

# NP-Sportlerwahl 2024: Abstimmen und Preise gewinnen

Jetzt können Sie wieder für Hannovers beste Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres voten. Die Siegerinnen und Sieger küren bei der **NP-Sportgala** im Theater am Aegi. Wir verlosen attraktive Preise.

**Hannover.** Die beliebteste Sportwahl in der Region Hannover feiert runden Geburtstag. Zum 30. Mal ruft die Neue Presse auf zur Kür der Sportlerin, des Sportlers und der Mannschaft des Jahres – die mit der großen NP-Jubiläumssportgala am 28. Januar im Theater am Aegi gekrönt wird. Vor 1200 geladenen

Gästen, darunter Ministerpräsident Stephan Weil und Innenministerin Daniela Behrens, werden dort mit Show, Livemusik und viel Prominenz die Siegerinnen und Sieger geehrt. Es ist Hannovers gesellschaftliches Highlight zum Jahresbeginn. Jetzt haben Sie die Wahl – und immerhin die halbe Verantwort-

ung dafür, wer nach dem Schluss des Votings die Nase vorn haben wird. Wir suchen die Nachfolger von Kanukönigin Paulina Paszek als Sportlerin des Jahres 2024, Basketball-Toptalent Fabian Giessmann, dem letztjährigen Überraschungssieger, und den TKH-Luchsen als Siegermannschaft.

### NP-Sportlerwahl 2024: Die Jury

Zum zweiten Mal entscheidet eine hochkarätige und fünfköpfige Jury am Ende zu 50 Prozent mit. Wir freuen uns auf das Voting der viermaligen Fußball-Weltschiedsrichterin Bibiana Steinhaus-Webb, der Olympia-Silberkanutin Sabrina Hering und von Annika Rust. Letztere war unter ihrem Mädchennamen Meyer eine der besten deutschen Siebenkämpferinnen und ist nun erste Vorständin im Versicherungskonzern VGH.

Abstimmen werden zudem erstmals Nicolas Kiefer, im Jahr 2000 Vierter der Tennis-Weltrangliste und Olympia-Silbermedaillengewinner, und Lutz Krajenski. Der Musiker hat auch eine sportliche Vergangenheit: Er war als Triathlet deutscher Vizemeister und Mitglied der deutschen Nationalmannschaft.

### NP-Sportlerwahl 2024: Die Favoriten

Wiederholt Paulina Paszek vom HKC nach Silber und Bronze bei Olympia in Paris ihren Vorjahreserfolg? Die 27-Jährige ist klare

Favoritin. Gibt's auch bei den Männern einen Favoritensieg? Dann müsste wohl Recken-Star Renars Uscins ganz vorne liegen. Oder setzen Sie auf sportliche Geheimtipps wie die deutsche Judo-Meisterin Anna Monta Olek vom JT Hannover, Rollstuhl-Basketball-Ass Alexander Budde von Hannover United oder den SC Bison Calenberg, Doublesieger im Frauen-Rollhockey?

### So können Sie abstimmen

Mitmachen ist ganz einfach – Sie haben mehrere Möglichkeiten, Ihre Stimme abzugeben:

Möglichkeit eins kostet Sie keinen Cent: Sie machen in jeder Kategorie ein Kreuzchen (und zwar nur eines), schneiden den Coupon aus, kleben ihn auf eine unfrankierte Postkarte und werfen diese in einen der mehr als 400 blauen Citipost-Briefkästen. Adressiert an: Neue Presse, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover. Bitte unbedingt als Stichwort angeben: NP-Sportlerwahl 2024.

Möglichkeit zwei: Sie schneiden den ausgefüllten Coupon aus, kleben ihn auf eine frankierte Postkarte und schicken ihn mit



Im vergangenen Jahr belegten die Sportler des TKH in der Mannschaftswertung den ersten Platz.

FOTO: NANCY HEUSEL

der Deutschen Post an dieselbe Adresse.

Möglichkeit drei kostet Sie wieder nichts: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Smartphone-Kamera und Sie kommen automatisch in unser Wahlforum, wo Sie jeweils eine Stimme pro Kategorie abgeben können.

Achtung: Sie können bei unserer Wahl nur einmal mitmachen, damit das Ergebnis nicht verfälscht werden kann.

Unter allen Onlineabstimmenden verlosen wir tolle Preise – unter anderem zwei unverkäufliche Tickets für die NP-Sportgala

am 28. Januar im Theater am Aegi inklusive leckerem Essen und Getränken. Lassen Sie sich überraschen, mitmachen lohnt sich!



Wählen Sie die Sportler des Jahres 2024!		
<b>Sportlerin 2024</b> <input type="checkbox"/> <b>Paulina Paszek</b> Kanu, HKC, Olympia-Silber und -Bronze <input type="checkbox"/> <b>Pauline Starke</b> Judo, JT Hannover, Olympia-Achttelfinale <input type="checkbox"/> <b>Imke Onnen</b> Hochsprung, Hannover 96, Deutsche Meisterin, Olympia-Qualifikation <input type="checkbox"/> <b>Frauke Hundeling</b> Rudern, DRC, Olympia-Qualifikation <input type="checkbox"/> <b>Kyra Liepach</b> Rollstuhl-Tischtennis, TK Hannover, Deutsche Meisterin <input type="checkbox"/> <b>Anna Monta Olek</b> Judo, JT Hannover, Deutsche Meisterin, Weltranglistenachte <input type="checkbox"/> <b>Lisa Huwatscheck</b> Marathon, Hannover 96, Top-Läuferin <input type="checkbox"/> <b>Kira Wittmann</b> Dreisprung, Hannover 96, Deutsche Meisterin <input type="checkbox"/> <b>Finja Hermanussen</b> Kanu, KC Limmer, Junioren-Doppel-Vize-Weltmeisterin <input type="checkbox"/> <b>Chiara Rohr</b> Handball, TV Hannover-Badenstedt, Jugend-Nationalspielerin, DM-Bronze	<b>Sportler 2024</b> <input type="checkbox"/> <b>Renars Uscins</b> Handball, TSV Hannover-Burgdorf, Olympia-Silber <input type="checkbox"/> <b>Nicolo Tresoldi</b> Fußball, Hannover 96, Top-Stürmer <input type="checkbox"/> <b>Thomas Wandschneider</b> Para-Badminton, VfL Grasdorf, Paralympics-Bronze <input type="checkbox"/> <b>Alexander Budde</b> Rollstuhl-Basketball, Hannover United, Paralympics-Bronze <input type="checkbox"/> <b>Igor Wandtke</b> Judo, JT Hannover, Olympia-Achttelfinale <input type="checkbox"/> <b>Sven Schwarz</b> Schwimmen, Waspo 98, Olympia-Finale <input type="checkbox"/> <b>Andreas Toba</b> Turnen, TK Hannover, Olympiateilnahme <input type="checkbox"/> <b>Marcel Meyer</b> Zehnkampf, Hannover 96, Deutscher Meister <input type="checkbox"/> <b>Artur Mann</b> Boxen, Power House, Weltmeister <input type="checkbox"/> <b>Christian Haupt</b> Triathlon, Hannover 96, Ironman-Weltmeister	<b>Mannschaft 2024</b> <input type="checkbox"/> <b>3x3-Nationalteam</b> Frauen-Basketball, Olympia-Gold <input type="checkbox"/> <b>TSV Hannover-Burgdorf</b> Handball, Bundesliga-Top-Team <input type="checkbox"/> <b>Hannover 96</b> Fußball, Zweitliga-Top-Team <input type="checkbox"/> <b>3x3-U23-Nationalteam</b> Basketball, Weltmeister <input type="checkbox"/> <b>Waspo 98 Hannover</b> Wasserball, Deutscher Meister <input type="checkbox"/> <b>TK Hannover Luchse</b> Frauen-Basketball, Pokalsieger <input type="checkbox"/> <b>SC Bison Calenberg</b> Rollhockey, Meister und Pokalsieger <input type="checkbox"/> <b>Hannover United</b> Rollstuhl-Basketball, Pokal-Vize und Eurocup-Sieger <input type="checkbox"/> <b>Volleys Aligse</b> Volleyball, Zweitliga-Aufsteiger <input type="checkbox"/> <b>DTV Hannover</b> Hockey, Aufsteiger und Spitzenteam 2. Liga

# Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

## Brauche ich eine Pflegezusatzversicherung?

Eine Versicherung, die die Lücke zwischen staatlicher Leistung und den in der Regel wesentlich höheren Pflegekosten schließt – das klingt verlockend. Privat angebotene Pflegezusatzversicherungen muss man sich allerdings genau ansehen. Sie decken laut der Verbraucherzentrale NRW meist kaum den anzunehmenden Bedarf für den Pflegedienst zu Hause oder einen Heimplatz.

Als Richtschnur gilt: Für Menschen bis etwa 50 Jahre lohnt in der Regel noch keine Pflegezusatzversicherung, so die Verbraucherbeschützer. Danach gehöre die finanzielle Situation im Alter jedoch auf den Prüfstand: Mit welcher gesetzlichen Rente kann ich rechnen? Kommt noch eine private Rente dazu? Gibt es Vermögen? Könnten oder wollten Angehörige die Pflege ganz oder teilweise leisten? Und wie viel Beiträge könnte ich überhaupt für eine Zusatzversicherung zahlen? Wer nach dieser Selbstanalyse eine Pflegezusatzversicherung in Betracht zieht, sollte über die gängigen Modelle Bescheid wissen.

**Pflegeitagegeldversicherung**  
Sie wird am häufigsten gewählt. Im Pflegefall gibt es ein Tagegeld, egal, wie die Pflege organisiert wird. Den vollen Tagessatz zahlt die Versicherung aber meist erst ab Pflegegrad 5. Von Tarifen ohne Leistungsanspruch bei ambulanter Pflege raten die Verbraucherbeschützer ab, da die meisten Menschen zu Hause gepflegt werden.  
**Drei weitere Tipps:**  
• Wählen Sie eine Gesellschaft, wo Sie eine Beitragsbefreiung für den Pflegefall vereinbaren können – nicht erst im seltenen Fall von Grad 5.  
• Entscheiden Sie sich für einen Vertrag, bei dem es ausreicht, dass die gesetzliche Pflegeversicherung die Pflegebedürftigkeit festgestellt hat und keine regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen seitens des Versicherers verlangt werden dürfen.  
• Vergleichen Sie die Preise.  
**Geförderte Pflegegeldtarife**  
Tarife mit bestimmten Voraussetzungen werden staatlich mit fünf Euro pro Monat gefördert. Der Vorteil: Jeder und jede muss derzeit aufgenommen werden, unabhängig von Alter und Ge-

sundheitszustand. Nachteile: Die Leistungen fallen hier häufig sehr niedrig aus. Der Beitrag ist durch-zuzahlen und schmälert die Aus-zahlung. Auch von einer Kombi mit anderen Versicherungen rät die Verbraucherzentrale eher ab.  
**Pflegekostenversicherung**  
Hier werden nur nachgewiesene Pflegekosten übernommen. Das sind in der Regel Leistungen aus dem Katalog der gesetzlichen Pflegeversicherung, wo die Versicherung den Eigenanteil teilweise oder ganz übernimmt. Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Heim werden also meist nicht übernommen. Und häufig wird bei Pflegegrad 1 nicht gezahlt.  
**Pflegerentenversicherung**  
Unabhängig von den tatsächlichen Kosten bekommt man eine vereinbarte Pflegerente, die durch die Überschussbeteiligung möglicherweise noch aufgestockt wird. Ob die volle oder nur eine anteilige Pflegerente gezahlt wird, hängt vom Pflegegrad ab. Das Geld steht dann zur freien Verfügung. Im Vergleich zu den anderen Pflegezusatzversicherungen ist der Beitrag hier aber oft zwei- bis dreimal so hoch. (DPA)

## Starkes Herz trotz Herzschwäche?

Die Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Betroffene

**L**eiden Sie an Herzschwäche? Es gibt gute Nachrichten: Sie können aktiv etwas tun, um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und der richtige Umgang mit Stress können das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen, so die Deutsche Herzstiftung.

### Bewegung für bessere Lebensqualität

Bewegung ist bei einer Herzschwäche wichtig – aber natürlich ohne das Organ zu überlasten. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Wer regelmäßig trainiert, spürt die Auswirkungen im Alltag, etwa beim Treppensteigen.

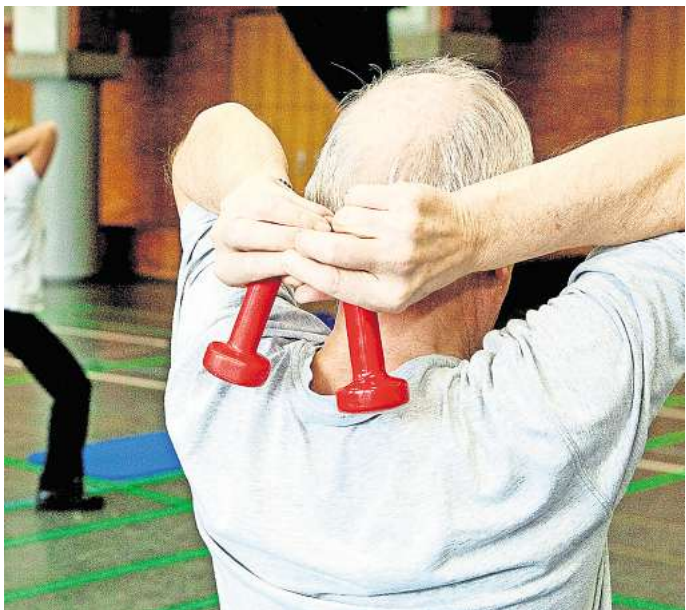
Für das Ausdauertraining bieten sich Aktivitäten wie Nordic Walking, Rudern oder Tanzen an. Gymnastik ist ebenfalls eine gute Wahl. Ein gezieltes

Krafttraining, bei dem die äußeren Muskeln gestärkt werden, entlastet das Herz. Dazu können Sie leichte Hanteln oder Kraftgeräte verwenden – wichtig dabei: viele Wiederholungen mit wenig Gewicht. Auf das Pressen beim Atmen sollten Sie aber verzichten.

Bevor Sie loslegen, sollten Sie Ihren Trainingsplan unbedingt mit einem Kardiologen abstimmen. Es gibt auch spezielle Herzgruppen, die von der Deutschen Herzstiftung unterstützt werden, bei denen Sie unter fachkundiger Anleitung trainieren können.

### Ernährung als Baustein der Herzgesundheit

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um belastende Faktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck zu bekämpfen. Genügend Eiweiß zu sich zu nehmen, hilft beim Aufbau von Muskeln und kann das Krafttraining unterstützen. Der Konsum von Salz hingegen sollte bei Herzpatienten gering sein – die Deutsche Herzstiftung unterstützt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO, nicht mehr als 5 Gramm pro Tag zu sich zu nehmen. Denn Salz sorgt für Bindung vom Wasser im Körper, was zu einem erhöhten Blutdruck führen kann. Die richtige Menge an Wasser zu trinken, ist ebenfalls wichtig. Doch das sollte individuell mit Ihrem Arzt abgesprochen werden. Denn zu viel oder zu wenig Flüssigkeit kann



Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung können bei Herzschwäche helfen, die Krankheit zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

FOTO: KAI REMMERS

Ihrem Körper schaden. Um mögliche Wassereinlagerungen im Körper frühzeitig zu erkennen, hilft es, sich täglich zu wiegen.

Zudem sollten Herzpatienten weitestgehend auf Zucker verzichten, besonders in Fertiggerichten und Getränken, um Diabetes oder Übergewicht vorzubeugen. Eine mediterrane Ernährung unterstützt Sie dabei, gesund zu bleiben. Diese Kost setzt auf Fisch anstatt rotem Fleisch sowie viel Gemüse, Obst, Nüsse und Olivenöl, um ausreichend Ballaststoffe, Nährstoffe und Antioxidantien aufzunehmen.

### Entspannung als wichtiger Faktor

Stressbewältigung ist ein wichtiger Bestandteil, um die Lebensqualität mit Herzschwäche zu verbessern. Methoden wie Atemübungen, Yoga oder entspannende Musik können helfen, sich zu entspannen. Mit einer Herzschwäche können häufig auch Angstzustände und Depressionen einhergehen, die den Alltag der Betroffenen einschränken können. Die Herzstiftung empfiehlt deshalb eine begleitende Therapie, um die Angst zu nehmen. (DPA)

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

**Bade**  
Ambulanter  
Pflegedienst

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

**Peter Klevesahl**  
GmbH

**Orthopädie-Technik**  
**Sanitätshaus**

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen  
Telefon (0 51 05) 51 51 22 · Telefax (0 51 05) 51 51 11  
www.klevesahl-orthopaedie.de