

Airport rechnet mit 1,1 Millionen Passagieren in der Ferienzeit

LANGENHAGEN. Mit dem Beginn der Sommerferien in Niedersachsen startet am Hannover Airport die wichtigste Reisezeit des Jahres. Tausende Urlauberinnen und Urlauber werden in den kommenden Wochen täglich vom Flughafen in Langenhagen in Richtung Sonne, Strand oder europäische Metropolen abheben. Bis zum Ende der Sommerferien in Nordrhein-Westfalen rechnet der Flughafen mit mehr als 1,1 Millionen Passagieren.

Besonders hoch wird das Reiseaufkommen an den ersten Ferienwochenenden sein. Sowohl am 4. und 5. Juli, wenn die Sommerferien in Niedersachsen beginnen, als auch am 18. und 19. Juli zum Ferienstart in Nordrhein-Westfalen erwartet der Flughafen jeweils mehr als 20.000 Fluggäste pro Tag. Entsprechend gut gefüllt werden Terminals, Sicherheitskontrollen und Parkhäuser sein.

Der aktuelle Sommerflugplan umfasst mehr als 60 Direktziele und bietet sowohl klassische Urlaubsverbindungen als auch Städtereisen innerhalb Europas. Besonders gefragt sind erneut die traditionellen Sonnenziele. Dazu zählen die türkische Riviera, Palma de Mallorca sowie die griechischen Inseln, die Jahr für Jahr zu den beliebtesten Reisezielen der Fluggäste ab Hannover gehören. Wer lieber eine Städtereise unternehmen möchte, findet ebenfalls eine große Auswahl. Mehrmals täglich starten Maschinen unter anderem nach Barcelona, Zürich, Wien, London oder



Eurowings startet vom Airport aus mit Reisenden.
Foto: Markus Lindert

Amsterdam. Diese Verbindungen eignen sich sowohl für einen längeren Urlaub als auch für einen Kurztrip.

Erweitert wurde das Angebot in diesem Sommer um neue Direktverbindungen nach Nizza an der französischen Côte d'Azur sowie nach Alicante an der spanischen Mittelmeerküste. Beide Ziele erfreuen sich bereits großer Nachfrage und ergänzen das bestehende Streckennetz. Eine weitere Neuerung richtet sich insbesondere an Reisende, die Schottland entdecken möchten. Eurowings bietet bis zum 23. August jeweils dreimal pro Woche Nonstopflüge nach Glasgow an. Die schottische Hafenstadt gilt als idealer Ausgangspunkt für Rundreisen durch die Highlands oder für einen Städtetrip mit kulturel-

len und historischen Sehenswürdigkeiten. „Wir wünschen allen Passagieren einen großartigen Start in den Sommerurlaub und rechnen mit einer hohen Auslastung aller Flüge“, sagt Flughafen-Geschäftsführer Dr. Martin Roll.

Um den Reisebeginn möglichst entspannt zu gestalten, empfiehlt der Flughafen, die vorhandenen Serviceangebote zu nutzen. Dazu gehört insbesondere die Online-Reservierung eines Parkplatzes. Wer seinen Stellplatz bereits vor der Anreise bucht, erhält einen garantierten Parkplatz im gewünschten Parkhaus und profitiert zudem von günstigeren Preisen gegenüber der spontanen Buchung vor Ort. Zeit sparen lässt sich außerdem an der Sicherheitskontrolle. Mit

dem kostenlosen Service „Hajway“ können Reisende vorab ein Zeitfenster für die Kontrolle reservieren und so Wartezeiten vermeiden. Die Buchung ist nicht nur über die Internetseite des Flughafens möglich, sondern auch über die App „SmartDepart“.

Darüber hinaus rät der Flughafen allen Passagieren, sich bereits vor Reiseantritt mit den geltenden Bestimmungen für das Handgepäck vertraut zu machen. Werden Flüssigkeiten, elektronische Geräte oder andere Gegenstände korrekt vorbereitet, kann die Sicherheitskontrolle deutlich schneller durchlaufen werden. Auch die Bundespolizei stellt auf ihrer Internetseite Hinweise und Tipps für Luftsicherheits- und Grenzkontrollen bereit.



Geräteturnmädchen zeigen ihr Können in Elze

Die Geräteturngruppe von Blau-Gelb Elze hat das Firmenfest zum fünfjährigen Bestehen des Wohnparks Alte Festwiese Elze am Sonntag, 21. Juni, mit einer Vorführung bereichert. Die Turnerinnen präsentierten ihr Können vor den Gästen und erhielten dafür viel Applaus. Als Dankeschön spendierte der Wohnpark den Mädchen Eis und kalte Getränke. Trotz der sommerlich hohen Temperaturen hatten alle Beteiligten viel Freude an der gelungenen Aufführung und dem gemeinsamen Fest.

Unfallverursacher auf der Flucht

WEDEMARK. Nach einer Verkehrsunfallflucht auf der L 310 zwischen Gailhof und Mellendorf sucht die Polizei Zeugen. Nach bisherigen Erkenntnissen war am Mittwoch, 24. Juni, gegen 15.36 Uhr ein silberner Pkw in Richtung Mellendorf unterwegs, als das Fahrzeug kurz vor der neuen Bedarfsampel aus bislang ungeklärter Ursache auf die Gegenfahrbahn geriet. Dabei streifte der Pkw

einen entgegenkommenden weißen Ford Transit aus der Wedemark und beschädigte den linken hinteren Kotflügel. Der entstandene Sachschaden wird auf rund 1.500 Euro geschätzt. Der Unfallverursacher setzte seine Fahrt fort, ohne anzuhalten. Hinweise zum Unfall oder zum flüchtigen Fahrzeug nimmt die Polizei Mellendorf unter Telefon (05130) 977-115 entgegen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herz-

infarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleitscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleitscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung
Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen

Jegliche Begleitscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen
Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.



FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €