

# Neue Koordinatorin für Paulus-Perlen

Seit Kurzem leitet Katrin Gehring das diakonische Projekt / Ehrenamtliche helfen Pflegebedürftigen und Angehörigen

**BURG DORF (r/fh).** Seit Kurzem ist Katrin Gehring die neue Koordinatorin der „Helfenden Engel“ und der „Paulus-Perlen“. Sie hat die Aufgabe von Brigitte Burkart übernommen, die zum Ende des vergangenen Jahres in den Ruhestand gegangen ist. In den beiden diakonischen Projekten der Paulus-Gemeinde engagieren sich Ehrenamtliche, um Pflegebedürftige zu unterstützen und pflegende Angehörige zu entlasten. Sie absolvieren Schulungen, um sich für ihren Einsatz zu qualifizieren.

Pastor Matthias Freytag wird Gehring in einem Gottesdienst für ihre neuen Aufgabe segnen. Er beginnt am Sonntag, 18. Januar, um 10 Uhr im Kirchenzentrum, Berliner Ring 17.

Gehring lebt mit ihrer Familie in der Südstadt und fühlt sich seit der Geburt ihres Sohnes eng mit der Kirchengemeinde verbunden. An ihrer neuen Tätigkeit schätzt sie die Verbindung von Büroarbeit, Begeg-



Katrin Gehring ist neue Koordinatorin der „Paulus-Perlen“ und der „Helfenden Engel“. Foto: privat

nungen mit Menschen und die Möglichkeit, das Projekt mit neuen Ideen voranzubringen. „Ich möchte nicht nur eine Ver-

walterin sein, sondern eine Gestalterin“, betont sie.

Eine Demenzerkrankung in ihrer eigenen Familie mit vielen

Jahren der Betreuung und zahlreichen behördliche Hürden habe in ihr den Wunsch geweckt, Betroffene, Angehörige und Pflegenden in dieser schwierigen Lebensphase zu unterstützen. „Ich möchte, dass Menschen in ähnlichen Situationen von meinen eigenen Erfahrungen profitieren können“, sagt die 49-Jährige.

Besonders am Herzen liegt ihr die Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen, ohne deren Engagement die „Helfenden Engel“ und „Paulus-Perlen“ nicht möglich wären. Sie freut sich auch über weitere Engagierte, die sich einbringen möchten, auch wenn sie nur ein kleines Zeitfenster haben.

Interessierte erreichen Katrin Gehring telefonisch unter (0151) 129 44 343 oder per E-Mail an engel@paulus-burgdorf.de. Eine öffentliche Sprechstunde findet montags von 14.30 bis 16.30 Uhr im Paulus-Kirchenzentrum, Berliner Ring 17, statt.

# Kinder erlangen nächste Gürtelstufe im Karate

Samurai Burgdorf gratuliert zu bestandenen Prüfungen

**BURG DORF (r/fh).** Beim Samurai Burgdorf haben elf Kinder der Karatesparte ihre Prüfungen für die nächste Gürtelstufe bestanden. Nach langer und intensiver Vorbereitung durch die Trainer Jan Bollendonk, Heiko Frömmert sowie Denis Freudenberg präsentierten die Kinder ihr anspruchsvolles Programm, welches unter anderem aus verschiedenen Abwehr- und Angriffskombinationen besteht. Des Weiteren zeigten die Kinder auch ihre Kata, eine von den alten, japanischen Meistern festgelegte Abfolge von Techniken, um den Prüfer von ihren Fähigkeiten zu überzeugen.

Zusätzlich demonstrierten die Kinder auch klassische Formen

des Zweikampfs, Kumite genannt. Dabei steht die Präzision der Angriffe im Fokus, denn alle Schläge und Tritte sollen im Ernstfall effektiv sein, am Partner jedoch kurz vor einem Treffer abgestoppt werden. „Nur so können auch die Abwehrtechniken realistisch geübt werden und die Kinder erhalten eine direkte Rückmeldung über ihre bisher entwickelten Fähigkeiten“, betont Freudenberg. Diese Selbstreflexion stelle einen bedeutenden Aspekt im Karate dar, denn neben der sportlichen Leistungsfähigkeit sei auch die charakterliche Entwicklung entscheidend.

Das Kindertraining im Samurai Burgdorf fördert alle sport-

motorischen Grundfähigkeiten sowie den gegenseitigen Respekt, das soziale Miteinander und das Durchhaltevermögen der Kinder. Die verschiedenen Altersklassen werden ihrem Entwicklungsstand entsprechend trainiert, sodass sich der Fokus bei den Jüngeren auf einer spielerischen Vermittlung richtet, wohingegen die älteren Kinder bereits regelmäßig Fitnessübungen zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit absolvieren.

Weitere Informationen zum Kinder- und Erwachsenentraining finden sich auf [www.samurai-burgdorf.de](http://www.samurai-burgdorf.de). Kostenloses Probetraining ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.



Die Trainer Jan Bollendonk (links) und Heiko Frömmert (rechts) gratulieren den Kindern zu ihren bestandenen Prüfungen. Foto: privat

## Flohmarkt für Frauen

Veranstaltung am 31. Januar im Stadthaus

**BURG DORF (r/fh).** Kleidung, Taschen, Schmuck und Dekoartikel aus zweiter Hand werden beim Frauenflohmarkt angeboten. Er öffnet am Sonntag, 31. Januar, von 10 bis

17 Uhr im Stadthaus, Sorgen-enser Straße 31. Der Eintritt beträgt 3 Euro, Kinder haben freien Eintritt. Die Veranstalter stellen ein vielfältiges und hochwertiges Angebot in Aus-

sicht. Es umfasst unter anderem gebrauchte und gut erhaltene Vintage-Mode, Designerstücke sowie handgemachte Artikel. Weitere Aussteller können sich noch bei Peter Widdel

anmelden, unter Telefon (0173) 1864817. Die Standmiete kostet 35 Euro; der Aufbau beginnt um 8.30 Uhr. Parkplätze stehen direkt vor Ort zur Verfügung.

Gesundheit

ANZEIGE

# Strahlend schön ins neue Jahr

## Megatrend Kollagen – machen auch Sie dieses tägliche Ritual zu Ihrem Beauty-Booster!

Viele Frauen meistern Beruf, Familie und den Anspruch, allem gerecht zu werden. Doch gerade zum Jahresanfang wächst bei vielen der Wunsch, wieder bewusster mit sich selbst umzugehen. Denn wir wissen alle: Der Alltag kann fordern – uns schnell müde und blass aussehen lassen. Immer mehr Frauen greifen in dieser Zeit zu Kollagen für Haut, Haare und Nägel – ein Trend, der sich klar in steigenden Suchanfragen widerspiegelt.

### Wenn Kollagen fehlt

Kollagen ist ein essenzielles Strukturprotein, das dem Körper Halt und Spannkraft verleiht. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich seine natür-



liche Produktion. Die Folgen zeigen sich oft zuerst an der Haut: Sie verliert an Elastizität und Festigkeit, feine Linien und Fältchen entstehen. Auch Cellulite oder sogenannte „Orangenhaut“ kann ein sichtbares Anzeichen eines Kollagenmangels sein. Mit abnehmender Kollagenproduktion werden zudem Nägel brüchiger und Haare feiner – denn Kollagen sorgt für ihre Widerstandskraft und Stabilität.

### Die Qualität macht den Unterschied

Kein Wunder, dass bereits zahlreiche Frauen auf Kollagen schwören. Doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Das Apotheken-Produkt pureSGP Kollagen besteht aus 100 % natürlichem, bioaktivem Kollagenhydrolysat, das in einem besonders schonenden Verfahren gewonnen wird. Seine feine Struktur ermöglicht eine hohe Bioverfügbarkeit und hervorragende Löslichkeit. Zu-

sätzlich enthält das Pulver Vitamin C, was vielen anderen Präparaten fehlt. Ohne Vitamin C kann sich das Kollagen nicht voll entfalten<sup>1</sup>. Ergänzt wird die Formel durch Biotin, Zink und Kupfer, welche zum Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel sowie normalem Bindegewebe beitragen<sup>2</sup>.

### pureSGP Kollagen – Ihr tägliches Selfcare-Ritual fürs neue Jahr

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich mühelos in jedes Getränk einrühren – für einen unkomplizierten Start in den Tag. Durch die hohe Reinheit der bioaktiven Peptide kann der Körper das Kollagen optimal aufnehmen und verwerten. So wird aus einem einfachen Löffel am Morgen ein Moment bewusster Selbstfürsorge. Und die lässt sich für 2026 wieder ganz einfach in den Vordergrund stellen – mit pureSGP Kollagen.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken

pureSGP KOLLAGEN PEPTIDE

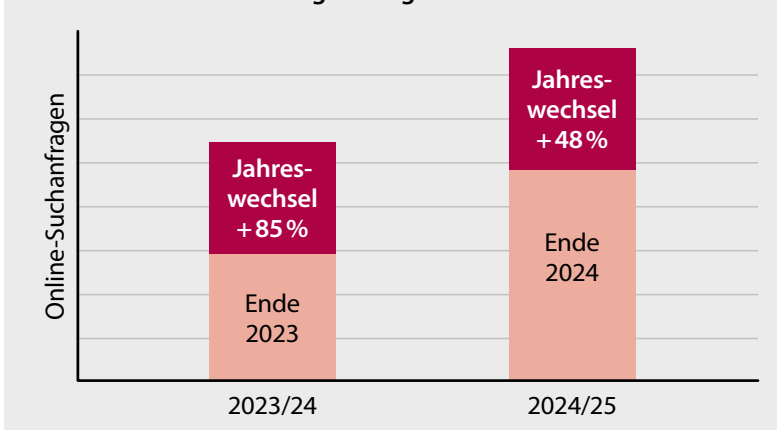
Bioaktives Premium-Kollagen  
Hochwertiges, reines Kollagenhydrolysat - geschmacksneutral, sehr gut löslich

Kollagen 300g

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:  
[www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)

### Online-Interesse an Kollagen steigt – vor allem zum Jahreswechsel



\*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 09/2025 • \*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei. • \*Zink trägt zum Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffener nachempfunden