

400 Menschen radeln durch Uetze

ADFC-Ortsgruppe feiert 25-jähriges Bestehen mit einer „Velo City Night“



Gemütlich und familienfreundlich: Die Radtour führt über 15 Kilometer durch Uetze und die Umgebung. Foto: Katja Eggers

UETZE. Schöner hätte der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) Burgdorf-Uetze sein 25-jähriges Bestehen nicht feiern können: Zu seinem Jubiläum hat der Ortsverein die „Velo City Night“ nach Uetze geholt und zur gemeinsamen Fahrradtour eingeladen. Dabei radelten am Freitagabend, 6. Juni, fast 400 Menschen in großer Kolonne bestens gelaunt durch die Gemeinde.

Auf Rennrädern und Mountainbikes, auf Liegefahrrädern, Bonanzarädern und E-Bikes, allein, als Paar oder als ganze Familie – den Anwohnerinnen und Anwohnern, die den Radelnden vom Straßenrand aus zuwinkten, bot sich während der rund 15 Kilometer langen Tour ein buntes Bild. DJ Marcel Söllner führte die Gruppe an – er saß im

Anhänger und legte Deep House Music auf.

Start und Ziel der Tour war das örtliche Naturbad, das für die Veranstaltung sein Gelände zur Verfügung gestellt und die Schwimmzeiten verlängert hatte. Schon vor dem Start herrschte auf der Wiese viel Andrang. Jens Faustmann war mit Tochter Lea (12) und Sohn Mattis (11) da. „Wir freuen uns auf die gemeinsame Radtour, Fahrradfahren ist gut für die Umwelt und die Gesundheit – und für mich, der beruflich mit dem Auto unterwegs ist, ein schöner Ausgleich“, sagte der Uetzer.

Seine zurückgelegten Kilometer wollte er nach der Tour beim Stadtradeln melden. Denn die „Velo City Night“ war Teil des bundesweiten Wettbewerbs, bei dem die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer möglichst viele Kilometer für ihre Heimatkommune sammeln können. In Uetze bildete sie den Abschluss des Wettbewerbs.

Michael Roth vom Vorstand des ADFC Burgdorf-Uetze war zuversichtlich, dass die Gemeinde in diesem Jahr beim Stadtradeln die 100.000-Kilometer-Marke knacken würde. Im Jahr 2023 war das mit rund 97.000 Kilometern fast geschafft worden. Im vergangenen Jahr wurden wetterbedingt lediglich rund 76.000 Kilometer „erstrampelt“.

Roth checkte online regelmäßig die Zahlen. Am Morgen nach der „Velo City Night“ hatten demnach 522 aktive Radelnde insgesamt 95.851 Kilometer zurückgelegt. „Die 100.000-Kilometer-Marke ist in greifbarer Nä-



Entspannt: Dietrich Kerner ist mit seinem Liegefahrrad dabei. Foto: Katja Eggers

he, unser Event hat einige Menschen dazu ermutigt, sich im Endspurt noch am Stadtradeln zu beteiligen – es sind so viele aktive Radelnde wie noch nie dabei“, freute sich Roth. Die endgültigen Zahlen stehen zur Monatsmitte fest.

Mit der „Velo City Night“ wollte der ADFC aber nicht nur möglichst viele Menschen für das Stadtradeln gewinnen, sondern generell Werbung fürs Radfahren machen und den Radverkehr fördern. „Das ist hier keine Sport-, sondern eine Spaßveranstaltung, gerade in der Gruppe macht das Radfahren doch noch viel mehr Spaß“, betonte Frank Hofmann, der ebenfalls zum Vorstand des örtlichen ADFC gehört. Gegründet worden war der ADFC Burgdorf-Uetze im Jahr 2000. Seitdem ist der Verein

stetig gewachsen und zählt aktuell um die 250 Mitglieder. „In der Anfangszeit waren wir 20 Leute, einige Urgesteine sind immer noch dabei“, berichtete Gründungsmitglied Wilfried Stürmer-Bortfeldt.

Von Beginn an habe die Ortsgruppe nicht nur Radtouren angeboten, sondern sich stets auch für die Verkehrssicherheit der Radfahrer starkgemacht. „Viele Radwege sind hier nicht auf dem aktuellen Stand oder fehlen schlicht“, erklärte Hofmann und führte als Beispiel den fehlenden Radweg von Uetze zum Bahnhof Dollbergen auf.

Wichtig für den Radverkehr sei aber nicht nur eine gute Infrastruktur, sondern auch eine gute Stimmung. „Und dafür tragen wir mit der ‚Velo City Night‘ auf jeden Fall bei.“

SoVD lädt zur Tagesfahrt ein

UETZE (r/fh). Der SoVD Uetze veranstaltet eine Tagesfahrt in die Vier- und Marschlande. Der Reisebus fährt am Donnerstag, 10. Juli, um 7 Uhr an der Schule in Katensen ab, um 7.05 Uhr am Uetzer Rathaus und um 7.20 Uhr am Pappaul in Hänigsen.

Auf dem Programm steht eine Rundfahrt durch das große Blumen- und Gemüseanbaugelände mit Besichtigung einer Gärtnerei und Besuch in der typischen

Vierländer Kirche in Altengamme. Mittags kehrt die Gruppe zum Essen ins Tatenberger Fährhaus ein und nachmittags zum Kaffeetrinken.

Die Teilnahme kostet für Mitglieder 72 Euro und für alle anderen 75 Euro. Anmeldungen nimmt Anne-Marie Weibel bis zum 20. Juni entgegen, unter Telefon (05173) 24276 oder per E-Mail an anne-marie.weibel@web.de.

Anmeldung für Ferien-Programm

UETZE (r/fh). Das Team Jugend der Gemeinde Uetze bietet den Kindern und Jugendlichen in den Sommerferien wieder ein volles Programm an Veranstaltungen und Events an. Am letzten Schultag werden die Ferien in den beiden Freibädern in Uetze und Hänigsen mit tollen Aktionen eingeleitet.

Viele Vereine und Kooperationspartner haben eine große Auswahl an unterschiedlichen Veranstaltungen beigesteuert. Neu im Programm sind zum Beispiel ein Familienzeltlager im Freibad Hänigsen, ein Mädchen-

Fußballcamp, Angeln, Walderlebnistage, Bouldern und Bogenschießen.

Buchbar sind die Veranstaltungen ab dem 19. Juni nur online auf der Internetseite: www.uetze-feriencard.de. Für die Teilnahme an allen Veranstaltungen wird die Feriencard benötigt. Sie kann ab dem 21. Juni für 4 Euro an den Kassen im Freibad Hänigsen oder im Naturbad Uetze gekauft werden.

Fragen beantwortet das Team Jugend per Mail an jugend@uetze.de oder telefonisch unter (05173) 982694.

Generationenhilfe lädt ein

DOLLBERGEN (r/fh). Die Generationenhilfe Dollbergen lädt zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Gebäck ein. Er beginnt am Montag, 16. Juni, um 15.30 Uhr in der Mensa der Löwenzahnschule, Ackerberg-

straße 6. Eva Bilgin von der Region Hannover wird über die Angebote des Senioren- und Pflegestützpunktes Burgdorfer Land informieren. Außerdem besteht die Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Versammlung des Heimatbundes

HÄNIGSEN (r/fh). Der Heimatbund Hänigsen kommt zur Jahreshauptversammlung zusammen. Sie beginnt am Samstag, 21. Juni, um 15 Uhr auf dem Gelände „Am Kuhlenberg“. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Wahlen, Ehrungen so-

wie die Jahresberichte der einzelnen Gruppen und die Terminvorschau für 2025. Mit abschließendem Grillen und einem gemütlichen Beisammensein soll die Versammlung enden. Weitere Infos gibt es unter www.heimatbund-haenigsen.de.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

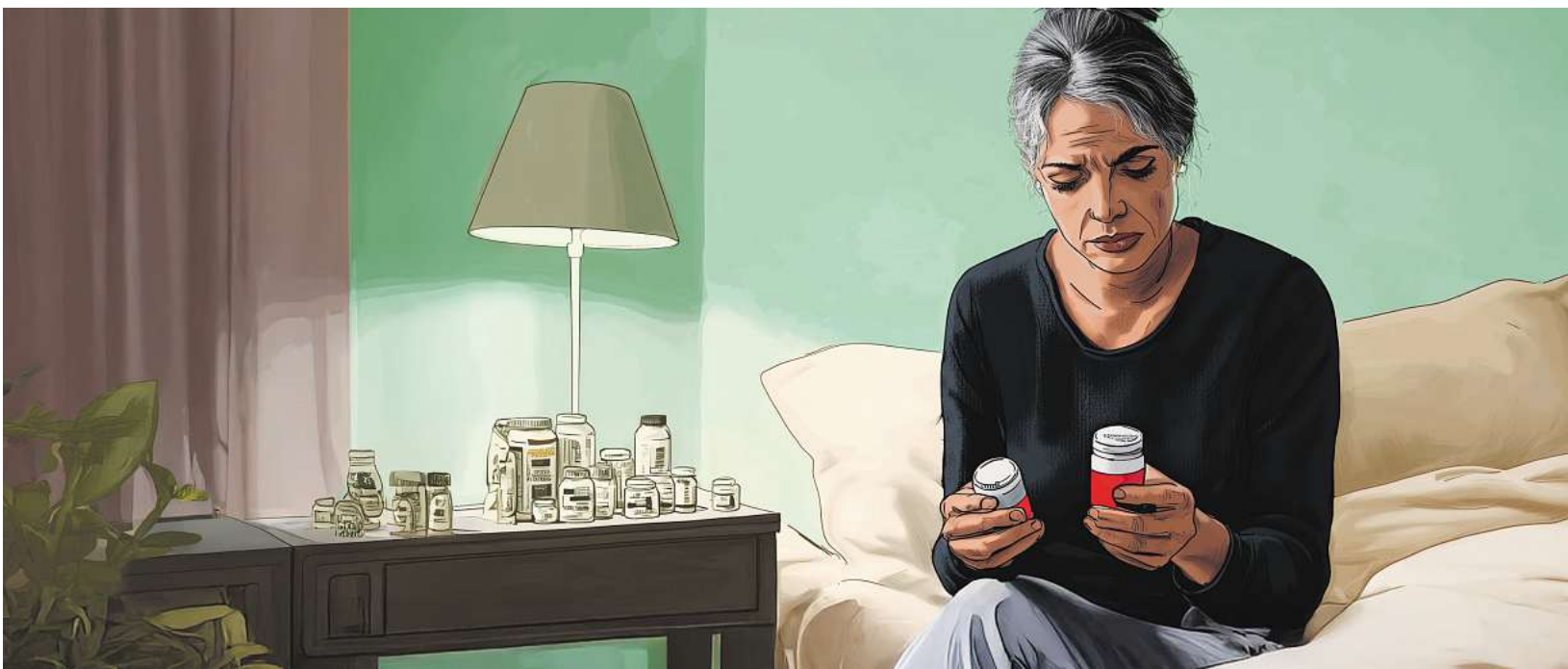
5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone



das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung

von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhän-

gigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht auf nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das



Baldriparan®



pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹Offat: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffener nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGF GmbH, 82166 Gräfelfing

18282601_02/2025