

Ehrenamtliche sorgen für mehr Sicherheit beim Badevergnügen

DLRG startet in die Wachdienstsaison am Silbersee. Das Grillverbot der Stadt zeigt Wirkung.

LANGENHAGEN (JAR). Die Lufttemperatur beträgt 12 Grad, das Thermometer im Wasser zeigt auch nur 14 Grad an. Das kann rund 40 Mitglieder der DLRG Langenhagen nicht schocken - sie springen trotzdem in den Badesee. Mit ihrem traditionellen Anschwimmen haben die ehrenamtlichen Lebensretter am Sonnabendnachmittag, 16. Mai, die Wasserrettungssaison am Silbersee gestartet. Bis zum 15. September wachen die Aktiven

zunehmend an Wochenenden und Feiertagen von 10 bis 18 Uhr über die Sicherheit der Badegäste. Dass die Wachstation besetzt ist, zeigt dabei eine gehisste Fahne an. Um die Sicherheit und zudem um den Naturschutz geht es auch beim Grillverbot, das die Stadt Langenhagen jüngst am See verhängt hatte. Lag es an der Einsicht der Besucher oder „nur“ am noch wenig einladenden Wetter? Kein Grill wurde am Sonnabendnachmittag voriger Wo-

che angezündet. Wassertemperatur liegt bei nur 14 Grad. Andere DLRG-Mitglieder und einige Passanten verfolgten vom Ufer aus die mutigen Schritte der Badenden in den See, die sich Stück für Stück an das kühle Wasser gewöhnten. Und so manch einer wagte im Anschluss tatsächlich trotz der noch niedrigen Temperaturen einen Kopfsprung ins Wasser. Einige Jugendliche und ältere Mitglieder schwammen sogar mit den drei gelben Ret-

tungsbrettern bis zur Badeinsel. Mit dabei war auch Christiane Nöhren, die sich als DLRG-Ausbildlerin im Bereich Wettkampf- und Rettungsschwimmen engagiert und ihre langjährige Erfahrung auch in den Wasserrettungsdienst mit einbringt. Anschließend bewegte sie vorsichtig ihre eiskalten Finger. „Nun muss ich schnell unter die warme Dusche“, sagte die 48-Jährige. Während sich die wagemutigen Schwimmer im noch kühlen Sil-



Am Silbersee: Bootsführer Rafael Sigosch (Zweiter von links) und Mathilda (von links), Anton und Hendrik drehen einige Runden.

Foto: Katerina Jarolim-Vormeier

bersee vergnügten, bewachte Rafael Sigosch vom Boot aus das Treiben. Der 39-jährige Bootsführer absolvierte zum Saisonbeginn den ersten Wachdienst auf dem Wasser - und drehte anschließend am Nachmittag mit Kindern einige Runden auf dem See.

Die DLRG hatte den ersten Wasserrettungsdienst des Jahres bereits am Vormittag begonnen. Die Wachgänger um Wachleiter und DLRG-Chef Torsten Semmler trafen sich dafür um 10 Uhr in der DLRG-Station am Silbersee. „Wir haben zudem aufgeräumt, im Erste-Hilfe-Raum eine Lampe angebracht sowie Kleinigkeiten repariert“, berichtete DLRG-Sprecher Marcel Dörel. Angesichts des Wetter sei es am Sonnabend noch ruhig am Silbersee gewesen, sagte Dörel. Gleichwohl erinnerte der DLRG-Sprecher daran, dass sich Badegäste an warmen Sommertagen beim Schwimmen nicht überschätzen, auf den eigenen Körper hören und Alkoholkonsum sein lassen sollten. Während die DLRG am Sonnabend am Westufer des Silbersees den Saisonauftakt feierte, herrschte auf

der gegenüberliegenden Seite gähnende Leere - was auch am wenig einladenden Wetter gelegen haben dürfte.

Die Stadt Langenhagen hatte am 9. Mai ein Grillverbot am Silbersee verhängt. Mittlerweile hat die Stadtverwaltung auch große Banner angebracht, die auf das Verbot hinweisen. Der große Parkplatz östlich des Sees ist nach wie vor mit Betonringen versperrt. Am ersten Wochenende, an dem das Grillverbot galt, hatte das städtische Ordnungsamt verschärft kontrolliert. Dichte Rauchschwaden wie etwa am 1. Mai blieben aus. Lediglich picknickende Gruppen hielten sich dort auf - und nahmen ihren Müll wieder mit. Am Freitag, 15. Mai, wachten zeitweise Polizisten mit Argusaugen darüber, dass niemand gegen die Regeln verstieß. Abzuwarten bleibt nun, wie sich die Situation entwickelt, wenn die Temperaturen anziehen und mehr Menschen den Silbersee ansteuern. Pfingsten könnte dabei zur ersten Nagelprobe werden - dann sollen die Temperaturen über die 25-Grad-Marke steigen.



Auftakt: DLRG-Mitglieder starten im Silbersee mit der Wachsaison.

Foto: Katerina Jarolim-Vormeier

Medizin

ANZEIGE

Thema: Arthrose

Wie Sand im Getriebe: Wenn die Gelenke streiken

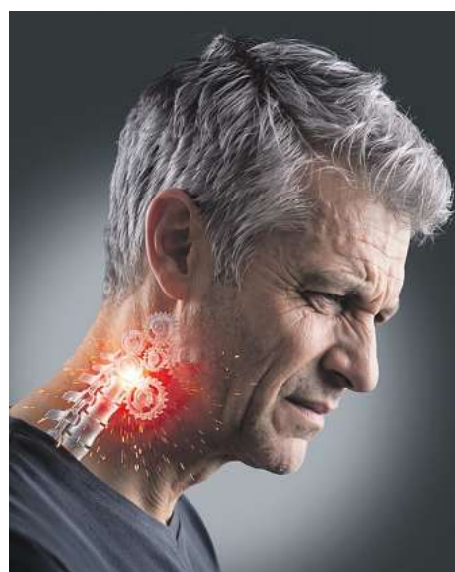
Was Betroffene jetzt tun können, wenn der Gelenkverschleiß die Beweglichkeit raubt und das Leben zur Qual macht

Millionen Menschen in Deutschland kennen es: ein ziehender Schmerz in der Schulter, steife Handgelenke, eingeschränkte Beweglichkeit. Dahinter steckt oft Arthrose, eine Gelenkerkrankung, die den Alltag zur echten Qual machen kann. Doch ein natürlicher Wirkstoff gibt Betroffenen jetzt neue Hoffnung auf ein Leben mit spürbar weniger Schmerz.

Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen überhaupt - und sie trifft vor allem ältere Menschen hart. Es gibt verschiedene Formen, oft sind Hüfte oder Knie betroffen. Doch auch Schulter, Nacken und Handgelenke können von dieser Verschleißerkrankung gezeichnet sein. Bei Arthrose kommt es zu einer Schädigung des Gelenknorpels - jener Schutzschicht, die verhindert, dass Knochen auf Knochen reibt. Ist der Knorpel erst beschädigt, entstehen Schmerzen: zunächst nur bei Bewegung, im fortgeschrittenen Stadium auch in Ruhe.

Wenn der Arm nicht mehr hochgeht

Die Schulterarthrose - medizinisch Omarthrose - entwickelt sich schleichend. Zunächst treten



unspezifische Schulterschmerzen auf, vor allem bei Belastung. Mit der Zeit kommen Ruheschmerzen und eine morgendliche Steifheit hinzu. Dreh- und Überkopfbewegungen werden zunehmend schwieriger, das Liegen auf der betroffenen Schulter bereitet Probleme. Was zunächst wie eine harmlose Verspannung wirkt, ist oft der Beginn eines langwierigen Krankheitsprozesses - und ein deutliches Signal, rechtzeitig aktiv zu werden.

Blockierter Nacken, steife Finger

Eng verwandt mit der Schulterarthrose ist die Spondylarthrose der Halswirbelsäule - eine



Arthrose der kleinen Wirbelgelenke im Nackenbereich. Typisch ist ein tief sitzender Nackenschmerz, der in Schultern, Arme und den Hinterkopf ausstrahlt. Knorpelschäden können an jedem Gelenk entstehen: Auch bei Handgelenksarthrose werden selbst einfachste Handgriffe - das Öffnen eines Glases, das Tippen auf der Tastatur - schnell zur echten Belastungsprobe.

Ein natürlicher Wirkstoff mit Knorpelschutz

Arthrose hat viele Gesichter - doch ein zentrales Symptom verbindet sie alle: Schmerz. Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass der Wirkstoff Vis-



cum album, gewonnen aus der heimischen Weißbeeren Mistel, auch bei Arthrose helfen kann. Laut Arzneimittelbild hat er sich bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen in den Gelenken und bei Schmerzen beim Gehen bewährt - ob Schulter, Nacken oder Handgelenk. Er überzeugt, weil er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Laut In-vitro-Studien kann er bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenknorpel bei Arthrose angreifen² - und schützt ihn so vor weiterem Abbau. Die typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden so gezielt bekämpft. Wissenschaftler erkannten das

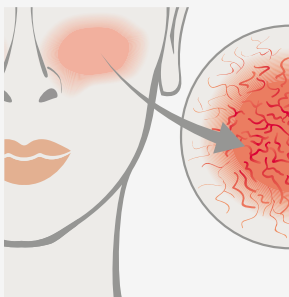
Potenzial dieser besonderen Arzneipflanze und entwickelten daraus ein rezeptfreies Arzneimittel: Rubaxx Arthro - erhältlich in Apotheken, gut verträglich, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de

GESICHTSRÖTUNGEN? Nein danke!



Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF 50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba - die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)



www.deruba.de

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing