaturen und pralle Sonne können den Körper stark belasten und lebensgefährlich werden

Temperaturen weit über 30 Grad, die Sonne brennt. Eine extreme Belastung für den Körper – und möglicherweise lebensgefährlich. Zuletzt war es im Juni so. Infolge dieser extremen Phase gab es mehr als 5.000 Hitzetote in Deutschland, schätzt das Robert Koch-Instituts (RKI) in seinem aktuellen Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität.

In den meisten Fällen ist es eine Kombination aus Hitze und bereits bestehenden Vorerkrankungen, die zum Tod führt. Es kann aber auch die direkte Einwirkung von Hitze auf den Körper sein, die tödlich endet – etwa beim Hitzschlag.

Besonders gefährdet für Gesundheitsrisiken durch Hitze sind alle ab 65 Jahren, Schwangere, Babys und Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen, zählt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf seinem Portal „Klima – Mensch – Gesundheit" auf. Wann wird es kritisch? Und: Was ist im Notfall zu tun? Ein Überblick.

1. SONNENSTICH ERKENNEN: KOPF HEIß, NACKEN MANCHMAL STEIF

Lange ohne Kappe oder Hut in der prallen Sonne gesessen? Dann droht ein Sonnenstich. Dabei kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute, in schweren Fällen sogar zu einer Hirnschwellung, so das BIÖG. Das kann sich bemerkbar machen durch folgende Symptome:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- heißer, roter Kopf
- Betroffene haben manchmal auch leichtes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle und einen steifen Nacken

Gut zu wissen: Die Beschwerden können mit einer Verzögerung von zwei bis zwölf Stunden nach der Zeit in der prallen Sonne auftreten. Besonders gefährdet für Sonnenstiche sind Babys, Kleinkinder und Menschen mit wenig Haaren auf dem Kopf.

2. HITZSCHLAG ERKENNEN: BEWUSSTSEINSTRÜBUNG IST ALARMSIGNAL

Bei einem Hitzschlag gelingt es dem Körper nicht mehr, all die Wärme durch Schwitzen und Co. abzuleiten – sie staut sich. Die Körpertemperatur steigt dabei innerhalb von 10 bis 15 Minuten auf 41 Grad und mehr an, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Als weitere Warnzeichen, die auf einen Hitzschlag hinweisen, nennt das BIÖG:

- eine gerötete, heiße und trockene Haut
- Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- Krampfanfälle
- schnelle Atmung und ein schneller, schwacher Puls
- Verwirrtheit, Schläfrigkeit – bis hin zu Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Verdacht darauf ist ein klarer Fall für den Notruf 112.

3. DEHYDRATION ERKENNEN MIT HAUTFALTEN- UND DRUCKTEST

Durch Schwitzen verliert der Körper an heißen Tagen viel Flüssigkeit. Trinken wir dann nicht genug, droht ein Flüssigkeitsmangel, in der Medizin Dehydration genannt. Sie kann sich laut BIÖG zeigen durch:

- trockene, spröde Lippen
- seltenen Harndrang
- Leistungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- leichte Kopfschmerzen, Schwindel

Ob ein Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat, kann auch der Hautfalten-Test verraten. Dafür zieht man die Haut am Handrücken hoch und lässt sie los. Glättet sie sich nur sehr langsam, spricht das für einen Flüssigkeitsmangel.

Alternativ kann man auch kurz auf das Nagelbett drücken, wie das Portal „gesundheitsinformation.de" vorschlägt. Bei einem ausreichend mit Wasser versorgten Körper kehrt die rosa Hautfarbe nach zwei bis drei Sekunden zurück.

DAS SOLLTE MAN BEI HITZENOTFÄLLEN TUN:

Hitzschlag, Dehydration und Sonnenstich sind für Laien nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden. Und sie können zusammen auftreten. Wer merkt, dass es einem selbst oder einer anderen Person an heißen Sommertagen nicht gutgeht, sollte diese Dinge beachten:

- Ist das Bewusstsein getrübt oder ist ein Mensch bereits bewusstlos, sollte man den Notruf 112 wählen.

Raus aus der Sonne und der Extrembelastung für den Körper. Foto: Christin Klose/dpa-mag

- Prinzipiell gilt: Schnell raus aus der Hitze und rein in den Schatten bzw. an einen kühlen Ort. Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht lagern.
- Bei Verdacht auf einen Sonnenstich kann man den Nacken mit feuchten Tüchern bedecken. Feuchte Umschläge helfen auch, um den Körper bei Verdacht auf einen Hitzschlag zu kühlen. Das BIÖG rät außerdem, überschüssige Kleidung auszuziehen.
- Nicht nur bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel gilt: Viel trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser, ungesüßte Tees und dünne Saftschorlen. Ist eine Person bewusstlos oder stark verwirrt, sollte man allerdings darauf verzichten, ihr Flüssigkeit einzuflößen. Es besteht Erstickungsgefahr, warnt das BIÖG:
- Bei einer Dehydration ist es zudem sinnvoll, Bananen, Trockenfrüchte oder isotonische Sportgetränke zu sich zu nehmen. Sie liefern eine Kombination aus Fruchtzucker und Mineralstoffen, die dem Körper hilft, Wasser schneller aufzunehmen.
- Die Beschwerden bessern sich nicht? Dann ist ein zeitnaher Arztbesuch angesagt.

(DPA)

„Glow Coffee": Was bringt Kollagenpulver im Morgenkaffee?

Zum Koffein- gleich noch ein Kollagen-Kick: Hat sich in Ihrem Bekannten-(oder besser Freundinnen-)Kreis auch schon das Ritual verbreitet, laut dem man sich mit reichlich Kollagenpulver im Morgenkaffee richtig schön trinken kann?

Das soll für einen Glow sorgen, also der Haut einen frischen Kick geben und sie regelrecht strahlen lassen. Dafür wurde sogar ein eigener Begriff erfunden: „Glow coffee". Doch funktioniert die Extra-Dosis Kollagen wirklich?

„Der Trend lebt vor allem von geschicktem Marketing - die wissenschaftliche Grundlage ist deutlich weniger glamourös als die Werbeversprechen", sagt Daniela Krehl. Laut der Ernährungswissenschaftlerin bei der Verbraucherzentrale Bayern werde Kollagenpulver häufig als Wundermittel für straffe Haut, kräftige Haare oder feste Nägel angepriesen. „Doch dafür gibt es nach unserer Einschätzung keine überzeugenden Belege", zieht die Verbraucherschützerin den Kollagen-Jüngern den Zahn.

KOLLAGEN STEUERT NICHT AUTOMATISCH FALTEN AN

Krehl erklärt das Grundproblem: „Kollagen, das wir essen oder trinken, landet nicht einfach in der Haut. Es wird im Verdauungstrakt zunächst in kleine Eiweißbausteine zerlegt - genauso wie das Eiweiß aus Joghurt, Bohnen oder einem Frühstücksei." Der Körper entscheide dann selbst, wo er diese Bausteine benötigt. „Es gibt also keinen Mechanismus, der sie gezielt in Falten oder schlaffe Haut schickt", sagt Krehl.

Zwar zeigen laut der Expertin einzelne Studien kleine Verbesserungen der Hautfeuchtigkeit oder -elastizität. Viele dieser Untersuchungen seien jedoch klein, von kurzer Dauer oder von Herstellern finanziert. Deshalb lasse sich daraus keine allgemeine Empfehlung ableiten. Auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Krehl zufolge bislang keinen Health Claim zugelassen, der eine Verbesserung der Haut durch Kollagen belegt.

EXPERTIN: TEURER EIWEIßZUSATZ STATT GARANTIERTEM GLOW

Wer also Kollagen in den Kaffee rührt, bekommt vor allem eines: „Teuren Eiweißzusatz, aber keinen garantierten Glow", so Daniela Krehl. Es mache wissenschaftlich auch keinen entscheidenden Unterschied, ob man ein teures Markenprodukt oder günstiges Pulver aus der Drogerie verwendet: „Höhere Preise bedeuten auf jeden Fall nicht automatisch eine bessere Wirkung."

Und was ist mit der Dosis? Anbieter verweisen auf eine Menge von etwa einem Esslöffel für den Kaffee, das seien circa 10 bis 15 g Kollagenpulver. „Wie viel Kollagen sinnvoll wäre, lässt sich aus den genannten Gründen nicht seriös beantworten. Die in Studien verwendeten Mengen liegen meist zwischen etwa 2,5 und 10 g täglich", so die Verbraucherschützerin.

WAS DER HAUT BESSER HILFT ALS PULVER IM KAFFEE

Für eine gesunde Haut gäbe es laut Daniela Krehl nach wie vor deutlich besser belegte Maßnahmen. Sie zählt auf: „Nicht rauchen, UV-Schutz, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit und Eiweiß sowie viel Gemüse und Obst."

Diese Faktoren würden die Haut nachweislich stärker beeinflussen als ein Löffel Kollagen im Kaffee. Sprich: „Schöne Haut entsteht nicht im Kaffeebecher, sondern durch den Lebensstil", fasst die Expertin zusammen. (dpa)

Schöne Haut durch Kollagen-Pulver im Kaffee? Entscheidender sind laut Expertin Klassiker wie UV-Schutz und genug Schlaf. Foto: Christin Klose/dpa-mag

- 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 Sehhilfe – sie unterstützt das visuelle System und trägt zu mehr Sehkomfort, 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 Sehkomfort 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.

20329801_002626

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

4968902_002626