

Feuerwehr-Ehrenkreuz in Silber vergeben

Versammlung der Ortsfeuerwehr mit Vereidigungen und Beförderungen

LANGENHAGEN. Am Abend des 18. Januar versammelten sich Mitglieder der Ortsfeuerwehr, darunter Bürgermeister Mirko Heuer, zur Jahresversammlung im Gerätehaus an der Konrad-Adenauer-Straße, um das Jahr 2024 Revue passieren zu lassen und abzuschließen. Ortsbrandmeisters Jens Heindorf, Kinderfeuerwehrwart Stefan Stolte, Jugendfeuerwehrwartin Franziska Husser, der Vorsitzende der Altersabteilung Harald Garlich, der Sicherheitsbeauftragte Kevin Kley, der Stadtbrandmeisters Arne Boy und der Brandabschnittsleiter Volker Kluth lieferten Informationen in ihren Berichten.

Ortsbrandmeister Jens Heindorf informierte über die zahlreichen Anforderungen im Jahr 2024, die sich auf 171 Hilfeleistungen, 113 Brandeinsätze, 83 Fehlalarme, 31 Brandsicherheitswachen und neun Brandschutzerziehungen aufteilten. Insgesamt waren es 407 Einsätze, die von 82 Aktiven ehrenamtlich bewältigt wurden. Auch die 25 Angehörigen der Altersabteilung unterstützten regelmäßig bei Veranstaltungen, wie dem Tag der offenen Tür, der großen Anklang fand.

Die Jugendfeuerwehr feierte mit ihren 24 Mitgliedern ihr 65-jähriges Jubiläum und gewann mit ihren 26 Mitgliedern zum dritten Mal in Folge den Wan-



Ehrungen und Beförderungen: Ortsfeuerwehr Langenhagen.

Foto: Stadtfeuerwehr Langenhagen

derpokal auf Stadtebene. Acht Jugendliche bestanden erfolgreich die Abnahme der Leistungsspanne und waren auch in Ausbildung und Freizeit überaus aktiv. Fünf der Jugendlichen traten 2024 von der Jugend in die aktive Dienstabteilung über. Auch die Kinderfeuerwehr konnte von ihren Unternehmungen und Aktivitäten berichten.

Auch in diesem Jahr gab es wieder Vereidigungen, Beförderungen und Ehrungen mit drei besonderen Highlights. Ver-

eidigt wurden: Tim Langer, Justin Sager, Juliane Grüneberg und Kimi-Felix Meier.

Befördert wurden: zum Oberfeuerwehrmann Jerome Meacke, zum Hauptfeuerwehrmann Bjarne Dockhorn, zum ersten Hauptfeuerwehrmann Jens Hildebrand; zum Oberlöschmeister Moritz Horn und zur Oberlöschmeisterin Franziska Husser.

Geehrt wurden: Oliver Babic und Matthias Bähre, jeweils für 25-jährige Verdienste, Werner Vogt für 50 Jahre Mitgliedschaft, Jan Gonsior und Sieg-

mund Gonsior für jeweils 60 Jahre Mitgliedschaft; Wilhelm Rust und Moritz Fischer jeweils mit der silbernen Ehrenadel des Landes Niedersachsens für herausragende Leistungen im Feuerwehrdienst; Wolfgang Hofmann, Wolfgang Richau und Sigmund Gonsior die Ehrenmitgliedschaft. Ein ganz besonderes Highlight des Abends war die Verleihung des Deutschen Feuerwehr-Ehrenkreuzes in Silber, an diesem Abend ausgehändigt an Oliver Schütte, Jens Heindorf und Kai Jüttner.

Neue Treueaktion

Blackroll-Artikel bei familia und Markant

LANGENHAGEN. Für Training, Regeneration oder Mobilisation: Die Übungen mit Faszienrolle oder -ball können einfach zu Hause durchgeführt werden. Diese und weitere Produkte der Marke Blackroll gibt es ab 27. Januar in den familia- und Markant-Märkten. Mit vollem Treueheft erhalten Kundinnen und Kunden einen attraktiven Preisvorteil.

Die Artikel von Blackroll sollen die individuellen Ziele in Bezug auf die eigene Gesundheit unterstützen. Hunderte Übungsvideos und Entspannungstechniken finden sich in der Blackroll-App. Faszientools, Fitnessbänder, Matte, Massagepistole und mehr gibt es jetzt bei familia und Markant mit bis zu 64 Prozent Preisvorteil gegenüber der UVP des Herstellers.

Alle Blackroll-Faszienprodukte sind frei von Chemikalien. Ihr Material wird schon seit langem in der Medizin- und Lebensmittelindustrie eingesetzt. Die Faszientools aus Schaumstoff sind sehr robust und langlebig, abriebfest,

wärmeformstabil und in der Spülmaschine leicht zu reinigen.

5 Euro = 1 Treuepunkt

Kundinnen und Kunden von familia und Markant punkten bei jedem Einkauf. Für nur 20 Treuepunkte können sie sich einen Treueartikel zum stark vergünstigten Sonderpreis aussuchen. Nach dem bewährten Prinzip erhalten sie an der Kasse für je 5 Euro Einkaufswert einen Treuepunkt zum Einkleben in das Sammelheft. Noch einfacher ist das Sammeln in der App: Einfach die familia- bzw. Markant-App kostenlos herunterladen, sich anmelden und beim Einkaufen den Kassen-Code scannen lassen. So werden automatisch Treuepunkte gesammelt und App-Rabatte abgezogen.

Die familia- und Markant-Treueaktion läuft bis zum 12. April 2025. Volle Treuehefte können bis zum 26. April 2025 eingelöst werden. Weitere Informationen gibt es in den familia-Warenhäusern und Markant-Märkten.



Aktiv sein: Blackroll gibt Unterstützung.

Foto: privat

ANZEIGE

Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung

zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

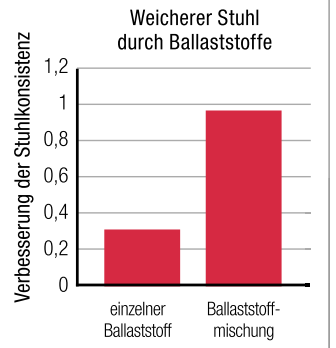
Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Le-

bensmittel. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, täglich ballaststoffreich zu kochen. In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind

sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*



*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Genau hier setzt ein neues Produkt aus der Apotheke an: Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt vor allem dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 3 Einnahmen. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

**Wissenswertes zu hartem Stuhl & Ballaststoffen**

Lesen Sie mehr zum Thema Ballaststoffe im ausführlichen Online-Ratgeber:

- Welche Ballaststoffe helfen bei Verstopfung?
- Wie wirken Ballaststoffe?
- Was sagt die Wissenschaft?


drboehm.com/verstopfung



**Tipp bei hartem Stuhl**

Dr. Böhm® Darm aktiv



NEU

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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