

Im Einsatz für die Natur

Altwarmbüchener Tauchclub sammelt Müll im und am Kirchhorster See

KIRCHHORST (r/bs). Der Altwarmbüchener Tauchclub setzte am 3. Mai mit einer groß angelegten Seereinigungsaktion ein deutliches Zeichen für Umweltschutz. Bei bestem Frühlingswetter versammelten sich zahlreiche Mitglieder und Freunde am Kirchhorster See, um sowohl an Land als auch unter Wasser Müll und Unrat zu beseitigen. Mit Tauchausrüstung und Sammelzangen aus-

gestattet, durchkämmten die Teilnehmenden die Uferbereiche und das Gewässer nach achtlos entsorgtem Abfall. Neben Plastikflaschen konnten drei Metallmülleimer sowie kleinere Metallteile von den Tauchern geborgen und anschließend fachgerecht entsorgt werden. Im Anschluss trafen sich alle Teilnehmer wieder und ließen den Tag bei Kaffee, Kuchen und Gesprächen zu weiteren Tauch-

exkursionen ausklingen. „Der Schutz unserer Seen ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Jeder kann mitmachen, ob unter Wasser oder an Land“, so Ina Pannicke, Vorsitzende des Vereins. „Wir freuen uns über alle, die sich uns anschließen und Teil einer starken Gemeinschaft werden möchten.“ Wer sich für den Tauchsport interessiert und gleichzeitig aktiv etwas zum Umweltschutz

beitragen möchte, ist beim Altwarmbüchener Tauchclub genau richtig. Der Verein bietet regelmäßige Tauchausflüge, Ausbildungsmöglichkeiten nach SSI und PADI sowie eine tolle Gemeinschaft. Weitere Informationen bei Ina Pannicke, Vorsitzende, Tel. 0177-8601736, über www.atc-tauchen.de oder donnerstags und freitags von 16 bis 18 Uhr in der Tauchbasis, Dammstr. 9, in Großburgwedel.



Mitglieder des Altwarmbüchener Tauchclubs nach der Säuberungsaktion.

Foto: Ina Pannicke

Aktionswoche der Kindertagespflege

ISERNHAGEN (r/bs). Im Rahmen der bundesweite Aktionswoche der Kindertagespflege bietet auch die Gemeinde Isernhagen eine Vielzahl an Aktivitäten und Begegnungen. Familien, Interessierte und Fachleute sind eingeladen, die vielfältigen Möglichkeiten und Gesichter der Kindertagespflege zu entdecken. Zum Auftakt gibt es am Montag, 12. Mai, von 9.30 bis 13 Uhr einen Tag der offenen Tür

im Kindertagespflegebüro, Wietzeau 2, Altwarmbüchen, mit offener und kostenloser Hebammensprechstunde zwischen 10.30 und 12 Uhr. Picknick und Seifenblasen sorgen am Dienstag, 13. Mai, von 10 bis 11 Uhr auf dem Spielplatz im Baugebiet Wietzeau, Seckbruch 15, für Vergnügen. Darüber hinaus stellen sich Fachberatung und Kindertagespflegepersonen vor.

Zum Abschluss findet am Mittwoch, 14. Mai, um 18.30 Uhr ein Podiumsgespräch in der Kita St. Margarete, Wietzeau 2, statt. Kindertagespflegepersonen, Eltern und Fachberatungen tauschen sich zum Alltag in der Kindertagespflege aus. Die Veranstaltung wird audioaufgezeichnet. Um Anmeldung unter sabine.mueller@isernhagen.de wird gebeten.

Offene Tür beim Imkerverein

ISERNHAGEN (r/bs). Der Imkerverein Burgwedel-Isernhagen lädt am Samstag, 17. Mai, seine Tore für alle Interessierten, die mehr über das Leben und den Aufbau eines Bienenvolkes erfahren möchten. Von 11 bis 17 Uhr können Besucher auf der Gerhard-Juckel-Wiese im Isernhagener Ortsteil Neuwarmbüchen, Rothenfeld 7, in die spannende Welt der Imkerei eintauchen.

Zahlreiche Fragen werden an diesem Tag beantwortet: Wie funktioniert das Innenleben eines Bienenvolkes mit seinen circa 40.000 emsigen Bewohnern? Warum gibt es so viele verschiedene Honigsorten und was macht sie einzigartig? Was genau ist ein Schwarm und wie beeinflusst er das Leben der Bienen? Neben informativen Führungen entlang des Bienenlehrpfades bietet die Veranstaltung eine Vielzahl an Aktivitäten und Programmpunkten. Honigberatungen stehen ebenso auf dem Programm wie die Verkostung und der Verkauf von köstlichem Honig aus der Region. Für Gartenliebhaber gibt es wertvolle Tipps zur insektenfreundlichen Gartengestaltung, die dazu beitragen, die Lebensbedingungen der Bienen zu verbessern.

Ein besonderes Highlight ist das Kinderprogramm, das den kleinen Besuchern spielerisch die Bedeutung der Bienen für unsere Umwelt näherbringt. Eine Kostprobe gesunder Bienenstockluft sowie kulinarische Genüsse wie der traditionelle „Bienenstich“ und eine deftige Bratwurst runden das Angebot ab und sorgen für das leibliche Wohl der Gäste. Interessierte sind herzlich eingeladen, am 1. Tag der offenen Tür des Imkervereins Burgwedel-Isernhagen teilzunehmen und einen erlebnisreichen Tag rund um das Thema Bienen zu verbringen.

RTC-Radtour in den Frühling

ALTWARMBÜCHEN (r/bs). Zwei Damen und 13 Herren folgten der Einladung zur Saisoneroöffnung 2025. Bei bestem Radlerwetter ging die Tour über 73 km Richtung Osten zu den Spargelfeldern in Edemissen. Nach etwa 50 Kilometer war eine kleine Eispause in

Hänigsen fällig. Zum Finale gab es dann „Torte satt“ in Kirchhorst. Nun hofft der RadTourenClub Altwarmbüchen auf weiterhin gutes Wetter und eine sturzfreie Saison. Das nächste RTC-Highlight steht am 15. Juni auf dem Terminplan. Seit über 30 Jahren werden diverse

Strecken und einen Rad-Marathon angeboten. Die Langstrecke ist bundesweit ausgeschrieben und Teil der BDR-Marathonserie. Es geht Richtung Südheide bis Faßberg und zurück. Anmeldung und GPS-Tracks sind unter www.rtc-altwarmbuechen.de abgelegt.

Rheumatische Schmerzen

Gesundheit

ANZEIGE

Hilfe bei Gelenkschmerzen!



Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenksbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkge-

sundheit. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Das Rubaxx Schmerzgel ist außerdem gut verträglich und kann auch bei wiederkehrenden Schmerzen,

etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden Stellen aufgetragen und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



ANSTURM AUF DEUTSCHE APOTHEKEN!

Was können sogenannte Probiotika wirklich?

Unser Darmmikrobiom, also die Gemeinschaft der Bakterien im Darm, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit, angefangen bei der Verdauung und der Immunabwehr bis hin zur Produktion von Vitaminen. Mit der Zeit kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom kommen. Die Vielfalt und Vielzahl der Bakterienstämme im Darm nimmt ab – eine sogenannte „Dysbiose“ entsteht.

Eine Möglichkeit, diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, sind sogenannte Probiotika, auch Mikrokulturenpräparate genannt, die natürlich im Darm vorkommende Bakterien enthalten.

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielfalt an Bakterienstämmen

Um einem ausgeglichenen menschlichen Darmmikrobiom möglichst nahezukommen, sollten mindestens 50 Bakterienstämme enthalten sein.



2. Eine außerordentlich hohe Dosierung

Experten empfehlen Produkte mit mindestens 20 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE).

3. Die Stärkung der Darmschleimhaut

Für die Ansiedlung im Darm brauchen Mikrokulturen einen entsprechenden Nährboden. Präparate sollten daher auch Stoffe enthalten, die zur Erhaltung normaler Schleimhäute beitragen.

Ein Präparat begeistert Experten

Ein Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen

hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen.

In Kijimea K53 Advance sind ganze 53 Bakterienstämme in einer besonders hohen Dosierung enthalten: jede Kapsel enthält nicht weniger als 20 Milliarden KBE.

Außerdem enthält Kijimea K53 Advance Niacin, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) beiträgt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea K53 Advance
(PZN 18379773)



www.kijimea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
15004001_002025