

Neue Majestäten proklamiert

Schützenverein Isernhagen FB ehrt seine neuen Königinnen und Könige und blickt auf gelungenes Jahr zurück

ISERNHAGEN (r/bs). Der Schützenverein Isernhagen FB hat seine neuen Schützenmajestäten für das Schützenjahr 2026/2027 proklamiert. Im festlichen Rahmen wurden die erfolgreichen Schützinnen und Schützen geehrt. Zahlreiche Mitglieder und Gäste nahmen an der Zeremonie teil und sorgten für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Bereits am 14. Juni war im Rahmen des Tages der offenen Tür die neue Bürgerkönigin ermittelt worden. Trotz regnerischen Wetters nutzten viele Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, den Verein kennenzulernen und verschiedene Schießdisziplinen auszuprobieren. Besonders das Blasrohrschießen erfreute sich bei Kindern großer Beliebtheit. Auch eine Hüpfburg und ein Löschfahrzeug der Freiwilligen Feuerwehr Isernhagen FB trugen zu einem gelungenen Familienfest bei. Der Schützenverein zeigte sich mit der Resonanz sehr zufrieden. Das abwechslungsreiche Programm,



die gute Stimmung und das Engagement der zahlreichen Helfer machten den Tag der offenen Tür trotz des wechselhaften Wetters zu einem Erfolg. Mit der Proklamation der neuen Majestäten richtet sich der Blick nun auf die kommenden Veranstaltungen des neuen Schützenjahres. Neue Schützenkönigin ist Melanie Alt, Schützenkönig wurde Christoph Alt. Die Bürgerkette trägt künftig Ute Splinter-Kemptoner. KK-König ist Jannik Heß. Junioren- und Jugendkönig wurde jeweils Mika Möbius, Lichtpunktkönig Philipp Möbius.

Die neuen Majestäten des Schützenvereins Isernhagen FB (von links): Bürgerkönigin Ute Splinter-Kemptoner, KK-König Jannik Heß, Königin Melanie Alt, Schützenkönig Christoph Alt, Juniorenkönig Nico Hansen, Jugendkönig Mika Möbius und Lichtpunktkönig Philipp Möbius.
Foto: privat

FDP empfiehlt Mithöfer zur Wiederwahl

ISERNHAGEN (wal). In der FDP Isernhagen hatte es durchaus Überlegungen gegeben, wie bei vergangenen Wahlen wieder einen eigenen Bürgermeisterkandidaten aufzustellen. Gleich mehrere Mitglieder wurden dafür gehandelt. Doch jetzt kommt es anders: Die Liberalen empfehlen, bei der Kommunalwahl am 13. September dem amtierenden Bürgermeister Tim Mithöfer (CDU) für eine weitere Amtszeit die Stimme zu geben. Nach intensiven internen Debatten und sehr konstruktiven

Gesprächen mit Mithöfer, so die FDP, habe sich der Vorstand der Liberalen in Isernhagen entschieden, „auch künftig auf den bewährten Bürgermeister von Isernhagen zu setzen“. In der auslaufenden Wahlperiode habe sich in Isernhagen vieles zum Guten gewendet. Zahlreiche langjährige Forderungen der FDP seien erfolgreich umgesetzt worden. Ob es um ein effizienter organisiertes Bürgerbüro gehe, die verlässliche personelle Ausstattung der Kindertagesstätten oder ganz aktuell um die Abschaffung der Straßenausbau-



beitragsatzung – die Zusammenarbeit mit Bürgermeister Mithöfer trage Früchte. Diesen erfolgreichen Weg für die Bürgerinnen und Bürger wolle man als FDP Isernhagen auch in der nächsten Wahlperiode konsequent fortsetzen.

Gruppenbild über Parteigrenzen hinweg: Die FDP-Co-Vorsitzenden Daniela Latzel und Oliver Kirchmair nehmen Tim Mithöfer (CDU) in die Mitte.
Foto: FDP Isernhagen

Region feiert auf dem Rathausplatz

ALTWARMBÜCHEN (r/bs). Anlässlich ihres 25-jährigen Bestehens macht die Roadshow der Region Hannover am Samstag, 11. Juli, von 11 bis 18 Uhr auf dem Rathausplatz in Altwarmbüchen Station. Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Mitmachaktionen, Informationen und Gesprächen rund um die Aufgaben der Region. Im Mittelpunkt stehen sieben interaktive Stationen zu den Themen Mobilität, Umwelt, Gesundheit, Sicherheit, Wirtschaft, Soziales und Bildung. Wer alle Aufgaben absolviert und Stempel sammelt, kann an einem Gewinnspiel teilnehmen. Darüber hinaus informieren die Klimaschutzagentur und HannIT über ihre Angebote.

te. Um 13 Uhr sprechen die stellvertretende Regionspräsidentin Michaela Michalowitz und Isernhagens Bürgermeister Tim Mithöfer auf der Bühne über die Zusammenarbeit zwischen Region und Kommune. Die Roadshow zeigt außerdem anhand konkreter Beispiele, welche Aufgaben die Region Hannover in Isernhagen übernimmt. Dazu gehören unter anderem die regelmäßige Kontrolle der Wasserqualität am Hufeisensee, Kirchhorster See und Altwarmbüchener See, die Sanierung der Kreisstraße K113 sowie die Kfz-Zulassungsstelle vor Ort. Ziel der Veranstaltung ist es, die Arbeit der Region greifbar zu machen und mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen.

ANZEIGE

Sommerfest am Seehaus startet

ISERNHAGEN. Urlaubsstimmung direkt vor der Haustür verspricht das Sommerfest im Seehaus Isernhagen. Am heutigen Samstag, 11. Juli, und am Sonntag, 12. Juli, verwandelt sich der Biergarten am See in eine sommerliche Veranstaltungsfläche mit Live-Musik, Tanz, Familienprogramm und karibischen Spezialitäten. Den Auftakt bildet am Samstag ab 19 Uhr eine Sommer-nachtsparty. DJ Rolando legt unter freiem Himmel auf und sorgt mit seinem Musikmix für Partystimmung bis in die Abendstunden. Die Kulisse am Wasser und die stimmungsvolle Beleuchtung sollen dabei das besondere Ambiente unterstreichen. Am Sonntag steht ab 12 Uhr ein Familientag auf dem Programm. Musikalischer Höhe-

punkt ist der Auftritt der Band Soneros, die mit lateinamerikanischen Rhythmen karibisches Flair nach Isernhagen bringt. Ergänzt wird das Programm durch Tanzshows von Dance Fit by Diana & Danys. Für die jüngsten Besucher bietet Christian Rivera eine Kinderanimation zum Mitmachen an. Außerdem begleitet DJ Rolando auch den zweiten Veranstaltungstag musikalisch. Passend zum sommerlichen Motto serviert das Seehaus karibisch inspirierte Gerichte, frische Salate und weitere Spezialitäten. Exotische Cocktails und kühle Getränke runden das Angebot ab. Mit Musik, kulinarischen Genüssen und einem Programm für alle Altersgruppen setzt das Seehaus auf ein Sommerwochenende, das Urlaubsgefühl direkt an den Isernhagener See bringen soll.

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 Erkrankung

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



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 €