

„Durch welche Brille siehst du?“

Spiele und Perspektiven in der Freikirchlichen Gemeinde

SEHNDE. „Durch welche Brille siehst du?“, unter diesem Motto hat die Evangelische Freikirchliche Gemeinde am 6. Juni zur „Aktion Brille“ eingeladen. Rund 30 Kinder und Erwachsene nahmen an der Veranstaltung teil, die Geschichten, Bewegung und gemeinsames Erleben miteinander verband.

Den Auftakt gestaltete die christliche Autorin und Musikdarstellerin Annette Sorge in den EFG-Räumen am Steinweg. Sie stellte den Kindern ihre Bücher vor, las daraus vor und bezog die Teilnehmenden durch interaktive



Thementag in der freikirchlichen Gemeinde mit Programm zum Mitmachen. Foto: Privat

Elemente aktiv mit ein. Im Mittelpunkt stand dabei nicht nur das Zuhören, sondern auch die Frage, wie Geschichten den Blick auf sich selbst, auf andere und auf die Welt verändern können.

Anschließend ging das Programm draußen weiter. Bei einer Schnitzeljagd durch die Stadt machten sich die Kinder auf den Weg, suchten Hinweise und lösten gemeinsam Aufgaben. Ergänzt wurde die Aktion durch Wasserballon-Volleyball, Kaspult-Dosenschießen und einen actionreichen Parcours. Dabei standen Teamgeist, Abenteuerlust und Freude an der Bewegung im Vordergrund. Zum Abschluss kamen Kinder und Erwachsene zusammen und ließen den Tag mit Würstchen, Getränken und Stockbrot, in entspannter Atmosphäre ausklingen.

Die EFG zieht ein positives Fazit. Die „Aktion Brille“ habe gezeigt, wie Kinder durch Geschichten, Spiel und Gemeinschaft neue Perspektiven entdecken können. Die Gemeinde freut sich über die gelungene Resonanz und möchte auch künftig Angebote für Kinder und Familien in Sehnde gestalten.

Einbrecher an der Straße Glenzburg

WASSEL. In der Zeit vom 13. Juni um 8 Uhr bis zum 16. Juni um 0.30 Uhr gelangte mindestens ein Täter durch Einschlagen einer Terrassentür in ein Einfamilienhaus an der Straße Glenzburg. Im Innern durch-

suchte er sämtliche Räume und flüchtete abschließend mit einer Fotokamera und Computertzubehör in unbekannte Richtung. Die Höhe des entstandenen Sachschadens ist nicht beziffert.

An der Kyu-Prüfung erfolgreich teilgenommen

Kyushin Iaido Ken-Jutsu Gruppe in der nächst höheren Graduierung

SEHNDE. 16 Schüler der Kyushin Iaido Ken-Jutsu trafen sich, um sich zur nächst höheren Graduierung prüfen zu lassen. Unter ihnen die Iaidokas aus dem Aiki-Dojo Sehnde, Angelika Härke, Karsten Lüssenhop, Philipp Preszel und Kai Schwierz. Natürlich ließen es sich die beiden Trainer (Sensei) der Gruppe nicht nehmen, ihre Schüler, wenn auch nur moralisch vom Mattenrand, zu unterstützen.

Schon bei der Aufwärmphase stand die erste Überraschung des Workshops an. Aus den Reihen der Prüflinge wurden Iaidokas nach vorn gerufen um das Aufwärmen zu übernehmen. Mit dem Beginn der technischen Überprüfung wurden immer wieder Prüflinge nach vorn gerufen um die Gruppe anzuleiten. Hier waren es die Iaidokas zur Prüfung Shinsuru (Braungurt) und Okunau (1.Dan Schwarzgurt), die gefordert und genauestens beobachtet wurden.



Teilnehmer der Prüfung Kyushin Iaido Ken-Jutsu.

Foto: Dojo Sehnde

Aber auch für die Gruppe Shiren I und Shiren II (Gelb, beziehungsweise Grüngurt) ging es weiter. Mit dem Bokken (Holzschwert, vom Gewicht und der Länge dem Katana (dem Samurai-Schwert ähnlich) wurden die Grundschrift-Kata (vorgegebene Schnitt- und Blocktechniken gegen einen imaginären Gegner) aus der Bewegung abgefordert. Um im Anschluss in der Embu (Partnerübung) die Kata

mit Kontakt zu einem realen Gegenüber zu zeigen. Hier sind dann Reaktionsfähigkeit, Einhaltung des korrekten Abstandes und Umsicht gefragt. Niemand möchte von einem Bokken getroffen werden, aber für den korrekten Abstand ist es nötig, treffen zu wollen. Deshalb wird hier mit gebremstem Elan gearbeitet, um dem Partner immer die Möglichkeit des Ausweichens zu geben. Und anders he-

rum die Waffe stoppen zu können wenn der Partner mal nicht ausweicht.

Nach zwei Stunden konzentriertem Arbeiten wurde von Holz zu Metall gewechselt, spricht das Iaito (stumpfe Version eines Katana) kam zum Einsatz. Hiermit wurden die letzten beiden Grundschrift-Kata von den Prüflingen demonstriert. Beim Gebrauch des Iaito werden schnell die Schwächen sichtbar in Bezug

auf exakte Zugsbewegung, saubere Schnitte und dem Shibur, dem zurückführen der Waffe in die Saya (Schwertscheide).

Dann war für Shiren I und Shiren II die Prüfung beendet und Shinsuru und Okunau durften eine gehobene Zug-Kata laufen und den Ablauf detailliert erklären. Zum Schluss stand noch ein Freikampf mit vorgegebenem Angriff für den 1.Dan auf dem Programm, gegen drei Angreifer.

Nach knapp zweieinviertel Stunden Prüfungsworkshop konnten alle Prüflinge glücklich ihre Urkunde entgegen nehmen. Es war eine überaus anspruchsvolle Prüfung, es wurden teilweise Dinge abgefordert, die für diese Stufen noch nicht relevant waren. Aber hier kam von den Prüfern das Lob an die Iaidokas, das sie das geforderte sehr schnell umgesetzt haben und sich nicht davor gescheut haben auch mal ungewohntes Terrain zu betreten.

Empfehlung für die Wettkämpfe im Laufpass

RETHMAR. Eine Zusammenkunft von Vereinen und Veranstaltern der Wettkämpfe, die im Laufpass-Terminplan gelistet sind, gab es am 7. Mai im Regionshaus. In Kooperation mit Eichels Event und Sparkasse Hannover bot die Regionsverwaltung einen Rückblick auf die bisherigen Läufe der Saison und einen Ausblick auf die kommenden Veranstaltungen. Jetzt, im 25. Jubiläumsjahr der Region Hannover, finden erstmals in allen zugehörigen Städten und

Gemeinden Laufveranstaltungen der Serie statt und ist damit die größte Volkslaufserie ihrer Art in Deutschland.

Als Ehrengast nahm Amanal Petros, frisch gekürter NLV-Sportler des Jahres 2025, teil. Petros erzielte 2025 herausragende sportliche Erfolge, darunter die Silbermedaille im Marathon bei der WM, die erste Halbmarathon-Zeit eines Deutschen unter einer Stunde sowie den Deutschen Marathonrekord (2:04:03) in Valencia.

Im Rahmen der Veranstaltung kam es zu einem persönlichen Austausch zwischen Amanal Petros und den MTV-Rethmar-Vertretern Nico Bonifazi und Fabian Jochim, denn der MTV-Abend-Kanallauf gehört zum Laufpass-Programm.

Das Gespräch wurde von beiden Seiten als sehr angenehm und inspirierend beschrieben. Ein gemeinsames Erinnerungsfoto rundete die Begegnung ab.



Als Botschafter für Laufwettkämpfe im Regionshaus im Gespräch: Nico Bonifazi, Amanal Petros und Fabian Jochim. Foto: Privat

Handball-Turnier auf Rasen abgesagt

SEHNDE. Das für das Wochenende 27. und 28. Juni angekündigte „32. Rasenplatzturnier“ wurde vom Veranstalter, TVE-Abteilung Handball, abgesagt. Zur Begründung sind die sommerlichen Temperaturen genannt: „Das gesundheitliche Risiko ist schlicht zu hoch – selbst mit Schatten, Pausen und Wasser wäre das nicht verantwortbar.“

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während



der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den

Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von

chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten

in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht

(PZN 00499175)

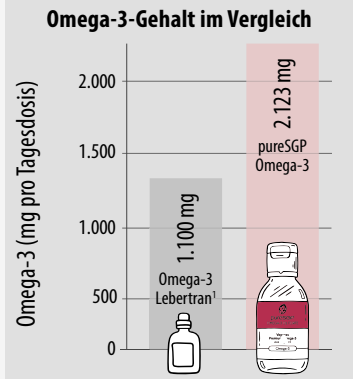


www.baldriparan.de

Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Da der Körper sie nur begrenzt selbst bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.

Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 (z.B. Küchenöle) und zu wenig Omega-3 (z.B. Seefisch). Moderne Präparate liefern EPA/DHA



ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer.

Auch die Darreichungsform spielt im Alltag eine Rolle: Als Öl ist Omega-3 besonders unkompliziert integrierbar. Die tägliche Einnahme ist angenehm und vielseitig, z.B. pur, in Smoothies, Säften oder als Salat-Dressing. pureSGP Omega-3 Öl FORTE (neu, Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – hochdosiert mit >2.100 mg Omega-3 und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim Algenöl. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:

pureSGP

Omega-3 Öl

FORTE

(PZN 19985754)

www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). *Marktführer Omega-3 Lebertran

¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–94; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffener nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmasGP GmbH, 62166 Gräfenberg