



Kostenlose Info-Veranstaltung

Neue Hüfte, neue Beweglichkeit – rasch zurück in den Alltag

Referent: **Dr. med. Steven Ristau**
Sektionsleiter Hüftchirurgie

Datum: **11. März 2026, 17 Uhr**

Ort: Paracelsus Klinik Langenhagen
Oertzeweg 24
30851 Langenhagen
im Konferenzraum 1

Anmeldung: **0511 7794-0** oder
info@langenhagen.pkd.de

www.paracelsus-kliniken.de

Stefan Schöttler: „arschvollglück“

GODSHORN. Der Kulturring Godshorn lädt für Sonnabend, 14. März, um 20 Uhr ins Dorfgemeinschaftshaus (DGH) nach Godshorn ein: Stefan Schöttler ist Stand-Up-Comedian und einer der heißesten Newcomer in Deutschland! Ein absoluter Geheimtipp!

Stefan ist ein Mann wie ein Baum und obwohl das Leben oft versucht hat ihn zu fällen, ist der ehemalige Schwergewichtsböxer immer wieder aufgestanden.

In seinem Programm „arschvollglück“ gewährt der 1,98-Meter-Hüne mit dem großen Herzen, einen Einblick in die Seele eines Menschen, der über seine Niederschläge lachen kann. Stefan reißt keine Witze, er erzählt Euch humorvoll und pointenreich seine Lebensgeschichte und darüber, wie es funktionieren kann, sich den eigenen Nie-

delagen mit Humor zu stellen und am Ende doch glücklich zu sein.

Mit purer Lebensfreude inspiriert er zum Weitermachen, an sich selbst zu glauben und sein eigenes Leben in die Hand zu nehmen.

Die Fragen „Was will ich wirklich im Leben und was macht mich existentiell glücklich?“ haben ihn lange beschäftigt. Was Stefan wirklich will, ist vor allem eines: Ein herzhaftes und unbeschwertes Lachen ins Gesicht zaubern!

Karten zum Preis von 22 Euro können über die Homepage des Kulturrings Abendkasse möglich, wenn die Vorstellung nicht ausverkauft ist.

Einlass ist um 19 Uhr, die Veranstaltung beginnt um 20 Uhr. Im DGH werden Getränke und Snacks an Tischen serviert.

E-Mobilität: familia baut Ladeinfrastruktur aus

LANGENHAGEN. Während des Einkaufs den Akku aufladen – das ist im Norden an immer mehr Standorten von familia möglich. Bis Ende 2026 sollen mindestens 78 Standorte über moderne und leistungsstarke E-Ladestationen verfügen. In Mellendorf gibt es die Infrastruktur schon, in Langenhagen folgt sie in diesem Jahr.

Da die Stellplätze öffentlich zugänglich sind, können die E-Ladestationen rund um die Uhr und auch unabhängig vom Besuch der Märkte genutzt werden.

Ziel ist, dass jeder Ladepark über mindestens zwei ultra-

schnelle Ladepunkte verfügt – so können die Fahrzeuge binnen kürzester Zeit aufgeladen werden.

Alle Säulen bieten CCS-Stecker, also den europäischen Standard. Bezahlt wird wahlweise per App, Ladekarte oder kontakt- und bargeldlos.

Das Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV) schafft mit dem Deutschlandnetz 9.000 zusätzliche Schnellladepunkte für Elektroautos an mehr als 1.000 Standorten. Sie entstehen in ländlichen Regionen, in Städten sowie an unbewirtschafteten Autobahn-Rastanlagen.



In Langenhagen kommen in diesem Jahr E-Ladesäulen an die Hans-Böckler-Straße zu familia. Foto: Henrik Matzen

Neue Hüfte, neue Beweglichkeit

Mittwoch, 11. März, 17 Uhr: Infoveranstaltung in der ParacelsusKlinik

LANGENHAGEN. Hüftarthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen und betrifft immer mehr Menschen weltweit. Die damit verbundenen Schmerzen und Einschränkungen in der Beweglichkeit beeinträchtigen das tägliche Leben erheblich und können zu einem Verlust an Lebensqualität führen. Wenn konservative Behandlungsmöglichkeiten wie Physiotherapie, Schmerztherapie oder medikamentöse Behandlungen nicht mehr ausreichen, kann der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks eine effektive Lösung sein. In Deutschland werden jährlich etwa 220.000 Hüftgelenkersatz-Operationen durchgeführt.

Die Paracelsus Klinik am Silbersee Langenhagen möchte

Betroffenen und Interessierten einen umfassenden Einblick in den modernen minimal-invasiven Hüftgelenkersatz geben. Zu diesem Zweck lädt die Klinik zu einer Informationsveranstaltung mit dem erfahrenen Facharzt Dr. med. Steven Ristau, Sektionsleiter der Hüftgelenkschirurgie, ein. Der Vortrag findet am Mittwoch, 11. März, ab 17 Uhr in der Paracelsus Klinik am Silbersee Langenhagen statt.

Ristau wird in seinem Vortrag die Vorteile des minimal-invasiven Hüftgelenkersatzes ausführlich erläutern. Im Vergleich zu herkömmlichen Operationstechniken, bei denen größere Schnitte und eine stärkere Beeinträchtigung der Muskulatur erforderlich sind, ermöglicht das minimal-invasive Verfahren

den Chirurgen, das künstliche Hüftgelenk durch einen kleineren Schnitt und mit weniger Gewebeschädigung zu implantieren.

Dies führt zu weniger Blutverlust, verringerten Schmerzen und einer deutlich schnelleren Erholung nach der Operation. Patienten, die sich einer minimal-invasiven Hüftgelenkersatz-OP unterziehen, können in der Regel schneller in ihren Alltag zurückkehren und wieder uneingeschränkt mobil werden.

„Durch den muskelschonenden Zugang profitieren die Patienten nicht nur von einer schnelleren Heilung, sondern auch von einer deutlichen Reduzierung der postoperativen Beschwerden“, erklärt Dr. Ristau. „Ein weiterer Vorteil dieser

Methode ist die geringere Belastung der umliegenden Gewebe, was den Heilungsprozess beschleunigt und die Lebensqualität der Patienten nach der Operation erheblich verbessert.“

Der minimal-invasive Hüftgelenkersatz ist für eine Vielzahl von Patienten geeignet, insbesondere für diejenigen, die sich eine schnelle und schonende Genesung wünschen. Dr. Ristau betont jedoch, dass jede Operation individuell geplant werden muss: „Jeder Patient hat unterschiedliche medizinische

Voraussetzungen, die es zu berücksichtigen gilt. In enger Absprache mit den Betroffenen entscheiden wir, ob der minimal-invasive Eingriff die beste Lösung für ihre spezifischen Bedürfnisse darstellt.“

Sportlicher Spaziergang mit Tradition

Boßeln beim Segelclub Passat

LANGENHAGEN. Nicht nur in Ostfriesland wird geboßelt: Jetzt trafen sich die Mitglieder des Segelclub Passat und ihre Gäste zum alljährlichen Boßelwettbewerb. Start war an der Vereinshalle in der Emil-Berliner-Straße.

Bei rund zwei Grad Celsius, Windstille und nachlassendem Regen herrschten gute äußere Bedingungen für die Veranstaltung. Zwei Mannschaften mit jeweils sieben Teilnehmern gingen an den Start und boßelten auf dem Forstweg in Richtung Silbersee. Dabei waren Treffsicherheit und Ausdauer gleichermaßen gefragt – nicht jeder Wurf verlief wie geplant, sodass auch das Suchen der Kugel im Gebüsch gelegentlich zum Spiel gehörte.

Für die Organisation entlang der Strecke war gesorgt: Ein sogenannter „Krabber“ holte die

Kugeln mit einem speziellen Keschler aus Gräben und Dickicht zurück, während ein Bollerwagen mit Getränken die Teilnehmenden begleitete. Am Silbersee stärkten sich die Sportler mit heißem Punsch, Tee und Glühwein.

Auf dem Rückweg zum Gasthaus wurde noch einmal um jeden guten Wurf gekämpft, um rechtzeitig zum gemeinsamen Essen anzukommen. Das gelang schließlich auch, sodass der sportliche Vormittag bei einem warmen Essen in geselliger Runde seinen Abschluss fand.

Wer Interesse am Segelsport hat oder sich über die Aktivitäten des SCP informieren möchte, kann sich jederzeit unter (0171) 9 75 87 54 an den Verein wenden. Weitere Infos: www.segelclub-passat.de



Nicht nur in Ostfriesland rollt die Kugel.

Foto: privat

Wo findet man den Löwen am Himmel?

LANGENHAGEN. Unter Leitung des erfahrenen Hobby-Astronomen Dirk Itzrodt laden für Montag, 9. März, von 19.30 bis gegen 21.30 Uhr Volkshochschule (VHS) und der Fachbereich Astronomie der Naturkundliche Vereinigung Langenhagen (NVL), ein.

Während am westlichen Himmel noch die Wintersternbilder zu entdecken sind, dominieren am östlichen Firmament die Frühlingssternbilder des Löwen, der Jungfrau und des Bärenhüters. Deren hellste Sterne (Regulus, Spica und Arkturus) bilden das so genannte Früh-

lingsdreieck. Lassen Sie uns gemeinsam einen Spaziergang durch diese interessante Himmelsregion unternehmen.

Interessierte melden sich bitte, ausschließlich telefonisch, bis spätestens Sonnabend, 7. März, bei Michael Smykalla, Telefon (0511) 7 24 42 60, an.

Der genaue Beobachtungsort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Bitte an warme Kleidung denken.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden zur Unterstützung der Arbeit des Fachbereichs Astronomie sind willkommen.

Von der schriftlichen Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch

Bewerbungstraining in der IGS Langenhagen

Langenhagen. Wenn Schülerinnen und Schüler des neunten Jahrgangs gut gekleidet und sichtbar nervös einer Person aus der Wirtschaft Rede und Antwort stehen, dann heißt es wieder: Bewerbungstraining an der IGS Langenhagen. Dieses Jahr wurde das Projekt erstmalig von Sarah Fuchs geleitet. Für das aufregende Finale der Simulation fanden sich zahlreiche Recruiter aus der freien Wirtschaft und von der Polizei in der Schule ein, um die Gespräche unter professionellen Bedingungen in Angriff zu nehmen.

Dem großen Tag vorausgegangen war eine schriftliche Bewerbung, bei der fiktiven „IGS GmbH“ auf einen konkreten Ausbildungsberuf. Diese Unterlagen wurden an die Fachleute



Freiberuflerin Berenice Westphal gibt Tipps in Sachen Bewerbung. Foto: privat

der verschiedenen Unternehmen übergeben und unter realen Bedingungen geprüft. Auf dem Weg zum Gespräch absolvierten die Jugendlichen zudem eine Assessment-Center-Simulation, ein Eignungstest sowie ein Benimm-Coaching, in dem die wichtigsten Aspekte eines respektvollen und professionellen Auftretens trainiert wurden.

Der Höhepunkt des Trainings war das anschließende Bewerbungsgespräch mit den echten Personalern. Der einzige Unterschied zur Realität bestand darin, dass drei bis vier Mitschülerinnen und Mitschüler als Beobachter mit im Raum saßen, um im Anschluss konstruktive Manöverkritik zum Auftreten zu geben. Zusätzlich erhielten die Jugendlichen direkt aus erster Hand wert-

volle Tipps für ihre berufliche Zukunft.

Nach den Gesprächen setzten sich die Klassenlehrkräfte mit den Personalern zusammen, um detailliert auf die individuellen Stärken und Entwicklungsfelder der Jugendlichen zu schauen. Diese wertvollen Erkenntnisse werden nun gezielt im Unterricht nachbesprochen.

Organisatorin Sarah Fuchs zeigte sich mit dem reibungslosen Ablauf äußerst zufrieden, und auch die Schülerschaft konnte viele positive Impulse für sich mitnehmen.

Am Ende waren sich alle einig: Ein Vorstellungsgespräch ist eine aufregende Sache – wer aber gut vorbereitet ist, kann diese Herausforderung souverän meistern.