



<p>Wert-Coupon</p> <p>★ 0,50 € ★</p> <p>Schmalzkuchen, Bratwurst/Pommes, Getränke, Kinderkarussell</p> <p>Burgdorfer Weihnachtsmarkt</p>	<p>Wert-Coupon</p> <p>★ 0,50 € ★</p> <p>Schmalzkuchen, Bratwurst/Pommes, Getränke, Kinderkarussell</p> <p>Burgdorfer Weihnachtsmarkt</p>
<p>Wert-Coupon</p> <p>★ 0,50 € ★</p> <p>Schmalzkuchen, Bratwurst/Pommes, Getränke, Kinderkarussell</p> <p>Burgdorfer Weihnachtsmarkt</p>	<p>Wert-Coupon</p> <p>★ 0,50 € ★</p> <p>Süßwaren - ab 5 € Einkauf</p> <p>Burgdorfer Weihnachtsmarkt</p>
<p>Wert-Coupon</p> <p>★ 0,50 € ★</p> <p>Schmalzkuchen, Bratwurst/Pommes, Getränke, Kinderkarussell</p> <p>Burgdorfer Weihnachtsmarkt</p>	<p>Wert-Coupon</p> <p>★ 0,50 € ★</p> <p>Schmalzkuchen, Bratwurst/Pommes, Getränke, Kinderkarussell</p> <p>Burgdorfer Weihnachtsmarkt</p>

**Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:
Donnerstag, 12.00 Uhr**

Hilfsgüter kommen in Moldawien an

Almuth Müller kümmert sich weiterhin um die humanitäre Unterstützung

ARPKE. Mit ihrer privaten Organisation der Hilfsgüter für Moldawien ist Almuth Müller schon seit vielen Jahren aktiv. Immer im März werden die Spenden gesammelt und gelagert. Im Oktober wird ein Schwerlastwagen beladen. Jetzt, nachdem der LKW mit den Hilfsgütern die Republik Moldau erreicht hat, sind schon etliche Fotos von der Verteilung der Spenden bei Almuth Müller eingegangen.

Am 3. Oktober war der 40-Tonner an der Sammelstelle auf dem DIA Gelände in Arpke von neun Helfern beladen worden. Die Probleme am hannoverschen Zoll konnten schnell beseitigt werden, und so startete der ukrainische Schwerlastwagen am 6. Oktober Richtung Osten und erreichte am 9. Oktober abends Chisinau, die Hauptstadt des Landes. Schon am nächsten Tag kamen die Kleintransporter aus allen Richtungen zur dortigen Entladestelle, denn schon im Voraus wird bei den Behörden angemeldet, welche Einrichtung was und wieviel bekommen. Kinderheime, Kindergärten und Kinderkrankenhäuser wurden als erstes bedacht. Zwei psychiatrische Kliniken und ein weiteres Krankenhaus in Transnistrien beluden ihren Transporter. Die 14 Tische und 80 Stapelstühle kamen einer Kirchengemeinde zugute, die ihren Kirch- und Unterrichtsraum damit ausstatten wird. Viele Bananenkartons werden auch unter Rentnern, kinderreichen Familien, Invaliden, Flüchtlingen aus der Ukraine und anderen hilfsbedürftigen Privatpersonen verteilt. Es wird noch eine ganze Weile dauern,



Einpacken für den Transport nach Moldawien: Hilfsgüter-Sammelstelle am Dia-Gewerbepark. Foto: Privat

bis die rund 1.400 Kartons ihren Empfänger erreicht haben. „Den Dank, der zu mir herüberschwapt, möchte ich gern an alle weitergeben, die dazu beigetragen haben, dass auch in diesem Jahr alles so gut geklappt hat“, sagt Almuth Müller, Projektleiterin in der Sammelstelle in Arpke. Und es sind viele Hände, die dazu beigetragen haben: zunächst sind da alle Personen zu nennen, die die Hilfsgüter (Kleidung, Spielzeug, Schuhe, Nähmaterialien und Schulutensilien, Haushaltsgegenstände, Kinderwagen und Fahrräder, Matratzen und sogar ein neues Glascerankochfeld und vieles mehr) gebracht haben und obendrein mit ihrer Geldspende den Transport mitfinanziert haben. Aus der Schule

in Sievershausen kamen 61 ausgemusterte, aber völlig heile Isomastern und ein großer Stapel Hocker, die jetzt im Sportunterricht eintausend Kilometer weiter östlich zum Einsatz kommen. „Danken möchte ich der Kleiderscheune in Arpke für die gute Zusammenarbeit“, so die Mitteilung von Almuth Müller. Richtig viel Zeit haben drei Frauen ehrenamtlich beim Sortieren und Packen der Hilfsgüter zugebracht, denn ab April bis August wurde wöchentlich an einem Tag gepackt. Jeder Karton muss wirklich voll sein, denn die Transportkosten sind in den letzten drei Jahren erheblich gestiegen. „An zwei bis drei Nachmittagen im Sommer benötige ich die Hilfe einiger starker Män-

ner. Die arbeiten dann Hand in Hand und kleben jedes Mal circa 500 Kartons zu“, sagt Almuth Müller. Gern dürfen sich für diese Arbeit im nächsten Jahr weitere Freiwillige bei ihr melden. „Mein größter Dank gilt der Betreiberin des DIA Gewerbeparks. Ohne eine geeignete Halle oder wie in diesem Fall, einem großen Zelt, wäre die Sammlung von Hilfsgütern gar nicht möglich“, so Almuth Müller. Die Sammlung ist für dieses Jahr abgeschlossen, doch schon jetzt können Sie Bananenkartons bunkern, damit es im nächsten April damit keinen Engpass gibt. Die Sammeltermine werden ab Februar 2026 auf der Internetseite www.humanitaerhilfe-osteuropa.de bekannt gegeben.

Beratung zur Pflege

LEHRTE. Am Dienstag, 16. Dezember, in der Zeit von 13.30 bis 15.30 Uhr gibt es unter der Regie der Regionsverwaltung eine Sprechstunde in der Begegnungsstätte, 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.

Einbrecher an drei Tatorten

LEHRTE. Am 29. November gab es zwei Einbrüche. Täter hebelten zwischen 6.30 und 19 Uhr eine Terrassentür zu einer Erdgeschosswohnung an der Schützenstraße auf, drangen ein und durchwühlten alle Schränke. Bargeld und Parfum wurde entwendet. Der Schaden ist auf 2000 Euro geschätzt. Einen versuchten Einbruch gab es an einem Einfamilienhaus an der Straße Am Stadtpark. Zwischen 15.22 und 20.33 hebelten Täter an zwei Fenstern, die Öffnung gelang aber nicht. Der Sachschaden ist auf 1.500 Euro geschätzt. Im Zeitraum vom 28. November um 10 Uhr bis zum 2. Dezember um 18 Uhr gelangte ein Täter nach Aufbrechen der Terrassentür in ein Einfamilienhaus am Schlägerweg. Eine Kamera wurde entwendet.

ANZEIGE

Warum wird mein Haar dünner und lichter?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken? Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte. Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausgehen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess geschuldet. Sind es jedoch täglich mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne

Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

• **Äußere Einflüsse**
Unter den äußeren Einflüssen,

die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, finden sich etwa Blitzdiäten, eine einseitige Ernährung oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente.

• **Hormonelle Umstellung**
Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

• **Die falsche Pflege**
Zu häufiges Haarewaschen trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist bei Shampoos mit Silikonen geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar bilden, wodurch es weiter austrocknet.

• **Zu häufiges Föhnen**
Für das Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare am besten lufttrocknen lassen oder – jetzt in der kalten Jahreszeit – immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann zu dünnem, sprödem und brüchigem Haar führen. Umso wichtiger ist es, die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen. Gegensteuern kann man mit der richtigen Nährstoffkombination: Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Durch die Zugabe der wichtigen Spurenelemente Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Aufbaustoffen versorgt.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch hochreinen Schwefel (MSM) und Silizium, das in Kiesel-erde und Goldhirse enthalten ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt. Seit einiger Zeit ist das Qualitätsprodukt aus Österreich auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender und Apotheker gleichermaßen. Nicht umsonst ist es bei unseren Nachbarn das bereits seit Jahren führende Produkt im Bereich Haut, Haare und Nägel.*

WICHTIG: Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.



TIPP: Kopfmassage

Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine

solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschäumen der Haare mit Shampoo) oder spezielle Bürsten oder „Kopfkrauler“.

APOTHEKEN-TIPP BEI SCHÜTTEREM HAAR



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kiesel-erde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel in Ihrer Apotheke.
Monats-Packung - 60er, PZN 15390975, UVP 19,90 €
3-Monats-Kur mit Preisvorteil - 180er, PZN 19485477, UVP 49,90 €