



Trinken ist bei Hitze wichtig. Bei Alltagsanwendungen ist ein bewusster Umgang mit Wasser angesagt. Foto: Zora Hülsmann/enercity

REGION. Naturgemäß steigt der Wasserverbrauch in den privaten Haushalten an heißen Sommertagen. Die Trinkwasserversorgung durch enercity ist auch in solchen Situationen sichergestellt: Die Infrastruktur ist auf kurzfristige hohe Verbräuche ausgelegt und verfügt über ausreichende Reserven.

Doch auch wenn die Trinkwasserversorgung durch enercity gesichert ist, ist ein bewusster Umgang mit der wertvollen Ressource wichtig. Wer sparsam mit Trinkwasser umgeht, hilft dabei, lokale Grundwasserressourcen zu schonen und die Wasserversorgung nachhaltig zu sichern.

Dabei sind gerade auch die Verbraucher gefragt: Schon mit wenigen Verhaltensänderungen lässt sich im Alltag viel erreichen. So haben der bewusster Verbrauch von Trinkwasser und technische Verbesserungen dazu beigetragen, den Wasserbedarf der Kunden seit Mitte der 1970er Jahre um rund 50 Prozent zu senken.

Wertvolles Trinkwasser entsteht nicht von heute auf morgen. Deshalb setzt enercity neben einer sicheren Wasserversorgung auf den langfristigen Schutz der lebenswichtigen Grundwasserressourcen. In den

Wassergewinnungsgebieten fördert das Unternehmen seit Jahrzehnten den Waldumbau hin zu klimaresilienteren Mischwäldern und unterstützt Projekte zur Verbesserung der Grundwasserneubildung. So trägt enercity dazu bei, dass auch künftig ausreichend hochwertiges Trinkwasser für die Menschen in Hannover und der Region zur Verfügung steht. Praktische Wassertipps auf einen Blick:

- Kürzer Duschen statt Baden.
- Beim Einseifen unter der Dusche das Wasser abstellen.
- Beim Zähneputzen oder Rasieren den Wasserhahn schließen.
- Wasch- und Spülmaschinen nur voll beladen laufen lassen.
- Beim Neukauf auf wassersparende und effiziente Geräte achten.
- Tropfende Wasserhähne und undichte Spülkästen reparieren.
- Pflanzen möglichst morgens oder abends gießen.
- Wege und Terrassen mit Besen statt mit dem Wasserschlauch reinigen.
- Regenwasser zur Garten- und Pflanzenbewässerung nutzen.
- Wasser generell sparsam und bedarfsgerecht im Garten einsetzen.

Spielparadies für die Jüngsten

Die Anlage in Eltze ist nach dem Umbau wieder freigegeben / Gemeinde investiert dort 250.000 Euro

UETZE (swa). Ansturm auf den neuen Kleinkinderspielplatz am Nordring in Eltze: Nach einigen Monaten des gut 250.000 Euro teuren Umbaus ist das neue Spielparadies offiziell seiner Bestimmung übergeben worden. Das wollten die Mädchen und Jungen aus dem örtlichen Kindergarten und auch viele Eltern miterleben.

Im Zuge der millionenschweren Uetzer Spielplatzoffensive konnte in Eltze in diesem Jahr nach Dollbergen und Hänigsen inzwischen das dritte aufwendig umgestaltete Areal freigegeben werden. Das Besondere daran: Es eignet sich auch für die Kleinsten. Das dürfte „über das Dorf in die gesamte Gemeinde strahlen“, meinte bei der Eröffnung Norbert Vanin, der als stellvertretender Gemeindebürgermeister die Zeremonie leitete.

Mit der Neugestaltung habe die Gemeinde Uetze für mehr Lebensqualität gesorgt. „Der Spielplatz bietet mehr als nur Sandfläche, Schaufel und Ei-

mer“, betonte der Sozialdemokrat. Es sei ein moderner, sicherer und naturnaher Spielraum entstanden, der Bewegung, Kreativität und gemeinsames Erleben fördere.

Im Fokus hätten dabei die altersgerechte Gestaltung für Kleinkinder und die Integration ökologischer Aspekte gestanden, ergänzte Landschaftsarchitektin Johanna Sievers vom hannoverschen Büro Spaling-Sievers, die nicht nur die Umgestaltung fachlich begleitete, sondern auch die Planung übernommen hatte. Das Schwierige daran: Die Fläche zwischen vielen Wohnhäusern am Nordring ist winzig. Dennoch bietet der neue Spielplatz nun einen attraktiven Treffpunkt für Kinder und Eltern, nicht nur aus dem Ortsteil Eltze.

Zunächst habe aber ein umfassender Rückbau der veralteten Spielgeräte wie Hangelbrücke, Doppelwippe, Wipptier und Sitzmöbel einschließlich der Fundamente gestanden, sagte



Feierlicher Akt: Eltzes Ortsbürgermeister Rudolf Schubert (von links), der stellvertretende Gemeindebürgermeister Norbert Vanin und die Landschaftsarchitektin Johanna Sievers schneiden gemeinsam mit Kita-Kindern das symbolische Band zur Eröffnung des Spielplatzes durch. Foto: Sven Warnecke



Nehmen das Spielparadies sofort in Beschlag: die Eltzer Kita-Kinder Charlotte (von links), Bene, Tonia und Titus. Foto: Sven Warnecke

Sievers. Lediglich die noch gut erhaltene Doppelschaukel sei nach einer Zwischenlagerung erneut installiert worden.

Letztlich wurde der Spielplatz vollständig neu konzipiert und auf die Bedürfnisse kleiner Kinder ausgerichtet, mit den Schwerpunkten Natur und Bienen, erläuterte die Architektin. Zu den zentralen Neuerungen gehören ein moderner, großer Sandspielbereich mit hölzerner Plattform, Dach und vielfältigen Spielelementen wie Sandaufzug, Sandrinnen und eine Transportbahn. Hinzu kommen Wippen in Bienenform und ein Spielschiff.

Eine nunmehr naturnahe Ein-

fassung durch Hainbuchenhecken dient als Sicht- und Sonnenschutz. Findlinge, Holzstämmchen und Spielgebüsche als naturnahe Spielelemente komplettieren das Angebot. Ein neu gestalteter Sitzbereich mit Pergola und einem Picknicktisch sowie Bänken verbessert zusätzlich die Aufenthaltsqualität.

Besonders wichtig war den Verantwortlichen auch die Anlage einer Blüh- und Blumenwiese. Denn diese ermöglichen bereits den kleinsten Besuchern das Erleben von Natur und das Verstehen der Zusammenhänge. Zusätzlich wurden ein Insektenhotel und naturpädagogische Elemente wie ein so-

genanntes Drehtafelmodell „Biene“, eine Hinweistafel mit Spielanleitungen und eine Lupe zum Erkennen und Beobachten von Pflanzen, Insekten und Bienen auf dem Gelände integriert.

Eltzes Ortsbürgermeister Rudolf Schubert (SPD) fragte bei der Eröffnung am Montag, 6. Juli, zunächst die jungen, künftigen Nutzer, ob denn der Spielplatz ihren Wünschen entsprechen würde. Als er ein vielstimmiges „Ja“ hörte, war auch er letztlich zufrieden.

Er richtete seinen Dank an die Uetzer Gemeindeverwaltung, die erneut viel Geld in Kinder und damit in die Zukunft investiert habe.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wunderwaffe Kreatin?

Was ist dran am Trendstoff?



Kreatin unterstützt die Regeneration von ATP, der wichtigsten Energiequelle des Körpers.¹ Ab spätestens 40 sinken die körpereigenen Kreatinspeicher, Muskelmasse nimmt ab – Kraft und Belastbarkeit lassen nach. Hochwertige Kreatin-Produkte enthalten Kreatin-Monohydrat ohne unnötige Füllstoffe, sind gut löslich und geschmacksneutral. Besonders gefragt sind Pulver mit Vitamin B5, das zu normaler geistiger Leistung beiträgt. Das neue pureSGP Kreatin (Apotheke) kombiniert reines Kreatin-Monohydrat mit Mikronährstoffen: u. a. Vitamin B5 sowie Niacin für einen normalen Energiestoffwechsel. Ein durchdachtes Konzept für körperliche Energie ab 40.

NEU

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kreatin

(PZN 20330254)

www.puresgp.de

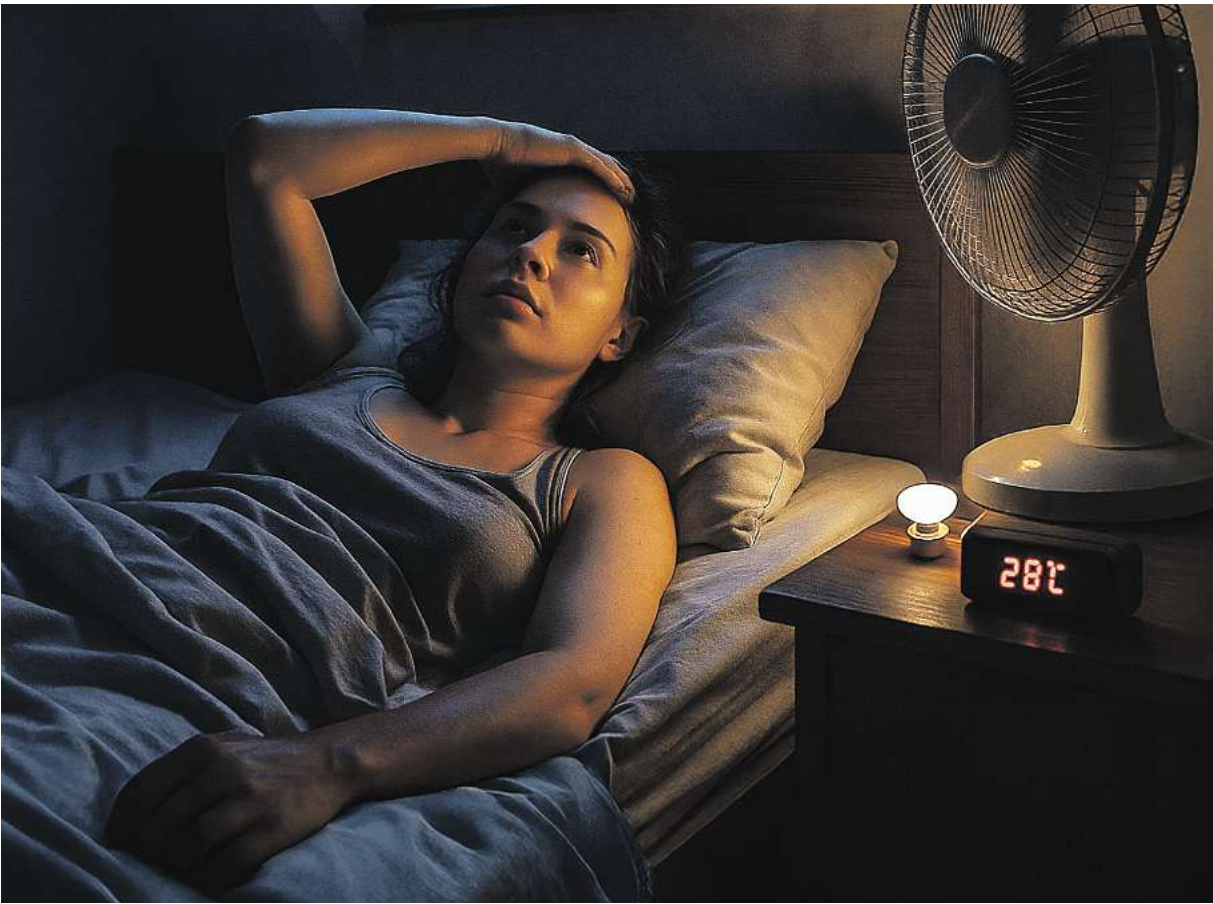
¹Kreider RB et al. (2017): International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffener nachempfunden

Hitzenächte befeuern Schlafstörungen

So starten Sie morgens wieder erholter in den Tag

Sommernacht, Dachgeschosswohnung, 26 Grad im Schlafzimmer – hohe Temperaturen lassen Millionen Deutsche in den heißen Monaten nicht schlafen. Wenn dann noch nervös bedingte Schlafstörungen hinzukommen, lässt sich von erholsamem Schlaf nur noch träumen. Schlafprobleme haben sich hierzulande zu einer Volkskrankheit entwickelt! Etwa 7 von 10 Deutschen leiden unter Durchschlafproblemen. Doch ein pflanzliches Arzneimittel lindert nervös bedingte Schlafstörungen und unterstützt so nicht nur beim Ein-, sondern auch beim Durchschlafen¹. Und das, ohne abhängig zu machen.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.



Inzwischen gibt es eine große Auswahl rezeptfreier Schlafmittel auf dem Markt. Unter all den Produkten die richtige Wahl zu treffen, stellt viele Betroffene vor eine große Herausforderung. Hinzu kommt, dass viele die Abhängigkeit fürchten, die aus der Einnahme, insbesondere chemischer Schlafmittel, resultieren kann.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschla-

fen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschla-

fen fördern. Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.¹

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 70 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht

(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • 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. • Bildmaterial KI-generiert • 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. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing