



Zwei Köpfe – vor der VHS. Foto: Reimann

Nase an Nase mit Blick in zwei Richtungen

LANGENHAGEN (BE). Mit einem Blick auf den Platz vor der VHS setzen wir unsere Serie zu „Kunst im öffentlichen Raum“ in Langenhagen fort. Ein weiteres Objekt aus den Bildhauersymposien finden wir dort. Ulla Nentwicks „Zwei Köpfe“ aus Obernkirchner Sandstein liegen seit 1986 auf den ersten Blick unscheinbar auf einem Waschbetonsockel. Doch sie sind interessant zu betrachten, denn zunächst sieht man nur ein Gesicht, erst bei genauerem Hinsehen erschließt sich der zweite Kopf, dichtgedrängt am ersten. Nase an Nase liegend, blicken sie in unterschiedliche Richtungen. Ein zweiter Blick auf beide Blicke lohnt sich.

IWK-Sommerfest auf dem Kaltenweider Platz

KALTENWEIDE. Zum IWK-Sommerfest auf den Kaltenweider Platz lädt der Verein „Bürger für Kaltenweide (BfK) für Sonnabend, 22. August, zwischen 13 und 19 Uhr ein. Auf die Besucherinnen und Besucher wartet ein tolles Bühnenprogramm mit Livemusik. Dazu Kinderanimation und eine Menge Mitmachaktionen. Und natürlich ist für Essen und Trinken gesorgt.

Sumpfschrecke, Schachbrettfalter und Blutrote Heidelibelle im Fokus

Sonntag, 9. August: NABU Langenhagen lädt zur Insektenexkursion nach Kananohe ein

LANGENHAGEN. Der NABU Langenhagen lädt Naturinteressierte für Sonntag, 9. August, von 14 bis gegen 17 Uhr zu einer spannenden Wanderung über die Flächen für die Region Hannover betreuten Flächen bei Kananohe ein. Unter dem Titel „Schmetterlinge, Heuschrecken und andere Insekten in Kananohe“ können die Teilnehmenden die faszinierende Vielfalt der heimischen Insektenwelt kennenlernen und selbst aktiv an der Erfassung verschiedener Arten mitwirken. Spätestens seit der Veröffentlichung der sogenannten Krefelder Studie im Jahr 2017 ist das Insektensterben in das Bewusstsein vieler Menschen gerückt. Gleichzeitig wissen jedoch nur wenige, welche bemerkenswerte Artenvielfalt direkt vor unserer Haustür lebt. Genau hier setzt die Exkursion des NABU Langenhagen an. Nach dem großen Erfolg der Veranstaltung im vergangenen Jahr werden in diesem Sommer Flächen in Kananohe gemeinsam untersucht. Gesucht, bestimmt und dokumentiert werden Schmetterlinge, Heuschrecken, Libellen sowie viele weitere Insektenarten. Neben praktischen Tipps zur Bestimmung steht vor allem das unmittelbare Naturerlebnis im Mittelpunkt. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Sumpfschrecke (*Stethophyma grossum*). Die markante Heuschreckenart ist auf feuchte Wiesen und Moorlebensräume angewiesen und gilt



Die Sumpfschrecke (*Stethophyma grossum*) ist auf den feuchten Wiesen in Kananohe noch häufig zu finden. Foto: Ricky Stankewitz, NABU Langenhagen

als wichtiger Indikator für naturnahe Feuchtgebiete. Ihre Vorkommen zeigen, wie wertvoll die Flächen in Kananohe für den Erhalt spezialisierter Arten sind. Darüber hinaus bestehen gute Chancen, weitere bemerkenswerte Insekten zu entdecken. Dazu zählt beispielsweise der Schachbrettfalter, der blütenreiche Wiesen bevorzugt und mit seinem auffälligen schwarz-weißen Flügelmuster zu den schönsten Tagfaltern unserer Region gehört. In den feuchteren Berei-

chen können außerdem Libellen wie die Blutrote Heidelibelle beobachtet werden, die mit ihren leuchtend roten Farben zu den auffälligsten Bewohnern dieser Lebensräume zählt. „Wer sich einmal bewusst auf die Suche nach Insekten begibt, entdeckt eine erstaunliche Artenvielfalt auf wenigen Quadratmetern“, sagt Exkursionsleiter Ricky Stankewitz. Ziel der Veranstaltung sei es, die Bedeutung naturnaher Lebensräume sichtbar zu machen und Menschen für den Schutz

dieser häufig übersehenen Tiergruppe zu begeistern. Der NABU Langenhagen freut sich auf alle Naturfreunde, die die faszinierende Welt der Insekten in Kananohe entdecken möchten. Die Teilnahme an der Exkursion ist kostenlos. Der NABU Langenhagen freut sich jedoch über Spenden zur Unterstützung seiner Naturschutzarbeit. Treffpunkt: Parkplatz Kananoher Forst an der Kananoher Straße gegenüber der Einmündung Hasenheide.

Gesundheit

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

So bleiben Sie beweglich und aktiv



Schmerzen auf Schritt und Tritt: Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenksbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Doch gerade jetzt möchten viele nach draußen, um das schöne Wetter zu genießen! Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Bewegung oder Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenksgesundheit – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheu-

matischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzmittelnd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsfällen, angewendet werden.

Rubaxx Schmerzgel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

www.rubaxx.de

RubaXX

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde:

die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.

Jetzt **38%** Preisvorteil sichern

Starterset für Ihren Neuanfang

4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenk im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter www.pureSGP.de



Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort

ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- › **Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen**
- › **Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse**
- › **Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl**
- › **Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor**

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen. Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.

NEU in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)

Abbildung Betroffenen nachempfunden.
RUBAXX SCHMERZGEL, Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹ Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ² Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.