

Start mit den Scorpions

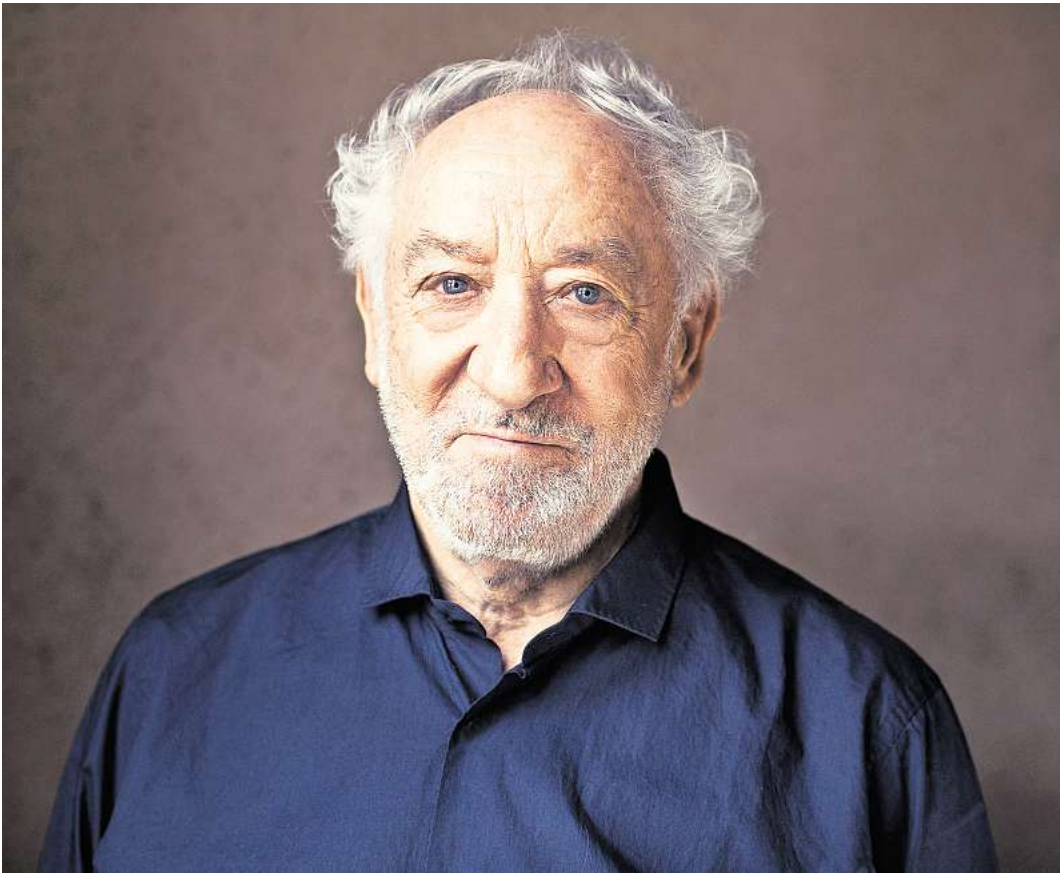
Erleben & Erlesen am Flughafen beginnt am Donnerstag, 6. August, um 19 Uhr

LANGENHAGEN. Erleben & Erlesen: Die beliebte Talk- und Lesereihe mit prominenten Gästen startet nach der Sommerpause mit einem echten Highlight: Die Scorpions sind am Donnerstag, 6. August, im Gespräch über ihren internationalen Musikerfolg und Heimatverbundenheit zu Gast am Hannover Airport. Klaus Meine, Rudolf Schenker und Matthias Jabs sind wahre Exportschlager.

Mit ihrer Rockmusik erobern sie internationale Bühnen. Doch Hannover bleiben sie immer heimatverbunden. Bei „Erleben & Erlesen“ sprechen die drei Musiker über das Leben als Rockstar und das Glück nach Hause zu kommen.

Aufgrund der großen Nachfrage wird die Veranstaltung von Dieter Hallervorden ins Maritim Airport Hotel verlegt und zusätzliche Tickets sind ab sofort verfügbar. Ein Leben voller Glücksfälle, Brüche und Geschichten: Mit „Unkaputtbar – 90 Jahre Hallervorden“ präsentiert Dieter Hallervorden bei „Erleben & Erlesen“ einen persönlichen und unterhaltsamen Bühnenabend. Zwischen humorvollen Anekdoten, bewegenden Erinnerungen und seinem ganz eigenen Augenzwinkern zeigt er, was ihn seit Jahrzehnten auszeichnet. Alle anderen Lesungen und Talks finden wie gewohnt im „Skylight“ statt.

Die Eventlocation bietet eine gemütliche Atmosphäre und einen direkten Blick auf die Start- und Landebahn. Erreichbar ist das Skylight über die Glas-Aufzüge der Airport Plaza (Abflugebe-



Dieter Hallervorden tritt im Maritim Airport Hotel auf; zusätzliche Tickets sind verfügbar.

Foto: Hannes Caspar

ne zwischen Terminal A und B). Die Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr). Es gibt keine Sitzplatzreservierungen. Tickets gibt es ab sofort online auf eventim.de oder in den Vorverkaufsstellen der HAZ&NP im Theater am Aegi, im Musik Kiosk am Kröpcke oder in der Langen Laube 10. Als Parkmöglichkeit wird das Parkhaus 1 (P1) empfohlen. Parkpreis für alle „Er-

leben & Erlesen“-Gäste: vier Stunden Parken für vier Euro (nähere Infos vor Ort beim Veranstaltungseinlass). Natürlich stehen auch die öffentlichen Verkehrsmittel zur Anreise zur Verfügung.

DIE TERMINE IM ÜBERBLICK:

6. August: Talkabend mit Klaus Meine, Rudolf Schenker und Matthias Jabs; 7. September: Le-

sung mit Reiner Schöne - „Werd ich noch jung sein, wenn ich älter bin“; 5. Oktober: Talkabend mit Radost Bokel - 40 Jahre „Momo“; 23. November: Dieter Hallervorden mit „Unkaputtbar - 90 Jahre Hallervorden“; 21. Dezember: Weihnachtliche Lesung mit Sky du Mont Weitere Informationen zu den Veranstaltungen gibt es auf www.hannover-airport.de.

Bewerbung für Sportpreis

REGION (R/FH). Sport fördert nicht nur Fitness und Freude – er schafft auch Gemeinschaft und stärkt den sozialen Zusammenhalt. Vereine, die durch sportliche Aktivitäten das Miteinander in der Gesellschaft fördern, haben bis zum 30. September die Möglichkeit, sich für den Sportpreis der Region Hannover zu bewerben. Die Preisgelder betragen 5.000 Euro für den ersten Platz, 2.500 Euro für den zweiten Platz, 1.500 Euro für den dritten Platz sowie jeweils 500 Euro für die Plätze vier bis sechs.

Mit dem Sportpreis möchte die Region Hannover die Vielfalt und Qualität der eingereichten Projekte stärker würdigen und das soziale Engagement der Vereine weiter fördern. Seit der Einführung des Preises im Jahr 2015 – in Zusammenarbeit mit dem Regionssportbund und dem Stadtsportbund Hannover – wurden bereits zahlreiche Initiativen ausgezeichnet. Diese umfassen unter anderem Projekte für Senioren, interkulturellen Austausch, die Integration von Geflüchteten sowie inklusive Sportangebote. Die Geschäftsführerin des Re-

gionssportbund Hannover, Anna-Janina Niebuhr, betont: „Die ausgezeichneten Projekte zeigen immer wieder aufs Neue, wie vielfältig und innovativ Sportvereine auf gesellschaftliche Herausforderungen reagieren. Der Wettbewerb würdigt dieses Engagement und schafft gleichzeitig eine Plattform für Austausch, Inspiration und gegenseitige Motivation unter den Vereinen.“

Der Sportpreis wird alle zwei Jahre vergeben. Bewerben können sich Sportvereine, die Mitglied im Regions- oder Stadtsportbund Hannover sind und als gemeinnützig anerkannt wurden. Die eingereichten Projekte durchlaufen zunächst eine Vorauswahl durch die Sportbünde. Im Herbst werden sie einer Jury präsentiert, die sich aus Vertretern der Sportbünde, der Politik und der Regionsverwaltung zusammensetzt. Die feierliche Siegerehrung mit der Bekanntgabe der Preisträger findet gegen Jahresende statt. Alle nominierten Vereine erhalten eine Einladung.

Weitere Informationen sind unter www.sportregionhannover.de/sportpreis verfügbar.

Plätze frei im Montagskreis

GODSHORN. Der DRK-Ortsverein Godshorn veranstaltet jeden Montag von 14.30 bis 17 Uhr ein geselliges Beisammensein für die Godshorner Bürger. Gespräche, Gesellschaftsspiele, Kaffee und Kuchen zur Stärkung sind feste Bestandteile des Nachmittages.

Einfach einmal in der Kita Am Kielenkamp vorbeischauchen. Ein Fahrstuhl in den ersten Stock ist auch vorhanden.

Für telefonische Auskünfte steht Brigitte Kloos unter der Telefon- Nummer (0176) 43 63 25 50 zur Verfügung.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195–204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Ob-

wohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



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 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**