

Neues VHS-Semester hat das Glück im Fokus

LEHRTE. Die Volkshochschule (VHS) Ostkreis Hannover beginnt im Februar mit dem neuen Semester-Programm. Es gibt ein breit gefächertes Kurs- und Veranstaltungsangebot aus den Bereichen Kultur und Gestalten, Sprachen, Gesellschaft, Gesundheit sowie KI, digitale Welt und berufliche Bildung. Das Programm umfasst rund 600 Kurse.

Den Auftakt bildet der „Gesundheitstag Glück“ am Sonntag, 7. Februar. Von 10 bis 16 Uhr können Teilnehmer im VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Anregungen für Körper, Geist und Seele sammeln. Neues ausprobieren und sich bewusst Zeit für sich nehmen. Auf dem Programm stehen Workshops, in denen es unter anderem um Tanzen, Tai Chi und tibetische Klangschalen geht. „Die Zeiten sind schwer genug, gerade dann lohnt sich ein Blick auf das eigene Wohlbefinden“, meint VHS-Geschäftsführer Markus Fink.

Ob Veggie-Glücksrezepte, Glückseligkeit aus Glasperlen oder glückliche Hühnerhaltung im eigenen Garten – auch in vielen weiteren Kursen rückt die VHS das Thema Glück in den Mittelpunkt. Mit Angeboten zu Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Bewegung und Kreativität sowie mit philosophi-

schon und psychologischen Zugängen stehen Fragen nach Zufriedenheit, Sinn und einem gelingenden Leben im Fokus. Erlebar wird der Schwerpunkt in Gesundheitskursen zu Bewegung und Entspannung, in Kochkursen, die Genuss, Gemeinschaft und Lebensqualität verbinden, sowie in einem besonderen Bildungsurlaub rund um das Thema Glück.

Im Programmbereich Gesellschaft gibt es eine neue Kooperation mit dem Antikriegshaus Sievershausen. So geht es thematisch zum Beispiel um aktuelle gesellschaftspolitische Fragen und mit dem Stadtarchiv in einer Vortragsreihe um die Geschichte der Zwangsarbeit während der NS-Zeit in Lehrte.

Die VHS hat zudem den Sprachbereich weiter ausgebaut und bietet jetzt zusätzliche Anfänger- sowie neue Kurse in Gebärdensprache, Russisch, Ukrainisch und afrikanischen Sprachen an. In der Beruflichen Bildung spielen Zukunftsthemen wie künstliche Intelligenz eine zentrale Rolle. Abgerundet wird das Semesterprogramm durch Bildungsurlaube im europäischen Ausland.

Anmeldungen zu den Kursen sind online unter www.vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter der Rufnummer (0 51 32) 5 00 00 möglich.

Verkehrsunfall mit Radfahrer

LEHRTE. Am 15. Januar gegen 11.15 Uhr versuchte ein 89-Jähriger alter Radfahrer die Mankstraße zu überqueren, ohne dabei auf den fließenden Verkehr zu achten. Eine BMW-Fahrerin

konnte nicht mehr rechtzeitig bremsen, sodass es zu einer Kollision kam. Der Radfahrer stürzte, verletzte sich und wurde in ein Krankenhaus gebracht.

Sportler und Ehrenamtler des Jahres geehrt

Würdigung beim Neujahrsempfang der Stadtverwaltung

LEHRTE. Beim Neujahrsempfang der Stadtverwaltung wurden Sportlerinnen und Sportler sowie Ehrenamtler mit besonderen Leistungen geehrt.

Einzel sportlerin des Jahres in Lehrte ist die 19-jährige Handballerin Laura Klocke. Sie hat allerdings schon als 16-Jährige ihrer Heimatstadt den Rücken gekehrt, um beim HC Leipzig unter professionellen Bedingungen ihren Sport zu betreiben, und gehört aktuell zur U-19-Nationalmannschaft. Mit diesem Team wurde sie 2025 in Montenegro Europameisterin. Beim HC Leipzig peilt sie derzeit den Aufstieg in die erste Bundesliga an.

Laura Klocke war schon vor zwei Jahren Lehrtes Sportlerin des Jahres und fehlte in diesem Jahr beim Neujahrsempfang. In Vertretung nahm ihre Mutter Kirsten die Urkunde und Glückwünsche von Bürgermeister Frank Prübe und dem Vorsitzenden des Lehrter Sportausschusses, Martin Schiweck, entgegen.

Thomas Meisel vom Radclub 85 ist Lehrtes Sportler des Jahres. Beim Non-Stop-Ultraradrennen „Race across Germany“



Lehrtes Sportler des Jahres 2025: Martin Schiweck, Vorsitzender des Sportausschusses (links) und Bürgermeister Frank Prübe (rechts) verteilen beim Neujahrsempfang der Stadt Lob, Urkunden und Blumen.

Foto: Achim Gückel

wurde er Neunter. Dabei legte er 798 Kilometer von Aachen bis Görlitz zurück. Meisel wurde damit Erster in der Klasse der Über-60-Jährigen und qualifizierte sich für das größte Ultra-Radrennen der Welt, das „Race across America“.

Ein paar Fakten zu Thomas Meisels Leben auf dem Fahrrad: 2025 saß er an 278 Tagen für insgesamt 708 Stunden im Sattel. Er absolvierte laut Tracking 18.202 Kilometer und überwand dabei 106.543 Höhenmeter.

Bei den Sportlern des Jahres mit Beeinträchtigung ging auch dieses Mal, ebenso wie vor zwei Jahren, nichts an Julius Dietrich vorbei. Der Tennisspieler mit Down-Syndrom gewann Platz zwei bei den Special Olympics in

Hannover im Einzel der Herren und belegte gemeinsam mit seiner Schwester Marlene den vierten Platz im Doppel.

Den Aufstieg in die Landesliga schafften im Jahr 2025 die Tennis-Damen des Post SV Rot-Gold Lehrte in der Altersklasse ab 40. Zum Team gehören Katharina Kalinski, Myriam Maerlender-Paß, Michaela Klotzsch, Cathrin Bothmann, Stefanie Dröse, Tanja Bruch und Nicole Nöding.

Seit mehr als einem Jahrzehnt ist Gerhard Giere Vorsitzender des Reit- und Fahrvereins Arpke. Er setzt sich nicht nur als Organisator, sondern auch bei Turnieren und in der Förderung des Nachwuchses ein. Bei der Ehrung während des Neujahrsempfangs sorgte Giere für Schmünzeln unter den Gästen, denn Vorsitzender sei er einst nur deswegen geworden, weil er beim Verladen der Tiere auf den Pferdeanhänger der Versier-

teste gewesen sei.



Erfolgreich im Tennis: Sportausschussvorsitzender Martin Schiweck (links) und Bürgermeister Frank Prübe (rechts) ehren Lehrtes Sportler des Jahres 2025 mit Beeinträchtigung, Julius Dietrich. Gemeinsam mit seiner Schwester Marlene trat er bei den Special Olympics Niedersachsen an.

Foto: Achim Gückel



Würdigung für besondere Verdienste im Sport: Gerhard Giere ist Vorsitzender des Reit- und Fahrvereins in Arpke. Foto: Achim Gückel

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