



**STADTWERKE
LEHRTE**

Arbeitspreis*
33,68 ct/kWh
Grundpreis*
14,99 €/Monat
*Bruttopreis

Versprochen ist versprochen – Strompreis in Lehrte bleibt

Die Strompreise der Stadtwerke Lehrte werden im Jahr 2024 nicht angepasst. Obwohl die Netzentgelte aufgrund wegfallender Förderungen für Stromnetzbetreiber steigen, werden die Stadtwerke Lehrte im Jahr 2024 ihre bestehenden Tarife nicht anheben.

Mehrbelastungen werden nicht an die Kundinnen und Kunden weitergereicht. Diese Entscheidung ist ein Dankeschön an die treuen Kunden und ein Willkommensgeschenk an alle, die sich für die Stadtwerke Lehrte als neuen Stromlieferanten entscheiden.

Zum Hintergrund: Die Bundesregierung hat im Rahmen der Haushaltsdebatte für das Jahr 2024 Fördergelder für den Stromnetzausbau gestrichen. Diese Maßnahme hatte zur Folge, dass die Stromnetzentgelte im Dezember bundesweit teilweise drastisch anstiegen. Die Mehrbelastungen belaufen sich je nach Verbrauch auf ca. 65 €/Jahr.

Um ihren Kundinnen und Kunden sowie allen, die das noch werden wollen, einen sicheren und planbaren Tarif anbieten zu können, arbeiten die Fachabteilungen der Stadtwerke Lehrte daran, kurzfristig einen zusätzlichen Tarif mit Preisgarantie anzubieten. Neuigkeiten dazu werden schnellstmöglich veröffentlicht. Mitarbeiter der Stadtwerke stehen im Kundencenter in der Germaniastr. 5 zur Verfügung, um Fragen zum Anbieterwechsel zu klären. Wechselmöglichkeiten bietet auch die Internetseite der Stadtwerke.

Stadtwerke Lehrte GmbH
Germaniast. 5 | 31275 Lehrte
05132 5005-0 | 05132 5005-16

@ info@stadtwerke-lehrte.de
stadtwerke-lehrte.de

Schnell • schneller • E-Mail

**Die Redaktion des
Marktspiegel - Lehrter Nachrichten
erreichen Sie rund um die Uhr unter
der E-Mail Adresse:
redaktion.lehrte@marktspiegel-verlag.de**

**So können Sie sicher sein, dass Ihre Mitteilung auch den richtigen
Adressaten findet. Für Kleinanzeigen nutzen Sie bitte die E-Mailadresse:
kleinanzeigen@marktspiegel-verlag.de**

Frauen sprechen über berufliche Strategien

Business-Netzwerk will verknüpfen: Gesprächskreis am 30. Januar in der Volksbank am August-Bödecker-Platz 1 in Lehrte

LEHRTE. Mit dem im September gegründeten Frauen-Business-Netzwerk sollen verschiedene gesellschaftliche Bereiche, Branchen und Berufsfelder verknüpft werden. „Durch die Förderung von Netzwerk-möglichkeiten, interaktiven Veranstaltungen und informativen Workshops möchten wir Frauen ermutigen, ihre Fähigkeiten zu stärken, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen“ beschreibt Freya Markowits, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Lehrte, die Zielsetzung des Netzwerks.

Frauen stünden oft vor einzigartigen Herausforderungen in der Geschäftswelt, so ihre Annahme. Das Lehrter Frauen-Business-Netzwerk soll einen Raum schaffen, in dem Frauen ihre Erfahrungen, Erkenntnisse und Ressourcen teilen können, um sich gegenseitig zu unterstützen. So werde eine Plattform für den konstruktiven Dialog, die Förderung von Führungsqualitäten und die Entwicklung beruflicher Strategien geschaffen. „Wir glauben fest daran, dass der Austausch von Wissen und Erfahrungen einen entscheidenden Beitrag zur Stärkung von Frauen in der



Nach dem Auftakt im September vorigen Jahres sollen weitere Treffen des Lehrter Frauennetzwerks folgen. Foto: Stadt Lehrte

Geschäftswelt leisten kann, die Chancengleichheit für Frauen vorantreibt und ihre berufliche Entwicklung unterstützt“ ergänzt Tobias Neumann, Wirtschaftsförderer der Stadt Lehrte.

Nächstes Treffen ist am Dienstag, 30. Januar, um 17 Uhr in der Volksbank am August-Bödecker-Platz 1. Das Leitthema des Abends lautet „Zukunftsfähigkeit braucht neben starken Führungsfrauen auch eine erfolgrei-

che Strategie sowie attraktive Personalmarketinginstrumente, um Mitarbeiter zu finden und auch langfristig zu halten.“ Folgende Vorträge sind geplant:

- „Zukunftsfähigkeit braucht neue Narrative - und Loyalität“ (Miriam Engel / Loyalworks)
 - „Gemeinsam Wertvolles unternehmen – Erfolgreiche Firmenversorgungsnetze zur Mitarbeiter*innenfindung- und Bindung“ (Torsten-Christian Lau / R+V)
 - „Gesundheitsbudget – Die Extraklasse mehr! Sofort und direkt erlebbare Mehrwerte“ (Nanett Claudine Lejman / R+V)
- Darüber hinaus wird ausreichend Zeit für individuelle Gespräche bleiben. Auch für einen kleinen Imbiss und Getränke wird gesorgt sein. Frauen, die sich für eine Teilnahme an der Veranstaltung interessieren, können sich anmelden: E-Mail tobias.neumann@lehrte.de oder Telefon (05132) 505 11 05.

GLAUBENSSACHE

Frieden geht durch den Magen

Es ist selten geworden. Umso mehr genieße ich es. Mit der Familie am Tisch zu sitzen und die Mahlzeit gemeinsam einzunehmen. Das kann dann gerne schon mal etwas länger dauern. Jeder erzählt von seinen Erlebnissen der vergangenen Tage: Man freut sich an Gelungenem, tröstet bei Misslungenem. Staunt über die Entwicklungen, die Kinder in kurzer Zeit erleben. Beim Essen kommt alles auf den Tisch. Denn Essen verbindet. Es ist ein Grundbedürfnis, das alle Menschen teilen.



Rebecca Denger, Pastorin in der ev.-luth. Gesamtkirchengemeinde Lehrte. Foto: Stefan Heinze

Dieser Überzeugung sind auch die Mitglieder der „Chefs for peace“, ein Zusammenschluss von christlichen, jüdischen und muslimischen Köchen. Es ist ein israelisch-palästinensisches Projekt, das sich schon über 20 Jahre bewährt hat. Sie alle sind der Überzeugung: Das gemeinsame Kochen und Essen bringt uns zusammen. Denn Frieden geht durch den Magen. So hat es auch Jesus gelebt. Er gesellt sich zu den Menschen an ihren Tisch und teilt Brot

und Leben. So kommt er mit unterschiedlichsten Menschen ins Gespräch. Ihr Hunger nach Gesehenwerden und nach Frieden, nach einer Perspektive für die Zukunft wird gestillt – und sie werden satt. „Und es werden kommen von Osten und von Westen, von Norden und von Süden, die zu Tisch sitzen werden im Reich Gottes.“ (Lk 13,29), heißt es im Wochenspruch. So bekomme ich Appetit auf einen gedeckten und belebten Tisch des Reichs Gottes - hier und jetzt.

Abend für Frauen mit Musik

ARPKE. Am Freitag, 9. Februar, um 19.15 Uhr wird in der evangelisch-freikirchlichen Gemeinde, Westerende 7b, wieder ein Abend von Frauen für Frauen jeden Alters stattfinden. Der Bibelvers der Herrenhuter Jahreslosung: Alles was ihr tut geschehe in Liebe (1. Korinther 16,14) liegt dem Abend zugrunde. Unter dem Thema „Im Glauben von der Liebe geleitet“ erzählen Frauen aus ihrem Leben. Mit Livemusik, Raum für Austausch, der Möglichkeit für Begegnung und für das Kennenlernen, mit einem Fingerfood Mitbring-Büfett und Getränken soll der Abend Freude machen. Der Eintritt ist frei.

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen, der Kontakt mit Putzmitteln oder die trockene

ne Heizungsluft im Winter dazu beitragen, dass sie weniger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

SOFORTMASSNAHME EINCREMEN

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen

und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

HAUSMITTEL: FINGERBAD

Als Hausmittel hat sich darüber hinaus auch ein Fingerbad in Olivenöl bewährt. Dazu füllen Sie einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Öl und „baden“ die Nägel darin etwa zweimal die Woche für 10 Minuten. Eine Alternative zum Olivenöl ist etwa auch Zitronensaft, der zusätzlich lästige Verfärbungen entfernen kann.

LANGFRISTIGE ERGEBNISSE

Wichtig zu wissen ist jedoch: Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt

zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie so dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

KRAFTSTOFFE FÜR DIE NÄGEL

Eine besonders wichtige Rolle spielt hier MSM (ein organischer Schwefel). Er stärkt die schützende Keratin-Schicht der Nagelplatte. In diesem Zusammenhang ist auch die Zufuhr von Biotin sinnvoll, da es den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (in großen Mengen etwa in der Goldhirse enthalten). Dieses wirkt im Körper – und somit auch in den Nägeln – als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch die Nägel nicht mehr so leicht spröde werden.

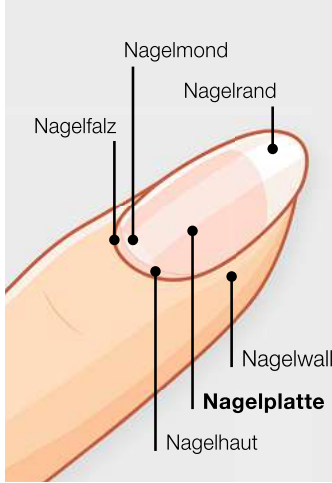
SINNVOLLE DOSIERUNG

In idealer Kombination vereint finden sich all diese Wirkstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.* Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

TIPP: Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll. Wer Geduld hat, wird auch mit den bestmöglichen Ergebnissen belohnt.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.

Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

Jetzt überzeugen!

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sicht- und spürbare Ergebnisse



Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**