



Bezirksversammlung der Kleingartenvereine (von links): Bürgermeister Olaf Kruse und aus dem Bezirksverband Kassierer Rolf Sill sowie Frank Herzke, stellvertretender Vorsitzender. Foto: privat

Wasserverbrauch thematisiert

Delegiertenversammlung der Kleingartenvereine

LEHRTE-SEHNDE. 37 von 82 geladenen Delegierten trafen sich in der Kleingärtner-Bezirksversammlung im Gasthaus Haase in Burgdorf. Sie vertraten elf Kleingartenvereine. Unter dem Vorsitz von Andrea Marquardt wurde die Wasserversorgung in Kleingärten unter dem Aspekt des aktuell anhaltenden Gießverbots der Regionsverwaltung thematisiert. Das Gießen in den Morgenstunden und am Abend ist weiterhin erlaubt. Andrea Marquardt erinnert daran, dass auch für Brunnenwasser das Gießverbot gilt und ein sparsamer Verbrauch ratsam sei. Burkhard Balkenhol, Vorsitzender des Bezirksverband Celle und Schriftführer des Landesverband Niedersächsischer Kleingärtner empfahl Seminare und Schulungen, die sich gezielt auf die Infrastrukturen und naturna-

hes Gärtnern der Kleingartenvereine richtet. Sehndes Bürgermeister Olaf Kruse und Lehrtes stellvertretender Bürgermeister Wilhelm Busch sprachen Grußworte und würdigten das ehrenamtliche Engagement in den Vereinen. In ihrer Zielsetzung beschrieb Andrea Marquardt, mehr junge Menschen für die Vereinsarbeit gewinnen zu wollen. Der Vorstand im Bezirksverband Lehrte wurde gewählt: Andrea Marquardt - Vorsitzende, Frank Herzke - stellvertretender Vorsitzender, Rolf Sill - Kassierer, Robert Simon - Bezirksgartenfachberater. Für mehr als 50-jährige Vereinszugehörigkeit wurden Renate Schönfelder-Kronisch und Walter Riemenschneider mit der goldenen Ehrennadel des Landesverbands geehrt.

Kasse aus Tierarztpraxis gestohlen

LEHRTE. In einer Tierarztpraxis am Stadtpark wurde am Freitag, 19. Juni, um 10.45 Uhr eine Kasse mit Bargeld im mittleren drei-

stelligen Bereich gestohlen. Der Täter befand sich während der regulären Öffnungszeiten in den Räumen auf.

Erfolgreich in der Wettkampfsrie

Marie König und Paul Kleber starten auf Mittel- und Langstrecken

IMMENSEN. Die Leichtathletikabteilung von Hannover 96 kann auf erfolgreiche Wettkampfwochen zurückblicken. Mit zahlreichen Podestplätzen, Altersklassensiegen und persönlichen Bestleistungen haben Marie König und Paul Kleber, beide aus Lehrte, auf sich aufmerksam gemacht – sowohl auf der Laufbahn, als auch bei Straßenläufen.

Beim „Landesoffenen Abendsportfest“ in Wunstorf hat Marie König auf der 800 Meter mit einer Zeit von 2:41 Minuten den zweiten Platz belegt. Nur zehn Tage später steigerte sie beim Nationalen Leichtathletik-Sportfest in Minden auf derselben Distanz ihre persönliche Bestzeit um sieben Sekunden auf starke 2:34 Minuten. Mit dieser Leistung belegte sie den dritten Platz in ihrer Altersklasse. Im Bahnwettkampf beim renommierten Jump'n'Run Meeting in Dortmund, das als World Ranking Competition ausgetragen wurde, unterbot sie in einem couragierten Rennen dies nochmals deutlich und erreichte nach starken 2:32 Minuten das Ziel. Damit verbesserte sie sich innerhalb weniger Wochen um insgesamt neun Sekunden.

Nicht nur auf der Bahn, sondern auch bei Straßenläufen gehört Marie König derzeit zu den erfolgreichsten Athletinnen ihrer Altersklasse. Bereits Anfang Mai gewann sie beim Fösselaufr ihre Altersklasse über fünf Kilometer und belegte mit einer persönlichen Bestzeit den dritten Platz der Gesamtwertung. Es folgten weitere Erfolge beim Garbsener Citylauf und beim Isernhagener Volkslauf, wo sie jeweils sowohl die Gesamtwertung als auch ihre Al-



Marie König aus Lehrte startet für Hannover 96. Foto: Privat

tersklasse für sich entscheiden konnte. Ein weiteres starkes Ergebnis erzielte Marie beim Laatzener Leinelauf. Sie lief die 3,5 Kilometer in 14:41 Minuten und erreichte den zweiten Platz der Gesamtwertung sowie den Sieg in ihrer Altersklasse. Auch Paul Kleber sorgte in den vergangenen Wochen für

bemerkenswerte Ergebnisse. Beim Nationalen Leichtathletik-Meeting im Erika-Fisch-Stadion lief er die 800-Meter-Distanz in 2:14 Minuten. Mit dieser Leistung erreichte er auf Anhieb den vierten Platz seiner Altersklasse. Beim Fösselaufr lief er die Fünf-Kilometer-Distanz in 18:04 Minuten ins Ziel und si-



Ebenso Paul Kleber. Foto: Privat

cherte sich damit den ersten Platz in seiner Altersklasse. Beim Rethmar Kanallauf setzte Paul seine Erfolgsserie anschließend fort. Über die anspruchsvolle Fünf-Kilometer-Strecke lief er starke 18:19 Minuten und sicherte sich den dritten Platz der Gesamtwertung. Gleichzeitig gewann er

souverän die Altersklassenwertung. Die nächste Herausforderung wartete bereits einen Tag später beim Parkhauslauf in Lehrte. Trotz kurzer Regenerationszeit zeigte Paul erneut eine starke Leistung und erreichte nach 16:10 Minuten den dritten Platz der Gesamtwertung.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Wenn der Ischias nervt!

So bekommen Sie die Nervenschmerzen in den Griff

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt wer-



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

den: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüft- bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbein-

gend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler **Iris versicolor** und **Cimicifuga racemosa** in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil®



Restaxil®