

Virtuoser Auftritt und feinsinniger Humor

Das Bläserensemble Mnozil Brass begeistert beim Neujahrskonzert

BURG DORF. Beim Neujahrskonzert im Stadthaus hat das österreichische Blechbläser-Ensemble Mnozil Brass musikalische Virtuosität mit charmanten Gesangseinlagen und feinsinnigem Humor verbunden. Mit langanhaltendem Applaus und Standing Ovationen klang der Abend aus. Dabei fasste das

Stück „Music was my first Love“ die Stimmung perfekt zusammen: Denn während des gesamten Auftritts war spürbar, mit welcher Leidenschaft die Musiker spielen.

In einem schwungvollen 80er-Jahre-Medley griffen sie ganz unterschiedliche Hits dieser Ära auf – von „99 Luftbal-

lons“ über „Woman in Love“ und „Englishman in New York“ bis hin zu „The Final Countdown“ und „One Moment in Time“.

Ein weiterer Höhepunkt war die Interpretation des Beatles-Klassikers „Blackbird“, den das Ensemble mit großer Ruhe und Wärme vortrug.



Beim Neujahrskonzert ist das Blechbläser-Ensemble Mnozil Brass im Stadthaus aufgetreten. Foto: Joachim Lührs

Kein Livestream aus den Burgdorfer Ratssitzungen

Kommunalpolitiker lehnen die Online-Übertragung mehrheitlich ab

BURG DORF. Wer die Ratssitzungen in Burgdorf verfolgen möchte, muss sich auch weiterhin in den Ratssaal im Schloss am Spittaplatz begeben. Die Fraktion WGS FreieBurgdorfer hatte kurz vor dem Jahreswechsel beantragt, die öffentlichen Sitzungen künftig live ins Internet zu übertragen.

Fraktionschef Rüdiger Nijenhof begründete den Vorstoß mit mehr Transparenz und Bürgernähe. Burgdorf dürfe in dieser Hinsicht „nicht hinterherhinken“. Es gebe für viele Menschen Hürden, persönlich zu erscheinen, so seine Argumentation. Doch die Mehrheit der Kommunalpolitiker lehnte den Vorschlag ab.

2022 hatte es schon einmal einen Antrag gegeben, einen Livestream einzurichten. Auch damals wurde er vom Rat abge-

lehnt. Der Vorstoß kam seinerzeit von Michael Fleischmann (heute Einzelvertreter). Auch jetzt, drei Jahre später, befürwortet er nach wie vor einen Livestream der Sitzungen. „Ein kommunaler Stadtrat muss sich in die Karten schauen lassen“, sagte Fleischmann in der Sitzung.

Auch Anika Lilienthal (FDP) hält eine Internetübertragung für „sinnvoll im Sinne der Transparenz“. Ganz anders Ratsherr Mario Gawlik (Freigeist Burgdorf): „Transparenz herrscht hier“, sagte er und meinte damit den Sitzungssaal. Man müsse nicht „alles hinterherlaufen“ und solle es nicht nur tun, „weil andere es tun“.

Gawlik spielte auf die Umwandlung von Uetze und Langenhagen an, die ihre Ratssitzungen live übertragen oder

Aufzeichnungen bereitstellen. Die Region Hannover streamt ihre Regionsversammlungen ebenfalls live ins Internet und holt sich dafür – wie Uetze und Langenhagen – kurz vor der Sitzung die Zustimmung der Mitglieder der Regionsversammlung ein. Sie stimmen der Übertragung regelmäßig zu. Auch bei der Stadt Hannover werden die Ratssitzungen live gestreamt und sind auch nachträglich als Aufzeichnung verfügbar.

In Niedersachsen ist die Liveübertragung für Kommunen grundsätzlich möglich. Die Rechtsgrundlage für Livestreams aus Ratssitzungen findet sich in Paragraph 64, Absatz 2 des Niedersächsischen Kommunalverfassungsgesetzes (NKoMVG) wieder. Demnach sind Bild- und Tonaufnahmen von Mitgliedern der Vertretung mit dem Ziel der

Berichterstattung zulässig, wenn die Hauptsatzung der Kommune eine entsprechende Regelung enthält. Wichtig: Ratsmitglieder oder Gäste einer Sitzung müssen vorab über die Aufzeichnung und Übertragung sowie ihre Rechte gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) informiert werden. Dazu zählt etwa das Recht auf Löschung.

Burgdorfs Bürgermeister Armin Pollehn (CDU) hält eine Liveübertragung von Ratssitzungen ins Internet ebenfalls für zeitgemäß und für sinnvoll. Auf diese Weise würden auch Bürgerinnen und Bürger erreicht, die nicht persönlich erscheinen könnten. Pollehn stimmte für den Antrag der Freien Burgdorfer – und damit gegen seine CDU-Fraktion. Am Ende gab es aber nur sechs Ja-Stimmen.

SoVD fordert Strategie gegen Einsamkeit

BURG DORF (r/fh). Mit seiner Kampagne „Für mehr Miteinander“ will der Sozialverband Deutschland (SoVD) ein Zeichen gegen Einsamkeit und für Solidarität und Zusammenhalt setzen. Dafür hat der Verband kürzlich Menschen zu ihren persönlichen Erfahrungen befragt. In Burgdorf haben sich 130 Personen an der nicht repräsentativen Umfrage beteiligt; niedersachsenweit wurden 1500 Teilnehmer verzeichnet.

In Burgdorf gaben 18 Prozent der Befragten an, sich in letzter

Zeit einsam gefühlt zu haben; insgesamt waren es in Niedersachsen durchschnittlich rund 20 Prozent.

„Diese Zahl macht deutlich, dass hier dringend etwas getan werden muss“, fordert Anne-Marie Weibel, Vorsitzende des SoVD-Kreisverbands Burgdorf. Wenn sich fast jeder Fünfte einsam fühle, sei das kein Randphänomen.

Mehr als die Hälfte der Befragten finden zudem, dass es nicht ausreichend Unterstützungsangebote für Betroffene

gibt. „Hier müssen die Landesregierung und vor allem auch die Kommunen ansetzen. Wir brauchen eine koordinierte Strategie gegen Einsamkeit und bessere Angebote vor Ort – und zwar sowohl für Ältere als auch für Jüngere“, so Weibel weiter. Öffentlichkeitskampagnen zum Thema Einsamkeit allein seien nicht ausreichend.

Mit großer Sorge betrachtet der SoVD Niedersachsen zudem, dass 85 Prozent der Befragten das Gefühl haben, der gesellschaftliche Zusammen-

halt in Deutschland habe abgenommen und fast genauso viele der Auffassung sind, soziale Ungleichheit gefährde den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

„Die Politik muss da jetzt auf allen Ebenen entschieden gegensteuern und ihren Fokus wieder auf soziale Gerechtigkeit legen“, betont die Kreisverbandsvorsitzende.

Mehr Informationen zur Kampagne gibt es unter www.fuer-mehr-miteinander.de/zusammenhalt.

Versammlung von Otzenia Otze

OTZE (r/fh). Der Schützenverein Otzenia Otze lädt zur Generalversammlung ein. Sie beginnt am Freitag, 6. Februar, um

19.30 Uhr im Schützenhaus, Heeg 14. Es wird unter anderem ein Konzept zur energetischen Sanierung des Schützenhauses

vorgestellt. Außerdem finden die Wahlen der 2. Vorsitzenden und weiterer Vorstandsmitglieder statt.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Warum wir nachts zwischen 3 und 4 Uhr wachliegen

In der „Wolfsstunde“ wachen viele auf und finden oft nur schwer zurück in den Schlaf. Diese pflanzliche Arznei fördert das Durchschlafen.

Es ist drei Uhr nachts: Die Welt schläft, nur Sie sind wach. Gedanken rauschen, Sorgen flackern auf – die „Wolfsstunde“ hat begonnen. In dieser fragilen Zeit ist unser Schlaf besonders anfällig für Störungen. Wer hier häufig aufwacht und nicht wieder zur Ruhe findet, gerät leicht in einen Kreislauf schlafloser Nächte. Anhaltende Schlafstörungen können Körper und Geist spürbar belasten. Aber was passiert in der „Wolfsstunde“? Und was kann helfen, sie zu überwinden?



Genau dann, wenn alles schläft, liegen Sie plötzlich hellwach im Bett und der Schlaf scheint wie weggeblasen. Doch warum gerade jetzt? Der nächtliche Spuk lässt sich recht einfach erklären. Unser Schlaf wird von zwei Kräften gesteuert: dem Schlafdruck und der inneren Uhr.

Warum wir nachts aufwachen
Der Schlafdruck macht, dass wir nach einem langen Tag müde werden. Nach etwa vier bis fünf Stunden Schlaf ist dieser Druck deutlich gesunken. Gleichzeitig beginnt die innere Uhr, den Körper langsam auf das Erwachen vorzubereiten. Obendrein erreicht die Körpertemperatur ihr Minimum.

Der Körper befindet sich energetisch auf „Stand-by“.

Wer jetzt in dieser fragilen Phase durch ein Geräusch, Licht oder nur einen kreisenden Gedanken gestört wird, wird aus dem Schlaf gerissen und fühlt sich plötzlich hellwach. Und der Blick auf den Wecker verrät eine beunruhigende Zeit, meist zwischen drei und vier Uhr – die Wolfsstunde.

Wie Stress und Grübeleien den Schlaf stören

In dieser sensiblen Phase zeigt sich, wie störanfällig der Schlaf sein kann. Wird diese Phase gestört, verliert der Schlaf seine ordnende Wirkung. Wer nachts häufig durch Grübeleien wach wird, trägt diese Unruhe meist in den Tag. Genau sie kehrt am Abend zurück. So entsteht ein Kreislauf, in dem sich Anspannung und Schlaflosigkeit gegenseitig verstärken, bis die

Nacht zur Bühne eines endlosen Gedankenkarussells wird.

Den Kreislauf durchbrechen – aber richtig

Diese Abwärtsspirale können Sie durchbrechen. Wichtig dabei: Es geht nicht darum, ein Schlafmittel zu nehmen, das einen einfach „wegdröhnt“. Solche Präparate unterdrücken häufig die natürlichen Schlafphasen. Man schläft dann zwar viele Stunden durch, fühlt sich

am nächsten Morgen aber trotzdem nicht wirklich erholt. Entscheidend ist also nicht nur, wie lange wir schlafen, sondern wie gut unser Schlaf aufgebaut ist.

Dank Baldriparan wieder stark für die Nacht

Hier kann Baldriparan – Stark für die Nacht helfen. Das pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke enthält hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt, dessen Wirksamkeit bei nervös bedingten Schlafstörungen nachweislich belegt ist.

Wer auf die Nr. 1 Schlafmarke vertraut, profitiert von einer natürlichen Hilfe ohne Gewöhnungseffekt und ohne Müdigkeit am Folgetag. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt auch die wichtige Tiefschlafphase.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken können. Schon kleine Gewohnheiten am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen **Baldriparan Gute Nacht Drink** fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.

Der Premium-Einschlafbegleiter
Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen als milde Ergänzung in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen. Der Baldriparan Gute Nacht Drink (PZN 20092398) ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen 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. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.
3160901_020226