

Beim Misburger Lauf erfolgreich

MTV-Laufjugend auf der zwei Kilometer Strecke

RETHMAR. Unter der Regie der SG Misburg bot der 28. Volkslauf für die MTV-Laufjugend einen vielversprechenden Wettkampf. Bei gutem, aber am Beginn etwas frischem Laufwetter, starteten sechzehn Mädchen und Jungen des MTV Rethmar: beim Bambinilauf waren Emma Zerbian und Oskar Paki am Start und auf der 2.000 Meter Strecke Maja Wagner, Amilia Paki, Raika Rumpf, Charlotte Stoop, Malou Schydlo, Mika Fröhlich und Nienke Fröhlich, Hugo Zerbian und Luis Zerbian, Hilda Bundesheim und Elian Bundesheim, Erik Hundt, Maila Doormann und Valentina Hundertmark.

Zuerst waren die Bambinis über die eine Stadionrunde von 400 Meter an der Reihe. Emma und Oskar konnten hier in ihren Altersklassen die Plätze drei und vier belegen.

Um 13.15 Uhr starteten dann die 2.000 Meter Läuferinnen und Läufer. Insgesamt 124 Mädchen und Jungen gingen hier auf die zwei Stadion- und die eine Waldrunde. Besonders gut lief es für Maila und Nienke, die als die beiden ersten MTVlerinnen wieder das Ziel im Stadion erreichten. Fast im Sekundentakt folgten weiteren jungen MTV-Startern



Alle sechzehn junge Läuferinnen und Läufer des MTV Rethmar mit Trainer Peter nach dem Lauf.Foto: Privat

unter dem Applaus ihrer mitge-

schauer. Auch sie erliefen sich

sich über ihre Ergebnisse und be-

Laufstrecke 400 m:
Oskar Paki, Platz 4 in der AK M07, Gesamtplatz 17 in 1:50 Minuten.
Emma Zerbian, Platz 3 in der AK W05 in 2:19 Minuten.

Laufstrecke 2000 m:
Maila Doormann, Platz 2 in der AK W08 in 8:56 Minuten.
Nienke Fröhlich, Platz 3 in der AK W09 in 9:43 Minuten
Charlotte Stoop, Platz 1 in der AK W14 in 9:44 Minuten.
Amilia Paki, Platz 3 in der AK W11 in 9:47 Minuten..
Raika Rumpf, Platz 4 in der AK W10 in 9:48 Minuten.
Hugo Zerbian, Platz 9 in der AK M09 in 10:10 Minuten.
Valentina Hundertmark, Platz 7 in der AK W09 in 10:33 Minuten.
Maja Wagner, Platz 1 in der AK W13 in 10:38 Minuten.
Erik Hundt, Platz 12 in der AK M09 10:41 Minuten.
Malou Schydlo, Platz 12 in der AK W10 in 11:05 Minuten.
Luis Zerbian, Platz 14 in der AK M09 in 11:09 Minuten.
Mika Fröhlich, Platz 2 in der AK M12 in 11:11 Minuten.
Elian Bundesheim, Platz 8 in der AK M7 in 11:31 Minuten.
Hilda Bundesheim, Platz 1 in der AK W7 in 11:34 Minuten.

Übung der Bundeswehr

SEHNDE. Im Zeitraum vom 10. bis 13. Juni führt die Bundeswehr eine militärische Übung in Form einer taktischen Geländebesprechung in den Landkreisen Hildesheim, Hameln-Pyrmont und in der Region Hannover durch. Im Ortsteil Klein Lobke der Stadt Sehnde werden Übungseinheiten während dieses Zeitraums aktiv sein.

Geplant ist eine Geländebesprechung mit 90 Soldaten sowie zehn Fahrzeugen. Flugbe-

trieb wird nicht stattfinden. Die Übung wird über den gesamten Zeitraum hinweg verteilt durchgeführt, wobei die Aktivitäten an verschiedenen Tagen und an unterschiedlichen Orten stattfinden. Auswirkungen auf den Straßenverkehr werden minimiert, können jedoch nicht vollständig ausgeschlossen werden. Bereits vom 13. bis 14. Mai gibt es Erkundungen der Bundeswehr zur Vorbereitung der geplanten Übung.

Einbrecher unterwegs

RETHMAR-ILTEN. Im Tatzeitraum 30. April bis 2. Mai versuchten Täter die Eingangstür eines Einfamilienhauses an der Gutsstraße gewaltsam zu öffnen. Es blieb beim Versuch.

Am Sonntag, 4. Mai, gegen 22 Uhr, verschaffte sich ein Täter in Ilten über ein auf Kipp stehendes Fenster Zutritt zu einem Büro an der Wahre Dorffstraße und entwendete zwei Stangen Zigaretten. Die Geschädigte befand sich

zur Tatzeit im Obergeschoss und wurde durch Geräusche auf die Tat aufmerksam. Sie konnte noch einen Mann bei der Flucht sehen. Ihrer Beschreibung nach sei er 1,65 Meter groß, habe eine schlanke Statur und habe einen blauen Kapuzenpullover mit roten Streifen getragen. Zeugen sind gebeten, sich mit dem Polizeikommissariat Lehrte unter der Telefonnummer (05132) 82 70 in Verbindung zu setzen.

Feuer im Haftraum gelöscht

SEHNDE. In einem Haftraum der JVA ist am frühen Sonntagmorgen, 27. April, ein Feuer ausgebrochen. Die Ortsfeuerwehren Ilten und Sehnde sowie der Rettungsdienst wurde alarmiert. Der Insasse wurde vom Sicherheitsdienst in einen anderen Haftraum gebracht. Unter schwerem Atemschutz

haben zwei Trupps das Feuer gelöscht. Im Anschluss wurden umfassende Belüftungsmaßnahmen durchgeführt, um Rauch und Schadstoffe aus dem Gebäude zu entfernen. Der Insasse war leicht verletzt, wurde vom Rettungsdienst versorgt und in ein Krankenhaus gebracht.

Erste Schritte auf dem Platz begleitet

SEHNDE. Neben kostenlosem Schnuppertraining gab es Ende April auf der TVE-Tennisanlage an der Chausseestraße Anleitung, um die Grundlagen des Spiels zu erlernen. Interessierte hatten beim Tag der offenen Tür die Möglichkeit, mehr über die verschiedenen Angebote und

Mitgliedschaften zu erfahren. Teilnehmer konnten sich austauschen, neue Bekanntschaften schließen und die Tennis-Community kennenlernen. Für die teilnehmenden Kinder gab es ein attraktives Programm mit Preisen. „Nächste Woche beginnt auch wieder ein Starter-

Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger“, so die Ankündigung der TVE-Tennisabteilung; Anmeldung: E-Mail pia.gellerman@web.de.

B-Trainerin und Sportpädagogin Müge Neureuther erstellt individuelle Trainingspläne mit Einzel- und Gruppentraining.



Anleitung kam auf der TVE-Tennisanlage beim Tag der offenen Tür gut an. Foto: Privat

Gesundheit

ANZEIGE

Rheumatische Schmerzen

Hilfe bei Gelenkschmerzen!



Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenksbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkge-

sundheit. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Das Rubaxx Schmerzgel ist außerdem gut verträglich und kann auch bei wiederkehrenden Schmerzen,

etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden Stellen aufgetragen und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



ANSTURM AUF DEUTSCHE APOTHEKEN!

Was können sogenannte Probiotika wirklich?

Unser Darmmikrobiom, also die Gemeinschaft der Bakterien im Darm, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit, angefangen bei der Verdauung und der Immunabwehr bis hin zur Produktion von Vitaminen. Mit der Zeit kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom kommen. Die Vielfalt und Vielzahl der Bakterienstämme im Darm nimmt ab – eine sogenannte „Dysbiose“ entsteht.

Eine Möglichkeit, diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, sind sogenannte Probiotika, auch Mikrokulturenpräparate genannt, die natürlich im Darm vorkommende Bakterien enthalten.

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielfalt an Bakterienstämmen

Um einem ausgeglichenen menschlichen Darmmikrobiom möglichst nahezukommen, sollten mindestens 50 Bakterienstämme enthalten sein.



2. Eine außerordentlich hohe Dosierung

Experten empfehlen Produkte mit mindestens 20 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE).

3. Die Stärkung der Darmschleimhaut

Für die Ansiedlung im Darm brauchen Mikrokulturen einen entsprechenden Nährboden. Präparate sollten daher auch Stoffe enthalten, die zur Erhaltung normaler Schleimhäute beitragen.

Ein Präparat begeistert Experten

Ein Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen

hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen.

In Kijimea K53 Advance sind ganze 53 Bakterienstämme in einer besonders hohen Dosierung enthalten: jede Kapsel enthält nicht weniger als 20 Milliarden KBE.

Außerdem enthält Kijimea K53 Advance Niacin, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) beiträgt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea K53 Advance
(PZN 18379773)



www.kijimea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D11. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
15004001_002025