

## Einbruch in Vereinsgebäude am Mühlenweg

**SCHWARMSTEDT.** Diebe verschafften sich in der Nacht von Montag auf Dienstag Zugang zu einem Vereinsgebäude im Mühlenweg.

Im Zeitraum zwischen 18 Uhr und 8.40 Uhr öffneten diese gewaltsam das Gebäude, um in das Innere zu gelangen. Hier durchsuchten sie die Räumlichkeiten. Hinweise zu verdächtigen Personen/Fahrzeugen nimmt die Polizei in Schwarmstedt unter (05071) 80 03 50 entgegen.

## NOTDIENSTE

### NOTRUF

**Polizei:** Tel. 110  
**Feuerwehr/Rettungsdienst:** Tel. 112  
**Polizeikommissariat Schwarmstedt:** Tel. (05071) 80 03 50  
**Ärzte-Notdienst:** bundesweite Rufnummer 116 117  
**Ärztliche Bereitschaftsdienst-praxis Krankenhaus Walsrode:** Mo., Di., Do. 18 bis 23 Uhr, Mi., Fr. 15 bis 23 Uhr, Sa., So., Feiertage 9 bis 23 Uhr, Tel. (05161) 48 11 80  
**Zahnärztlicher Notdienst:** 18.10./19.10.: Praxis Dr. Rüter, Walsrode, Tel.: (05161) 15 15

### APOTHEKEN

► **Hinweis:** Die Apothekerkammer Niedersachsen informiert, dass ab dem 1. Januar 2025 keinen gedruckten Notdienstpläne mehr für Apotheken zur Verfügung gestellt werden. Online ist jeweils tagesaktuell abzurufen, welche Apotheke dienstbereit ist:  
[www.apothekerkammer-nds.de](http://www.apothekerkammer-nds.de)  
 oder [www.aponet.de](http://www.aponet.de).

### RAT UND HILFE

**Kinderärztliche Notfallambulanz auf der Bult:** Tel. (0511) 81 15-33 00  
**Gemeindeverwaltung Schwarmstedt:** Tel. (05071) 80 90  
**Wasserverband Nordhannover:** Tel. (05139) 80 78-0  
**Wasserversorgungsverband:** Lk: Tel. (05137) 8 79 90  
**Fallingbostel:** Tel. (05161) 6 00 10  
**Avacon Störungsmeldung:** Strom Tel. (0800) 0 28 22 66  
**Gas Tel. (0800) 4 28 22 66**  
**Weißer Ring:** Hilfe für Kriminalitätsoffer Tel. (05101) 5 82 42  
**Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen:** Region Hannover Tel. (0511) 9 89 20 42  
**Suchtberatung:** Die neue Basis e.V. Beratung u. Motivation f. Suchtkranke, Tel. (05135) 1 60 55  
**Guttempler-Gemeinschaft Schwarmstedt:** Tel. (0175) 6 47 58 47 oder Tel. (05071) 91 36 20  
**Psychosozialer/Psychiatrischer Krisendienst in der Region und der Landeshauptstadt:** Podbielskistraße 168, Fr. 15-20 Uhr, Wochenende/Feiertage 12-20 Uhr, Tel. (0511) 30 03 34 70

## GOTTESDIENSTE

► **Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Laurentius,** So., 19.10., 10 Uhr: Gottesdienst, Pn. Krohmer  
 ► **Kath. Kirche Heilig Geist, Schwarmstedt,** So., 19.10., 9 Uhr: Heilige Messe  
 ► **Ev.-luth. Kirchengemeinde Giltten,** So., 19.10., 10 Uhr: Gottesdienste in der Nachbarschaft

# Der Darm – das zweite Gedächtnis

## Stärkung des Immunsystems und neue Perspektiven bei Reizdarm

**SCHWARMSTEDT.** Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung oder einem geschwächten Immunsystem – häufig, ohne die eigentliche Ursache zu kennen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Der Darm spielt dabei eine Schlüsselrolle. Er wird nicht umsonst als „zweites Gedächtnis“ und „Zentrum der Gesundheit“ bezeichnet.

Ein gestörter Darm kann weitreichende Folgen haben. Neben Reizdarmsyndrom, Sodbrennen und Blähungen treten häufig auch Allergien, Hautprobleme,

wiederkehrende Infekte, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen oder chronische Erschöpfung auf. Immer deutlicher wird: Eine intakte Darmflora ist entscheidend für ein starkes Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden.

Für Donnerstag, 23. Oktober, lädt ein Informationsabend in Tepes Gasthof, Schwarmstedt, dazu ein, den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit, Immunsystem und seelischem Gleichgewicht besser zu verstehen. Unter dem Titel „Der Darm, das zweite Gedächtnis – Stärkung des Immunsystems und

neue Perspektiven bei Reizdarm“ werden neueste Erkenntnisse vorgestellt und praktische Wege aufgezeigt, wie eine ganzheitliche Stärkung von Darm und Immunsystem gelingen kann.

Rund zwölf bis 15 Prozent der Bevölkerung – etwa zehn bis zwölf Millionen Menschen in Deutschland – leiden unter dem Reizdarmsyndrom. Häufig treten zusätzlich Reflux oder andere Verdauungsbeschwerden auf. Diese Belastungen wirken sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Lebensqualität aus. „Ein gesunder

Darm ist entscheidend für unser Immunsystem und unser gesamtes Wohlbefinden“, betonen die Veranstalter. „Viele Betroffene wissen nicht, wie stark Ernährung, Stress, Bewegung und Lebensstil miteinander verwoben sind. Unser Ziel ist es, Impulse zu geben, die Körper und Gesundheit ganzheitlich stärken.“

Der Abend bietet praxisnahe Einblicke in:

- ganzheitliche Ansätze zur Stärkung des Immunsystems
- Strategien für einen gesunden Darm und mehr Lebensqualität
- Erfahrungsberichte von ehemals Betroffenen

• neue Perspektiven auf das Zusammenspiel von Körper und Psyche

### VERANSTALTUNGSDetails:

Ort: Tepes Gasthof, Kirchstraße 12, in Schwarmstedt, Einlass: ab 18.30 Uhr, Beginn: 19 Uhr, Eintritt: kostenfrei. Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per WhatsApp unter (0176) 23 30 78 88.

Da die Platzanzahl begrenzt ist, wird um frühzeitige Anmeldung gebeten. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

# Gewaltfreie Kommunikation

Mittwoch, 12. November, ab 19 Uhr im Uhle-Hof

**SCHWARMSTEDT.** Dem Präventionsrat der Samtgemeinde Schwarmstedt gelingt es immer wieder, interessante Themen zu erkennen und bekannte Referenten für Fachvorträge zu engagieren. In diesem Herbst, genauer gesagt am Mittwoch, 12. November, ab 19 Uhr steht das Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Uhle-Hof im Mittel-

punkt. Sie hilft, auch in stressigen Situationen ruhig, klar und wertschätzend zu bleiben – das stärkt das Miteinander in Kitas, Schulen und mit Eltern. Der GFK-Lehrer und Mediator Jürgen Vollmer hält einen Vortrag für Eltern, Großeltern, Fachkräfte aus Kitas und Schulen, der durch praktische Übungen ergänzt wird. Man erfährt, wie Konflikte früh-

zeitig erkannt und gelöst werden können und wie GFK zur wirksamen Prävention beiträgt. Wie gelingt es, in herausfordernden Situationen ruhig, klar und verbindend zu bleiben? Wie können Konflikte im pädagogischen Alltag – sei es in der KiTa, Grundschule, Förderschule oder der KGS – so angesprochen werden, dass sich alle Seiten gehört und

ernst genommen fühlen? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet einen alltagstauglichen Weg, um empathisch, klar und wertschätzend zu kommunizieren – auch dann, wenn es emotional wird. Vollmer will deutlich machen, dass Klarheit über eigene und fremde Bedürfnisse Verbindung schafft, die dann wiederum dazu

führt, dass ein respektvolles Miteinander, eine gestärkte Selbstverantwortung, Mitgefühl und die Fähigkeit, konstruktiv mit Konflikten umzugehen, entstehen. Es wird ein Eintrittsgeld in der Höhe von drei Euro erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eltern, Großeltern und Fachkräfte sind herzlich eingeladen.

# Walking Football

Eintracht Leinetal: Andreas Mann bei Fortbildung mit von der Partie

**SCHWARMSTEDT.** Jetzt veranstaltete der NFV eine Fortbildung für Teambetreuer und Schiedsrichter zur Fußball-Variante Walking Football im Sportzentrum Seevetal. Nachdem am Vormittag praktische Übungen, Theorie zur Methodik und Aufbau eines Übungsabends sowie ein kurzer Einstieg in die Regelkunde im Mittelpunkt standen, wurde das erlernte Wissen am Nachmittag in einem Turnier mit fünf Mannschaften angewendet.

Für Eintracht Leinetal nahm der Ansprechpartner für den Walking Football, Andreas Mann, an der Fortbildung teil. „Es hat sehr viel Spaß gemacht, sich mit rund 20 Teambetreuern aus ganz Norddeutschland austauschen zu können. Für uns alle war klar: bei dieser Variante des Fußballs geht es nicht mehr um Leistung, hier steht ganz eindeutig der



20 Teambetreuer aus ganz Norddeutschland tauschten sich aus.

Foto: privat

Spaß im Vordergrund.“ So verhindert das Tackling-Verbot schwere Verletzungen, wodurch sich dieser Sport auch an Men-

schen wendet, die aufgrund von Verletzungen bereits mit dem (Leistungs-)Fußball aufgehört haben. Interesse geweckt? Bitte

gern Kontakt aufnehmen oder ganz einfach zum Training kommen, immer donnerstags ab 19 Uhr auf dem Sportplatz.

## Wichtige Zukunftsfragen

**SCHWARMSTEDT.** Eine Satzungsänderung steht im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung des Samtgemeinde-Jugendring Schwarmstedt (SGJR). Am Freitag, 7. November, um 19.30 Uhr im Uhle-Hof Schwarmstedt treffen sich die Vertreter und Vertreterinnen der Mitgliedsorganisationen des Jugendringes. Hinter dem unspannend klingend Tagesordnungspunkt Satzungsstecken nicht (nur) Formalia, son-

dern auch der Versuch, das seit längerem diskutierte Anliegen, die Jugendarbeit auf breitere Füße zu stellen. Ziel ist, mehr Gruppen und Menschen die Mitarbeit im Schwarmstedter Jugendring zu ermöglichen. Ansonsten wird es den Vorstands- und Kassenbericht geben und Überlegungen für Aktionen im nächsten Jahr angestellt. Gäste sind eingeladen, die Projekte vorstellen werden. Der Jugendring

versteht sich als Arbeitsgemeinschaft aller kinder- und jugendarbeitbetreibenden Vereine und Verbände in der Samtgemeinde Schwarmstedt. Wesentliche Aufgabe ist derzeit die Organisation und Gestaltung der Ferienprogramme und die Mitwirkung in verschiedenen Jugend- und Präventionsveranstaltungen. Kontakt zum SGJR ist über die Mailadresse [sgjr.schwarmstedt@posteo.de](mailto:sgjr.schwarmstedt@posteo.de) möglich.

## Schlagerparty „Oben hui, unten pfui“ mit DJ LU

**GRETHEM-BÜCHTEN.** Die Dorfgemeinschaft Grethem-Büchten lädt zur Schlagerparty „Oben hui, unten pfui“ für Sonnabend, 25. Oktober, um 20.30 Uhr auf den Saal in Büchten ein. Unter dem Motto „Oben hui, unten pfui“ erwarten die Besucherinnen und Besucher die besten Schlagerhits und eine ausgelassene Stimmung, die garantiert bis in die frühen Morgenstunden

anhält. Der angesagte DJ LU sorgt mit seinen Schlager-Hits für eine heiße Tanzfläche und die richtige Partylaune. Von den Klassikern der 60er, 70er und 80er bis hin zu den neuesten Schlager-Gassenhauern – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Für den kleinen und den größeren Hunger steht vor dem Saal ein Imbisswagen bereit, für das leibliche Wohl ist also bestens ge-

sorgt. Es wird wieder mit einem großen Besucheraufkommen gerechnet. Um längere Wartezeiten am Einlass zu vermeiden, ist rechtzeitiges Kommen angeraten. Frühes Erscheinen sichert zudem die besten Plätze.

Und das alles zu moderaten Eintrittspreisen und günstigen Getränkepreisen.

Einlass wie immer ab 16 Jahren!

## Blutspende in Buchholz

**BUCHHOLZ.** Gemeinsam rufen die Freiwillige Feuerwehr Buchholz/Aller und der DRK-Blutspendedienst für Freitag, 24. Oktober, in der Zeit von 16 bis 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus zu einer Blutspende auf - dieses Mal wieder unter dem Motto „O'zapft wird's!“. Alle Spenderinnen und Spender erwartet ein reichhaltiges Buffet mit typisch bayrischen Spezialitäten, belegten Brötchen sowie selbstgebackenem Kuchen. Auch für Vegetarier ist etwas dabei! Blutspender mögen bitte daran denken, einen Personalausweis mitzubringen. Eine Blutspende, einschließlich Ruhezeit und einer Stärkung am Imbiss dauert nur knapp eine Stunde - eine Stunde, in der jeder zum Lebensretter werden kann. Eine Terminreservierung ist möglich unter: [www.blutspende-leben.de/termine](http://www.blutspende-leben.de/termine), aber auch ohne Reservierung ist jeder herzlich willkommen. Das nächste Blutspende findet am 23. Januar statt.

## IMPRESSUM

EXTRA Verlagsgesellschaft mbH



**Erscheinungsweise:** wöchentlich sonntags  
**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Patrick Bludau  
**Redaktion:** Redaktionsleitung: Carsten Bergmann  
 Redaktion Langenhagen, Wedemark und Schwarmstedt: Oliver Krebs (ok)  
**E-Mail:** [redaktion@langenhagener-echo.de](mailto:redaktion@langenhagener-echo.de)  
[redaktion@wedemark-echo.de](mailto:redaktion@wedemark-echo.de)

Weder wird für Satzfehler im Anzeigen- oder Textteil Haftung übernommen noch für eingesandte Artikel oder Fotos. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

**Zustellung:** WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover

Unter [www.extra-verlag.de](http://www.extra-verlag.de) können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

**z.Zt. gültige Preisliste unter mediadaten.online**

**verteilte Auflage: 49.700 Exemplare**  
**Redaktions- und Anzeigenschluss:** jeweils Mittwoch 16 Uhr

**Verlagsanschrift:** 30853 Langenhagen, Marktplatz 5 im CCL  
 E-Mail: [service@wedemark-echo.de](mailto:service@wedemark-echo.de)  
[service@langenhagener-echo.de](mailto:service@langenhagener-echo.de)



**Druck:** Schweiger & Pick Verlag, Celle

Wir weisen darauf hin, dass die von uns gestalteten und gesetzten Anzeigen und Texte nur mit Genehmigung für andere Druckzeugnisse (auch auszugsweise) nachgedruckt oder reproduziert werden dürfen.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werberbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)