

Region vergibt pro Jahr 2000 Fahrradbügel

REGION. Die Regionsverwaltung hat das „1.000-Bügel-Programm“ auf „2.000 Fahrradbügel pro Jahr“ aufgestockt. Darauf haben Ulf-Birger Franz, Verkehrsdezernent der Region Hannover und Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay jetzt aufmerksam gemacht.

Seit 2015 fördert die Region Hannover im Rahmen des Handlungskonzepts Radverkehr die Anschaffung von Fahrradbügeln. Bisher konnten Kommunen jährlich eintausend Bügel über die Region beziehen – kostenlos, aber mit Eigenleistung beim Einbau. Die Nachfrage war von Anfang an hoch: Fast alle 21 Kommunen der Region haben bereits bestellt, die Landeshauptstadt Hannover als Fahrradhochburg erhielt dabei meist die Hälfte der Kontingente. Insgesamt wurden bereits rund 10.000 Bügel angeschafft, in diesem Jahr kommen noch einmal 2.000 hinzu. Ulf-Birger

Franz, Verkehrsdezernent der Region Hannover: „Das Programm ist ein voller Erfolg. Die gebündelte Beschaffung durch die Region spart den Kommunen Kosten und Aufwand. Mit 2.000 Bügeln pro Jahr können wir die hohe Nachfrage noch besser bedienen – von Vereinen über Gewerbetreibende bis hin zu Bürgerinitiativen.“

Die Region Hannover übernimmt die gebündelte Beschaffung, was für die Kommunen Kosten und Aufwand reduziert. Die Bügel werden bei der Straßenmeisterei Ronnenberg gelagert und müssen von den Kommunen selbst abgeholt und eingebaut werden. Kommunen können die Bügel über die Region Hannover anfordern. Vereine, Gewerbetreibende oder Bürgerinitiativen, die Interesse an Fahrradbügeln haben, wenden sich bitte an ihre jeweilige Kommune – diese koordiniert die Bestellung.



Um Fahrräder gesichert abstellen zu können, haben sich die Bügel bewährt. Foto: Christoph Borschel

ANZEIGE



Elephant Therm hat beim Sommerfest eine Wärmepumpe verlost.

Foto: privat

Wärmepumpe verlost

Sommerfest mit Gewinnspiel bei Elephant Therm

BURGDORF. Frisch Gegrilltes, geselliges Beisammensein und ein Hauptgewinn: Das Burgdorfer Unternehmen Elephant Therm hat am 3. Juni auf seinem Firmengelände an der Otto-Hahn-Straße 21 eine Wärmepumpe verlost. Bei sommerlichen Temperaturen kamen zahlreiche Gäste zusammen.

Verlosung der Wärmepumpe, deren Anschaffungswert für viele Hausbesitzer eine erhebliche Investition darstellt. Der Gewinner selbst war nicht anwesend, aber seine Partnerin nahm den Hauptpreis mit Freude entgegen.

Elephant Therm setzt nach eigenem Bekunden auf handwerkliche Expertise und verlässlichen Service. Das Unter-

nehmen bietet alles aus einer Hand – von der ersten individuellen Beratung über die sorgfältige Planung bis hin zur fachgerechten Montage. Das erklärte Ziel: höchste Qualität, schnelle Umsetzung und maßgeschneiderte Lösungen für jedes Zuhause.

Weitere Infos gibt es auf der Internetseite www.elephant-solar.de.

Beim Erlebnissommer gilt wieder: Viel erleben, wenig zahlen!

Das Sommerglück zum Mitnehmen: Eintrittskarten-Aktion für Entdecker und Abenteurer

HANNOVER. Der Erlebnissommer 2026 ist da – und mit ihm Ihre Chance auf den perfekten Sommer in Niedersachsen und dem Harz, ohne das Budget zu sprengen. Gemeinsam mit der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung (HAZ) und Neue Presse (NP) bringen wir Sie zu den besten Freizeit-Hotspots.

Ein Angebot, bei dem es für zahlreiche Erlebnisorte bis zu 50 Prozent Ermäßigung für vollen Spaß auf reguläre Eintrittskarten gibt. Der Ausflug mit der ganzen Familie, mit Enkelkindern oder Freunden macht gleich noch mehr Spaß, wenn die Geldbörse nicht zu arg strapaziert wird.

Und warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Ob Abenteuer, Sportaktivitäten, Shows, Spannung, Nervenkitzel, Entspannung oder Unterhaltung. Die Ausflugsziele bieten unterschiedliche Aktivitäten für alle Altersgruppen – hier ist für jeden etwas dabei.

gilt: Wer zuerst kommt, sichert sich den Sommerspaß! Der Kartenvorverkauf läuft ab sofort unter www.erlebnissommer-tickets.de (zzgl. Gebühren und ggf. Versandkosten).

Alternativ können Sie auch den QR-Code scannen, um direkt zu den Angeboten zu gelangen.



BEGRENZTE ANZAHL AN TICKETS ERHÄLTICH

Aber Achtung: Die Tickets sind heiß begehrte und nur in begrenzter Anzahl verfügbar. Es

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um unvergessliche Erlebnisse zu schaffen und die Sommermonate in vollen Zügen zu genießen. Sichern Sie sich Ihre Tickets und viel Freude beim Entdecken!



Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre **MÜDIGKEIT?**

Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier, was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper. Vielen Betroffenen fehlt dadurch genau das, was für Leistungsfähigkeit und Energie im Alltag entscheidend ist: die ausreichende Zellenergie

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

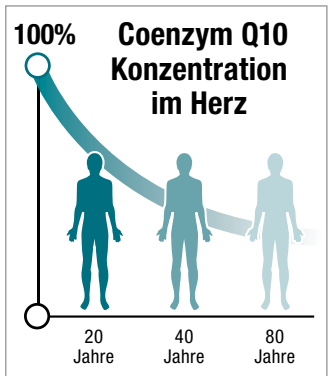
ZUSÄTZLICHER ABBAU MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Das Problem: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um



rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.

In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombination bereits seit Jahren etablierter Standard.



Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich

versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird. Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.

DAS SAGT DIE PATIENTIN

„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben,

sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft. Ich kann endlich wieder meinen Alltag bestreiten, ohne ständig müde zu sein.“

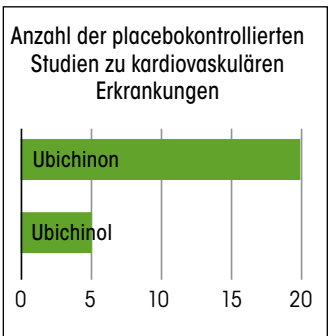
DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.¹

GIBT ES UNTERSCHIEDE BEI COENZYM Q10?

Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol – die reduzierte Form von Coenzym Q10.

WICHTIG ZU WISSEN: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.² Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.



Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

¹ Qu H et al. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835. 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

100 mg Kapseln – nur 1x täglich

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

30 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

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 für Sie:

PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

!

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.