



Für sie ist die Zeit an der IGS Isernhagen vorbei: der Abschlussjahrgang 2026.

Foto: Frank Walter

„Ihr macht einen großen Schritt in eure Zukunft – gestaltet sie“

Die IGS Isernhagen verabschiedet ihre Absolventen / Viele Familienangehörigen sind bei der großen Feier dabei

ISERNHAGEN (wal). Unter den Augen zahlreicher Eltern, Geschwister und weiterer Verwandter hat die IGS Isernhagen am Freitagmittag ihre Absolventen 2026 verabschiedet.

Mehr als die Hälfte des 112-köpfigen Jahrgangs schaffte den erweiterten Realschulabschluss. Diese Schülerinnen und Schüler können mit ihm nun auch das Abitur und damit den höchsten Schulabschluss anstreben.

Zu den Jugendlichen, die an der IGS besonders gute Noten erreichten, gehörte beispielsweise Tim Niklas Schultze. Der 16-

Jährige kam nur in Sport und Musik auf eine Zwei, alle restlichen Fächer schloss er mit „Sehr gut“ ab. Mit seiner Gesamtnote von 1,2 und dem erweiterten Realschulabschluss in der Tasche setzt er seine Schullaufbahn nun an der gymnasialen Oberstufe der BBS Burgdorf fort. „Mein Ziel ist das Abitur“, sagte Tim. Und dann vielleicht studieren? „Das weiß ich jetzt noch nicht.“

Mit einer 2,0 als Endnote ebenfalls ein guter Schüler, dazu aber seiner Jahrgangsleiterin Melanie Nitsche auch noch als überaus engagiert bekannt, ist

Aran Alsaado. Der mittlerweile 17-Jährige war 2018 mit seiner Familie aus dem Irak gekommen und hatte sich erst einmal in der neuen Gesellschaft und der neuen Sprache zurechtfinden müssen.

„Deutsch ist mir anfangs nicht so leicht gefallen“, erinnerte sich Aran an seine Grundschulzeit. Dass er danach so durchstartete, war aus seiner Sicht auch ein Verdienst der „sehr engagierten Lehrer an der IGS Isernhagen“. Voller für etwas zurückgeben? „Super engagiert“ in vielerlei Hinsicht habe sich Aran in

den vergangenen Jahren gezeigt, lobte seine Lehrerin. Wie es für ihn jetzt weitergeht, das hat Aran bereits seit der fünften Klasse fest vor Augen: Er will nun an der IGS Bothfeld sein Abitur machen und dann bei der Polizei anfangen. „Das ist sehr lange schon mein Wunsch.“

Beste Wünsche und auch eine Aufforderung formulierte Schulleiter Jens Könecke für die Absolventen: „Ihr macht heute einen großen Schritt in eure Zukunft – gestaltet sie.“ Er lobte die hohe Zahl von 62 erweiterten Realschulabschlüssen, nannte dazu

18 Real- und 14 Hauptschulabschlüsse. Könecke hatte aber auch warme Worte für diejenigen, die in diesem Jahrgang ihren Schulabschluss nicht geschafft hatten.

Bürgermeister Tim Mithöfer (CDU) gab den IGS-Absolventen drei „M“ mit auf den Weg: Er wünschte ihnen Mut, die Zeit nach der Schule anzugehen, Menschlichkeit, die jedem gut zu Gesicht stehe, und gesunden Menschenverstand, den es immer einzusetzen lohne. „Es wartet ganz viel Tolles auf euch. Geht raus und macht was Großes.“

Lady Bird strahlt wieder neu

ALTWARMBÜCHEN (r/bs). Fünf engagierte Mitglieder der Segelsparte des Wassersportvereins Altwarmbüchen haben einer betagten Segeljolle neues Leben eingehaucht. Rund 800 Stunden steckten Detlef Birnbaum und sein Team in die Aufarbeitung der „Lady Bird“. Acht Monate Schleifen, Schrauben und Lackieren in der Vereinswerkstatt haben sich gelohnt.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Der Bootkörper erstrahlt jetzt in leuchtendem Blau-Weiß. Bevor die neue Lackierung aufgetragen werden konnte, mussten zunächst zahlreiche Schadstellen am Rumpf entfernt werden. Auch Beschläge, Ruderanlage,

Schwert und Rigg zeigten nach jahrelanger intensiver Nutzung deutliche Verschleißspuren und wurden gründlich instandgesetzt. Dank des handwerklichen Geschicks des Teams mussten dabei nur wenige Teile neu angeschafft werden – ein beachtliches Ergebnis, das den Aufwand überschaubar hielt.

Seit Kurzem liegt die „Lady Bird“ wieder am WSV-Steg am Altwarmbüchener See. In diesem Sommer wird der tiefblaue Rumpf mit den weißen Segeln wohl häufig auf dem Wasser zu sehen sein.

Wer selbst Interesse am Segeln oder an handwerklichen Bootsprojekten hat, kann den Verein auf seinem Gelände am See besuchen.



Die Lady Bird erstrahlt in neuem Glanz.

Foto: Wassersportverein Altwarmbüchen

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während



der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den

Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von

chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten

in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

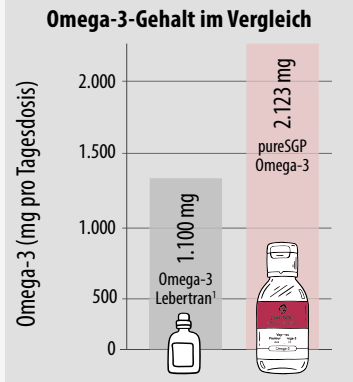


www.baldriparan.de

Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Da der Körper sie nur begrenzt selbst bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.

Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 (z.B. Küchenöle) und zu wenig Omega-3 (z.B. Seefisch). Moderne Präparate liefern EPA/DHA



ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer.

Auch die Darreichungsform spielt im Alltag eine Rolle: Als Öl ist Omega-3 besonders unkompliziert integrierbar. Die tägliche Einnahme ist angenehm und vielseitig, z.B. pur, in Smoothies, Säften oder als Salat-Dressing. pureSGP Omega-3 Öl FORTE (neu, Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – hochdosiert mit >2.100 mg Omega-3 und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim Algenöl. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:

pureSGP
Omega-3 Öl
FORTE
(PZN 19985754)



*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • Marktführer Omega-3 Lebertran

¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: //science.orf.at/stories/3211569 (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • 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. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Naturling 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, 62166 Gräfenberg