

Badminton mit beachtlichen Ergebnissen

Niederlage der SG SSV/SC, aber Klassenerhalt bleibt möglich

LANGENHAGEN. In einem spannenden Duell der Landesliga Süd musste sich die SG SSV/SC Langenhagen 1 am Sonntag dem Tabellenführer der SG Comet/FC 56 Braunschweig 1 mit 2-6 geschlagen geben. Trotz der Niederlage zeigten die Langenhagener Spieler einige bemerkenswerte Leistungen.

DIE ERGEBNISSE IM ÜBERBLICK:

- Herren-Doppel 2: Kolja Sachs und Arne Stangel mussten sich nach einem Satzgewinn (21-15) und einem knappen dritten Satz mit 11-21 gegen Jonas Brassel und Siegfried Draba geschlagen geben.
- Damen-Doppel: Mirabel Akhmerova und Madita Hänjes siegten souverän gegen Yuditiya Al Rizky und Jasmin Küchenthal mit 21-14, 21-16.
- Herren-Doppel 1: Jochen Bartels und Stefan Moses kämpften tapfer, konnten aber Dittmann und Wolff nicht bezwingen und verloren mit 17-21, 21-15, 11-21.
- Damen-Einzel: Mirabel Akhmerova musste sich gegen Yuditiya Al Rizky mit 16-21, 19-21 geschlagen geben
- Gemischtes-Doppel: Kolja Sachs und Madita Hänjes verloren gegen Dittmann und Küchenthal 15-21, 19-21
- Herren-Einzel 3: Malte Heuer fand gegen Bernd-Christian Höl-



Badminton: Stefan Moses (von links), Kolja Sachs, Arne Stangel, Madita Hänjes, Mirabel Mkhmerova, Jochen Bartels und Malte Heuer.

Privat

scher keinen Zugriff und verlor mit 11-21, 14-21.

• Herren-Einzel 2: Jochen Bartels lieferte sich ein spannendes Duell mit Jonas Brassel, konnte das Spiel jedoch nach drei Sätzen mit 21-17, 15-21, 21-18 für sich entscheiden.

• Herren-Einzel 1: Arne Stangel lieferte sich mit Roland Wolff ein hart umkämpftes Match, dass er am Ende knapp mit 15-21, 21-19, 17-21 verlor.

Im zweiten Duell setzten sich die Langenhagener letztendlich

mit 5-3 gegen den Tabellenzweiten die SG Gifhorn/Nienburg 4 durch und sicherten sich damit einen wichtigen Sieg in der Landesliga Süd.

Das Match begann mit dem zweiten Herren-Doppel, in dem Kolja Sachs und Arne Stangel gegen Keno Gerdes und Jannis März antraten. Dank einer Umwertung (falsche Aufstellung) gewannen die Langenhagener mit 21-0, 21-0. Im Damen-Doppel machten Madita Hänjes und Mirabel Akhmerova kurzen Pro-

zess mit Celina Ly und Maria Gabrielyan, die sie mit 21-8 und 21-13 bezwangen.

Spannender wurde es im ersten Herren-Doppel: Jochen Bartels und Stefan Moses lieferten sich ein intensives Duell gegen Dennis Friedenstab und Bjarne Janetzko. Nach einem knappen ersten Satz unterlagen sie schließlich mit 12-21, gewannen den zweiten Satz mit 21-19, verloren aber den dritten Satz mit 15-21.

Im Einzel glänzte Mirabel Akhmerova in einem hart umkämpften Match gegen Celina Ly. Nach einem ersten Satzverlust (19-21) drehte Akhmerova auf und gewann die folgenden Sätze mit 21-8 und 22-20.

Das Mixed-Doppel war eine klare Angelegenheit für Stefan Moses und Madita Hänjes, die Bjarne Janetzko und Maria Gabrielyan mit 21-9 und 21-10 besiegten. Jochen Bartels sicherte sich im dritten Herren-Einzel einen weiteren Punkt für Langenhagen mit 21-13 und 21-14 gegen Jannis März.

Die beiden letzten Einzel gingen verloren: Arne Stangel musste sich Keno Gerdes mit 21-19, 17-21, 21-23 geschlagen geben, während Kolja Sachs gegen Dennis Friedenstab deutlich mit 6-21 und 7-21 unterlag. Mit diesem Sieg bleibt die SG SSV/SC Langenhagen 1 im Rennen um den Klassenerhalt der Liga.

Barbara aus Bissendorf gewinnt Bargeld

BISSENDORF. Sonntagnachmittag live in einem Fernsehstudio: Das Glück hatte jetzt die 55jährige Barbara aus Bissendorf in der Wedemark. Die selbstständige Friseurmeisterin war am Sonntag eine der beiden Kandidaten in der TV-Show „Bingo!“. Unter Zehntausenden Mitspielern war sie ausgelost worden.

Das Wochenende begann für Barbara und ihrem Mann mit einer Hotelübernachtung in Hannover. In dem Hotel verbrachten die beiden den Abend vor der Sendung und konnten sich bei einem Drei-Gänge-Menü verwöhnen lassen. Dort lernte Barbara dann auch ihren Gegenspieler Tino aus Hannover kennen.

Am Sonntag ging es dann direkt zu den Proben in das be-

rühmte „Bingo!“-Studio in Hannover. Um Punkt 17 Uhr startete dann die Live-Show im NDR-Fernsehen. Den ersten Punkt im Schätzspiel holte sich der Gegenspieler Tino. In zwei Spielrunden setzte sich Barbara dann gegen Tino durch und zog ins Finale ein.

Im neuen Finalspiel „Das süße Glück“ gewann Barbara in der ersten Runde 4.000 Euro.

„Das riskiere ich“, meinte die leidenschaftliche Radfahrerin.

Im zweiten Versuch erwischte Barbara dann das Feld mit 8.000 Euro. Mit dem Geld möchte Barbara Urlaub am Bodensee machen. „Bingo! - Die Umweltlotterie“ gibt es jeden Sonntag live im NDR Fernsehen und es wurden bislang mehr als 250 Millionen Euro für Umweltprojekte eingespielt.



Nach der Sendung gab es noch ein Erinnerungsfoto mit den beiden Moderatoren Jule Gölsdorf (rechts) und Michael Thurnau.

Foto: Büro Michael Thurnau

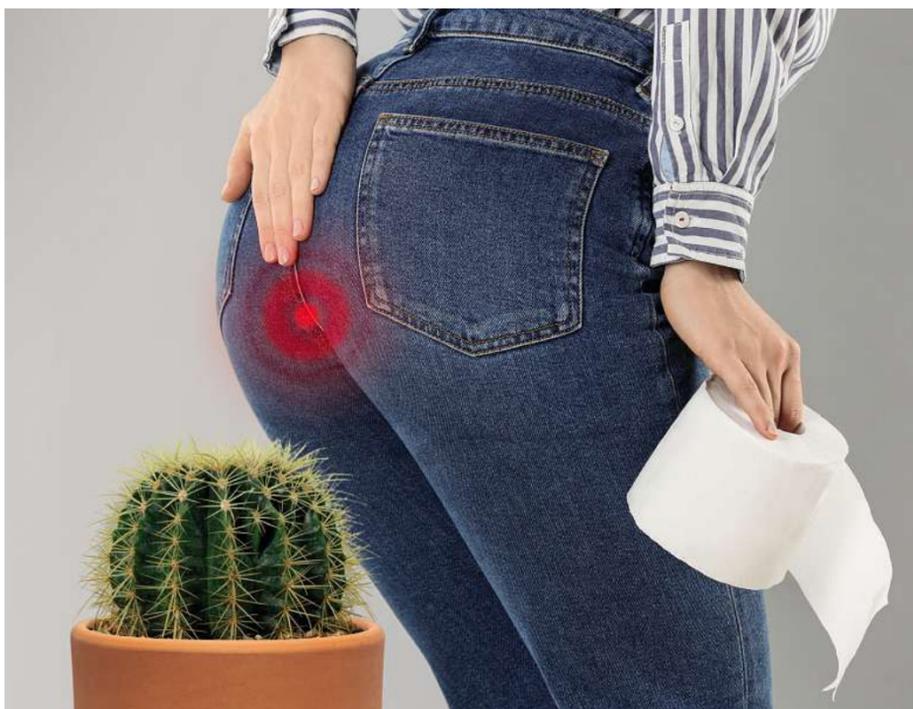
ANZEIGE

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



„Mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl und somit auch einem der häufigsten Auslöser für Hämorrhoidalleiden vorgebeugt werden.“

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamaño, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Harmsa



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßigem Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer Umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft vergrößerte dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese

aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen

verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren.

Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzen-

bestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellereffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Ballaststoffe richtig zuführen

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf

das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl



NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.