

# Waldstation Eilenriede: Spannendes Naturerlebnis im Stadtwald

Die **magaScene** gibt Outdoor-Tipps für Kids

Die Tage werden länger und auch das Wetter sollte bald wieder dazu einladen, mehr Zeit mit den Kids draußen zu verbringen. Wir wollen Euch in den nächsten Monaten einige Orte und Aktivitäten vorstellen, die spannend sind und nicht die Bank sprengen.

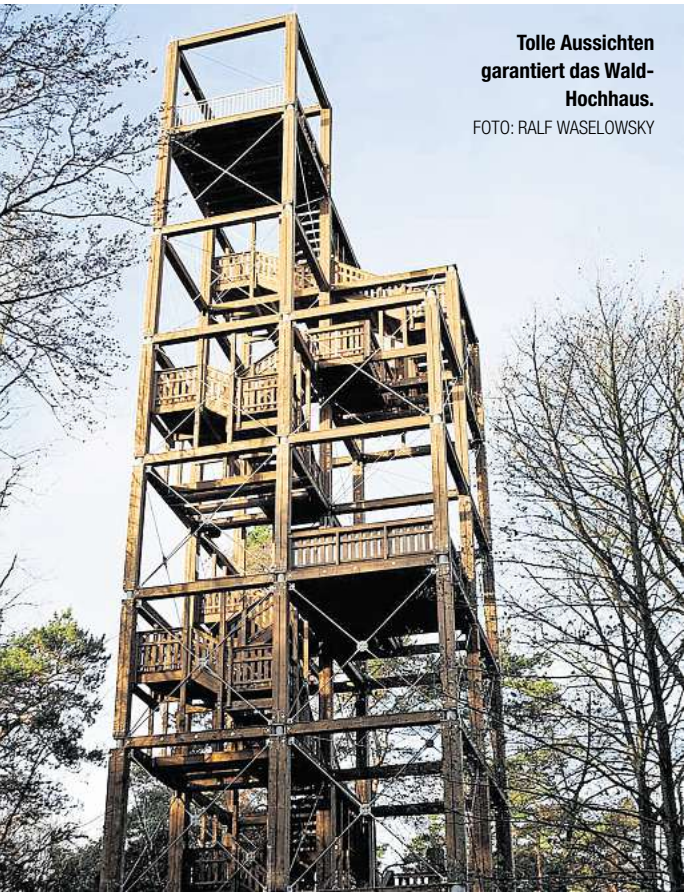
Die Waldstation in der Eilenriede (Kleestraße 81) ist eigentlich immer ein lohnendes Ziel für große und kleine Naturbegeisterte. Das 36 Meter hohe Wald-Hochhaus mit seinen 184 Stufen

bietet einen großartigen Blick über Stadtwald und Stadt und auch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt wird hier anschaulich und spannend erklärt. Auf der Außenanlage der Waldstation sind 27 Erlebnis-Stationen entstanden, die den großen und kleinen Besuchern die Pflanzen- und Tierwelt der Eilenriede auf unterhaltsame Weise näherbringen und zum Erforschen und Entdecken des Waldes einladen. Ihr könnt das Gelände der Waldstation entweder

selbstständig erkunden, oder Euch zu ausgewählten Themen gegen eine geringe Gebühr führen lassen. Bei selbstständigem Erkunden der Stationen könnt Ihr Euch mit einem Audioguide, dem neuen Hörführer, von Elli Eichhorn durch die Erlebnis-Stationen führen lassen. Diesen könnt Ihr im Hauptgebäude der Waldstation gegen Hinterlegen eines Pfands ausleihen. Zusätzlich könnt Ihr dort Experimentierkoffer, Becherlupendosen, Stethoskope, Ferngläser und unterschiedliche



Für viele Besucher ein Highlight: die Waschbären. FOTO: LHH



Tolle Aussichten garantiert das Wald-Hochhaus. FOTO: RALF WASELOWSKY

Werkzeuge für Eure eigene Tour bekommen. Auch diverse Veranstaltungen gehören immer wieder zum Programm. Im Mai, Juli und August kann man Waschbären und Frettchen ganz nahekommen. Dann haben Besucher wieder die Möglichkeit, in die Vögel zu gehen und die Tiere hautnah zu erleben, anzufassen und zu füttern.

Ihr müsst schnell sein: Die Plätze sind stark begrenzt und eine Anmeldung (per E-Mail an waldstation@hannover-stadt.de oder telefonisch über (0511)168-33657 ist unbedingt erforderlich. Aber es gibt noch etliche andere tolle Angebote über das Jahr verteilt: eine Vogelstimmen-Exkursion, das große Sommerfest im Juni, Ke-

schern am Teich und vieles mehr. Der Eintritt zur Waldstation beträgt 1 Euro pro Person. Kinder unter 3 Jahren sind frei. Eventuelle Gebühren für die Sonderveranstaltungen fallen auch sehr moderat aus und liegen in der Regel bei 3 Euro pro Person.

Alle Infos und Termine findet Ihr hier: [www.waldstation-eilenriede.de](http://www.waldstation-eilenriede.de)



Stadtmagazin für Hannover **magaScene**

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf [www.magaScene.de](http://www.magaScene.de) inklusive Download-Möglichkeit.

## Lesefreude für alle

**Göxe.** Ein neues kulturelles Kleinod bereichert Göxe: Die Mitglieder des Vereins Dorfgemeinschaft Göxe eröffneten im Beisein von Gästen die liebevoll gestaltete Bücherzelle. Die „Buchhaltestelle“ lädt ab sofort rund um die Uhr zum kostenlosen Stöbern, Ausleihen und Tauschen von Büchern ein und soll sich zu einem lebendigen Treffpunkt für Leser jeden Alters entwickeln.

Die Idee zu diesem gemeinschaftlichen Projekt reifte bereits im Jahr 2022. Was zunächst mit einer anspruchsvollen Suche nach einer geeigneten, arrangierten Telefonzelle begann, nahm mit viel Einsatz und Kreativität Gestalt an. Die Verwandlung der Zelle in eine einladende Bücherzelle ist ein beeindruckendes Beispiel für bürgerliches Engagement.

Die Vorsitzenden der Dorfgemeinschaft Göxe, Anja Neumann und Michael Ristau, bedankten sich in ihrer Eröffnungsrede bei allen Helferinnen und Helfern, den großzügigen Unterstützern und den wertvollen Sponsoren. Der stellvertretende Bürgermeister Karl-Heinz Tiemann würdigte das ehrenamtliche Engagement der Dorfgemeinschaft, das einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität in Göxe leistet.

Ein weiteres Highlight der Eröffnungsfeier war die Unterstützung durch die Ragge-Grochowsky-Stiftung, die es ermöglicht hatte, die Märchenerzählerin Hannelore Hübner einzuladen. Mit ihren fesselnden Geschichten von der Möwe Pippifilippi entführte sie die kleinen und großen Gäste im Anschluss an die offiziellen Grußworte in die zauberhafte Welt der Fantasie. Nach dem offiziellen Teil wurde die Bücherzelle symbolisch ihrer Bestimmung übergeben.

## Medizin

## ANZEIGE

# „Ich schrie vor Schmerzen, bei jeder Bewegung!“

Wie das Leiden eines Arthrose-Patienten gelindert werden konnte

Schmerzen in den Gelenken können den Alltag von Millionen Betroffenen stark einschränken. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß, wie z. B. Arthrose. Wir haben diverse Leidensgeschichten von Arthrose-Geplagten unter die Lupe genommen und recherchiert, wie z. B. Katrin L. ihr Problem in den Griff bekommen konnte.

„Ich habe mit Mitte 40 bemerkt, dass ich längere Strecken nicht mehr gut gehen konnte. Ich hatte Schmerzen in den Knien und das Ge-



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“

– Peter S. –



fühl, dass meine Beweglichkeit nachließ.“<sup>1</sup> So begann der lange Arthrose-Leidensweg von Steffanie B. Und weiter: „Ich hatte so eine unheimliche Schwere im Körper. Jeder Schritt wurde beschwerlicher.“<sup>1</sup> Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet in der Regel

eine Schutzschicht. Nutzt sich der Knorpel im Laufe der Jahrzehnte ab, reiben schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen.

**Wie das Leiden von Katrin L. gelindert werden konnte**  
Genau wie viele andere Leidensgenossen, konnte auch

Anwenderin Katrin L. ihren Alltag nur noch unter Schmerzen bewältigen, bis sie spezielle Arzneitropfen probierte: „Ich habe Arthrose in der Hüfte. Ich schrie vor Schmerzen, bei jeder Bewegung. Seit ich die Tropfen nehme, habe ich so gut wie keine Beschwerden mehr!“ Das Erstaunliche: Der Wirkstoff in diesen Arzneitropfen, von denen Katrin L. so begeistert war,

wird unabhängig davon auch in der komplementären Krebstherapie eingesetzt! Noch besser: Wissenschaftler fanden heraus, dass dieser Wirkstoff auch bei Arthrose helfen kann!<sup>2</sup> Dieser wird aus einer Arzneipflanze namens Viscum album gewonnen. Er überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>2</sup> Dieser Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>3</sup> Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen gibt ein rezeptfreies Arzneimittel (Rubaxx Arthro), das Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken bei Verschleißkrankheiten der Gelenke (Arthrose) erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

**Stark gegen den Schmerz!**  
**Sanft zum Körper!**



**Rubaxx Arthro**

<sup>1</sup><https://www.gesundheitsinformation.de/es-war-wirklich-schwer-fuer-mich-anzunehmen-dass-ich-an-arthrose-erkrankt-bin.html> • <sup>2</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>3</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden. Namen geändert.  
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. Enthält 49 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing