

GLAUBENSSACHE

Mutig, stark, beherzt

„Mach mal den Mund auf!“ Den Satz hörte ich häufig in meiner Kindheit. Trau dich was, sag deine Meinung! Ich hatte sogar ein Buch mit „Geschichten, die selbstbewusst und mutig machen“ (keine Bibel, falls Sie das gedacht haben, tatsächlich kein biblischer Text darin). Stattdessen Geschichten über die Gefahren meiner Kindheit: große Jungs, die dir auflauern. Erwachsene, die dich nicht ernst nehmen. Andere, die dich ausschließen.

Damals dachte ich: wenn ich groß bin, hab ich gelernt den Mund aufzumachen und die Welt wird eine bessere sein. Heute denke ich: da sind wir noch nicht. Es braucht immer noch Geschichten, die selbstbewusst und mutig machen. Der Kirchentag kommt zur richtigen Zeit dafür. Das Motto ist nicht als Imperativ formuliert: mutig – stark – beherzt. Es ist ein Auftrag, aber vor allem ein Zuspruch! Im Korintherbrief heißt es vollständig: „Lebt mit Neugier in der Welt. Vertraut Gott. Seid mutig und stark. Was ihr tut und was ihr lasst: Macht alles in Liebe.“ (1. Kor 16, 13-14; Übersetzung des Kirchentags in Leichte Sprache) Die Gefahren meiner Kindheit sind nicht mehr meine heutigen Sorgen. Ich wünschte, ich könnte sagen: „Keine Angst, wir sind auf einem guten Weg zu einer besseren Welt! Wir brauchen gar nicht mehr muti-



Louisa Pandera, Pastorin der Martinskirchengemeinde Ahlten und Kirchentagsbeauftragte des Kirchenkreises Burgdorf.

Foto: Privat

ger sein.“ Beim Blick auf die Welt fühle ich aber den Bedarf nach einem neuen Buch: „Seid mutig und stark! Geschichten, die uns zuversichtlich und liebevoll machen“. Möge das der heilige Geist sein, der durch Hannovers Straßen weht und neue Geschichten schreibt. Louisa Pandera, Pastorin der Martinskirchengemeinde Ahlten und Kirchentagsbeauftragte des Kirchenkreises Burgdorf

Kurse zur Rückengymnastik

LEHRTE. Der Postsportverein „Rot-Gold“ Lehrte bietet Kurse für die Rückengymnastik. Beginn ist am Montag, 5. Mai, von 18 bis 19 Uhr; alternativ am Dienstag, 6. Mai von 10 bis 11

Uhr oder von 17 bis 18 Uhr im Gymnastikraum des Vereins, Hohnhorstweg 3. Anmeldungen und weitere Informationen: Telefon (05132) 55 429.

Cramer lädt zur Weinmesse ein

Winzer und Händler beraten die Besucher fachkundig und bieten Verkostung an

BURGDORF (r/fh). Edeka Cramer lädt wieder zur Weinmesse ein. Sie beginnt am Sonnabend, 10. Mai, um 13 Uhr in die Kaffeezeit im E-Center an der Weserstraße. Dort werden zehn renommierte Winzer und Händler ihre Weine aus Deutschland und Europa vorstellen. Der Eintritt ist frei.

Im Fokus stehen vor allem frische Weißweine, passend zur bevorstehenden Sommersaison. Rund 50 ausgewählte Weine und Sekte stehen zur Verkostung bereit. Besucherinnen und Besucher erhalten fachkundige Beratung direkt von den Winzern sowie vom Expertenteam der Cramer-Weinabteilung.

Gegen eine Pfandgebühr von 5 Euro gibt es ein Verkostungsglas – bestellt werden kann direkt vor Ort. Zusätzlich profitieren Gäste von zehn Prozent Rabatt auf das gesamte Messe-



Sortiment.

Unter den teilnehmenden Ausstellern sind das Weingut Fritz Waßmer (Baden), Weingut Steinhölle (Rheinhausen), Weingut Schloss Lieser (Mosel), Weingut Wwe Dr. H. Thanisch (Mosel), Weingut Künstler (Rheingau), Weingut Bürgerspital (Franken), Weinhaus am Sonnenberg (Pfalz), Max Piehl Weinimport (Spanien), Geb. Weber (Italien) und Les Grand Chais (Frankreich).

Das Weinhaus am Sonnenberg aus der Pfalz ist wieder bei der Cramer-Weinmesse vertreten.

Foto: Privat

Musikalische Herausforderungen gemeistert

Rückblick auf das Jahreskonzert der Ahltener Musikanten

AHLTEN. Mit positivem Fazit aus dem Jahreskonzert in der Aula der Grundschule am 22. März setzen die Ahltener Musikanten ihr Programm fort, sind zu Gastspielen bei Schützenfesten ebenso gefragt, wie auch bei Feiern der hiesigen Dorfgemeinschaft unter freiem Himmel, wie beispielsweise am 1. Mai am alten Dorfteich.

Das Jahreskonzert in der Aula hatte allerdings einen besonderen Stellenwert für die Musiker. Für die Ahltener Musikanten erklärt Franziska Grämmel: „Nach der Begrüßung durch den ersten Vorsitzenden Ilmo Maaß eröffnete das Ausbildungsorchester unter der Leitung von Teresa Ahrens den Abend mit einem

großartigen Auftakt. Teresa und ihr Orchester nahmen uns mit in die verschneite Welt aus Die Eiskönigin und auf eisigen Walfang, während die Ankunft des Wellermans ersehnt wurde. Bereits beim dritten Stück waren die ersten Stimmen aus dem Publikum zu hören, die gut gelaunt mitsangen.“

Im Anschluss kam das Hauptorchester mit rund 45 Musikern auf die Bühne. Das Dirigat hatte Kord Ohlendorf, während Martin Oelschläger mit seiner Moderation durch den Abend führte.

Das knapp zweistündige Programm bot Filmmusik aus Robin Hood, aus dem Marvel Universum oder auch Welthits

wie Michael Jacksons Popballade Heal The World. Franziska Grämmel schreibt: „Durch anspruchsvolle Stücke, wie beispielsweise Melodien aus dem Musical Elisabeth, zeigte das Orchester, dass es vor Herausforderungen nicht zurückschreckt und auch Konzertmärsche kamen nicht zu kurz.“

Spröde Nägel
Was wirklich hilft ...



Für starke und schöne Nägel gibt es zahlreiche Tipps und Produkte – doch die richtige Kombination der Inhaltsstoffe macht den Unterschied.

Wer zu spröden oder weichen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Eine Betroffene berichtet etwa: „Oft wird mir nachgesagt, ich würde an den Nägeln kauen. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Viele Betroffene versuchen es auch mit Biotin-Präparaten, doch reicht das wirklich aus? Gerade bei hartnäckigen Problemen lohnt sich ein genauerer Blick.

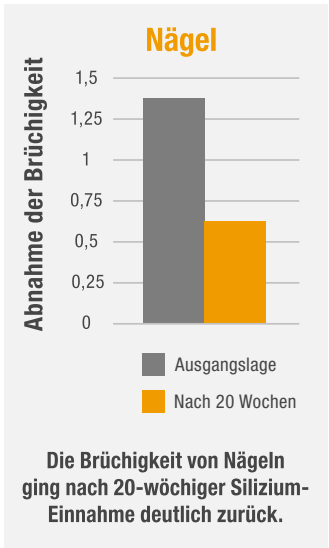
REICHT BIOTIN ALLEINE?

Biotin, auch als Vitamin B7 bekannt, ist ein beliebter Nährstoff für schöne Nägel. Es unterstützt den Keratin-Stoffwechsel und sorgt dafür, dass die Nagelplatte gestärkt wird. Doch Biotin allein kann oft nicht das gesamte Problem lösen, besonders wenn die Nägel bereits stark strapaziert sind. Die Wissenschaft zeigt: Für wirklich nachhaltige Ergebnisse braucht es mehr als nur einen Wirkstoff.

DIE PERFEKTE 3-FACH-KOMBINATION

Denn auch Silizium und Schwefel sind entscheidend für schöne Nägel. **1) Silizium**, gewonnen aus Goldhirse, sorgt dafür, dass die Nägel Feuchtigkeit speichern können – besonders wichtig in Zeiten hormoneller Veränderungen wie während oder nach den Wechseljahren. Studien zeigen: Durch die Ein-

nahme von Silizium verringert sich die Brüchigkeit der Nägel nach einigen Wochen auf knapp die Hälfte.*



*Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

2) Hochreines MSM als natürliche Schwefelquelle wiederum stärkt die Bruchfestigkeit der Nägel. Gut zu wissen: Diese Nährstoffe wirken synergistisch.

3) Biotin sorgt für eine feste Nagelplatte und unterstützt die Einlagerung des Schwefels in den Nagel. Silizium unterstützt die dringend benötigte Elastizität und Feuchtigkeitsversorgung.

OPTIMALE NÄHRSTOFF-VERSORGUNG

Für starke, gepflegte Nägel empfiehlt sich daher eine Kombination aus Biotin, Silizium und Schwefel in optimaler Dosierung. Nur so sorgt man langfristig für Nägel, die man wieder gerne herzeigt. Fragt man in diesem Zusammenhang österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistgekauft Präparat für feste Nägel.**

Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin sowie 5 weitere essenzielle Nährstoffe für die Nägel. Es wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist nun seit geraumer Zeit auch in Deutschland erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2 bis 3 Monate von wahrnehmbaren Veränderungen.

SPAR-TIPP:

Da eine längerfristige Einnahme empfohlen wird, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel seit kurzem auch als praktische 3-Monats-Schönheitskur zum attraktiven Vorteilspreis (UVP 49,99 €) erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2025.

Apotheken-Tipp



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für starke Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei spröden Nägeln**

Dr. Böhm® - höchste Qualität aus der Apotheke

Bei Dr. Böhm® kombiniert man seit über 50 Jahren erfolgreich traditionelles Heilwissen mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und höchsten Arzneimittel-Standards. Das Ergebnis: Wirksame und gut verträgliche Präparate. Mehr Infos unter drboehm.com



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist als Monatspackung (60 Stk.) sowie als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €