

Australien – ein Jahr Freiheit

Mit Planetview geht es am Dienstag, 11. Februar, auf den roten Kontinent

LANGENHAGEN. Am Dienstag, 11. Februar, geht es für die Zuschauer der beliebten Veranstaltungsreihe Planetview mit den National Geographic-Fotografen Aneta und Dirk Bleyer auf eine Reise der Extreme und Kontraste nach Australien.

Von den üppig grünen Wäldern Tasmaniens bis hin zu den glühend heißen Weiten des Outbacks im roten Zentrum - ihre Expedition führt die Fotografen durch Landschaften, die so vielfältig sind, dass Worte fast zu wenig sind, um sie zu beschreiben.

Die Landschaften, die sie durchqueren, sind nicht nur atemberaubend, sondern auch voller Überraschungen. Von pinkfarbenen Seen bis zu azurblauem Meer, von grün leuchtenden Pilzen im Regenwald bis zu einsamen Rinderfarmen in der nordwestlichen Kimberley-Region, jede Entdeckung ist ein neues Abenteuer.

Doch es sind nicht nur die Bilder, die fesseln. Aneta und Dirk teilen mit viel Humor und Fachkenntnis ihre Erlebnisse. Von Geländewagen über Flugzeuge bis hin zu Wanderungen - sie nehmen mit auf eine Reise voller Insider-Tipps und faszinierender Geschichten.

Gekrönt wird dieses außergewöhnliche Erlebnis durch brillante Fotografie, die nicht nur die



Australien ist ein faszinierendes Reiseziel. Foto: Dirk Bleyer

Augen erfreut, sondern die gesamte Show in ein kurzweiliges Spektakel verwandelt. So tauchen die Zuschauer ein in ein Jahr wahrer Freiheit und entdecken den Zauber des Roten Kontinents!

Beginn der Veranstaltungen ist um 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr.

Der Vortrag findet im „Cockpit“ statt. Der Veranstaltungsraum ist über die Glas-Aufzüge der Airport Plaza (Abflugebene zwischen Terminal A und B) erreichbar.

Tickets gibt es online auf www.planetview.de und im Erlebnis-Shop auf der Airport Plaza. Der Eintrittspreis beträgt 15,90 Euro. Ermäßigt 13,90 Euro.

Parkmöglichkeiten stehen im Parkhaus 1 (P1) zur Verfügung. Parkpreis für alle Planetview-Gäste: 4 Stunden Parken für 4 Euro (nähere Infos vor Ort beim Veranstaltungseinlass). Natürlich stehen auch die öffentlichen Verkehrsmittel zur Anreise zur Verfügung. In der Veranstaltungsreihe Planetview berichten Reisende, Fotografen und Abenteurer von ihren Erlebnissen an den atemberaubendsten Orten der Welt. Gäste haben dabei die Möglichkeit, in ferne Länder einzutauchen und sich von fesselnden Bildern und Geschichten inspirieren zu lassen – perfekt, um Ideen für die nächste Reise zu sammeln.

Am Mittwoch, 5. März, geht es mit Gereon Römer nach Italien.

Löppt mitanner Langenhagen

Innovatives Projekt, um das Ehrenamt zu stärken

LANGENHAGEN. In Langenhagen startet ein innovatives Projekt, das sich zum Ziel gesetzt hat, junge Menschen für das Ehrenamt zu begeistern und zu motivieren. Der Titel: „Löppt mitanner Langenhagen“.

Das Projekt wird in enger Kooperation zwischen der Freiwilligenagentur Langenhagen und den weiterführenden Schulen der Stadt umgesetzt. Es richtet sich vorrangig an Schülerinnen und Schüler der neunten und zehnten Klasse und soll ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements aufzeigen.

Besonders hervorzuheben ist, dass dieses Projekt bereits erfolgreich in Leer erprobt wurde und dort positive Auswirkungen auf die Vereine hatte. Der gravierende Nachwuchsmangel, der viele Vereine vor große Herausforderungen stellt, konnte durch das Engagement junger Menschen erheblich gemildert werden. Die Vereine profitierten nicht nur von neuen, motivierten Mitgliedern, sondern auch von frischen Ideen und Perspektiven, die die Jugendlichen einbrachten. „Die IGS Zentrum und die LIGS haben bereits Ihre Teilnahme am Projekt bestätigt“, freut sich Annika Stegmaier, Leiterin der Freiwilligenagentur, sehr.

Das Thema Engagement soll in die Unterrichtsgestaltung, zum Beispiel als Wahlfach, aktiv eingebunden werden. Nach der Durchführung der Workshops, in

denen die Schülerinnen und Schüler über die Bedeutung und Möglichkeiten des Ehrenamts informiert und begeistert werden, wird die Freiwilligenagentur Langenhagen den Kontakt zu den Vereinen herstellen. Diese sind dann aufgerufen, gemeinsam mit den Jugendlichen die im Workshop entstandenen Ideen umzusetzen. Dafür müssen die Vereine zwar Zeit und personelle Ressourcen bereitstellen, haben aber die wertvolle Chance, junge Menschen zu erreichen und für langfristiges Engagement zu gewinnen.

Durch dieses Projekt sollen nicht nur die Vereine profitieren, sondern auch die jungen Menschen selbst. Sie erhalten die Möglichkeit, wertvolle Erfahrungen zu sammeln, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich aktiv in ihrer Gemeinschaft einzubringen. So wird das Ehrenamt nicht nur als Verpflichtung, sondern als bereichernde Erfahrung und wichtige Säule der Gesellschaft vermittelt.

Deshalb suchen wir Vereine, Verbände und Organisationen, die den interessierten jungen Menschen eine Chance geben in das Vereinsleben reinzuschmecken und die Möglichkeit bieten, sich ausprobieren zu können, Mitglied zu werden etc.

Interessierte melden sich bitte bei der Freiwilligenagentur unter freiwilligenagentur@langen-hagen.de oder telefonisch unter (0511) 73 07-81 21.

Segel setzen mit der VHS

LANGENHAGEN. In der Volkshochschule Langenhagen heißt es wieder „Segel setzen“, wenn die Kurse zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung für den Sportbootführerschein im Bereich Binnen und Seeschifffahrt wieder starten. Auch die zusätzlich erforderliche Praxisausbildung wird auf Wunsch im Anschluss des Theoriekurses vermittelt.

Der Kurs für den Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen) startet am 28. April. Dieser Kurs richtet sich an Wassersportler die verantwortungsvoll ein Sportboot - mit Motor oder unter Segeln - auf den Wasserflächen im Binnenland führen möchten und bereit auf die freiwillige theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen vor. Die Themen umfassen die Bereiche Boots- und Motorkunde, Segeltheorie, Wetter und Schifffahrtsrecht. Die für Prüfung und Praxis erforderlichen nautischen Knoten gehören natürlich auch zum Kursprogramm.

Der Kurs für den Sportbootführerschein Seeschifffahrt (SBF See) startet am 26. Februar. Es werden die Grundlagen der Bootskunde und der Umgang mit dem Boot behandelt, die erforderliche Segeltheorie vermittelt, Motorenkunde und Manöver unter Motor besprochen und schließlich die maßgeblichen Rechtsvorschriften vorgestellt.

Weitere Infos finden sich auf der Webseite www.vhs-langen-hagen.de. Die Anmeldung ist ebenfalls über die Webseite oder per E-Mail an info@vhs-langen-hagen.de möglich. Fragen beantwortet Thorsten Grabowski auch telefonisch unter (0511) 73 07 43 38.

Gesundheit

ANZEIGE

SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielfalt und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Laktobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³



Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.



¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>
²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. Beneficial microbes, 10(5), 483-496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • ³Vitamin B2 trägt zu Erhaltung normaler Schleimhäute bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Immer wieder Schwindel?

Welchen Ausweg eine Schwindelgeplagte für sich entdeckt hat

Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Insbesondere mit zunehmendem Alter sind Betroffene dadurch häufig in ihrem Alltag eingeschränkt. Brigitte P. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Brigitte P.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwindel, ich hielt mich oft im letzten Moment noch fest, damit ich nicht stürzte.“



„Ich fühle mich wieder sicher.“
(Brigitte P.)

Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Brigitte P. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

Schwindelbeschwerden: Wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche Arzneistoffe: Anamirta cocculus kann

laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Zudem sind die Arzneitropfen Taumea gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.



Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus D11, D4, Gelsemium sempervirens D11, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing