

# Die obligatorische Skifreizeit

SCL: Freizeitpaß auf mehr als 210 Pistenkilometern

**LANGENHAGEN.** Unter der Leitung von Willi Osing fährt die Turnabteilung des SC Langenhagen bereits seit vielen Jahren in das Skigebiet im österreichischen Flachau. Flachau liegt im Herzen der Salzburger Sportwelt direkt an der Tauernautobahn rund 70 Kilometer südlich von Salzburg. Mit den neuen Lift- und Gondelverbindungen zwischen den drei Skigebieten Snow Space Salzburg geht nun der Wunsch in Erfüllung, worauf Wintersportfans lange gewartet haben: Skifahren über zwölf Gipfel und fünf Täler. Somit entsteht eine der größten und vielfältigsten Wintersportdestinationen der Alpen mit mehr als 210 Pistenkilometern. Die Strecke nach Radstadt, dem Ort der Unterkunft, beträgt etwa 900



Die DTB-Turn-Talentschule des SC Langenhagen genoss die sieben Skitage. Foto: Privat

Kilometer, die Strecke bewältigten die Teilnehmer mit verschiedenen Privatfahrzeugen und einem Vereinsbus mit Anhänger, in dem Gepäck und Skiausrüstungen transportiert werden. Nach der Ankunft stellten alle fest, dass die Schneelage auf den Pisten noch schöne Fahrmöglichkeiten bot, meistens spielte auch das Wetter mit und eine tolle Stimmung begleitete die Gruppe über sieben Skitage. Sie war jeden Tag von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr auf den Pisten unterwegs. Die Schulung von Anfängern und Fortgeschrittenen stand wie immer auf dem Programm des Leiters. Allen hat es sehr gut gefallen, die nächste Freizeit in den Alpen ist bereits geplant und gebucht (4. bis 13. April 2025).

## Kompostmarkt

**LANGENHAGEN.** Die Kompostmärkte der Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) sind im Frühling beliebte Anlaufpunkte für Hobbygärtner. Am Donnerstag, 11. April, in der Zeit von 14 bis 18 Uhr, ist der Kompostmarkt in Langenhagen (Neue Bult, Theodor-Heuss-Straße 41).

Unter dem Motto „Aus der Region – Für die Region“ verteilt aha wieder, solange der Vorrat reicht, wertvollen Naturdünger, den Qualitätskompost mit Gütesiegel. Einwohnerinnen und Einwohner brauchen lediglich einen Behälter und eine Schaufel mitbringen. So können sie die Gärtererde zu Hause mit aha-Qualitätskompost aufbessern.

aha hat für den Kompostmarkt eine Broschüre, den „Kompostguide“, aufgelegt. Bürgerinnen und Bürger können sich darin informieren, wie sie ihre Böden fachgerecht düngen. Außerdem sieht der Klimaschutzplan 2050

der Bundesregierung Maßnahmen vor, die Verwendung von Torf zu reduzieren. Denn Torf ist ein fossiler Rohstoff, in dem in vielen Jahrhunderten und Jahrtausenden Kohlenstoff gebunden wurde. Gärtnern ohne Torf ist somit ein Beitrag zum Klimaschutz. Mehr Informationen zur Kompostierung und zur Kompostanwendung erfahren Kundinnen und Kunden im Kompostguide. Diesen gibt es vor Ort und digital unter: [www.aha-region.de/kompostguide](http://www.aha-region.de/kompostguide)

Gut zu wissen: Selbstabholer können sich das ganze Jahr über auch auf den Deponien in Hannover, Burgdorf und Wunstorf gegen eine Gebühr mit Kompost eindecken. So finden die einstigen Bio- und Grünabfälle den Weg zurück in die Gärten. Weitere Informationen und Preise für den aha-Kompost und die Hanoverschen Erden unter: [www.aha-region.de/kompost](http://www.aha-region.de/kompost).

# Noch l(i)ebenswerteres Wiesena

Austausch am Freitag, 12. April, um 16 Uhr im Bonusraum des Quartierstreffs

**LANGENHAGEN.** Seit vielen Jahren schon macht Wiesena immer wieder positiv von sich reden – der südlichste Stadtteil Langenhagens hat sich im Verlauf der letzten Jahre zu einem attraktiven und nachgefragten Wohnquartier entwickelt. Viel ist passiert, damit Wiesena so geworden ist wie es sich heute präsentiert: Es gibt ein Quartiersmanagement mit vielen sozialen Angeboten und Räumlichkeiten zur Unterstützung, Begegnung und Qualifizierung, die Stadt Langen-

hagen führt in dem Sanierungsgebiet verschiedenste bauliche Aufwertungsmaßnahmen durch, wie etwa die Sanierung des Jugendplatzes, von Spielplätzen und Straßen und verschiedenste Akteure tragen durch ihre Arbeit und ihr Engagement dazu bei, Wiesena attraktiv und l(i)ebenswert zu erhalten.

Wie überall gibt es aber auch in Wiesena weitere Ideen und Ansätze zur Aufwertung des Wohnumfeldes, um das Wohnen und Leben noch attraktiver und

l(i)ebenswerter zu gestalten. Immerwährende Themen sind etwa Müll, Sauberkeit und Sitzgelegenheiten.

Bei einem öffentlichen Treffen wollen nun der Verein win mit dem Quartierstreff Wiesena und das Stadtteilmanagement mit Engagierten und Interessierten in den Austausch darüber kommen, wie Wiesena künftig noch l(i)ebenswerter werden kann – und wie der Weg dorthin aussieht. Wo besteht Handlungsbedarf?

Welche Veränderungen sind wünschenswert? Und vor allem: Wie kann es aus dem Quartier heraus gelingen, gemeinsam aktiv zu werden und ins Tun zu kommen, um entsprechende Anliegen umzusetzen?

Der geplante Austausch zu diesen und weiteren Fragen findet am Freitag, 12. April, um 16 Uhr im Bonusraum des Quartierstreffs in der Freiligrathstraße 10 statt. Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Flohmarkt in der „Nahtstelle“

**LANGENHAGEN.** Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Johanniter-Kleiderkammer „Nahtstelle“ laden für Sonnabend, 13. April, von 14 bis 17 Uhr zum Flohmarkt in ihre Räumlichkeiten an der Brüsseler Straße 1 ein. Dort haben Flohmarktbesuchende die Möglichkeit, gut erhaltene Secondhand-Kleidung gegen eine Spende zu erhalten. Es wird eine Auswahl an Kleidungsstücken und Schuhen für Kinder, Frauen und Männer für alle Jahreszeiten geben. „Mit dem Flohmarkt entlasten wir unser Lager für den Saisonwechsel. Wir freuen uns sehr auf alle, die uns dabei unterstützen ande-

ren zu helfen, die einen angenehmen Einkaufsnachmittag verbringen oder unsere Arbeit kennenlernen wollen“, sagt Jennifer Rihm, Koordinatorin der Kleiderkammer.

Für die Kleidung sind keine festen Spendenbeträge vorgegeben. Das Team der Kleiderkammer empfiehlt eine Spende von einem Euro pro Stück für Erwachsenenkleidung, fünf Euro für Jacken und zwischen fünfzig Cent und zwei Euro für Kinderkleidung. Die gesamten Einnahmen kommen der durch Spenden finanzierten Arbeit der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer zugute.

## Medizin

Thema: Rheumatische Schmerzen

# Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert



**Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!**

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert.

tert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

### Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich ge-

zielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

**JETZT NEU**  
180g  
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Schmerzgel**  
(PZN 18709526)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

## Brennen, Jucken, Nässen

# Hämorrhoiden?

Spezielle Arzneytropfen helfen einfach und diskret

**Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Rezeptfreie Arzneytropfen bekämpfen das Problem von innen: Lindaven (Apotheke).**

Was viele nicht wissen: jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

### Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die



- Diskrete und einfache Einnahme
- Natürlich wirksam und gut verträglich
- Rezeptfrei

einzigartigen Arzneytropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleitscheinungen von Hä-

morrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

**Genial:** Die rezeptfreien Arzneytropfen Lindaven bekämpfen die Beschwerden dort, wo sie entstehen: im Körperinneren – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen!

### Tipps für unsere Leser

Jetzt Lindaven diskret und schnell auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 17% sparen!

\* gilt beim Kauf von mehreren Packungen



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

**RUBAXX SCHMERZGEL.** Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D8. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

9963801\_002824

Abbildung Betroffenen nachempfunden

**LINDAVEN.** Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum D1. D3, Collinsonia canadensis D1. D3, Hamamelis virginiana D1. D2, Lycopodium clavatum D1. D5, Sulfur D1. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. [www.lindaven.de](http://www.lindaven.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.