



Kreismeister in der Staffel (von links): Enie Jochim, Alexia Hawranek und Lisa Schrader. Foto: MTV Rethmar

Gold für die WJU18-Staffel

Geschlossene Teamleistung auf 800 Meter

RETHMAR. Bei hochsommerlichen Bedingungen fand am 24. Juni auf der Sportanlage des Schulzentrums Isernhagen-Altwarmbüchen der „3. Bezirksoffene Langstaffeltag“ statt. Eingebettet in diese Veranstaltung richtete der NLV Kreis Hannover Land seine Kreismeisterschaften über die Langstaffeln 3x800 Meter und 3x1.000 Meter aus. Der MTV Rethmar war in diesem Jahr mit einer Staffel in der Altersklasse WJU18 vertreten. Zwei zusätzlich gemeldete Teams der AKWKU12 wurden aufgrund der hohen Temperaturen und der frühen Startzeit in Absprache mit den Eltern vorsichtshalber zurückgezogen. Für die WJU18 Staffel war der Start um 19.50 Uhr angesetzt – zu diesem Zeitpunkt lagen die Temperaturen zwar etwas niedriger, jedoch weiterhin bei rund 30

Grad. Die drei MTV Läuferinnen Alexia Hawranek, Enie Jochim und Schlussläuferin Lisa Schrader entschieden sich daher für einen kontrollierten Start, zeigten aber über jeweils zwei Stadionrunden eine starke und geschlossene Teamleistung. Mit ihrer spürbaren Freude, ihrem Lachen und der ausgelassenen Stimmung sorgten die drei Athletinnen zudem für ein besonderes Highlight am Zeitmesstisch. Das Team dort zeigte sich begeistert und meinte sinngemäß: „Ihr seid echt cool – so eine witzige Staffel, die so gut drauf ist, hatten wir noch nicht.“ Mit einer Endzeit von 8:28,0 Minuten sicherten sich die MTV Läuferinnen nicht nur den Sieg, sondern zugleich den Kreismeistertitel 2026. Für jede der drei Athletinnen ist es jeweils der zweite Kreismeistertitel in diesem Jahr.

Schulferien mit Deckenflohmarkt eingeläutet

Neuer Veranstaltungsort auf dem Parkplatz vor der Kirche kommt gut an

SEHNDE. Vor vier Jahren hat der CDU-Ortsverein die Organisation des Deckenflohmarkts auf dem Marktplatz übernommen. Mit einem neuen Veranstaltungsort am Wendehammer und auf dem Parkplatz vor der evangelischen Kirche sowie vielen neuen Ideen wurde jetzt für mehr Komfort gesorgt. „Zeugnistag und Deckenflohmarkt gehören in Sehnde einfach zusammen, schon seit mehr als 40 Jahren“, so die Mitteilung von Jens Reimann aus dem Organisationsteam. Schüler verkauften am 1. Juli auf Decken ihre Flohmarkt-Waren. Im Rahmenprogramm stand eine Hüpfburg und ein Geschicklichkeitsspiel für die Kinder zur Verfügung. Für die passende Erfrischung sorgte „Das Eisfahrrad“ aus der List, während die „Ape Café Bar“ mit Kaffeespezialitäten ebenfalls zum Verweilen und Klönen einlud.



Ausbreiten erwünscht: Decken-Flohmarkt auf dem Parkplatz.

Foto: CDU Sehnde

Mitarbeiter des städtischen Bauhof haben mit der Sperrung der Zufahrtsstraße die notwen-

digen Sicherheitsvoraussetzungen geschaffen. Mit Saskia Bartels-Werhahn war eine Mitarbeiterin des städtischen KiJu-Treffs dabei. Von der Sehnder Schüler Union sorgte Ailika Reimann mit ihrem Kinderschminken für viele strahlende Gesichter. Im Fazit beschreibt Jens Reimann die Verlauf: „Mit insgesamt 25 Flohmarkt-Decken war ein abwechslungsreiches Angebot gegeben. Der Schwerpunkt lag bei Kindern im Alter von etwa sechs bis zehn Jahre, doch auch ältere Schülerinnen und Schüler sowie Eltern präsentierten Spielzeug, Kinderkleidung und viele weitere Schätze. Die Mischung aus Verkäufern, Käufern und interessierten Gästen sorgte für eine rundum gelunge-

ne Atmosphäre.“ Der neue Veranstaltungsort sei durchweg positiv bewertet worden, die

Verlagerung vom bisherigen Veranstaltungsort Marktplatz ist also gelungen. Zum gemütlichen Abschluss des Deckenflohmarkts entzündeten die Organisatorinnen Stine Popp, Mareike Linke und Ellen Osten für das engagierte vor Ort Team mit Anke Schulze sowie vielen unterstützenden Freunden und Partnern die Feuerschale zum gemütlichen Beisammensein mit frisch gebackenen Waffeln. Gemeinsam wurde auch Stockbrot gebacken, bevor anschließend alle mit anpackten und die Veranstaltung abbauten. Gegen 19 Uhr war alles wieder sauber, und auch die gesponserte Hüpfburg war sicher im Bilmer Lager verstaut. Jens Reimann teilt zudem mit: „Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn Projekte, die man selbst in den vergangenen Jahren organisiert hat, von engagierten Mitgliedern weiterentwickelt werden.“



Anke Schulze und Marco Schinze-Gerber kümmern sich um den Ablauf. Foto: CDU Sehnde



Ein Teil des Deckenflohmarkt-Teams der CDU und KiJu-Treff (von links): Anke Schulze, Saskia Bartels-Werhahn (Stadt Sehnde), Stine Popp, Mareike Linke und Ailika Reimann (Schüler Union). Foto: CDU Sehnde

Unser Thema heute: Altersherz

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €