

Gewinnen Sie Tickets für Feuerwerk der Turnkunst

Hallo Wochenende **verlost** Karten für Show in Hannover

VON JANINE KOKOSKA

Gifhorn/Hannover. Das Feuerwerk der Turnkunst gastiert im Rahmen der Gaia-Tour auch im Jahr 2025 in Hannover. Weltklasse-Artisten bieten Besuchern in der ZAG Arena spektakuläre Akrobatik, Synchronität und Luft-Shows.

Dabei dreht sich bei der Tour alles um das Zusammenspiel zwischen Himmel und Erde. Premiere feiern die aktuellen Weltmeister im Synchron-Trampolinturnen Fabian Vogel und Caio Lautermann sowie die weltbesten Airtack-Tumbler aus Dänemark Faceoff. Dabei werden sie zum ersten Mal ihre jeweiligen und komplett neu choreografierten Darbietungen präsentieren.

Das Show-Erlebnis machen dabei etliche Turnkünstler unvergessen. Unter anderem ist am 18. Januar 2025 sowohl um 14 Uhr als auch um 19 Uhr die chinesische Handstandartistin Yaoyao Guo mit dabei. Das Trio

Vertex trumpft mit einer Kombination aus Trapez und Hand to Hand-Akrobatik. Die Dire Boys aus Äthiopien feiern mit ihrer spektakulären Flugnummer – dem sogenannten Banquina Act – Deutschland-Premiere.

So nehmen Sie am Gewinnspiel teil

Die Teilnahme an der Verlosung ist ziemlich einfach: Gehen Sie auf unsere Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Scannen Sie dazu den QR-Code. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Teilnahmeabschluss ist der 6. Januar, um 23.30 Uhr. Die Gewinner werden ausgelost und im Anschluss benachrichtigt.



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.



Das Feuerwerk der Turnkunst kommt nach Hannover: Hallo-Leser können für das Spektakel Karten gewinnen.

FOTO: VOLKER MINKUS (ARCHIVBILD)

Drei Mythen zu vitaminreicher Ernährung

Gesunder Speiseplan: Was es dabei zuz beachten gilt

(djd). Wer sich gesund und vielseitig ernähren möchte, findet dazu widersprüchliche Angaben – es ist nicht leicht, den richtigen Speiseplan zusammenzustellen. Dafür gilt es, mit drei Mythen zu vitaminreicher Ernährung aufzuräumen.

Mythos 1: Fleischlos = gesund?

Wenn man seinen Fleischkonsum reduziert, tut man der Umwelt und seiner Gesundheit etwas Gutes: Eine pflanzenbetonte Kost kann das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Weißbrot, Pizza und Süßspeisen sind allerdings keine gesunde Alternative. Und selbst bei denjenigen, die viel frisches Obst, Gemüse und Vollkorn zu sich nehmen, können Nährstoffe zu kurz kommen. Insbesondere die Vitamin-B12-Versorgung ist gefährdet, da das Vitamin nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten ist. Bei veganer Ernährung kann sich daher leicht ein Vitamin-B12-Mangel entwickeln, wenn man nicht gegensteuert. Darauf weist auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin.

Mythos 2: Wer sich ausgewo-

gen ernährt, ist immer mit allen Nährstoffen versorgt

Nur mit Einschränkungen gilt eine ausgewogene Ernährung, die sowohl Obst und Gemüse als auch Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, als ausreichend. Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein. Dann spricht man von Resorptionsstörungen. Diese treten insbesondere bei Vitamin B12 häufig auf, da die Aufnahme des Vitamins im Darm besonders komplex ist. Ein Mangel kann zu Blutbildungsstörungen und Nervenschäden führen, die sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung oder einen unsicheren Gang bemerkbar machen können. Daher gilt es, einen Mangel möglichst rasch auszugleichen.

Mythos 3: Im Alter sinkt der Vitaminbedarf

Tatsächlich sinkt der Energiebedarf, je älter man wird, während der Körper unverändert Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Oftmals wer-



Um eine gesunde Ernährung ranken sich einige Mythen. Wer mit Vitaminen ausreichend versorgt sein möchte, sollte sich auskennen.

FOTO: DJD/WÖRWAG PHARMA/COLOURBOX.DE

den sogar mehr Vitamine gebraucht, weil sie im Darm schlechter aufgenommen werden. Wer gut versorgt sein

möchte, ohne an Gewicht zuzulegen, sollte bevorzugt Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte und geringem

Kaloriengehalt auswählen, etwa Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und fettarme Milchprodukte.