



3. - 5. Oktober 2025



## Burgdorfer Stadtfest Oktobermarkt



Kulturspektakel auf 5 Bühnen und vielen Aktionsplätzen



www.vvvburgdorf.de

Tierfreundliche Rezepte  
www.tierschutz-genießen.de

### SoVD lädt zum Info-Nachmittag ein

**LEHRTE.** Der nächste Informations-Nachmittag des SoVD-Ortsvereins findet am Donnerstag, 25. September, an der Goethestraße 12 statt. In den renovierten Räumen beginnt um 15 Uhr ein gemütliches Kaffeetrinken. Anschließend soll die Bingo Kugel rollen. Interessierte sind willkommen, um Anmeldung bis zum 18. September, ist gebeten: Telefon 05173 24276 oder 05147 9758747.

### Beratung zum Thema Pflege

**LEHRTE.** Am Dienstag, 16. September, in der Zeit von 13.30 bis 15.30 Uhr gibt es unter der Regie der Regionsverwaltung eine Sprechstunde in der Begegnungstätte, Goethestraße 12, zum Thema Pflege. Die Beratungskräfte informieren zu örtlichen Hilfe- und Unterstützungsangeboten, Leistungen der Pflegeversicherung oder möglichen Sozialleistungen. Sie unterstützen außerdem bei der Antragstellung, zum Beispiel auf einen Pflegegrad. Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige sowie an alle Interessierte und Personen, die sich ehrenamtlich im Seniorenbereich engagieren möchten. Zur besseren Planbarkeit ist um eine vorherige Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 0511 700 201 16 gebeten.

### Geldbörse gestohlen

**LEHRTE.** Am Sonnabend, 6. September, gab es im Aldi-Markt an der Iltener Straße zwischen 17 und 17.15 Uhr einen Diebstahl. Einer 78-jährigen Kundin wurde die Geldbörse aus der Handtasche gestohlen. Die Diebe erbeuteten Bargeld und Zahlungskarten.

# Anleitung zur Kampfkunst

Schnupperkurs zum Thema Kyushin Iaido Ken-Jutsu

**SEHNDE.** Das Aiki-Dojo bietet einen kostenlosen Schnupperkurs zum Thema Kyushin Iaido Ken-Jutsu. Dieser Kurs ist offen für Personen im Alter ab 16 Jahre und findet jeweils am Freitag statt: erster Termin 10. Oktober, letztes Training am 31. Oktober. In der Zeit von 18 bis 19.30 Uhr können Interessierte am Training teilnehmen und einen Einblick in diese traditionelle japanische Schwertkampfkunst bekommen. Iaido enthält die alten Kampftechniken der Samurai. Im Iaido gibt es keine Auseinandersetzung mit einem realen Gegner. Es wird mit einem imaginären Gegner gekämpft. Diese Übung (Kata) wird mit einer stumpfen Nachbildung eines Samuraischwert (Iaito) durchgeführt. Um das Verständnis der Techniken aus dem Iaido zu vertiefen, werden diese durch Schwertanwendungen mit Partnern geübt. Für die Ken-Jutsu-Übungen wird ein Holzsword (Bokken) verwendet. Das Training baut sich folgendermaßen auf: In einer Auf-



Kyushin Iaido Ken-Jutsu wird im Aiki-Dojo Sehnde vermittelt.

Foto: Privat

wärmphase werden Körper und Geist auf die Übungen mit dem Schwert vorbereitet. Hierzu dienen unter anderem Übungselemente aus den Bereichen Yi-Chuan, Chi-Gong und Aikido, wodurch die erforderlichen koordinativen und motorischen Fähigkeiten geschult werden. Der Hauptteil des Unterrichts setzt sich dann, meist auf den Vorübungen aufbauend, aus Grundschriftübungen (Kihon), sowie den oben erwähnten Ele-

menten Iaido und Ken-Jutsu zusammen. Nach dem Training gibt es Zeit für Gespräche. Fragen zur Philosophie und allen Themen rund um das Kyushin Iaido Ken-Jutsu werden erörtert. Interessierte sind willkommen, um Anmeldung ist gebeten: Telefon 0151 59825786 oder E-Mail t.schuenemann@arcor.de. Weitere Informationen bietet die Internetseite www.aiki-dojo-sehnde.de.

### Räuberischer Diebstahl

**LEHRTE.** Am Sonntag, 7. September, gegen 0.30 Uhr bemerkte ein 64 Jahre alter Mann auf seinem Heimweg auf der Bahnhofstraße, dass ihm ein Unbekannter an die Gesäßtasche fasste und ihm die dort befindliche Geldbörse wegnahm. Anschließend wurde das Opfer zu Boden geschubst und verletzte

sich dabei an der Hand. Der Täter flüchtete anschließend mit seiner Beute vermutlich in Richtung Weserstraße. Nach Angaben des Opfers handelte es sich bei dem Täter um einen 1,80 Meter großen Mann mit jugendlichem Erscheinungsbild und schwarzer Hautfarbe.

### Termin für die Blutspende

**LEHRTE.** Termin für die Blutspende ist am Mittwoch, 17. September, in der Zeit von 15 bis 19.30 Uhr im Rotkreuz-Zentrum an der Ringstraße 9. Ein Personalausweis ist mitzubringen. Zur anschließenden Stärkung steht ein besonderes Catering parat: Es werden durch „Michas heisses Stein“ Pizzen frisch zubereitet.

ANZEIGE

# Spröde Fingernägel: Was wirklich hilft!



Ihre Nägel sind spröde, weich oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder rissigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken und suchen nach schneller Hilfe. Doch selbst detaillierte Pflegeroutinen etwa aus dem Internet oder zunächst vielversprechende Tipps aus dem Bekanntenkreis bringen oft keine Verbesserung. Was viele nicht wissen: Hinter brüchigen Nägeln steckt meist mehr als

bloß mangelnde Pflege – ein genauer Blick auf mögliche Ursachen lohnt sich.

#### URSACHEN FÜR SPRÖDE NÄGEL

Der Erhalt schöner Nägel kann oftmals zur Herausforderung werden. Speziell dann, wenn äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Desinfektions- und Putzmitteln dazu beitragen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Häufig steckt aber ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt dahinter, der Nagel ist von vornherein bereits geschwächt und spröde. Konkret geht es dabei um folgende Nährstoffe:

- **Silizium** findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.
- **Zink** und **Selen** zum Erhalt normaler Nägel.
- **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

#### OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORUNG

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den

**TIPP**  
Nägel wachsen im Durchschnitt 0,5 bis 1,2 mm pro Woche. Für sichtbare Ergebnisse empfiehlt sich eine 3-Monats-Kur.

meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den

Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln ratsam, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

#### RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauenswürdiger ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.\* Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

#### UNSER TIPP: GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, braucht es einige Monate Zeit, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Deshalb sollte die Anwendung mindestens 8 bis 16 Wochen konsequent durchgeführt werden.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2025

„Seit ich Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® nehme, sind meine Nägel viel widerstandsfähiger geworden und reißen nicht so schnell ein – ein wahrer Zugewinn für meinen Alltag!“  
Barbara Feldmann., 42

## APOTHEKEN-TIPP bei spröden Nägeln

**NR. 1 MEISTGEKAUFT\***

Wichtige Mikronährstoffe für Haut, Haare und Nägel  
Mit Goldhirse, Biotin und Selen  
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

**Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:**

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

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

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

3 Monatskur