

Mit Messtechnik im Einsatz

Feuerwehr überprüft Raumluft

MÜLLINGEN-HÖVER-ILTEN.

Gegen 18 Uhr am Sonntagabend, 5. Januar, wurden die Ortsfeuerwehr Müllingen-Wirringen und der Gerätewagen-Messtechnik der Ortsfeuerwehr Höver zu einer Gaststätte in Müllingen alarmiert, weil ein Kohlendioxid-Melder piepte und der Gastwirt den Notruf wählte.

Ein Trupp unter Atemschutz ging mit einem Messgerät in den Kellerbereich vor und bestätigte die erhöhte Konzentration. Als Ursache wurde eine undichte Kohlendioxid-Flasche festgestellt. Ein weiterer Trupp drehte diese zu und öffnete Fenster zur Belüftung. Nach einer umfangreichen Belüftung wurde die Einsatzstelle dem Eigentümer übergeben und die Feuerwehr konnte einrücken.



Einsatz der Feuerwehr in Müllingen am 5. Januar.
Foto: Stadtfeuerwehr Sehnde

Information zu den gelben Säcken

SEHNDE. Die für den 31. Dezember vorgesehene Abholung der „gelben Säcke“ wurde vom bis dahin zuständigen Entsorgungsunternehmen RMG nur in Teilen des Stadtgebiets durchgeführt – so die Mitteilung der Stadtverwaltung. Zur Vermeidung einer Vermüllung sind Anwohner gebeten, die nicht abgeholten Säcke wieder zurück-

zunehmen und am Mittwoch, 15. Januar, zur ersten Abholung durch das jetzt zuständige Entsorgungsunternehmen Remondis neben die neu gelieferte „gelbe Tonne“ zu legen. Remondis hat sich zur Mitnahme der liegen gebliebenen Säcke bereit erklärt. Es ist zu beachten, dass RMG-Tonnen von Remondis nicht geleert werden dürfen.

Erfolgreich an Silvesterläufen teilgenommen

MTV-Läufer in Hannover und in Hasede im Wettkampf

RETHMAR. Beim „Silvesterlauf Hannover“ waren die 3.000 Startplätze für die Hauptstrecke ausgebucht, und so freuten sich die MTV-Läufer, dass sie sich frühzeitig angemeldet hatten. Die 14-jährige Enie Jochim, ihr Vater Fabian Jochim und Michael Jäkel gingen auf die 5,8 Kilometer Rundstrecke, einmal um den Maschsee. Bereits nach 27 Minuten erreichten Enie und ihr Vater als erste der drei MTV-Teilnehmer das Ziel am Nordufer und konnten ihre Zeit aus dem Vorjahr um gut 1:30 Minuten verbessern. Ebenfalls auf die eine Seerunde begaben sich Lara Jochim und ihre Mutter Kerstin in der Disziplin Walking. Beide schafften die knapp sechs Kilometer in einer Zeit deutlich unter einer Stunde.



Familie Jochim mit Kerstin (von links), Lara, Enie und Fabian kurz vor dem Start des Silvesterlaufs in Hannover.
Foto: V. Jochim

Drei erwachsene Läuferinnen und Läufer des MTV Rethmar hatten sich in Hasede für die zehn und fünf Kilometer Silvester-Laufstrecke angemeldet. Die baumlose Feldwegestrecke ist extrem flach und daher recht gut zu laufen. Allerdings machte der kalte Wind den Läufern etwas zu schaffen. Beim Bambinilaufes waren 40 Teilnehmer auf der 600 Meter Strecke. Einen richtigen Zuckertag erwischte Maila Doormann, die diesen Lauf in beeindruckender Weise als Erste beenden konnte. Sogar alle Jungen hatten hierbei das Nachsehen. Zwölf Mädchen und Jungen waren am Start der 1.200 Meter Laufstrecke. Mila Doschiri erreichte hier den zweiten Platz in der Gesamtwertung der Mädchen. Ebenfalls das Treppchen durften Leon Koch, Liana Droese, Raika Rompf, Klara Kobbe und Theo Willeke in ihren jeweiligen Altersklassen besteigen. Weitere hervorragende vierte, fünfte, sechste und siebente Platzierungen vervollständigten den erfolgreichen Jahresabschluss der Sparte Laufen des MTV Rethmar.

Die Ergebnisse im Einzelnen: Silvesterlauf um den Maschsee in Hannover:
5.800 Meter - Lauf:
Enie Jochim - Platz 31 der Frauen, Platz 2 in der AK WJ U16 in 27:09 min
Fabian Jochim - Platz 175 der Männer, Platz 10 in der AK M 45 in 27:09 min
Michael Jäkel - Platz 410 der Männer, Platz 14 in der AK M 60 in 33:28 min
5.800 Meter - Walking:
Lara Jochim - Platz 14 der Frauen, Platz 1 in der AK WJ U18 in 54:20 min
Kerstin Jochim - Platz 15 der Frauen, Platz 2 in der AK W 45 in 54:20 min
Silvesterlauf in Hasede:
10.000 Meter - Hauptlauf:
Jan-Friedrich Haarstrich - Platz 19 der Männer, Platz 7 in der AK M35 in 43:50 min.
Sibylle Böckmann - Platz 75 der Frauen, Platz 2 in der AK W 40 in 51:58 min
5.000 Meter - Lauf:
Stefan Willeke - Platz 107 der Männer, Platz 17 in der AK M35 in 25:05 min.
600 Meter - Kinderlauf:
Maila Doormann - Platz 1 gesamt, Platz 1 der Mädchen, Platz 1 in der AK WKU8 in 2:24 min
Justus Böckmann, - Platz 10 der Jungen, Platz 1 in der AK MKU8 in 3:11 min.
Emma Zerbian - Platz 13 der Mädchen, Platz 12 in der AK MKU8 in 3:23 min
Tjark Haarstrich - Platz 13 der Jungen, Platz 12 in der AK MKU8 in 03:26 min
Julius Droese - Platz 17 der Jungen, Platz 16 in der AK MKU8 in 3:40 min
1.200 Meter - Kinderlauf:
Mila Doschiri - Platz 2 der Mädchen, Platz 1 in der AK W11 in 6:51 min.
Leon Koch - Platz 6 der Jungen, Platz 2 in der AK M8 in 6:12 min
Liana Droese - Platz 6 der Mädchen, Platz 2 in der AK W8 in 6:24 min
Hugo Zerbian - Platz 10 der

Jungen, Platz 6 in der AK M8 in 6:48 min.
Marilou Richter - Platz 11 der Mädchen, Platz 4 in der AK W8 in 7:07 min.
Raika Rompf - Platz 12 der Mädchen, Platz 2 in der AK W9 in 7:09 min.
Klara Kobbe - Platz 14 der Mädchen, Platz 3 in der AK W9 in 7:11 min.
Valentina Hundertmark - Platz 19 der Mädchen, Platz 5 in der AK W8 in 7:15 min.
Greetje Haarstrich - Platz 21 der Mädchen, Platz 6 in der AK W8 in 7:19 min.
Luis Zerbian - Platz 17 der Jungen, Platz 7 in der AK M8 in 8:00 min.
Theo Willeke - Platz 18 der Jungen, Platz 2 in der AK MKU8 in 8:17 min.
Nova Saler - Platz 31 der Mädchen, Platz 5 in der AK W10 in 8:49 min.



Maila Doormann gewinnt auf der 600 Meter Strecke in Hasede.
Foto: MTV Rethmar

ANZEIGE

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Wer zu brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder

der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Jetzt im Winter kommen noch die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft hinzu, die den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit entziehen.

Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen.

Zwar ist eine konsequente Pflege wichtig, die besten Ergebnisse erzielt man allerdings mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern

packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählt hier etwa Silizium (enthalten in Goldhirse und Kieselerde) als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel. Auch eine zusätzliche Zufuhr des bereits natürlicherweise im Körper vorkommenden Schwefels MSM ist sinnvoll. Ist zu wenig davon vorhanden, werden die Nägel brüchig. Ebenfalls empfehlenswert: Biotin, das den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt.

Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in deutschen Apotheken erhältlich und konnten bereits viele Anwender überzeugen. Eine groß angelegte Umfrage bestätigt: Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden.¹

Tipp: Die besten Ergebnisse werden bei kurmäßiger Einnahme über mindestens 2–3 Monate erzielt.

¹Kundenbefragung seit 2018

APOTHEKEN-TIPP bei brüchigen Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei brüchigen Nägeln²

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.
PZN: 15390975

²Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2024.