

Abschluss in der Tasche

Die Aurelia-Wald-Gesamtschule hat ihre Absolventen vor den Sommerferien feierlich verabschiedet

UETZE (r/fh). Zu den Klängen der Star-Wars-Titelmelodie sind 101 Absolventinnen und Absolventen der Aurelia-Wald-Gesamtschule (AWG) in die festlich geschmückte Turnhalle eingezogen, wo sie von ihren Familien, Freunden und Lehrern mit großem Applaus empfangen wurden. Stolz nahmen die Schülerinnen und Schüler ihre Zeugnisse entgegen für den Abschluss nach Jahrgang 9, den Sekundarabschluss (Hauptschule), Sekundarabschluss (Realschule) oder den erweiterten Sekundarabschluss.

Schulleiterin Ria Loosveld betonte in ihrer Rede, wie sehr sich die Schülerinnen und Schüler seit ihrem Start an der AWG entwickelt hätten. Aufeinige von ihnen habe das vom Jahrgang gewählte Abschlusssmotto „Planlos ging der Plan los“ anfangs durchaus zugefallen. Doch das habe sich mit der Zeit geändert. „Ein guter Weg beginnt nicht immer mit einem perfekten Plan. Oft entwickelt sich ein Plan erst unterwegs.“ Bürgermeister Flo-

rian Gahre ermutigte die Absolventinnen und Absolventen in seinem Grußwort dazu, kreativ zu bleiben, ihren Leidenschaften zu folgen, sich nicht von Zweifeln aufhalten zu lassen, das soziale Miteinander zu pflegen und ihrem Heimatort verbunden zu bleiben. Gerade in Zeiten von Künstlicher Intelligenz seien menschliche Kreativität und zwischenmenschliche Fähigkeiten wichtiger denn je, betonte er.

Emotional wurde es bei den Verabschiedungen der Stammgruppen. Tutorinnen, Tutoren, Schülerinnen und Schüler blickten mit lustigen Anekdoten und persönlichen Erinnerungen auf die gemeinsamen Jahre zurück.

Im Mittelpunkt der Feier standen schließlich die feierliche Zeugnisübergabe und die Ehrungen für besonders gute Leistungen. Gut die Hälfte der Absolventinnen und Absolventen erreichte den Erweiterten Sekundarabschluss I. Und in den Abschlussprüfungen gab es die Note Eins viermal in Deutsch und vierzehnmal in Englisch. „Die



Die Absolventinnen und Absolventen ziehen zu den Klängen der Star-Wars-Titelmelodie in die Turnhalle ein. Foto: privat

Feier hat aber auch deutlich gemacht, dass Schule aus weit mehr besteht als aus Noten und Abschlüssen“, betont Tanja Dieckhoff-Laake, didaktische Leiterin der AWG. „Die Jugendli-

chen haben gelernt, Verantwortung zu übernehmen, Herausforderungen gemeinsam zu meistern und sich gegenseitig zu unterstützen!“ Das sei auch den Tutoren und den weiteren Lehr-

kräften zu verdanken, die mit einer wertschätzenden Haltung und einem vertrauensvollen Miteinander die Grundlage für erfolgreiches Lernen und persönliches Wachstum schufen.

Vortrag über den Biber

Streng geschützte Art ist an Aue und Fuhse wieder heimisch

UETZE (r/fh). Unter dem Titel „Der Biber ist zurück“ lädt der NABU Burgdorf, Lehrte, Uetze zu einem Vortrag ein. Er beginnt am Donnerstag, 16. Juli, um 16 Uhr im Zweistöckersaal in Wackerwinkel. Vorab gibt es ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen. Die Teilnahme an der Vortragsveranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der NABU freut sich über eine Spende.

Referenten sind Bernd Bode und Donald Albrecht von der Biber-AG der NABU-Ortsgruppe. Lange Zeit galt der Biber in hiesigen Gefilden als ausgerottet. Doch vor einigen Jahren gab es erste Zeichen für seine Rückkehr. Heute ist das große Nagetier an Fuhse, Erse und Aue wieder

dauerhaft heimisch, wie sich insbesondere an angelegten und gefällten Bäumen ablesen lässt. In dem Vortrag geht es um die Bedeutung des Bibers als streng geschützte Art, seinen wertvollen Beitrag zu gewässernahen Ökosystemen und darum, wie ein konfliktarmes Miteinander zwischen Mensch und Tier gelingen kann.

Hänigser Flohmarkt

HÄNIGSEN (r/fh). Zum Bummeln, Stöbern und Feilschen lädt der nächste Hänigser Flohmarkt ein. Er öffnet am Sonntag, 12. Juli, ab 11 Uhr auf dem Schützenplatz, Steindamm 28. Private Anbieter präsentieren dort ein vielfältiges Sortiment aus Kleidung, Büchern, Spielzeug, Haushaltswaren, Dekoration und mehr. Außerdem gibt es Speisen und Getränke.

Wer selbst etwas verkaufen möchte, muss sich nicht anmelden. Ab 8 Uhr werden Verkäufer

nacheinander auf dem Platz eingewiesen. Alle Anreisenden aus Richtung Hänigsen Riedel werden gebeten, sich zunächst vor dem Hänigser Ortsschild zu sammeln. Informationen zu Standgebühren und dem zulässigen Warenangebot sind unter www.flohmarkt-haenigsen.de zu finden.

Rückfragen beantworten die Veranstalter unter Telefon (05147) 9799030 oder per E-Mail an kunstspirale.flohmarkt@gmail.com.

Sommerflair in Uetze

UETZE (r/fh). Die Gemeinde und der Verein „Wir für Uetze“ wollen im Sommer wieder drei Wochen lang einen Gastro-Container auf dem Hindenburgplatz aufstellen. Vom 19. Juli bis zum 9. August soll er das Uetzer Zentrum mit Leben füllen. Vereine haben die Möglichkeit, einen Termin zu buchen, an dem sie die Bewirtung übernehmen wollen, um sich vorzustellen, neue Mitglieder zu gewinnen und das Gemeinschaftsleben zu stärken. Interessierte Vereine sind aufgefordert, sich zeitnah mit Terminvorschlägen für die Nutzung des Gastro-Anhängers zu mel-

den. Den Auftakt macht am Sonntag, 19. Juli, die Veranstaltung „Frühstück mit Freunden“. Von 9.30 bis 14 Uhr sind alle Bürgerinnen und Bürger eingeladen, in lockerer Atmosphäre gemeinsam zu frühstücken. Eigene Speisen, Besteck und Kaffee können mitgebracht werden. Für Getränke wie Kaffee, Sekt und Orangensaft ist auch vor Ort gesorgt.

Der Verein „Wir für Uetze“ stellt für das Frühstück Bierzelgarnituren zur Verfügung. Diese können gegen eine Gebühr von 5 Euro pro Bank oder 10 Euro pro Garnitur gemietet werden.

Gemeinde Uetze Der Bürgermeister			NATÜRLICH UETZE
Öffentliche Bekanntmachung Sitzung des Ortsrates Dollbergen			
Sitzungstermin: Mittwoch, 15.07.2026, 18:00 Uhr			
Ort: Seminarraum Blaues Haus Dollbergen, Alte Dorfstraße 21, 31311 Uetze			
Öffentlicher Teil:			
TOP	Betreff	Vorlage	
1	Eröffnung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung, der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit		
2	Feststellung der Tagesordnung		
3	Einwohnerfragestunde		
4	Feststellung von Mitwirkungsverboten nach § 41 NkomVG		
5	Feststellung des Vorliegens der Voraussetzungen für den Sitzverlust des Mitglieds Kilian Richter im Ortsrat Dollbergen	VO/12/0608	
6	Bericht des Ortsbürgermeisters		
7	Vorschlag Benennung Platz		
8	Dorfverschönerung		
9	Bilanz 800 Jahrfeier		
10	Geschenk 800 Jahrfeier Baum		
11	Verwertung Banner		
12	Empfehlungen zum Haushalt gem. § 7 Abs. 3 der Hauptsatzung		
12.1	weitere Beratung über VO/12/0592, Haushaltsplan Gemeinde Uetze für das Haushaltsjahr 2027/2028 hier: Empfohlene Investitionen der Ortsräte		
13	Mitteilungen und Anfragen		
14	Schließung des öffentlichen Teils der Sitzung		

20449401_020206

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 Erkran-

kung 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 €