

# „Fordert uns – wir helfen, wo wir können!“

26. Sporttag in Hannover mit 250 Delegierten: Laut dem Vorsitzenden Ulf Meldau versteht sich der Regionssportbund als Dienstleister für die Vereine

**REGION HANNOVER (r/bs).** Mit richtungsweisenden Beschlüssen, einer einstimmigen Entlastung des Vorstands und zahlreichen Ehrungen ist der 26. Sporttag des Regionssportbundes Hannover (RSB) im Haus der Region Hannover zu Ende gegangen. Rund 250 Delegierte sowie zahlreiche Gäste aus Politik, Verwaltung und Sport folgten der Einladung des Regionssportbundes und setzten ein klares Signal: Der organisierte Sport in der Region Hannover ist gut aufgestellt, handlungsfähig und bereit für die kommenden Jahre. Der Vorsitzende (Sportpolitik) des Regionssportbundes Hannover, Ulf Meldau, betonte zum Auftakt die Bedeutung des Vereinssports in der Region: „Wir vertreten hier und heute 644 Vereine mit rund 181.000 Mitgliedern. Das zeigt eindrucksvoll, welche Kraft und gesellschaftliche Bedeutung der Vereinssport besitzt.“ In seinem Bericht spannte er den Bogen von Ehrenamt, Vereinsentwicklung und Digitalisierung über Sportstättenbau und Ganztags bis hin zur Sportpolitik. Dabei machte er deutlich: „Der Regionssportbund Hannover versteht sich als Dienstleister für seine Vereine. Fordert uns – wir helfen, wo wir können.“

Zugleich warb Meldau für einen offenen Austausch im organisierten Sport: Unterschiedliche Auffassungen gehörten zu einer lebendigen Demokratie, entscheidend sei, im Gespräch zu bleiben. Unterstützung kam auch aus Politik und Verwaltung. Der Erste Regionsrat Jens Palandt würdigte in seinem Grußwort die enge Zusammenarbeit zwischen Region Hannover und Regionssportbund und hob hervor, dass Sportvereine weit mehr leisteten als reine Bewegungsangebote: Sie stifteten Gemeinschaft, stärkten Integration und vermittelten demokratische Werte. Begrüßt wurden außerdem zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Verwaltung und Sport, darunter Henning Schünhof, Ingo Klokemann und Olaf Kruse sowie die kandidierenden Eva Bender, Oliver Junk, Sinja Münzberg, Robert Reinhardt-Klein und Oliver



Der neu gewählte Vorstand des Regionssportbundes Hannover setzt auf Kontinuität und neue Impulse (von links): Nadine Andres (TuS Wehmingen), Katharina Lika (TSV Groß Munzel), Ulf Meldau (SV 06 Lehrte), Dagmar Ernst (VfB Pattensen), Hilke Haeuser (Reit- und Fahrverein Berkhof), Karsten Heimberg (SV Gümmer) und Armin Rückert (Lehrer SV).

Foto: RSB Hannover

Wempe für das Amt der Regionspräsidentin bzw. des Regionspräsidenten. Zu Beginn gedachten die Delegierten der Verstorbenen des Sports. Stellvertretend wurde an Karl Kellner erinnert, der am 15. Februar 2025 im Alter von 91 Jahren verstorben ist und sich über viele Jahre für den damaligen Sportkreis Hannover-Land engagierte.

Ein zentrales Thema blieb das Ehrenamt. Ulf Meldau nannte die Gewinnung ehrenamtlicher

Funktionsträgerinnen und Funktionsträger sowie qualifizierter Übungsleitungen eine der größten Herausforderungen der Vereine. „Die Bürokratie ist und bleibt leider ein großer Feind des Ehrenamtes“, sagte er. Der Regionssportbund wird seine Mitgliedsvereine daher weiterhin bei Zukunftsthemen wie Vereinsentwicklung, Qualifizierung, Ehrenamtsgewinnung und Digitalisierung unterstützen.

Wichtige Weichenstellungen

gab es bei der Satzung. Mit der erforderlichen Dreiviertelmehrheit beschlossen die Delegierten eine grundlegende Reform der Mitbestimmung. Künftig gilt beim Sporttag das Prinzip: ein Verein, ein Fachverband und ein Sportring – eine Stimme. Das bisherige Delegiertensystem entfällt. Außerdem wurde die Vorstandsfunktion „Sportringe“ in „Netzwerk“ umgewandelt, um die Zusammenarbeit mit Vereinen, Fachverbänden, Kommunen und weiteren Partnern weiter zu stärken. Die neue Jugendordnung der Sportjugend wurde einstimmig bestätigt.

Auch finanziell präsentierte sich der Verband solide. Vorstand Finanzen und Verwaltung Armin Rückert legte die Jahresabschlüsse 2024 und 2025 sowie die Haushaltsplanungen bis 2028 vor. Die Kassenprüfer bescheinigten eine ordnungsgemäße, transparente und vorbildliche Haushaltsführung ohne Beanstandungen. Der Vorstand wurde für 2024 und 2025 einstimmig entlastet. Auch der Nachtragshaushalt 2026 sowie die Haushalte 2027 und 2028 wurden beschlossen. Trotz steigender Kosten ist derzeit keine Beitragserhöhung für die Mitgliedsvereine geplant.

Als Zukunftsthema hob der Regionssportbund erneut den Ganztags hervor. Gemeinsam mit dem Partner „Kollektiv 17“ wurde Anfang 2026 das Kompetenzzentrum Ganztags eröffnet, außerdem wurden bereits Trägerschaften an vier Schulen übernommen. Meldau sieht darin große Chancen für die Vereine: Kinder könnten so leichter an den Vereinssport herange-



Rund 250 Delegierte sowie zahlreiche Gäste aus Politik, Verwaltung und Sport nahmen am Sporttag des Regionssportbundes Hannover im Haus der Region Hannover teil. Foto: RSB Hannover

führt und Vereine gleichzeitig professionell aufgestellt werden. Auch beim Sportstättenbau verwies er auf hohe Fördersummen und deutlich vereinfachte, digitalisierte Verfahren.

Ein Höhepunkt des Sporttages waren die Ehrungen. Der Regionssportbund Hannover zeichnete Ulrich Springhorn mit der RSB-Ehrennadel in Bronze und Jürgen Harfst mit der RSB-Ehrennadel in Gold aus. Ehrennadeln des LandesSportBundes Niedersachsen erhielten Bertold Kuban (Bronze), Dagmar Ernst, Jörg Bohlen und Karl Levin (Silber) sowie Dieter Borvitz, Harald Gries und Carsten Elges (Gold). Für die Verleihung der Niedersächsischen Sportmedaille wurde Karl Günther Wieneke vorgeschlagen.

Bei den turnusmäßigen Wahlen wurden Dagmar Ernst als Vorstand (Vereinsentwicklung) und Katharina Lika als Vorstand (Sportentwicklung) bestätigt. Neu in den Vorstand wurde Karsten Heimberg als Vorstand (Netzwerk) gewählt. Als Kassenprüfer wurden Gunter Rust und

Ulrich Springhorn bestätigt, Till Reichenbach erneut zum Ersatzkassenprüfer gewählt. Neu hinzu kam Arne Claassen für die verbleibende Amtszeit von zwei Jahren.

Mit Blick auf die Kommunalwahl im September 2026 warb der Regionssportbund für eine aktive Beteiligung an demokratischen Prozessen. Bereits am 19. August 2026 um 18 Uhr lädt der Regionssportbund Hannover zu einem sportpolitischen Forum in die Bereiche der Region Hannover ein.

Zum Abschluss dankte der Vorstand den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle um Anna-Jarina Niebuhr, der ehemaligen Mitarbeiterin Petra Busche, Linda Thomas sowie dem in den Ruhestand gehenden Jürgen Pigors für ihr Engagement. Das Fazit des Tages fällt entsprechend klar aus: Mit moderner Satzungsstruktur, starker Finanzbasis, starken Netzwerken und einem klaren Bekenntnis zum Ehrenamt sieht sich der organisierte Sport in der Region Hannover gut gerüstet für die Zukunft.

ANZEIGE

## Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



**Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?**

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich we-

niger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn

der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

### STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

### DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

### PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinol statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinol und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinol. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinol.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinol).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.



**FRAGE** an den Experten

**Mag. Dirk Meier** Nährstoffexperte

**„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“**

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist es daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.



**PRODUKT-TIPP**

**Dr. Böhm® Coenzym Q10**

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinol
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:  
**PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €