

Tekla Kaminska schwimmt zum Nord-Titel

Auch Platz drei in der offenen Wertung

LEHRTE. Spitzschwimmerin Tekla Kaminska vom Lehrter SV konnte sich in Deutschlands Hochburg Magdeburg bei den norddeutschen Meisterschaften über die langen Strecken gegen starke Konkurrenz nicht nur behaupten, sondern auch den ersten Titel des Jahres einfahren.

Tekla Kaminska nutzte die 5.000 Meter Freistil, die als Test für die Freiwasserrennen des Sommers auf dem Programm standen. Dabei startete die 15-Jährige im schnellsten Lauf mit Welt- und Europameisterin Isabel Gose (Olympiadritte von Paris über die 1.500 Meter Freistil) und der ebenfalls in Magdeburg trainierenden US-Amerikanerin Mariah Denigan und kam als Jüngste mit einer Zeit von 1:01:28,62 Stunden auf den achten Platz in der offenen Wertung.

Tags darauf gewann die Lehrterin über die 1.500 Meter Freistil in der Zeit von 17:48,34 Minuten den norddeutschen Meistertitel ihrer Altersklasse. In der offenen Wertung aller Jahrgänge holte sie sich als Novum zudem die Bronzemedaille hinter Anna Barth vom SC Magdeburg und der Australierin Moesha Johnson, die 2024 in Paris olympisches Silber im Freiwasserschwimmen gewonnen hatte.

Alle Teilnehmer mussten mit einer Änderung leben, die für den Schwimmsport in Deutschland derzeit symptomatisch ist: Die auch als Trainingsstätte der Olympiasieger Florian Wellbrock und Lukas Märtens bekannte El-

beschwimmhalle ist derzeit geschlossen. Der Grund sind gravierende Sicherheitsbedenken an der Dachkonstruktion, die bei einer regelmäßig stattfindenden Überprüfung festgestellt worden waren. Geschwommen wird derzeit nur in der früheren Dynamo-Schwimmhalle, die vor allem als Wasserballspielstätte bekannt ist. „Die Anlage war zuletzt aber auch wiederholt geschlossen“, weiß LSV-Pressesprecher Wolfgang Philipps zu berichten.



Tekla Kaminska vom Lehrter SV wurde in Magdeburg Norddeutschlands drittbeste Schwimmerin über die 1500 Meter Freistil. Foto: V.Erein

Gute Platzierungen beim Seelauf

LSV Triathlon in Altwarmbüchen am Start

LEHRTE. Bei strahlendem Sonnenschein und besten Laufbedingungen fand der Seelauf des SC Altwarmbüchen am 1. März rund um den Altwarmbüchener See statt. In familiärer Atmosphäre zeigten die Nachwuchsathleten des Lehrter SV Triathlon durchweg starke Leistungen und überzeugten mit guten Platzierungen in allen Wettbewerben.

Den Auftakt machte der 1,6-Kilometer-Lauf für Kinder und Schülerinnen. Lotte Pftzting erreichte in 7:47 Minuten einen starken vierten Platz in der Gesamtwertung der Mädchen. Linea Brosin folgte mit 7:51 Minuten auf Rang sechs. Merle Sophie Büthe komplettierte das gute Ergebnis des Lehrter SV mit Platz acht in 8:10 Minuten.

Über 3,6 Kilometer – eine Seerunde – gingen weitere Starter des Lehrter SV Triathlon ins Rennen. Carla Engelke belegte in 14:02 Minuten den zweiten Platz in der Gesamtwertung der Mädchen. Greta König sicherte sich mit 14:10 Minuten Rang drei. Bei den Jungen erreichte



Jannik Stucke in 15:00 Minuten den dritten Gesamtplatz, gefolgt von Matti Engelke auf Rang vier in 15:25 Minuten.

Im 7,2-Kilometer-Lauf über zwei Seerunden zeigten Fin Voges und Tim Voges ebenfalls starke Leistungen. Fin Voges belegte in 27:47 Minuten den vierten Gesamtplatz unter den männlichen Startern, Tim Voges folgte in 28:24 Minuten auf Rang sechs.

Alle Athleten des Lehrter SV Triathlon zeigten sich im Anschluss zufrieden und lobten die gelungene Organisation der Veranstaltung. Für einige von ihnen steht bereits am 8. März in Hannover mit dem „Swim and Run“ die nächste Leistungsüberprüfung an. Gleichzeitig bildet der Wettkampf den Auftakt zum Triathlon Nachwuchscup Niedersachsen.

Lehrter SV Triathlon erfolgreich beim sonnigen Seelauf des SC Altwarmbüchen. Foto: Privat

Endspurt vor dem Konzert

LEHRTE. Beim letzten Probenstag vor ihrem Konzert haben die Ahltenener Musikanten noch Verbesserungen für das Programm eingebracht, das am 14. März unter dem Motto „Praise The 80s“ im Kurt-Hirschfeld-Forum, Burgdorfer Straße 16, präsentiert wird. „Die Vorfreude steigt“, so die Mitteilung aus dem Orchester.

Noch gibt es einige Eintrittskarten zu erwerben: EDEKA Hohlfeldt am Mergelfeld 1 in Ahlten, Buchhandlung Böhnert an der Zuckerpassage 19 in Lehrte oder beim Vereinsvorsitzenden Ilmo Maaß am Plutoweg 1 in Ahlten. Für Kurzentschlossene gibt es, soweit noch verfügbar, Restkarten an der Abendkasse.

Versammlung des SoVD

SIEVERSHAUSEN. Mitgliederversammlung des SoVD-Ortsvereins ist am Freitag, 13. März, um 15 Uhr in den Festsälen Fricke, John-F.-Kennedy Straße 32. Auf dem Programm stehen neben Bericht und Ausblick auf das Jahr 2026 die Wahlen des Vorstands und der Delegierten zur Kreisverbandstagung. Nach der Versammlung wird zu einem kleinen Imbiss eingeladen. Eine Anmeldung ist telefonisch unter (05175) 59 07.

Schnupper-Nachmittag in der Oberschule

HÄMELERWALD. Für Donnerstag, 12. März, lädt die Oberschule zum Schnupper-Nachmittag mit vielen verschiedenen Angeboten ein. Für Viertklässler, die im Sommer an eine weiterführende Schule wechseln, findet Schnupperunterricht in mehreren Fachbereichen statt. Eltern und Interessierte können sich im Info-

Café über die Oberschule informieren. Es werden Schulrundgänge angeboten, ein Digital-Workshop für Eltern und vieles mehr. Treffpunkt ist im Foyer der Oberschule, Riedweg 2 in Hämelerswald, um 16 Uhr.

Weitere Informationen auf der Internetseite <https://www.obs-hw.de>.

Gesundheit

ANZEIGE

Top-Model Eva Padberg im Interview

„Ich will natürlich und schön bleiben“

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt:
„Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40 Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.

Frau Padberg, was bedeutet für Sie „gesund altern“?

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich Ihr Körper verändert?

Ir gendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert

mit zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in meinen Tee, umrühren, fertig.

Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und Gelenke ist, versteht man, wa-

rum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen.



pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen, geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie un-

terstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich“.

Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger.

Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)



pureSGP

Das NR.1 Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop: www.pureSGP.de