

Die LAG Rock kümmert sich wieder um ältere Menschen

magaScene: „LEBENSWERK³“-Projekt startet im Frühjahr 2025

Eigene musikalische Talente entdecken, selbst künstlerische Werke schaffen und kulturelle Erlebnisse mit anderen teilen – dazu haben gesundheitlich und mobilitätseingeschränkte ältere Menschen kaum Gelegenheit. Das will die Landesarbeitsgemeinschaft Rock in Niedersachsen e.V. (LAG Rock) mit einem neuen Projekt ändern. „Lebenswerk³“ ermöglicht Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen die kulturelle Teilhabe durch den Einsatz von digitalen Medien und analogen Musikinstrumenten. Aus Lebenserinnerungen entstehen mithilfe von Musik-Apps zum Beispiel Songs oder Hörspiele, die in Digitalkonzerten den Teilnehmenden der anderen Einrichtungen präsentiert werden. Angeleitet werden die wöchentlichen Kurse über drei Jahre hinweg von Tandem-Teams aus musikpädagogischen Profis und jungen Assistenzkräften. Die Workshops in den Einrichtungen werden im Frühjahr 2025 beginnen. Die Seniorinnen



Das neue „Lebenswerk³“-Projekt startet im Frühjahr 2025

Foto: Vera Lüdeck

und Senioren erzählen aus ihrem Leben, berichten von ihren Lieblingssongs und teilen Erinnerungen. Daraus entstehen eigene Texte und Kompositionen. Zwei-

mal jährlich treten die Gruppen mit ihren Ergebnissen im Rahmen von Digitalkonzerten auf. Das „hoch 3“ im Projektnamen steht nicht nur für die drei betei-

ligten Generationen, sondern vor allem für die drei digitalen Ansätze Produktion, Interaktion und Präsentation. Tablets, Smartphones und ein Digitalbo-

ard dienen sowohl dem kreativen Prozess als auch dem ortsübergreifenden Austausch zwischen allen Teilnehmenden. „Lebenswerk³“ ist ein Projekt der LAG Rock und wird gefördert von der Stiftung Deutsches Hilfswerk der Deutschen Fernsehlotterie und von der Bürgerstiftung Hannover.

HILFE UND TEILNEHMENDE GESUCHT!

Für das Projekt werden noch musikkaffine junge Menschen gesucht, die Lust haben, als Assistenz in den Workshops tätig zu sein und Erfahrungen in generationsübergreifenden Kreativprojekten zu sammeln. Außerdem können sich auch noch Pflegeheime aus der Region Hannover bis zum 20. Januar melden, die an „Lebenswerk³“ teilnehmen möchten. Alle Interessierten erhalten weitere Informationen bei LAG Rock-Geschäftsführerin Vera Lüdeck unter der Telefonnummer (05 11) 35 18 70 oder E-Mail luedeck@lagrock.de. gss



Stadtmagazin für Hannover magaScene

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Meine Familie ist hier.

Unsere Jobs gleich nebenan.

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für NIEDERSACHSEN

ANZEIGE

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Jetzt im Winter kommen noch die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft hin-

zu, die den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit entziehen.

Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln

angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt. Auch die richtige Schneide- bzw. Feil-Technik ist ein solcher Fall: Natürlich kann man dadurch einem häufigen Abbrechen vorbeugen (z. B. indem man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese seltener einreißen), das Grundproblem eines zu trockenen bzw. spröden Nagels ist damit aber auch nicht gelöst.

Stärkung von innen

Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählen:

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.
- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.
- **Biotin** unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel – das wiederum erhöht den Keratin-Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

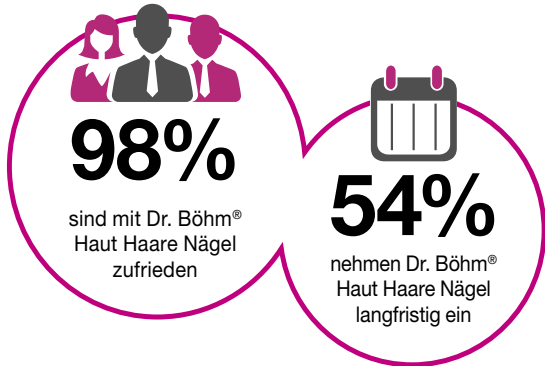
Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in

deutschen Apotheken erhältlich und konnten bereits viele Anwender überzeugen. Eine groß angelegte Umfrage bestätigt: Von über 130 Teilnehmern waren 98% zufrieden oder sehr zufrieden.¹

Tipp: Die besten Ergebnisse werden bei kurmäßiger Einnahme über mindestens 2–3 Monate erzielt.

¹Kundenbefragung seit 2018



APOTHEKEN-TIPP bei brüchigen Nägeln

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei brüchigen Nägeln²

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**

²Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2024.