

Von „Barbie“ bis „Dune 2“

Vom 11. Juli bis 5. August gibt es beim Seh-Fest Kino unter freiem Himmel an der Parkbühne

Hannover. Filmgenuss unter freiem Himmel: 20 Veranstaltungen bietet das Seh-Fest auf der Gilde Parkbühne in seinem 20. Jahr. Traditionell geht es mit einem deutschen Film los: Zum Auftakt läuft am Donnerstag, 11. Juli, „Eine Million Minuten“ mit Karoline Herfurth und Tom Schilling. Ebenso traditionell endet es mit einem Animationsfilm: dem brandneuen Minion-Spaß „Ich – Einfach unverbesserlich 4“ am 4. August.

Wegen der Fußball-Europameisterschaft und des Open-Air-Konzerts von Finch am 28. Juli auf der Parkbühne gibt es einige spielfreie Tage mehr als in den Vorjahren. „Weniger Spieltage bedeuten weniger Tickets“, sagt Initiator René Schweimler vom Fahrgastfernsehen. „Da die Ticketnachfrage erfahrungsgemäß groß ist, sollten unsere Seh-Fest-Fans schnell den Kartenvorverkauf nutzen.“ Der beginnt am heutigen Dienstag um 13 Uhr an den bekannten Vorverkaufsstellen wie den HAZ-/NP-Ticketshops. Die Karten kosten –



Stellen das Programm für das Sehfest vor: Marco Malcangi (von links; Leiter Marketing Energycity), Rene Schweimler (Fahrgastfernsehen), Nico Röger (Geschäftsführer Hannover Concerts) und Jürgen Wache (Vorstandssprecher Hannoversche Volksbank)

FOTO: KATRIN KUTTER

„gleichbleibend“, wie Schweimler betont – 9 Euro. Das sei nur dank der Sponsoren, der Hannoverschen Volksbank und Enercity, möglich.

Ein Schwerpunkt in diesem Jahr sind musikalische Filme: Mit

„Girl you know it’s true“ (16. Juli), „Back to Black“ (17. Juli) und „Bob Marley – One Love“ (24. Juli) stehen gleich drei Biopics auf dem Programm. Ansonsten gibt es die bewährte Mischung aus Hollywood-Blockbustern wie

„Barbie“ (13. Juli), „Furiosa – A Mad Max Saga“ (20. Juli) und „Dune: Part Two“, deutschen Erfolgsfilmen wie „Chantal im Märchenland“ (18. Juli) oder „Wochenendrebellen“ (25. Juli) und Filmkunst wie dem beklemmen-

den Holocaust-Drama „The Zone of Interest“ (21. Juli) und der französischen Komödie „Oh la la – wer ahnt denn sowas?“ (30. Juli).

Am 30. Juli wird zugleich auch „Seh-Fest-Fest“ gefeiert: Das Publikum ist gehalten, möglichst chic zu erscheinen. Wer sich bei Outfit und Picknickausrüstung besonders hervortut, wird mit Preisen belohnt. Generell gilt: Bei den Seh-Fest-Terminen gibt es ein gastronomisches Angebot. Man darf aber auch Essen und Trinken mitbringen. Und wie in den Vorjahren werden die beiden Filme, die am schnellsten ausverkauft sind, jeweils noch einmal gezeigt, am 1. und 2. August.

Einlass zum Seh-Fest auf der Parkbühne ist jeweils um 20 Uhr, Filmbeginn nach Einbruch der Dunkelheit gegen 21.30 Uhr – mit einer Ausnahme: Weil „Dune: Part Two“ eine Laufzeit von 166 Minuten hat, startet er bereits um 21.15 Uhr. Gespielt wird bei fast jedem Wetter – falls doch nicht, wird darüber ab 19 Uhr online informiert.

Einsturzgefahr: Johanneskirche gesperrt

Begehung offenbart Baumängel

Empelde. Die Nachricht kam überraschend: Verantwortliche der Landeskirche Hannover haben die Johanneskirche in Empelde am Dienstag, 18. Juni, bis auf Weiteres gesperrt. Nach einer Begehung des Sakralgebäudes an der Hallerstraße steht fest, dass eine Einsturzgefahr nicht ausgeschlossen werden kann. „Die Sicherheit geht einfach vor. Wir können aber trotzdem die Gottesdienste, die geplant sind, in der Taufkapelle oder den Gemeindesälen feiern“, erklärt Pastorin Marion Klies.

Neben der evangelischen Johannesgemeinde feiern auch die katholischen Christen der Gemeinde Heilige Familie ihre Gottesdienste in dem Gebäude, das nun zunächst weiter untersucht werden soll. An der Begehung des Kirchraums nahmen ein Statiker und die zuständige Architektin vom Amt für Bau- und Kunstpflege der Landeskirche Hannovers sowie Vertreter des Bauausschusses der Kirchenkreissynode teil. Die Landeskirche überprüft in ihrem Gebiet alle Bauten, deren Dächer, wie in der

Empelder Kirche, aus einer gelehnten Holzkonstruktion bestehen. Weitere Informationen zu der Sperrung in Empelde hat die Kirche für Mitte nächster Woche angekündigt.

Im vergangenen Jahr war ein ähnliches Bauwerk in Kassel plötzlich in sich zusammengebrochen. Als Ursache wurden dort eine mangelnde Klebkraft des Leims, eine Überlastung oder eine Vorschädigung des Daches durch vergangene Sturm- oder Schneereignisse als Gründe für den Bauschaden angenommen. Im Kirchenkreis Ronnenberg ist die Johanneskirche bereits das zweite Gotteshaus, an dem in diesem Jahr bauliche Mängel festgestellt wurden. Der Eingangsbereich musste im April dieses Jahres vorübergehend eingezäunt werden, nachdem sich lose Verfürgungsmaterialien aus dem Mauerwerk gelöst hatten und als kleine Steine direkt vor den Haupteingang gefallen waren.

Eine Sanierung der Kirche in Ronnenberg erwartet der dortige Kirchenvorstand erst im Jahr 2026.



Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

ASB-Tagespflege Ronnenberg

Beste Unterhaltung in gepflegter Gesellschaft:
Die Tagespflege Ronnenberg hat noch freie Plätze!

Wir helfen hier und jetzt.
ASB-Regionalverband Leine-Weser
www.asb-leine-weser.de



Arbeiter-Samariter-Bund

Wir sind für Sie da -
in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Beratungseinsätze
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de



Badener
Ambulanter
Pflegedienst



Peter Klevesahl GmbH

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 515122 · Telefax (05105) 515111
www.klevesahl-orthopaedie.de



Brigittenstift Altenzentrum

Baltenweg 3 · 30890 Barsinghausen
Telefon: 0 51 05 · 52 86 - 0
Telefax: 0 51 05 · 52 86 - 52





Die besondere Adresse

Sie suchen ein neues Zuhause in einer schönen Umgebung und mit netten Nachbarn? Sie möchten weiterhin selbstständig leben und sich jederzeit gut versorgt wissen?

Bei uns können Sie komfortable 1- und 2-Zimmer-Appartements in einer gepflegten Seniorenanlage mieten.

Weitere Infos auf unserer Homepage
www.brigittenstift.de

Wie man Einsamkeit im Alter vorbeugt

Was können Betroffene tun?

Keiner da, keiner ruft an – und man ist vielleicht nicht mehr so mobil wie früher: Ältere Menschen entwickeln dann Einsamkeitsgefühle. Die Lebensqualität leidet, und als schmerzhaft empfundenen Alleinsein kann sogar krank machen. Elke Schilling ist Initiatorin von Silbernetz. Der gemeinnützige Verein hilft älteren Menschen mit Einsamkeitsgefühlen. Sie erklärt, wie man gegensteuern kann.

• **Wieso ist Einsamkeit im Alter ein Problem, und wie äußert sie sich?**

Für Ältere hat dieses Problem aufgrund ihrer Lebensumstände besondere Dimensionen, denn genau diese Lebensumstände sind es, die einerseits zur Vereinigung Älterer führen können, andererseits dann wiederum Wege aus der Einsamkeit erschweren. „Das können Verluste und Trauer sein, Armut, Immobilität, Barrieren, Krankheit, Pflege, Informationsarmut, Wohnortwechsel“, sagt Schilling – und außerdem auch eine subtile Altersdiskriminierung, „die in unse-



Mit dem „Silbertelefon“ bietet Silbernetz e.V. bundesweit täglich von 8 bis 22 Uhr ein Kommunikationsangebot für einsame ältere Menschen an.

FOTO: BRITTA PEDERSEN

rer Gesellschaft überaus einschränkend das Leben älterer Menschen beeinflusst“.

• **Was können Betroffene tun?**

Schilling rät zur Konfrontation und dazu, aktiv zu werden: Wer sich – nicht nur im Alter – einsam fühlt, sollte sich seiner Situation bewusst werden und Einsamkeit nicht als persönliches Schicksal annehmen, sondern als veränderbar ansehen. Solange man physisch dazu in der Lage ist: „Hinausgehen und Kontakt su-

chen“, außerdem die Neugierde bewahren und Hilfe und Unterstützung anfragen – „die meisten Menschen helfen gern, wenn es ihnen möglich ist“.

Ein weiterer Tipp: Online gehen, die Herausforderung annehmen, sich der Digitalisierung zu öffnen – wenn Sie es bezahlen können und nicht im Funkloch wohnen.

Und womöglich hat man auch eigene Ressourcen. So lohne es sich, zu überlegen, wie man frü-

here Phasen von Einsamkeit bewältigt hat.

• **Was sind Gefahren, die Einsamkeit nach sich ziehen kann?**

Einsamkeit, auch und vor allem bei älteren Menschen, bedeute eine Steigerung von Krankheitsrisiken wie Demenz, Angst-erkrankungen, Depression, so Schilling. Sie spricht von einem „Teufelskreis“, der Chronifizierung von Einsamkeit mit zunehmenden Ängsten und Vermeidungsstrategien – Einsamkeit könne auch Lebenszeitverkürzung bedeuten. Daher lohnt es sich, vorzubeugen.

• **Wie kann man schon vor dem Alter vorsorgen, um nicht einsam zu werden?**

„Grob gesprochen, wenn ich beizeiten begriffen habe, dass Einsamkeitsgefühle ein normales Warnsignal unserer Psyche sind, das zum aktiven Handeln auffordert, kann man auch beizeiten üben, Einsamkeit wirksam zu begegnen und zu überwinden“, sagt Schilling. So lasse sich auch Resilienz, also Widerstandsfähigkeit entwickeln.

• **Wie können sich nicht Betroffene im Alltag konkret tun, um mit älteren Menschen in Kontakt zu treten?**

Schilling hat konkrete Tipps: Einfach ansprechen – kann ich etwas für Sie tun? Das geht auch mit einem Zettel in den Briefkasten. „Ich bin Ihr(e) Nachbar(in) aus der x. Etage. Das ist meine Rufnummer, kann ich etwas für Sie tun – ich bin gern bereit dazu.“

Oder einfach Gesprächsangebote machen, etwa im Café an den Tisch herantreten und fragen. „Darf ich mich dazu setzen?“ Schilling: „Miteinander reden – das fehlt so vielen.“

Und schließlich – das geht immer: Auf der Straße, im Supermarkt – ein Lächeln schenken und schauen, was daraus werden kann.

Mit dem „Silbertelefon“ unter 0800 4 70 80 90 bietet Silbernetz e.V. bundesweit täglich von 8 bis 22 Uhr anonym, vertraulich und kostenfrei ein dreistufiges Kommunikationsangebot für vereinssame oder isolierte ältere Menschen an. (DPA)

Alkohol-Sucht im Alter vorbeugen

Auch im Alter kann Alkoholabhängigkeit ein Problem werden

Auch im höheren Alter kann man alkoholabhängig werden. Darauf weist die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) auf der Webseite zur Aktionswoche Alkohol hin. Vor allem wer trinke, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Langlei-

der oder Angst besser ertragen zu können, sei gefährdet. Dann gilt: Hilfe suchen. Am besten bei Hausarzt oder Hausärztin. Sie können feststellen, ob bereits körperliche Schäden entstanden sind und, wenn nötig, an andere Stellen verweisen. Betroffene sollten sich die Fragen an den Arzt oder die Ärztin vor dem Praxisbesuch überlegen und so of-

fen wie möglich mit ihrem Problem umgehen.

Wer sich nach Suchthilfeangeboten umschaun möchte, findet online unter www.suchthilfeverzeichnis.de Einrichtungen in der Nähe. Auf der Webseite kann man gezielt nach Angeboten für ältere Menschen suchen. Unterstützung bietet auch das Infotelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter 0221 89 20 31 (Montag bis Donnerstag von 10 bis 22, Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr).

Was man zu Alkohol im Alter wissen und beachten sollte

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und reagiert empfindlicher auf Alkohol. Ein reduzierter Wasseranteil im Körper und ein langsamerer Abbau des Alkohols durch die Leber führen dazu, dass ältere Menschen schneller betrunken werden und länger unter den Auswirkungen leiden.

Dazu kommt: Alkohol beansprucht die Nervenzellen stark, er mindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Alkohol kann zu Stürzen und anderen Unfällen führen, was den Konsum für ältere Menschen nochmals gefährlicher macht.

Ebenfalls riskant: Medikamente, die viele ältere Menschen

regelmäßig einnehmen, können in Kombination mit Alkohol gefährliche Nebenwirkungen haben.

Ältere Menschen sollten stets ihren Arzt oder Apotheker fragen, ob der Konsum von Alkohol in Kombination mit ihren Medikamenten sicher ist. Sonst sollten sie die Finger davon lassen.

Die DHS betont allgemein: „Verzicht wird nach kurzer Zeit belohnt.“ Bereits kurze Abstinenzphasen können körperliche Befunde wie erhöhte Leberwerte oder Verdauungs- und Stoffwechselstörungen deutlich verbessern: „Man fühlt sich fitter und geistig wacher.“ (DPA)