KASTANIEN PLATZ

Der Mittelpunkt in Altgarbsen

Suppenzeit auf dem Wochenmarkt

GARBSEN. Am Donnerstag, 26. November, gibt es auf dem Wochenmarkt Garbsen auf dem Kastanienplatz von 14 bis 17 Uhr eine kleine Überraschung für alle Suppenfans. Wer an diesem Tag am Stand des Rollenden Suppentopfs eine Suppe kauft, erhält einen Kochlöffel und ein passendes Rezept gratis dazu. Beides ist als Dankeschön an die Kundschaft gedacht und gilt, solange der Vorrat reicht.

Gerade in der kalten Jahreszeit gehört für viele eine warme Suppe zum Wochenmarkt dazu. Mit ihrer Aktion möchte die Marktbetreiberin zeigen, wie sich aus frischen Zutaten passende Gerichte zubereiten lassen. Die dafür nötigen Zutaten lassen sich bequem direkt auf dem Wochenmarkt einkaufen. An den Ständen finden sich frisches Gemüse, regionale Produkte und weitere Lebensmittel, sodass der Einkauf schnell und einfach erledigt ist.

Lecker durch die kalte Jahreszeit

Von Eichenzelt bis Wochenmarkt

GARBSEN. Die leuchtenden Farben der Zitrusfrüchte sehen verführerisch aus. Diese Mandarinen verwandelten Spaniens Sonnenlicht in köstliche Süße. So bietet ein Bummel über den Wochenmarkt das beste Mittel gegen Herbst-Blues. Wer sich jetzt leckeres Geflügel oder Wild gönnen möchte, kann den zukünftigen Braten einfach vorbestellen. Echte Küchenprofis raten allerdings dazu, in aller Ruhe und Gelassenheit neue Gerichte auszuprobieren. Und nicht unbedingt mit Heiligabend den hohen Feiertag für das erste Küchen-Experiment des Jahres auszuwählen.

DIESER APFEL LEUCHTET INNEN UND AUßEN ROT

Schon jetzt kann man sich entspannt durch die reiche Ernte schlemmen. Aus dem Alten Land kommt beispielsweise die neue süß-aromatische Apfelsorte, deren Fruchtfleisch leicht gerötet ist. Das sieht in Fruchtsalaten oder anderen Desserts natürlich super lecker aus und so schmeckt der Apfel auch. Wenn es mal nicht super schnell gehen muss, kann man auch mit traditionsreichen Kartoffelsorten, wie dem Bamberger Hörnchen experimentieren. Wenn es etwas schneller gehen soll, dann gibt es bereits fertig komponierte Salate. Hühnchen-Curry schmeckt verführerisch und die griechischen Aufstriche mit Aubergine, Knoblauch und Chili sind ebenso unwiderstehlich.

DIE EICHE – DEUTSCHE KÜCHE GENIEßEN

Wer den Wochenmarkt ab Donnerstagmittag verpasst oder das Grünkohl kochen lieber den Profis überlässt, findet seit dem 20. November immer mittwochs und donnerstags in Marc Windhorns Eichenzelt in der Hannoverschen Straße 152 das kulinarisch-herbstliche Grünkohl-Verwöhnprogramm. Auch das beliebte Wintergrillen im Eichenzelt ist schon gestartet. Krosses vom Grill oder feine Crêpes und süße Waffeln gibt es immer freitags bis sonntags ab 15 Uhr. Darüber hinaus werden im Restaurant „Zur Eiche“ tolle Spezialitäten angeboten, die man sich selber gönnen kann. Aber natürlich ist es auch schön, seine Lieben einzuladen oder einen Gutschein zu verschenken. Marc Windhorn und sein engagiertes Team sind jedenfalls für jede Variante offen. Gerne über WhatsApp unter der Nummer 015224152382 reservieren.



Natürliche Vitalstoffe und leckere Zutaten für die Winterküche bietet der Wochenmarkt auf dem Alt-Garbsener Kastanienplatz. Foto: Patricia Chadde



32554101_002626

AUTO Geffke
Meisterbetrieb – Inh. A. Nitsch
Lackierungen aller Art mit umweltfreundlichen Wasserlacken
Unfall-Instandsetzung bei Haftpflicht + Kaskoschäden
Qualität muss nicht teuer sein – überzeugen Sie sich!
www.autolackiererei-geffke.de
Hannoversche Str. 156
30823 Garbsen · Tel. 0 51 37 - 7 17 18
9046301_002626

TUI TRAVEL Star
Reisebüro Belwan
Fachwissen und Service für Ihre REISE!
Ziegeleistraße 5 · Garbsen
Telefon 05137/8163184 - 5
email: info@reisebuero-belwan.de
23462701_002626

BIS ZU 40 % RABATT
Fahrräder & E-Bikes
aufsteigen, losfahren, sparen
Jetzt dein neues Rad entdecken!
Fahrrad Reinhold
31528501_002626

Claudias Mode Eck
Ihr Anziehungspunkt in Altgarbsen
Neue Ware von Via Appia Due und Oui ist eingetroffen.
Wir freuen uns auf Sie!
Calenberger Str. 27, 30823 Garbsen, Tel: 05137 – 72891
32335401_002626

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns **MÜDE** und **ERSCHÖPFT?**



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter ...

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

ZUSÄTZLICHER ABBAU

Die Grundproblematik: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab.



Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen.

In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis. Nicht zuletzt deshalb ist Coenzym Q10 eines der meistgekauften Nahrungsergänzungsmittel überhaupt.

SINNVOLLE ERGÄNZUNG

Kunden der Apotheke vor Ort vertrauen hier vor allem auf das meistverkaufte Produkt Dr. Böhm Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch folgende Punkte:

• **Bioverfügbarkeit**
Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

• **Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards**
Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Absatz stationäre Apotheke Coenzym Q10; Insight Health DE seit 06/2026

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

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. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- 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 €

31255801_002626