

Neue Rucksäcke für die E1-Junioren des GSC

Große Freude bei der E1-Jugend des Garbsener Sport-Club 67 e.V.: Die jungen Fußballerinnen und Fußballer dürfen sich über neue Rucksäcke freuen. Möglich gemacht hat dies der Fugbetrieb Skenderi aus Hannover, der damit den GSC-Nachwuchs unterstützt. Besonders schön: Die Kinder konnten ihre neuen Rucksäcke ganz individuell mitgestalten. Für die Bedruckung durften sie ihren Wunschnamen, ein persönliches Namenskürzel und ihre Wunschnummer auswählen. So wurde aus jedem Rucksack ein ganz persönliches Stück GSC-Ausstattung. Die Freude bei der E1-Jugend und ihrem Trainer war entsprechend groß. „Für unsere Kinder ist es etwas Besonderes, wenn sie ihre eigenen Wünsche einbringen können und am Ende einen ganz persönlichen Rucksack haben", freut sich das Team über die Unterstützung. Foto: privat

39 engagierte Garbsener erhalten Ehrenamtskarten

GARBSEN (STP). Mit der Übergabe von insgesamt 39 Ehrenamtskarten hat Bürgermeister Claudio Provenzano erneut das vielfältige ehrenamtliche Engagement in Garbsen gewürdigt. 16 der Ausgezeichneten nahmen die Karte persönlich im Rathaus entgegen. Gemeinsam mit Sabrina Jankowski von der FreiwilligenAgentur der Stadt Garbsen dankte der Bürgermeister den Aktiven für ihren wertvollen Einsatz für das gesellschaftliche Miteinander.

Die Ehrenamtlichen engagieren sich in ganz unterschiedlichen Bereichen – von Sport und Bewegung über soziale Arbeit und Kirche bis hin zu Feuerwehr, Politik und Jugendarbeit. „Ehrenamtliches Engagement ist alles andere als selbstverständlich. Es lebt von Menschen, die ihre Zeit und Energie für andere einsetzen und damit unsere Stadtgesellschaft stärken. Dafür gebührt allen Engagierten unser herzlicher Dank und unsere Anerkennung", betonte Provenzano.

Zu den Organisationen und Vereinen, aus denen die Engagierten kommen, gehören unter anderem der Kneipp-Verein, die AWO Region Hannover, der Taekwondo Klub KORYO Garbsen, der TSV Stelingen, die evangelisch-lutherische Kirchengemeinde Horst, die Freiwilligen Feuerwehren Osterwald Oberende und Schloß Ricklingen, der TSV Havelse, die Tafel Garbsen sowie der Schwimmverein Garbsen und die Herbst-Zeitlos gGmbH.

Für außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement können Bürgerinnen und Bürger die Niedersächsische Ehrenamtskarte erhalten. Sie ist ein Zeichen der Anerkennung und des Dankes und ermöglicht ihren Inhaberinnen und Inhabern Vergünstigungen in ganz Niedersachsen und Bremen. Weitere Informationen zur Ehrenamtskarte gibt es auf www.freiwilligenserver.de im Internet.



Gemeinsam mit Sabrina Jankowski (rechts) von der FreiwilligenAgentur überreicht Bürgermeister Claudio Provenzano die Ehrenamtskarten und bedankt sich bei den Engagierten. Foto: Stadt Garbsen

Kunst und Krempel List
Steinmetzstr. 10
30163 Hannover
Inhaber: Giovanni Fischer

großer Silberbesteck und Zinn-Ankauf!

Wir kaufen Zinn aller Art:
• Geschirr • Becher
• Besteck • Krüge
• Figuren • Vasen
• Spielzeug • Medaillen

Außerdem Ankauf von:
Pelzen
Orientteppichen
Militaria
Besteck (versilbert)

sowie: Modeschmuck, Uhren, Münzen, Silber, Gold uvm.

HAUSBESUCHE MÖGLICH! ANFAHRT KOSTENLOS

Wir kaufen Ihre Ware auch ohne Gold
Tel. 0511 37 39 333 0 oder 01523 69 48 224

31297101_002626

Neue Bücher und mehr in der Stadtbibliothek

GARBSEN (STP). Wer die Stadtbibliothek regelmäßig besucht, kennt diese Liste schon: Das Team hat jetzt wieder zusammengestellt, welche neuen Sachbücher, Romane und Jugendbücher im neuen Monat entleihbar sind.

An Romanen neu hinzugekommen sind unter anderem Ellen Berg: Glitzer geht immer; Tana French: Wie ein Fluss in der Nacht; Gaby Hauptmann: Es ist nie zu spät; John Ironmonger: Die Insel der Schimpansen; Iny Lorentz: Priesterin von Thera; Thea Mengeler: Öffentlicher Nahverkehr; Ivar Leon Menger: Düster; Alexander Oetker: Silberküste; Lisa Quentin: Die Bernsteinfischerin und Michael Robotham: Bruderherz.

Im Bereich Sachbuch jetzt dabei sind Justus Bender: Deutschland 2033; Fabi De Masi: Geld, Macht, Verbrechen; Chris Gust: How we feel – Hochsensible fühlen anders; Michael Kraske: Widersetzt euch!; David Matei: Deutschland ist es wert; Matthias Pfeffer: Die offene Zukunft und ihre Feinde; Ruprecht Polenz: Wie ein Volk den Verstand verliert; Saskia Schlemmer: Nimm dir endlich, was dir zusteht; Tüllin Sezgin: Almanci Mädchen und Hiroko Yoda: Acht Millionen Wege zum Glück.

An Kinder- und Jugendbüchern neu dabei sind Nicola Anker: Ein Otti für alle Fälle – Verflixte Steinerei!, Jen Calonita: Die Taylors; Jennifer Killick: Geisterbahn; Jeff Kinney: Rupert präsentiert: Echt unheimliche Geschichten 2; Boris Koch: Schule des Schreckens – Die Gruftis sind los; Moritz Neumeier: Edward von Stechowsky; Beth Reekles: Love in progress; Axel Scheffler: Die Grüffelo-Oma; Frank Schmeißer: Schisser und ich – Donnerwetter und Arttu Unkari: Super-Dad und die schaurige Hynose.

Abschlussveranstaltung des Frauen-Netzwerks Wir.Lokal.Stark

GARBSEN. Die Jahresabschlussveranstaltung des Frauen-Netzwerks „Wir-Lokal.Stark" zum Thema „Vielfältige Demokratie gemeinsam gestalten" findet am Freitag, 20. November, um 17 Uhr mit einem anschließenden Vernetzungstreffen im Restaurant Felix in Garbsen, Rathausplatz 2, statt.

Anmeldung bis zum 18. November unter: https://forms.office.com/e/FSegNMHbPt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist nur nach der Bestätigung durch den Veranstalter möglich.

Die Veranstaltung richtet sich unter anderem an Vertreterinnen aus Politik, Sicherheitsbehörden und Verwaltung, Migrantenorganisationen, Gleichstellungsbeauftragte, Wissenschaft und zivilgesellschaftliche Akteurinnen sowie politisch interessierte Frauen und Amts- und Mandatsträgerinnen mit Zuwanderungsgeschichte aus der Kommune Garbsen.

Fahrt zum Singenden Wirt

OSTERWALD. Der Sozialverband Osterwald unternimmt am Samstag, 5. Dezember, eine Busfahrt zum Singenden Wirt nach Berklingen. Abfahrt ist um 10 Uhr am Großen Weg und dann an den üblichen Haltestellen im Ort. Interessierte, auch Gäste, können sich bis zum 26. November unter (05131) 488642 anmelden.

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

40 Minuten länger! Wer schläft wie lang und **was hilft, wenn man kaum zur Ruhe kommt?**

Der Baldriparan Schlaf-Atlas deckt große Unterschiede zwischen den Bundesländern auf. Doch bei Schlafproblemen hilft überall das Gleiche.

Deutschland schläft nicht in allen Bundesländern gleich. Unser Schlaf-Atlas enthüllt große regionale Unterschiede bei der Schlafdauer. Doch unabhängig vom Wohnort gilt: Wenn nervös bedingte Schlafstörungen die nächtliche Erholung stören, kann ein pflanzlich wirkendes Präparat beim Ein- und Durchschlafen helfen.

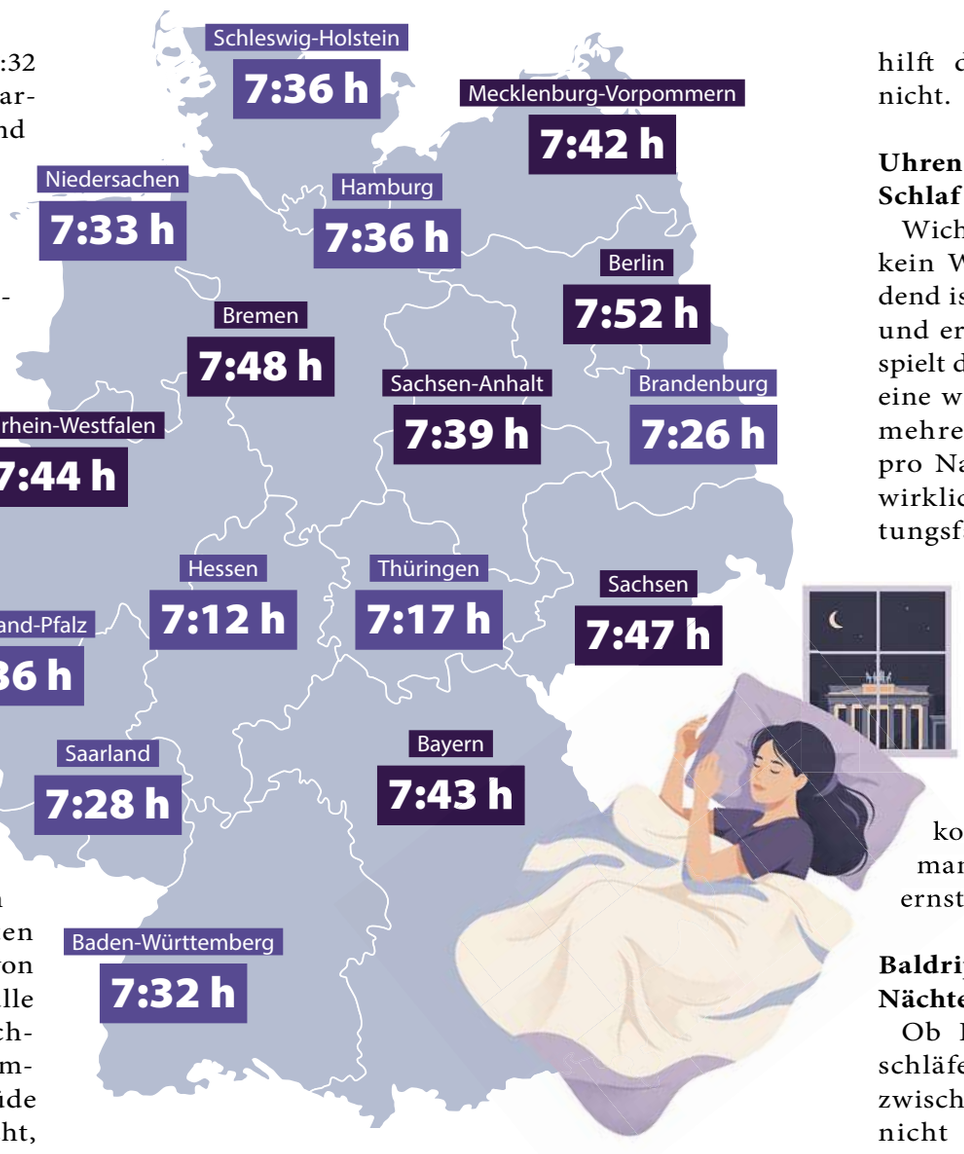
Sind Hessen Frühaufsteher oder Langschäfer? Und bedeutet eine lange Nacht in Berlin auch mehr Erholung? Das und viele weitere überraschende Fakten aus der Welt des Schlafens deckt der große Schlaf-Atlas für Deutschland auf. Wir haben die spannendsten Einblicke zusammengefasst.

Solides Mittelfeld, Streuung an den Rändern

Werktags schlafen die Menschen in Deutschland im Durchschnitt 7 Stunden und 36 Minuten. Besonders auffällig: Acht Bundesländer liegen dicht beieinander und kommen auf Werte zwischen 7:32 und 7:43 Stunden[1] – ein starkes Mittelfeld. Anscheinend sind die Betten in Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein ähnlich bequem.

Deutlich größer ist die Streuung an den Rändern des Rankings. Berlin führt mit 7:52 Stunden Schlafdauer, Hessen bildet mit 7:12 Stunden das Schlusslicht.[1] Zwischen beiden liegen beachtliche 40 Minuten pro Werktag.

Die gute Nachricht: An die von Schlaf-Experten empfohlene Schlafdauer von 7-9 Stunden halten sich alle Bundesländer im Durchschnitt. Die schlechte: Demjenigen, der morgens müde und unausgeruht aufwacht, hilft diese Statistik leider nicht.



Uhren ticken anders – guter Schlaf kennt keine Grenzen

Wichtig ist: Schlafdauer ist kein Wettbewerb. Entscheidend ist, ob man ausreichend und erholsam schläft. Dabei spielt die Qualität des Schlafs eine wichtige Rolle. Nur wer mehrere Tiefschlafphasen pro Nacht durchläuft, kann wirklich ausgeruht und leistungsfähig in den Tag starten. Zwar ist nicht jede schlechte Nacht ein Grund zur Sorge. Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme jedoch anhalten und man sich dauerhaft müde und unkonzentriert fühlt, sollte man seine Schlafprobleme ernst nehmen.

Baldriparan: für erholsame Nächte – überall

Ob Frühaufsteher, Langschläfer oder irgendwo dazwischen: Guter Schlaf muss nicht überall gleich aussehen. Fehlt er aber, kann Baldriparan – Stark für die Nacht helfen. Seit über 70 Jahren empfehlen Experten das Arzneimittel bei nervös bedingten Schlafstörungen. Heute ist es die Nr. 1* der pflanzlichen Schlafmittel. Baldriparan hat keinen Gewöhnungseffekt. Es wirkt ganz natürlich mit Baldrianwurzeltrockenextrakt, dessen Wirksamkeit in Studien belegt ist.[2] Baldriparan fördert sowohl das Einschlafen als auch das Durchschlafen[3] und bewahrt die Tiefschlafphase. So ermöglicht Baldriparan einen erholten Start in den Tag – von Bayern bis Schleswig-Holstein.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2026 • [1]https://www.belama.de/schlafstudie/ • [2]Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • [3]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

30388701_002626