

# Gleich zweimal gab es die Silberne Ehrennadel

Reit- und Fahrverein Berkhof blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück



Der neue Vorstand des RuFV Berkhof: Marietta Bertram, Julia Lührs, Marlis Bertram, Eva Kannemeier, Melanie Witt und Christine Lattrich (von links). Foto: Gabriela Vrobel

**BERKHOF (JO).** Gleich zwei hochrangige Ehrungen konnte jetzt Anne Janßen vom Niedersächsischen Pferdesportverband vornehmen: Nach 33 Jahren hat sich Hilke Haeuser als Vorstandsmitglied und zuletzt als 2. Vorsitzende des Reit- und Fahrvereins Berkhof zur turnusmäßigen Wiederwahl im Rahmen der diesjährigen Jahreshauptversammlung nicht wieder zur Verfügung gestellt: „Ich habe irgendwann auf meinem Heimweg einfach einmal in Berkhof an den Pferdewiesen angehalten und gefragt, ob ich Reitunterricht bekommen könnte“, erinnerte sie sich: „Schnell konnte ich so meine alte Leidenschaft auffrischen und schließlich ist der Hof Bertram in Berkhof für unsere ganze Familie

über die Jahrzehnte ein fester Anlaufpunkt geworden.“ Hilke Haeuser hat sich schon bald in die Vereinsarbeit aktiv eingebracht, nun will sie es etwas ruhiger angehen lassen. Auch Uta Raabe gehört dem neuen Vorstand nicht mehr an, sie kann auf über 20 Jahre Vorstandarbeit verweisen, zuletzt als Schriftführerin. Beide wurden mit der Ehrennadel des Niedersächsischen Pferdesportverbandes in Silber ausgezeichnet. Julia Dittrich legte ihr Amt als Jugendwartin nieder, Eva Kannemeier stand als Freizeit- und Sportwartin nicht wieder zur Verfügung. Durchgehend einstimmig gewählt wurde der neue Vorstand: 1. Vorsitzende Marlis Bertram, 2. Vorsitzende Eva Kanne-



Anne Janßen vom Pferdesportverband Niedersachsen ehrte Uta Raabe und Hilke Haeuser mit der Silbernen Ehrennadel des Verbandes (von links). Foto: Gabriela Vrobel

meier, Kassiererin Julia Lührs, Schriftführerin Christine Lattrich, Jugendwartin Melanie Witt und neue Freizeit- und Sportwartin wurde Marietta Bertram. Erneut konnte Vorsitzende Marlis Bertram in ihrem Jahresrückblick auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurückblicken: „Es ist immer wieder erfreulich, wie groß von allen Mitgliedern und deren Eltern die Bereitschaft ist, uns bei unseren verschiedenen Veranstaltungen tatkräftig zu unterstützen.“ Der Reitverein wurde 1987 gegründet und hat sich bis heute besonders der Nachwuchsförderung verschrieben. Nicht zum ersten Mal wurde dieses Engagement auch durch finanzielle Unterstützung der Gerbers-Stiftung honoriert. Zu-

letzt konnte mit dem zur Verfügung gestellten Geld ein neues Schulpony angeschafft werden. Auf zahlreiche sportliche Erfolge in den verschiedenen Disziplinen auf regionaler Ebene und darüber hinaus konnte Eva Kannemeier in ihrer Funktion als Sportwartin blicken. Nicht nur Einzelreiterinnen und -reiter konnten vordere Plätze erreichen, gleiches galt auch für die Dressur- und die Springmannschaften. Aktuell gehören dem Verein 196 Mitglieder an, davon sind 93 unter 18 Jahre alt. Für das laufende Jahr sind neben Kursen zum Erhalt der verschiedenen Reitabzeichen auch wieder Turnierveranstaltungen geplant, die vor allem auf den Nachwuchs im Reitsport zugeschnitten sind.

**Garagentortausch zum Festpreis**  
**ab 2350,00 €**

Im Beispielpreis  
**Hörmann RenoMatic 42**  
Woodgrain Antrazit M-Sicke  
2375 x 2000  
Zagenverkleidung in Toroptic  
Promatik 4  
K-Schiene  
1 St. HSE 4 BS  
Persönliche Beratung vor Ort  
Schriftliches Angebot  
Demontage und fachgerechte Entsorgung  
Lieferung  
Montage  
Inbetriebnahme  
Einweisung  
zusätzliches Zubehör gegen Aufpreis möglich.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf**

**Tortechnik**  
**Jens Bornemann**  
Schmiedestraße 23  
30900 Wedemark  
**05130 / 925325**  
[www.bornemann-tortechnik.de](http://www.bornemann-tortechnik.de)

**MOSS Delikatessen**

**Unsere Feierabendaktionen**

**Immer mittwochs ab 15 Uhr:**  
**Quiche Veggie oder Lorraine**  
- frisch aus dem Ofen

Dammstraße 10  
30938 Großburgwedel  
Tel. (05139) 23 45

**Mittagstisch:**

**Mo** Fischpfanne Thai-Curry  
**Di** Entenkeule mit Orangensauce  
**Mi** Schweinerückensteak mit Schmorzwiebeln  
**Do** Kaiserschmarrn mit Vanillesauce  
**Fr** Putenmedallion im Speckmantel  
**Sa** Lammgeschnetzeltes "Provence"  
(unseren gesamten Wochenplan finden Sie unter [www.moss-delikatessen.de](http://www.moss-delikatessen.de))

**Fang der Woche**

**Fangfrisches Kabeljaufilet**

handfiletiert  
100 g

**€ 2,49**  
(Angebot ab Donnerstag, den 20.03.2025)

Gesundheit

ANZEIGE



**Migräne?**  
**Setzen Sie an der Ursache an!**

Jahrelange Migräne-Attacken, teilweise bis zu 72 Stunden trotz der Einnahme verschiedener, oftmals verschreibungspflichtiger Medikamente. Daniel B. konnte diesen Leidensweg hinter sich lassen – mit dem rezeptfreien Arzneimittel Formigran (Apotheke, rezeptfrei): „Die Wirkung hält mindestens 24 Stunden. Oftmals ist nur noch eine zweite Einnahme nötig, danach ist die Migräne-Attacke am zweiten Tag gestoppt.“

Formigran kann die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Kopf auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne bekämpfen. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem bekämpft Formigran auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

**Formigran – die Nr. 1 bei Migräne.**

Für Ihre Apotheke:  
**Formigran**  
(PZN 02195485)

[www.formigran.de](http://www.formigran.de)

\*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan; Quelle: Insight Health, MAT 12/2022 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. [www.formigran.de](http://www.formigran.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Kollagen-Pulver im Kaffee:

## Wunderwaffe der Stars oder wirkungslos?

Was wirklich dran ist am neuen Beauty-Trend für schöne Haut, Haare und Nägel. Und worauf Sie unbedingt achten sollten!

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – es hat sich zu einem festen Bestandteil der Schönheitsroutine von Millionen Menschen weltweit entwickelt. Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele ihrer Problemchen sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen, wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der



Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre ju-

gendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, das der Körper optimal verwerten kann.

**Die Nr. 1\* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide**  
Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagenpulver ausschließlich das hochreine SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat,

das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere an SOLUGEL™ ULTRA BD: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>1</sup> Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.“

**Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit**  
Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

**pureSGP**

**NEU das NR. 1\* Kollagenpulver in Apotheken**

**KOLLAGEN PEPTIDE**  
Bioaktives Premium-Kollagen  
Hochwertiges, reines Kollagenhydrolysat - geschmacksneutral, sehr gut löslich

**Kollagen 300g**

**Reines Premium-Kollagen**

- Bioaktiv
- Geschmacksneutral
- Sehr gut löslich

Online Shop:  
[www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)

\*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 09/2024 • \*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • Abbildung Betroffenen nachempfunden