

# Gestärkt in den Sommer

Freie Plätze in Gesundheits-Workshops der VHS in Burgwedel

**BURGWEDEL (r/bs).** Der Sommer steht vor der Tür und damit ein unbeschwertes Lebensgefühl. Wenn allerdings die Gesundheit nicht mitspielt oder das innere Gleichgewicht gestört ist, will sich die Unbeschwertheit nicht so leicht einstellen. Die vhs Hannover Land bietet deshalb jetzt vor den Sommerferien noch einige Gesundheits-Workshops in Burgwedel, bei denen kurzfristig noch Plätze frei sind.

Workshop zum Glück: Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen verschiedene Bausteine, die für ein nachhaltig glücklicheres und gesundes Leben hilfreich sind: die Verbindung zu sich selbst, Dankbarkeit, Versöhnung mit der Vergangenheit und die Kontrolle über die eigenen Gedanken. Anhand von Beispielen, Übungen und kleinen Meditationen werden diese erarbeitet. Ziel hierbei ist es, das eigene Leben mit mehr Lebensfreude, Gelassenheit und letztendlich mehr Glückseligkeit zu bereichern. Der Kurs mit der Nummer 241GE1401 findet am Samstag, 1. Juni, von 10 bis 14 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle im Amtshof in Großburgwedel statt. Es sind kurzfristig noch Plätze frei.

Workshop „Resilienz aufbauen und Herausforderungen meistern“: Die Welt, in der wir leben, fordert uns täglich mit neuen Entwicklungen. Umso wichtiger ist es, mit schwierigen Lebenssituationen so umzugehen, dass wir sie ohne dauerhafte Beeinträchtigung überstehen. In diesem Workshop widmen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Dozentin Anika Schlüter dem Thema Resilienz. Sie finden heraus, wie sie in ihrem Leben resilienter werden können und welche Fakto-

ren hierfür entscheidend sind. Mit kleinen Übungen und Reflexionsfragen kann jeder selbst feststellen, welche Bereiche in seinem eigenen Leben bereits zur Resilienz beitragen und an welchen er noch Veränderungen vornehmen möchte, um sich mehr zu stärken. Der zweitägige Workshop mit der Nummer 241GE1171 findet am Freitag, 7. Juni, von 18 Uhr bis 20.15 Uhr, und am Samstag, 8. Juni, von 10 Uhr bis 12.15 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Burgwedel, Auf dem Amtshof, statt.

„Shiatsu Bodyflow“ ist eng mit dem traditionellen, fernöstlichen Erfahrungswissen und dem aus Japan stammenden Shiatsu verbunden. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz mit Körperübungen – eine Mischung aus Dehn-, Atem-, Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Lockerungsübungen sowie Selbstbehandlungssequenzen und kleinen Meditationen, die ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirken und somit zum Wohlbefinden beitragen können. In diesem zweitägigen Workshop mit Dozentin Marion Miensopust lernen die Teilnehmenden, wie sie Shiatsu Bodyflow präventiv praktizieren oder es als Ausgleich in stressigen/belastenden Zeiten nutzen. Der Kurs mit der Nummer 241GE0021 findet am Freitag, 21. Juni, von 18 bis 20 Uhr, und am Samstag, 22. Juni, von 11 Uhr bis 15 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Burgwedel statt.

Alle Kurse können direkt auf der Website [www.vhs-hannover-land.de](http://www.vhs-hannover-land.de) online gebucht werden. Anmeldungen sind zudem persönlich in den Geschäftsstellen, telefonisch unter (05032) 90144-22 oder per E-Mail an [info@vhs-hannover-land.de](mailto:info@vhs-hannover-land.de) möglich.

# Kinderkirche im Gemeindehaus

**WETTMAR (r/bs).** Die biblische Geschichte von Jakob und Esau steht am Freitag, 7. Juni, im Zentrum der Kinderkirche Marcus' Family.

Zwei völlig unterschiedliche Brüder, die um den Segen ihres Vaters konkurrieren: eine Erzählung, die von Betrug, Eifersucht und Vergebung handelt. Mit spielerischen Elementen und interaktiven Aktivitäten möchte das Team von Marcus' Family diese biblische Episode kindgerecht und interaktiv erlebbar machen.

Von 16 bis 18 Uhr erwartet die großen und kleinen Besucher ein buntes Programm zu diesem Thema. Dazu gehören wie immer kreative Bastel-, Mal-, Spielstationen. Dabei soll es beson-

ders um das Thema „Tasten“ und „Fühlen“ gehen, denn dies ist ein wichtiger Bestandteil der spannenden Geschichte um die Söhne Isaaks. Treffpunkt ist das Gemeindehaus in Wettmar, Hauptstraße 25.

„Wir möchten den Kindern jeden Monat die Möglichkeit geben, die biblischen Geschichten auf eine neue und spannende Weise zu entdecken und zu erleben“, sagt Philipp Lerke, Diakon der Sankt-Marcus-Gemeinde. Für die Erwachsenen gibt es bei Kaffee oder Tee die Möglichkeit zum Kennenlernen und Plaudern in entspannter Runde.

Den Abschluss bildet ein Picknick mit einem besonderen Linsengericht, das an die biblische Erzählung erinnert.

# Einsatz in luftiger Höhe

Freiwillige Feuerwehren simulieren Notfall beim Feuerwehrtag in Engensen

**ENGENSEN (jt).** Mit Hüpfburgen, einem Getränkewagen und verschiedenen Verpflegungsständen mutete der Stadtfeuerwehrtag in Engensen wie ein ganz normales Stadtfest für Familien an. Doch die Freiwillige Feuerwehr Engensen hatte sich für den zweiten Tag ihres Festes etwas Besonderes überlegt: Gemeinsam mit verschiedenen Freiwilligen Feuerwehren aus der gesamten Region präsentierten die Ehrenamtlichen mehrere spektakuläre Einsatzübungen – und erklärten den Besucherinnen und Besuchern dabei, wie sie im Ernstfall vorgehen.

Der sogenannte Einsatzleiter verschafft sich einen Überblick über die Lage und koordiniert die komplette Rettungsmission – sofern kein Feuerwehrmann von höherem Rang den Einsatz übernehmen möchte. Bei der Vorführung gilt es, gleich zwei Unfallstellen im Blick zu haben: ein brennendes Auto, in dem sich ein Insasse befindet, und eine leblose Person, die in acht Metern Höhe auf dem Dach eines Trafohäuschens liegt.

Die Lage erklärt der Einsatzleiter seinen Kameraden an der Rückseite des Feuerwehrautos. Das sei so etwas wie ein festgelegter Treffpunkt, erklärt Chris Schneider. Der stellvertretende Engenser Ortsbrandmeister ist Berufsfeuerwehrmann. Heute kommentiert er das Vorgehen und die Hintergründe für die Zuschauer. „Bei dieser Besprechung sind immer auch die Rettungskräfte aus dem Krankenzug dabei“, berichtet Schneider. „Sobald verletzte Personen gemeldet sind, holen wir sie automatisch dazu.“

Dann verteilt der Einsatzleiter verschiedene Aufgaben. Eine Gruppe löscht das Auto und birgt die Person, eine andere klettert zusammen mit den Sanitätern auf das Trafohäuschen. Mit ihrem Standardausrüstung können die Feuerwehrleute dabei schon eine ganze Menge machen. So werden die Schläuche ausgerollt und an die Wassertanks angeschlossen, um das Auto zu löschen, während parallel die Fahrertür geöffnet wird,



Auf einer Trage: Bei der Übung wird ein Insasse aus einem brennenden Auto geholt.

Fotos: Jule Trödel

um Kontakt zu dem verletzten Insassen aufzunehmen. Da die Tür nicht verschlossen ist, gelingt das schnell, und der Patient kann auf eine Trage gezogen und aus dem Auto geborgen werden.

## DRAMATISCHE SZENEN

Parallel spielen sich auf dem Dach des Trafohäuschens allerdings dramatischere Szenen ab. Laut Szenario ist die Person dort leblos, die Sanitäter beginnen daher mit sofortigen Reanimationsmaßnahmen. Der Einsatzleiter fordert ein Einsatzfahrzeug mit Drehleiter an. „Eine schwerverletzte Person auf einem anderen Weg herunzubringen wäre illusorisch“, er-

Jede Sekunde zählt: Per Flaschenzug werden Materialien für die Sanitäter auf das Dach transportiert.



klärt Schneider. Damit die Sanitäter bis zum Eintreffen des angeforderten Fahrzeugs mit ihrer

Erstversorgung fortfahren können, werden alle notwendigen Geräte von der Feuerwehr über eine Art Flaschenzug auf das Dach gezogen. Es würde einfach zu lange dauern, jemanden dafür hoch- und wieder herunterlaufen zu lassen, erklärt Schneider.

Sobald das Fahrzeug mit der Drehleiter eingetroffen ist, besprechen der Einsatzleiter und der sogenannte Drehleiter-Maschinist die bestmögliche Vorgehensweise. In diesem Fall wird dafür eine Trage am Korb angebracht, mit der der Patient liegend nach unten transportiert werden kann.

Um die Drehleiter steuern zu dürfen, braucht es eine spezielle Ausbildung, erklärt Schneider. Warum, das wird bei dem Einsatz auch schnell deutlich: Den Korb mit der Liege so neben dem Trafohäuschen zu platzieren, dass die Liege gefahrlos auf das Dach abgegeben und auch wieder entgegengenommen werden kann, ist Millimeterarbeit. Aber sie gelingt. Parallel geben die Sa-

nitäter Entwarnung: Der Patient atmet wieder selbstständig.

Gelingt eine Reanimation, ist das immer ein großer Erfolg, sagt Schneider. Zum einen, weil die Person wieder eine realistische Überlebenschance hat, zum anderen aber auch, weil das den Einsatzkräften den Zeitdruck nehme. „Wir agieren immer so vorsichtig, wie es die Situation verlangt. Bei einer Reanimation kann das bedeuten, dass es auch mal schnell und ‚unsauber‘ gehen muss.“

Nachdem der Patient auf dem Weg ins Krankenhaus und am Einsatzort alles aufgeräumt ist, treffen sich die Kollegen erneut am Feuerwehrauto, um den Einsatz nachzubesprechen. „Wir befinden uns quasi in einem System der dauerhaften Verbesserung“, erklärt Schneider. Dementsprechend wichtig ist es, jeden Einsatz gemeinsam zu reflektieren. Heute ist er recht zufrieden mit seinen Kollegen. Eines gibt er aber zu bedenken: „Schneller können wir immer sein.“



In acht Metern Höhe: Beim Burgwedeler Stadtfeuerwehrtag 2024 demonstrieren die Freiwilligen Feuerwehren, wie eine schwerverletzte Person mithilfe einer Drehleiter geborgen wird.

**expert**  
Mit den besten Empfehlungen

**BURG DORF**  
EHG expert Elektrofachhandel GmbH  
31303 Burgdorf · Weserstr. 1  
Burgdorf Carre · Tel. 05136/8002-33  
[www.expert-burgdorf.de](http://www.expert-burgdorf.de)

**LEHRTE**  
(Firmensitz: Burgdorf)  
31275 Lehrte · Parkstr. 30  
Zuckerfabrik · Tel. 05132/88867-0  
[www.expert-lehrte.de](http://www.expert-lehrte.de)

**CELLE**  
(Firmensitz: Burgdorf)  
29229 Celle · Zur Hasselklinik 3  
Tel. 05141/93456-0  
[www.expert.de/celle](http://www.expert.de/celle)

**COUPON DER WOCHE**

**Blu-Ray – Dune: Part Two**  
• FSK: 12

~~16,49~~  
**14,-**

**fehling**  
STATION

**3 NEHMEN 2 ZAHLEN**

**Wir schenken Ihnen das günstigste Teil!**

Diese Aktion gilt bis zum 15. Juni 2024 in der Fehling-Station, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und gilt nur für nicht reduzierte Teile.

**fehling**

FEHLING-Station · Marktstraße 57 · 31303 Burgdorf · [www.fehling-mode.de](http://www.fehling-mode.de)  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr · Samstag bis 18 Uhr

15455401\_002624

13989401\_002624