

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben

200 Stimmen gesucht für das Pop-Gospel-Rock-Projekt



LANGENHAGEN/WEDE-MARK. Seine Stimme gemeinsam mit 200 anderen Stimmen erklingen lassen: ein unvergessliches Erlebnis. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung Sänger jeden Alters gesucht, die Teil des Projektes werden und die Begeisterung des Singens weitergeben möchten. Von Gospel bis Soul, Pop über Rock bis Klassik; die Songs erhalten durch die Stimmgewalt eine ganz besondere Energie. Dabei stehen Masse und Klasse im Vordergrund.

Los geht es in Hannover mit einem Eingangsworkshop am 9. Juni 2024. Danach proben die Sänger einmal monatlich und bereiten sich sechs Monate lang auf den großen Auftritt vor: den singOUT Hannover am 29. März 2025. Im Theater am Aegi Hannover präsentieren dann die 200 Stimmen eine Musikexplosion der Extraklasse. Um die Proben effektiver zu gestalten, erhalten die Sänger ein Songbook sowie Übungs-Dateien.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei!

Anmeldung unter: hannover@singout-projekt.de

Weitere Info: singout-projekt.de

Gospel, Soul, Pop, Rock und Klassik: Alles ist bei dem Repertoire dabei. Foto: Privat

Schießen auf zwei Scheiben



Die beiden erfolgreichen Schützen. Foto: Privat

LANGENHAGEN/WEDE-MARK (ok). Beim Kreisschützenverband Wedemark-Langenhagen ist jetzt gleich auf zwei Scheiben geschossen. Beim Wettstreit auf die Ehren-KOSM-Scheibe Joachim Brandt und Matthias Böttcher setzte sich Michael Freiberg vom SV Langenforth vor Jens Pinkvoss (SV Brellingen) und Heiko Wucher (SV Tyrol Abbensen) durch. Den vierten Platz belegte Hermann Heidekorn IV (SV Vinnhorst) vor Birgit Gräfenkämper (SV Elze KSVWL). Die Vereinsvorsitzenden-Scheibe holte sich Hermann Heidekorn IV (SV Vinnhorst) vor Manfred Pilgrim (SV Krähenwinkel) Dritter wurde Hans-Jürgen Henjes (SV Langenforth) vor Michael Freiberg (SV Langenforth). Den fünften Platz belegte Torsten Kühn vom SV Krähenwinkel. Stefan Miethe (SV Brellingen) bekam auf dem letzten Platz den „Scheibentoni“.

Wieder ein Sechs-Punkte-Wochenende

Eishockey-Oberliga: Hannover Scorpions auf der Zielgeraden

MELLENDORF. Sowohl in der Begegnung am Freitag in der ARS Arena als auch am Sonntag in Erfurt gingen die Scorpions als Sieger (5:2 gegen Duisburg und 3:0 in Erfurt) vom Eis.

Die Scorpions sind seit Beginn der vorigen Saison fast durchgängig an der Tabellenspitze zu finden und haben gute Chancen, auch in dieser Saison erneut Nordmeister zu werden. Dafür sind unbedingt noch zwei Siege nötig.

Bedenkt man, dass am Sonntagvormittag, als die Scorpions vor dem Eisstadion in der Wedemark den Bus zur Auswärtsfahrt nach Erfurt bestiegen, sowohl Dylan Wruck als auch Davis Koch und Ralf Rinke eine Trainingseinheit im Stadion absolvierten, um sich für ihren baldmöglichsten Einsatz im Scorpions Team fit zu machen, wird deutlich, dass sich die Scorpions auch personell auf die bald beginnenden Playoffs gut vorbereitet haben.



Die Scorpions biegen mit Blick auf die Playoffs auf die Zielgerade ein. Foto: Malte Christians

Schütteres Haar – was kann man(n) tun?

Dass sich vorwiegend Frauen mit den eigenen Haaren beschäftigen, ist ein längst überholtes Klischee.



Spätestens wenn die Haare schleichend dünner und schütterer werden, ist auch das männliche Geschlecht besorgt. Wir haben uns eine der häufigsten Ursachen dafür genauer angesehen.

Wenn sich die Haare zunehmend lichten, kann einem

schon einmal mulmig zumute werden. Tatsache ist jedoch: Wir verlieren jederzeit Haare – und zwar an allen Stellen des Kopfes. Das ist normal und kein Grund zur Sorge. Denn nach einer gewissen Zeit hat jedes Haar ausgedient und verabschiedet sich. Problematisch wird es nur, wenn anschlie-

ßend weniger oder dünnere Haare nachwachsen. Doch was kann man(n) tun, um gegenzusteuern?

Äußere Pflege reicht nicht aus! Gerade Männern werden für schütteres Haar häufig äußerliche Pflegeprodukte (z. B. Shampoos) empfohlen. Exper-

ten sind sich jedoch einig: Das Haar kann in seinem Wachstumszyklus kaum von außen angeregt werden. Es wächst aus seiner Wurzel heraus, die sich unter der Hautoberfläche befindet – und zwar so tief, dass ein Shampoo sie in der Regel gar nicht erreichen kann.

Nährstoffe für die Haarfabrik
Daher ist es umso wichtiger, die Haarwurzeln bereits unter der Kopfhaut zu versorgen. Denn sie bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum. Man kann sie sich wie kleine Fabriken vorstellen, die laufend neue Haare produzieren. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit den richtigen Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Somit macht es am meisten Sinn, zunächst die Nährstoffversorgung zu optimieren.

Wichtig zu wissen

Gehen die Haare büschelweise aus oder ist bereits mehr Glatze als Haarpracht vorhanden, wird man mit einer verbesserten Nährstoffversorgung nicht viel erreichen können (Stichwort: Haartransplantation). In leichteren Fällen – also jenen, in denen die Haare langsam, aber sichtbar dünner und schütterer werden – kann man mit der richtigen Nährstoffzufuhr aber sehr wohl noch wirksam gegensteuern.

Empfehlung

aus der Apotheke
Für die optimale Nährstoffversorgung bei dünnem bzw. schütterem Haar empfehlen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die hochwertigen, in Österreich entwickelten Tabletten, enthalten einen durchdachten Mix der

wichtigsten Mikronährstoffe für volles Haar – darunter Silizium aus der heimischen Goldhirse für mehr Elastizität und Spannkraft, organischen Schwefel (MSM) als wichtigen Strukturbestandteil der Haare sowie Selen, dessen Mangel zu Haarausfall führen kann.

Tipp: Auch wenn viele Anwender bereits über sichtbare Ergebnisse innerhalb weniger Wochen berichten, wird eine Einnahme über zumindest 2–3 Monate hinweg empfohlen – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) für Volumen und Glanz
- ✓ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**

ANZEIGE