

Sie wollen auf den grünen Rasen

Edeka-Cramer: Mehr als 500 Euro gehen an KK-Jugend

Langenhagen (ok). Sie sehnen die wärmere Jahreszeit herbei, wollen wieder auf den grünen Rasen. „Fußball ist eben ein Draußenspiel“, sagt Marc Dietz, Trainer der zweiten Mannschaft der E-Jugend des TSV Krähenwinkel/Kaltenweide. Im Moment ist in der Halle nur einmal in der Woche Training angesagt, weil die Hallenzeiten in Langenhagen so knapp sind. Dietz, der das Team zusammen mit Marco Häusler coacht, hat die Jungs im Sommer 2021 in der Corona-Pandemie übernommen. Die Hinrunde dieser Saison in der zweiten Kreisklasse ist mit Höhen und Tiefen verlaufen: Drei Siege und vier Niederlagen lautet die Bilanz. Die Kicker aus dem Jahrgang 2013 fiebern schon der Rückrunde entgegen. Und sie freuen sich auch über die Pfandspende der Kunden von EDEKA Cramer an der Walsroder Straße. „510,20 Euro sind in den Monaten November und Dezember zusammengekommen“, teilte ihnen jetzt Marktleiter André Fiolek mit. Eine stolze Summe, die



Ein Zuschuss für die jungen Kicker: André Fiolek (von links), Marc Dietz, Levi, Rafael, Wasim, Joel, Niclas und Marco Häusler. Foto: O. Krebs

bei der U 10 erst einmal in Trainingsklamotten, Leibchen und Regenjacken für die zwölf bis 14 Spieler investiert wird. Und eine Saisonabschlussfahrt und Startgelder für Turniere kosten schließlich auch etwas. Sicher ist: Eine sinnvolle

Verwendung für die Summe werden die Nachwuchsfußballer finden. In den beiden ersten Monaten des Jahres spenden die Kunden von Edeka-Cramer ihre Getränkepfandbons übrigs an die Langenhagener Tafel.

„Wir wickeln den Verein ab“

Kulturring Godshorn droht das Aus

Godshorn. Noch ist es nicht vorbei, aber es sieht aktuell danach aus: Der Kulturring Godshorn steht derzeit ohne Vorstand da, damit droht dem Verein im Jahr 2023 die Auflösung – und das ausge-rechnet im Jahr des 60. Vereinsge-burtstags. Zuletzt fanden sich bei der Mitgliederversammlung des Kulturrings keine Kandidaten für die Posten des ersten und zweiten Vorsitzenden.

Im März 2022 hatten Vorstand-schef Detlef Euscher und sein Stellvertreter Wolfgang Biewendt offiziell verkündet, dass sie bei der nächsten Wahl nicht mehr antreten werden. Eine Nachfolgersuche blieb erfolglos – auch während der Versammlung. „Wolfgang und ich hatten das Gefühl, dass die Mit-glieder uns das nicht glauben, dass wir nicht mehr kandidieren“, sagt Euscher, der dem Kulturring seit 2001 vorsteht.

Sie meinten es aber ernst. Daher führen Euscher und Biewendt, die die Führung des Vereins in andere

und im Idealfall jüngere Hände le-gen wollen, den Kulturring nur noch kommissarisch weiter. „Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich auf den letzten Drücker noch zwei Personen finden. Sollte die aktuelle Situation so bleiben, dann wickeln wir ab Ende April den Verein ab“, sagt Euscher. Und auch das meint er ernst.

Damit würde nach dem Auftritt von Simone Solga, die das fünf Gastspiele umfassende Frühjahrs-programm in Godshorn am 21. April abschließt, der letzte Vorhang für den Kulturring fallen. Überraschend wäre es aber nicht. „Wir haben vor sechs Jahren erst-mals darauf hingewiesen und immer wieder betont, dass für uns bald Schluss ist. Seit vier Jahren schieben wir es vor uns her“, sagt Biewendt, der seit 33 Jahren Mitglied im Kulturring und seit 31 Jahren in dessen Vorstand ist.

Ein geeigneter Kandidat hätte Bernd Lachmann sein können, das ehemalige Vorstandsmitglied

verstarb jedoch im vergangenen Jahr. Der Entschluss von Euscher und Biewendt, die even-tuellen Nachfolgekandidaten eine intensive Einarbeitung für eine Übergangszeit versprechen, steht fest.

„Natürlich ist es nicht unser Wunsch, den Kulturring zuzumachen. Und wenn das passiert, haben wir mehrere Tränen in den Augen. Aber wir können es einfach nicht mehr leisten“, sagt Biewendt und verweist darauf, dass er und Euscher Ende 2023 bereits beide 77 Jahre alt sein werden. Nach den Statuten bliebe dem Duo auch gar keine andere Wahl als die Abwicklung. „Ohne Vorstand agiert der Verein nicht mehr sat-zungsgemäß“, sagt Euscher.

Von der reinen Mitgliederstatistik her ist das Potenzial eigentlich groß. Der Verein hat 42 aktive Mitglieder. Da alle Godshorner Verei-ne in dem Kulturring organisiert sind, beträgt die faktische Mit-gliederzahl 6700.

Ratgeber mit Tipps und Trends rund um das Thema

Gesundheit und Pflege

Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 18. Februar 2023



CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein
Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de

www.piepers-garten.de

HOPPE
HÖRGERÄTE GMBH
am Langenforther Platz

...wieder hören
macht Spaß!

- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Eigenes Labor

Seit 14 Jahren!

Walsroder Straße 62 /
Ecke Godshorner Str.

Tel.: 0511 -
20 20 528

www.hoppe-hoergeraete.de

Winterwunderland

Ein Winterspaziergang mit vielen Vorteilen

Ips/LK. Kalt und grau sind zwei Adjektive, die den Winter leider häufig recht treffend beschreiben. Verirren sich dann doch ein paar Schneeflocken auf die Erde, tauchen sie die Welt in ein weißes Winterwunderland. Zahlreiche Lieder und Gedichte schwärmen von dem Zauber, der von mit Schnee befallenen Häusern, Straßen und Landschaften ausgeht. Doch selbst wenn man vergeblich auf die weißen Flocken hofft, lädt der Winter zu einem Spaziergang ein. Spaziergehen hat jede Menge positive Auswirkungen auf Körper und Psyche. Bewegung an der frischen Luft stärkt Muskulatur und Gelenke, den Gleichgewichtssinn sowie das Immunsystem. Sie wirkt stressreduzierend und steigert die Lebenserwartung. Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer, aber auch Osteoporose und Depressionen können vorgebeugt werden. Das gilt sogar für viele Krebsarten. Auch die Denkfähigkeit profitiert. Denn beim Spaziergehen

kommen einem häufiger kreative Einfälle und es fällt leichter, Probleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Zusätzlich wird die Glückshormonproduktion angekurbelt. Selbst wenn das Wetter also trist und grau ist, kann ein Spaziergang helfen, trotzdem gute Laune zu bekommen. Vor allem jetzt, wo der Frühling naht, entdeckt man vielleicht schon den ein oder anderen Frühblüher am Wegesrand oder erhascht die ersten wärmeren Sonnenstrahlen. Ist es hingegen noch sehr kalt und frisch, mögen die kühlen Temperaturen womöglich dazu beitragen, hitzige Gedanken zu besänftigen, denn Spazieren hilft bei Unruhe und sorgt für einen frischen Geist. Außerdem kann man sich dann umso mehr aufs warme Zuhause freuen. Es sich nach einem Winterspaziergang mit heißem Tee oder Kakao, ein paar Keksen oder vielleicht einem guten Buch gemütlich zu machen, bringt jede Menge Behaglichkeit. So lässt sich der Winter doch aushalten.

Stabiler Blutzucker

Eine wichtige Komponente fürs Wohlbefinden

Ips/LK. Müdigkeit, Leistungstiefs und Konzentrationsschwierigkeiten, diese Beschwerden können verschiedene Ursachen haben. Ein instabiler Blutzuckerspiegel könnte eine davon sein. Unter dem Begriff versteht man die Menge an Glukose, die sich im Blut befindet. Sie wird aus der Aufspaltung von Kohlenhydraten gewonnen, die über die Nahrung aufgenommen werden.

Die Ernährung spielt also eine große Rolle bei der Balance der Blutzuckerwerte. Besonders zuckerreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Süßigkeiten lassen den Glukosegehalt im Blut in die Höhe schnellen und man fühlt einen Energiekick. Genauso schnell fällt dieser aber wieder ab und ein Leistungstief macht sich bemerkbar. Ein instabiler Blutzuckerspiegel kann somit zu Heißhungeratta-

cken und ungewünschter Gewichtszunahme führen. Um dem entgegenzuwirken, sich ausgleichend und leistungsstark zu fühlen, kann man seine Ernährung, aber auch seinen Lebensstil unter die Lupe nehmen. Mit dem Verzicht auf Weißmehl oder zuckerreiche hochverarbeitete Produkte kann schon viel erreicht werden. Solche lassen sich durch Vollkornprodukte ersetzen. Diese werden langsamer verdaut, der Blutzuckerspiegel steigt nur allmählich an und man bleibt länger satt. Alternativ kann auf gesunde Fette als Energielieferant zurückgegriffen werden, denn auch hier findet ein komplexerer Verdauungsprozess statt.

Achtsames Essen und Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen ebenfalls die Werte stabil zu halten. Dasselbe gilt für einen gesunden Schlaf und Stressreduktion.



Was und wie man isst, hat Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und somit auf das Wohlbefinden. Foto: Pexels

SENIORENHEIM
BACHSTRASSE



Bachstraße 24 · 30851 Langenhagen · Telefon: 0511 / 64 64 17-0
www.bachstrasse.de · www.facebook.de/bachstrasse

37027401_004122



Ihr freundlicher City Flitzer

und Ihr Partner für Fahrten
zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen
Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen
und anderen medizinischen Terminen.

Überzeugen Sie sich selbst und rufen Sie uns an unter
Tel. 0511 984 23773 · www.fandt-transfer.de

3628101_004123

Mobile med.
Fußpflege

und weitere
Pflegeangebote

M. Asman, Langenhagen
0176-471 963 82

37030501_004122