

Gailhofer Könige bekanntgegeben

Das Dorf „regieren“ in diesem Jahr Hagen Göing, Torbjörn Bombeck und Steffen Meine

GAILHOF. Am vergangenen Wochenende fand in Gailhof das Königsschießen statt. Unter den Schützenschwestern und Schützenbrüdern wurden die verschiedenen Ehrenketten, Pokale und natürlich die Königswürden ausgeschossen. Mit tollen Leistungen überzeugten alle teilnehmenden Schützen. Ganz besonders hervorzuheben sind allerdings die Kinder und Jugendlichen des Vereins, die wieder einmal unter Beweis stellten, dass sich regelmäßiges Training auszahlt. Jugendwartin Martina Langmann ist sehr stolz auf die jüngsten Schützinnen und Schützen und lobte die herausragenden Schießergebnisse.

So setzte sich Hagen Göing bei den Lasergewehr-Schützen an die Spitze und ist wiederholt Kinderkönig. Er darf die Kette damit ein zweites Mal in Folge tragen und sich auf seine nächste Kinderkönigsscheibe freuen, die dann am 6. Juni beim Schützenfest an das Haus seiner Familie angebracht wird.

Das Schülerehrenschild erkämpfte sich in diesem Jahr ebenfalls Hagen Göing und auch der Kinderpokal geht an ihn. Bei den Luftgewehr-Jungschützen sicherte sich Torbjörn Bombeck für sein Elternhaus die Jugendscheibe mit dem Wolfswelpen vor Mira Barbknecht und Aidan Barbknecht. Das Jugendehrenschild erkämpfte sich ebenfalls Torbjörn und der beliebte Bonbon-Pokal darf in diesem Jahr Magdalena Langmanns Jugendzimmer zieren. Bei den Erwachsenen verwies Steffen Meine in einem spannenden Stechen sei-



Alexa Ruthardt, Steffen Meine und Simone Meyer.

Foto: privat

ne Vereinsschwester Simone Meyer und Alexa Ruthardt mit herausragenden Stechschüssen (10,9,10) auf die Plätze zwei und drei. An ihn wird der noch amtierende König Markus Scharnowski auf dem Schützenfest die Königskette und das Königszepter übergeben.

Die Otto Wöhler-Gedächtniskette geht in diesem Jahr nach Stechen an Jens Krause. Über das Damenehrenschild freut sich Simone Meyer. Der neue König Steffen Meine trägt mit dem Schützenehrenschild, welches er

sich ebenfalls nach einem Stechen sicherte, in diesem Jahr gleich zwei Ketten. Der „Damen-Krückenstock“, der mit nur einem Schuss unter den Schützenschwestern ausgeschossen wird, geht in diesem Jahr an Alexa Ruthardt.

Im Anschluss der Proklamation der neuen Würdenträger durch den ersten Vorsitzenden Sven-Olaf Hüner genossen die Schützengesellschaft, die Dorfbewohner und Freunde des Vereins beim Königessen eine zünftige Brotzeit. Der neue König Steffen

Meine spendierte die Getränke dazu. Das diesjährige Schützenfest findet am Samstag, 6. Juni, ab 12 Uhr am Schützenhaus Vorm Hofe 13 statt. Der Ausmarsch zu den neuen Königen startet um ca. 14 Uhr. Wie immer gibt es Leckeres vom Grill, eine große Auswahl an Getränken, Kaffee und selbstgebackene Kuchen, Spiel und Spaß für die Kinder mit Hüpf- und Strohbürg. Am Abend feiert der Verein seine Könige bei Musik und Tanz mit DJ Putzi und freut sich auf viele Besucher.

Wer trainiert Elzer G-Jugend?

ELZE. Blau-Gelb Elze baut auf die Zukunft und hat eine G-Jugend Mannschaft neu gegründet. Die Kinder sind voller Energie und mit großer Begeisterung dabei. Doch die engagierte Unterstützung im Verein allein reicht nicht aus. Ein engagierter Trainer, eine engagierte Trainerin wird gebraucht, um die Kleinsten spielerisch an den Fußball heranzuführen. Kindern brauchen mehr denn je Unterstützung. Bei Blau-Gelb Elze bietet sich eine besondere

Gelegenheit, sich für Kinder zu engagieren und die Entwicklung von Kindern zu fördern, nicht nur sportlich. Blau-Gelb Elze unterstützt und hilft auch Neueinsteigern und Neueinsteigerinnen, die Interesse haben, sich für die Fußballkinder zu engagieren. Fußballkenntnisse sind von Vorteil aber kein Muss, wichtig sind Freude im Umgang mit Kindern und vor allem Zuverlässigkeit & Teamgeist. Bei Interesse gerne beim Verein melden: blau-gelb-elze.de.

Das Stadtradeln beginnt am 31. Mai

WEDEMARK. Drei Wochen lang zählt jeder Kilometer: Am 31. Mai beginnt das Stadtradeln in der Wedemark. Die beste Kilometerleistung wird prämiert, zudem gibt es einen vergünstigten Fahrrad-Check – jetzt aufs Rad umsteigen. Die Sonne scheint, die Tage sind lang – ideale Bedingungen für den Start in die diesjährige Stadtradeln-Aktion. Ab dem 31. Mai heißt es wieder: rauf aufs Rad und Kilometer sammeln. Drei Wochen lang leisten Bürgerinnen und Bürger mit jeder Fahrt einen aktiven Beitrag für mehr Klimaschutz vor Ort.

Ob Arbeitsweg, Einkauf oder Freizeit: Wer das Auto stehen lässt, stärkt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern reduziert auch CO₂-Emissionen. „Viele kleine Entscheidungen entfalten eine große Wirkung. Genau darum geht es beim Stadtradeln“, erklärt Bürgermeister Helge Zychlinski. Besonderer Anreiz in diesem Jahr: Die Person aus der Wedemark mit den meisten geradel-

ten Kilometern gewinnt zwei Karten für das Sommerfest der Gemeinde am 20. August.

Damit der Einstieg gelingt, empfiehlt sich ein kurzer Fahrrad-Check. Unterstützung gibt es vor Ort: Gemeinsam mit dem regionalen Kooperationspartner 2RadStille bietet die Gemeinde eine besondere Aktion an. Bis zum 31. Mai erhalten Teilnehmende dort 10 % Nachlass auf die Materialkosten bei Fahrradreparaturen – einfach die Stadtradeln-App vorzeigen. Begleitend organisiert die Gemeinde gemeinsam mit dem ADFC, dem Klimabeirat und dem Gymnasium Mellendorf geführte Fahrradtouren. Nähere Informationen folgen.

So einfach geht die Anmeldung: Unter stadtradeln.de registrieren, neu anmelden oder bestehenden Account aktivieren, Kommune „Wedemark“ auswählen, Team beitreten oder eigenes Team gründen, Daten eingeben und Registrierung abschließen.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Arthrose

Wie Sand im Getriebe: Wenn die Gelenke streiken

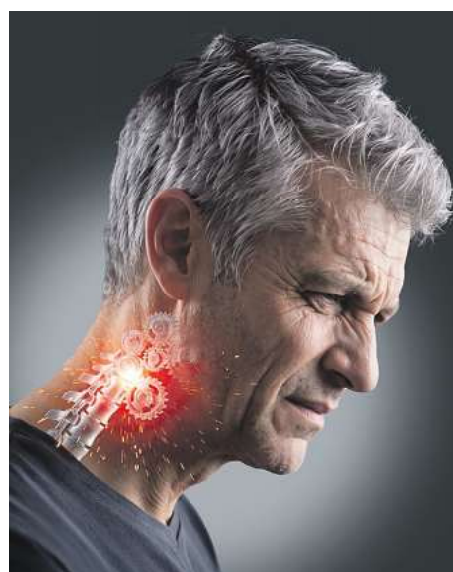
Was Betroffene jetzt tun können, wenn der Gelenkverschleiß die Beweglichkeit raubt und das Leben zur Qual macht

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

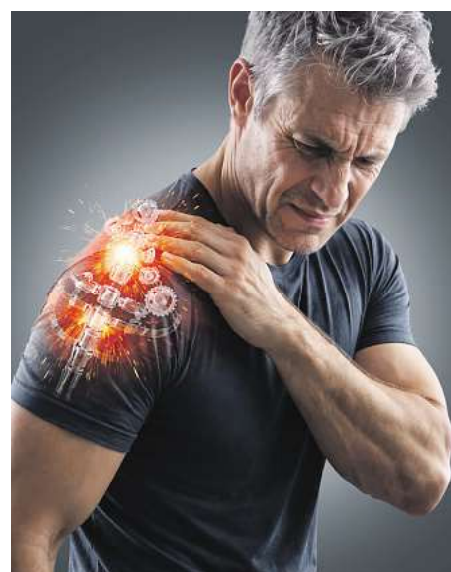
Die Schulterarthrose – medizinisch Omarthrose – entwickelt sich schleichend. Zunächst treten



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

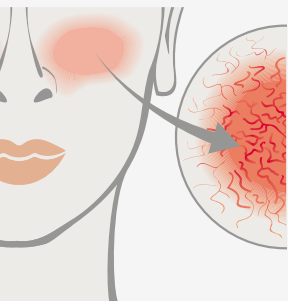
Potenzial dieser besonderen Arzneipflanze und entwickelten daraus ein rezeptfreies Arzneimittel: Rubaxx Arthro – erhältlich in Apotheken, gut verträglich, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

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