

Polizei bietet Pedelec-Training für Senioren

Barsinghausen. Das Polizeikommissariat Barsinghausen bietet in den Sommermonaten zwei kostenfreie Pedelec-Trainings für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren an. Die Kurse finden am Dienstag, 28. Juli und 18. August, jeweils in der Zeit von 10 bis 14 Uhr auf dem Gelände der Freiwilligen Feuerwehr, Egestorfer Straße 26, statt.

Die Veranstaltungen werden vom Verkehrssicherheitsberater der Polizeiinspektion Garbsen gemeinsam mit dem Kontaktbeamten des Polizeikommissariats Barsinghausen durchgeführt. Ziel der Trainings ist es, die sichere Teilnahme am Straßenverkehr mit dem Pedelec zu fördern, teilt die Polizei mit. Neben einem theoretischen Teil erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre

Fahrpraxis unter fachlicher Anleitung zu verbessern und typische Verkehrssituationen zu trainieren.

Jeder Kurs umfasst einen etwa einstündigen theoretischen Teil sowie einen praktischen Übungsabschnitt von bis zu drei Stunden. Die Teilnehmenden bringen ihr eigenes Pedelec mit. Für die praktischen Übungen besteht Helmpflicht. Im Rahmen der Veranstaltungen besteht außerdem die Möglichkeit, das mitgebrachte Pedelec codieren zu lassen.

Interessierte können sich bis Freitag, 24. Juli, per E-Mail an stefan.klaus@polizei.niedersachsen.de anmelden. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. (RED)

Mountainbike: Deisterfreunde-Jugend organisiert Rennen

Barsinghausen/Wunstorf. Ein Mountainbike-Rennen, das nicht von Erwachsenen, sondern von Jugendlichen geplant und organisiert wird – das steckt hinter dem „Flowline Rookies Cup“ der Jugendabteilung der Deisterfreunde aus Barsinghausen. Am 15. August verwandelt sich der Dirtpark Wunstorf in einen Treffpunkt für junge Mountainbike-Begeisterte zwischen acht und 18 Jahren.

Bei dem Rennen geht es ab 9 bis 17 Uhr um weit mehr als Bestzeiten. Die jungen Organisatorinnen und Organisatoren möchten Kindern und Jugendlichen die Freude am Mountainbiken vermitteln, Selbstvertrauen stärken und zeigen, wie viel Spaß gemeinsa-

mes Biken macht. Im Mittelpunkt stehen Gemeinschaft, gegenseitige Motivation und unvergessliche Erlebnisse auf dem Rad.

Mitmachen können alle – ganz unabhängig davon, ob bereits Rennerfahrung vorhanden ist oder ob zum ersten Mal an einer Veranstaltung dieser Art teilgenommen wird. „Ebenso spielt es keine Rolle, ob eine Vereinsmitgliedschaft besteht. Jede und jeder ist willkommen“, heißt es von den Deisterfreunden.

Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Startplätze begrenzt sind, empfehlen die Veranstalter eine frühzeitige Anmeldung im Internet unter www.deisterfreun.de. Die Anmeldefrist endet bereits am 15. Juli.

HAZ-Energieforum macht Station in Gehrden

Fachleute haben beim Forum der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung und Energieversorger Avacon den aktuellen Stand vorgestellt



Expertenrunde: Holger und Hendrik Masche (von links), Rainer Schmittddiel, Malte Losert sowie Frederik Wille stellen sich den Fragen von Jan Sedelies.

FOTO: DIRK WIRAUSKY

Gehrden. Zu Beginn gab es erst mal ein dickes Kompliment – für die Gäste des HAZ-Energieforums. Auf exakt 30,7 Grad hatte sich der Gehrdeners Bürgersaal aufgeheizt. Angesichts der Temperaturen sei es nicht selbstverständlich, dass so viele Interessierte gekommen seien, sagt Moderator Jan Sedelies. Man müsse überlegen, ob man wie bei der Fußball-WM Trinkpausen einlege. Nun, das war nicht nötig. Aber der heiße Tag passte gut zu den Themen, bei denen es unter anderem auch um Klimawandel und Wärmewende ging.

Ein zentraler Punkt des kurzweiligen Abends war die Energieversorgung in Gehrden. Et was, was Bürgermeister Malte Losert (parteilos) stolz macht. Denn die Burgbergstadt ist rein rechnerisch Selbstversorger. Seit Jahren setzt sie auf Sonnenenergie, Windkraft und Biogas. „Die Energiewende läuft bei uns schon lange“, sagte Losert.

Bürgerliches Engagement

Einen wesentlichen Beitrag dazu, dass in Gehrden die Energiewende eingeleitet worden sei, leiste das bürgerliche Engagement, so Losert. Die Energiegenossenschaft Calenberger Land habe sich etwa früh um den Nutzen von Photovoltaikanlagen gekümmert. Unter anderem gab es ein 100-Dächer-Programm. Ein erfolgreiches Projekt: 2025 sei

das 1000. Dach gefeiert worden. „Aber es gibt noch viele freie Dachflächen im Stadtgebiet“, sagte Losert.

Auch die kommunale Wärmeplanung ist bereits abgeschlossen. Nun würden Potenziale gesucht. Es werde geprüft, welche Versorgungstechnologien auf Basis erneuerbarer Energien oder nutzbarer Abwärme für die Wärmeversorgung zur Verfügung stehen. Dies könnten grüne Wärmenetze oder Technologien mit Solarthermie, Geothermie, Umweltwärme oder Biomasse sein.

Gas bleibt vorerst im Netz

Für Rainer Schmittddiel, Mitglied des Avacon-Vorstands im Ressort Technik, ist Gehrden etwas Besonderes. Es gebe in der Stadt „ein krasses Potential“, was abgerufen werde. Schmittddiel fordert aber auch, die Genehmigungsverfahren zu entschlacken. „Wir müssen schneller vorankommen“, betonte er. Ohne fossile Brennstoffe werde es aber erst mal nicht gehen. Auf Nachfrage eines Bürgers machte er zudem deutlich: „In der Übergangsphase sind verschie-

dene Energiequellen in den Netzen.“ Dazu gehöre auch Gas.

Gerahmt war die Veranstaltung von zwei Vorträgen. Holger und Hendrik Masche, Experten aus dem Ofen- und Schornsteinbauhandwerk von der AKM GmbH, informierten über den Einbau von Öfen. Hendrik Masche machte deutlich: Entscheidend sei die richtige Planung. „Es müsse vor dem Einbau genau geschaut werden, welcher Bedarf im Haus besteht“, sagte er. Ein weiterer wichtiger Faktor von Holzöfen sei die Integration in den Heizkreislauf.

Klimawandel trifft Wasserwirtschaft

Die Potenziale des Wassers zeigte Thorsten von Neudeck, Geschäftsführer von Avacon Wasser, auf. „In der Wasserwirtschaft sind wir schon unmittelbar vom Klimawandel betroffen“, sagte er. Er machte deutlich: Die Verdunstung des Wassers steige mit jedem Grad und die Anzahl der heißen Tage sei deutlich gestiegen. Das bedeute auch, dass Alternative zu den Wasserkapazitäten in den Stauseen geschaffen werden müssten. So müsste in Zukunft in den Kommunen Wasser anders gedacht werden. Schwammstädte lautete das Schlagwort. Dazu gehöre unter anderem die Entsiegelung von Flächen, mehr Grün auf den Dächern oder Zisternen für Regenwasser. In Gehrden selbst sei die Wasserversorgung gut und stabil. Dennoch müssten resiliente Netze aufgebaut werden, damit auch das Grundwasser ins System komme. Ein weiterer Punkt: die Energiegewinnung aus Trink- und Abwasser. Die könnte in Gehrden einen wesentlichen Beitrag zur Dekarbonisierung der Wärmeversorgung, sprich zur Abkehr von Gas und Erdöl, leisten, meinte von Neudeck. Avacon selbst arbeite an einem Konzept für ein Trinkwasser-Pilotprojekt in Lüneburg. Details dazu waren der Redaktion zum Zeitpunkt der Veröffentlichung nicht bekannt.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):

In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek:

Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9

Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

100 mg Kapseln – nur 1x täglich

- Verringerung von Müdigkeit (Vitamin B12)
- Für eine normale Herzfunktion (Thiamin)*

30 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:

PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €