

## Grüne im Gespräch

**LANGENHAGEN.** Die Ratsfraktion von Bündnis 90/Die Grünen Langenhagen setzt ihren regelmäßigen Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern fort. Unter dem Motto „Grüne im Gespräch“ lädt die Fraktion interessierte Einwohnerinnen und Einwohner zu einem Austausch am Beginn der Fraktionssitzung ein. Die nächste Einladung dieser Reihe gilt für die erste Fraktionssitzung nach der Sommerpause am Mittwoch, 17. September, um 17.30 Uhr in der Ostpassage 3.

Die Teilnehmenden können ihre Anregungen und Fragen di-

rekt mit den Mitgliedern der Grünen Ratsfraktion diskutieren. Der Fokus liegt dabei auf kommunalpolitischen Themen, die in den Zuständigkeitsbereich des Rates der Stadt Langenhagen fallen.

Die Grüne Ratsfraktion Langenhagen sieht in diesem Format eine wichtige Möglichkeit, den direkten Kontakt zu intensivieren und gleichzeitig wertvolle Impulse für die eigene kommunalpolitische Arbeit zu erhalten. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an diesem offenen Dialog teilzunehmen.

## Vielfalt und Respekt

**LANGENHAGEN.** Am Donnerstag, 25. September, findet von 17 Uhr bis 19.30 Uhr der Workshop „Vielfalt und Respekt – Sensibilisierungsworkshop für Ehrenamtliche“ statt.

Das Angebot läuft im Rahmen der Interkulturellen Woche. Die Freiwilligenagentur lädt alle interessierten Vereine, Verbände, ehrenamtlich Engagierten, Mitglieder und Gemeinschaften aus Langenhagen und Umgebung herzlich ein. Termin: Donnerstag, 25. September, von 17 bis 19.30 Uhr Denkstube Langenhagen, Ada-Lessing-Platz 4.

Teilnehmende: acht bis zwölf Personen. eine Person pro Verein/Organisation/Einrichtung. Die Teilnahme ist kostenlos.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie Vorurteile, Stereotype und Diskriminierung entstehen und welche Auswirkungen sie haben. Der Fokus liegt darauf, praktische Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen Ehrenamtliche aktiv gegen Diskri-

minierung vorgehen können und einen respektvollen Umgang mit Vielfalt fördern. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Vorurteile erkennen und hinterfragen können. Sie lernen, wie sie in diskriminierenden Situationen handeln und Solidarität mit Betroffenen zeigen können. Durch interaktive Übungen und theoretische Impulse entwickeln die Teilnehmenden konkrete Handlungsmöglichkeiten und lernen, sich in unterschiedliche Perspektiven hineinzuversetzen. Dieser Workshop bietet eine wertvolle Gelegenheit, das eigene Verhalten zu reflektieren und inklusives Handeln zu erlernen. Das Seminar richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die einen respektvollen und diskriminierungssensiblen Umgang mit Vielfalt entwickeln möchten. Anmeldeschluss: 19. September. Anmeldungen bitte bevorzugt per E-Mail an freiwilligenagentur@langenhagen.de oder alternativ telefonisch unter (0511) 73 07-81 21.

## Radtour-Dreierpack

**LANGENHAGEN.** Zu drei interessanten Radtouren lädt der ADFC Langenhagen seine Mitglieder und alle radinteressierten Gäste ein: Am Sonnabend, 13. September, startet um 13 Uhr zwischen Rathaus und Post die 25-Kilometer-Tour zum „Apfel-fest“ im Willy-Spahn-Park in Ahlem: Das Fest dort ist bekannt für ein reichhaltiges Programm und vielfältige Verpflegung. Außerdem kann der stillgelegte alte Ziegelei-Brennofen besichtigt werden.

Am Sonntag, 14. September, startet um 10 Uhr an der gleichen Stelle die gemütliche 25-Kilometer-Radtour in den Nordosten von Langenhagen, die dann auch am Wöhler-Dusche-Hof in Isernhagen einen Stop einlegt. Im Rah-

men des „38. Regions-Entdeckertages“ ist dort viel los, so ist optional die Führung durch dieses Bauernhausmuseum möglich, ebenso gibt es im Bauerngarten auf eigene Kosten Kaffee und Kuchen, und man kann an diesem Tag Bauernbrot nach altem Rezept kaufen.

Und am Freitag, 19. September, da geht's um 17.30 Uhr ab Rathaus über insgesamt 18 Gesamtkilometer zur Vernissage in das Studio „j3fm“ in Hannover-List: Die Künstlerin Nadine Wölk stellt dort selber ihre Ausstellung „Parker auf Papier“ vor. Die Mitfahrt bei diesen drei Radtouren ist kostenfrei, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Infos unter [www.langenhagen.adfc.de](http://www.langenhagen.adfc.de).

## Vinnhorster Volkslauf

**VINNHORST (OK).** Er ist Teil der Rennserie Sparkassen-Laufpass Region Hannover und durch die räumliche Nähe sicherlich auch für viele Läuferinnen und Läufer aus Langenhagen und der Wedemark interessant. Der 22. Vinnhorster Volkslauf geht am Sonntag, 28. September, ab 10 Uhr über die Bühne. Veranstaltungsort ist das Gelände beim Sportzentrum des TuS Vinnhorst an der Grashöfe. Start ist mit dem 10-Kilometer-Lauf, um 10.05

Uhr folgt der 2,5-Kilometer-Lauf. Der Startschuss für den Bambini-Lauf fällt um 11.30 Uhr. Über 1,2 Kilometer geht es für die Mädchen ab 11.45 Uhr, für die Jungen ab 12 Uhr. Den Abschluss bilden dann der Fünf-Kilometer-Lauf um 12.40 sowie der Fünf-Kilometer-Lauf mit Babyjogger um 12.45 Uhr.

Meldeschluss ist Freitag, 26. September. Anmeldungen bitte unter [www.volkslauf.tusvinnhorst.de](http://www.volkslauf.tusvinnhorst.de).

## Südbahn gesperrt

**LANGENHAGEN.** Die Südbahn muss für Wartungsarbeiten zeitweilig gesperrt werden: von Montag, 15. September, bis Freitag, 19. September. Sämtliche

Flugbewegungen gehen während dieser Zeit über die Nordbahn. Die Flughafengesellschaft bittet die dortigen Anwohner um Verständnis.

## Die Schöpfung

**HANNOVER/LANGENHAGEN (OK).** „Die Schöpfung“ von Joseph Haydn – ein Werk mit seiner kraftvollen Botschaft von Leben und Hoffnung – wird am Sonntag, 28. September, um 18 Uhr in der Marktkirche Hannover aufgeführt – mit großem Chor, Solisten und Orchester. Ein besonderer Anlass ist das Jubiläum der Kammer-symphonie Hannover, die in diesem Rahmen ihr 50-jähriges Bestehen feiert. Eines der bedeutendsten Werke der abendländischen Musikgeschichte präsentieren die Stadt-

kantorei Langenhagen und die Kantorei im Kirchenkreis Gifhorn unter der Leitung von Kreiskantor Arne Hallmann.

Die Eintrittspreise liegen zwischen zwölf und 27 Euro. Für Schüler, Studierende und Menschen mit Beeinträchtigung gibt es Ermäßigung. Der Vorverkauf läuft unter anderem online bei Reservix, bei der Buchhandlung Böhnert im CCL sowie bei „Der Rosenkavalier“ an der Walsroder Straße 143. Restkarten sind an der Abendkasse ab 17.15 Uhr erhältlich.

## LOL – das Comedy-Start-U

**GODSHORN.** Der Kulturring Godshorn lädt für Freitag, 19. September, um 20 Uhr ins Dorfgemeinschaftshaus in Godshorn eine unterhaltsame Stand-Up-Show mit einem Mix aus aufstrebenden Newcomern sowie Acts, die bereits aus Formaten wie Night Wash, Quatsch Comedy Club und anderen bekannt sind. Bei jeder Show stehen bis zu vier Comedians und Comediennes auf der Bühne. Das Ziel: Euch mit witzigen Alltagsgeschichten und pointierten Punchlines zum Lachen zu bringen!

Geboren wurde das Original der Stand-Up-Show 2011 in Bonn, wo sie bis heute gemeinsam von der Kabarett-Bühne Haus der Springmaus und Deutsche Post DHL Group im Post Tower veranstaltet wird. Die Tour-Version der LOL-Show wird seit 2022 von der Künstleragentur magenta Artists organisiert und zusammengestellt.

Viele Comedians und Comediennes haben in ihrer Anfangs-

zeit in der LOL-Show gespielt, darunter Tahnee, Abdelkarim, Bastian Bielandorfer, Miss Allie, Amjad, Enissa Amani, Maxi Gstettenbauer, Quichotte, Nikita Miller und viele andere mehr. Allein diese Namen beweisen, dass bei der LOL-Show zwar Newcomerinnen und Newcomer auf der Bühne stehen, sich das Blatt jedoch schnell wenden kann, wenn die Künstlerinnen und Künstler auf einmal durchstarten und nach oben schießen.

Später freut sich jeder, der bei den LOL-Shows eines dieser Talente gesehen hat, die frühen Anfänge miterlebt zu haben. Zum Showkonzept gehört es, dass die Künstlerinnen und Künstler bis zum Abend selbst geheim gehalten werden!

Karten zum Preis von 22 Euro können über die Homepage des Kulturrings <https://kulturring-godshorn.de> reserviert werden. Abendkasse möglich, wenn die Vorstellung nicht ausverkauft ist.

ANZEIGE

# Spröde Fingernägel: Was wirklich hilft!



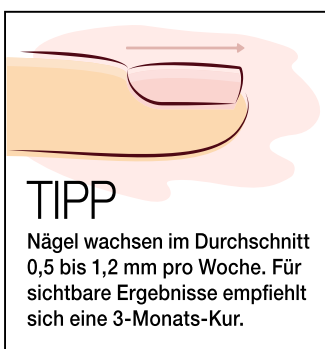
Ihre Nägel sind spröde, weich oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder rissigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken und suchen nach schneller Hilfe. Doch selbst detaillierte Pflegeroutinen etwa aus dem Internet oder zunächst vielversprechende Tipps aus dem Bekanntenkreis bringen oft keine Verbesserung. Was viele nicht wissen: Hinter

brüchigen Nägeln steckt meist mehr als bloß mangelnde Pflege – ein genauer Blick auf mögliche Ursachen lohnt sich.

### Ursachen für spröde Nägel

Der Erhalt schöner Nägel kann oftmals zur Herausforderung werden. Speziell dann, wenn äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Desinfektions- und Putzmitteln dazu beitragen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Häufig steckt aber auch ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt dahinter und der Nagel ist von vornherein bereits geschwächt und spröde.



### TIPP

Nägel wachsen im Durchschnitt 0,5 bis 1,2 mm pro Woche. Für sichtbare Ergebnisse empfiehlt sich eine 3-Monats-Kur.

Konkret geht es dabei um folgende Nährstoffe:

- Silizium findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.

- Zink und Selen zum Erhalt normaler Nägel.
- MSM (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

### Optimale Nährstoffversorgung

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Oftmals fehlt die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Weiters weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln ratsam, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

### Richtige Wahl

Produkte zur Nahrungsergänzung gibt es unzählige. Umso wichtiger ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.\* Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2025

## APOTHEKEN-TIPP bei spröden Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

### Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente



**Dr. Böhm Haut Haare Nägel** ist auch als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

**Für Ihre Apotheke**  
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €  
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €