

Stadtradeln: Verwaltung stellt Team auf

Jetzt werden wieder fleißig Kilometer gesammelt



Das Team der Gemeindeverwaltung Wedemark fiebert dem Stadtradelwettbewerb entgegen. Foto: Gemeinde Wedemark/E. Nagel

MELLENDORF. Das diesjährige STADTRADELN startet am 26. Mai. Bis zum 15. Juni können wieder fleißig Kilometer für die Wedemark gesammelt werden. Es ist wieder soweit! Das diesjährige Stadtradeln steht vor der Tür und die Anmeldungen sind offen. Vom 26. MAI BIS 15. Juni heißt es wieder Auto stehen lassen und rauf aufs Rad. STADTRADELN ist ein vom Städtenetzwerk Klima-Bündnis initiiierter Wettbewerb, bei dem jedes Jahr für drei Wochen möglichst viele Wege im Alltag mit dem Rad zurückgelegt werden sollen – für mehr Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität. So werden für das eigene Team und die Kommune Kilometer gesammelt und gleichzeitig CO₂ eingespart. Am Ende werden alle geradelten Kilometer gezählt

und die besten Kommunen ausgezeichnet. Auch hier in der Wedemark wollen wir dieses Jahr wieder kräftig in die Pedale treten. Jeder und jede kann teilnehmen. Einfach registrieren oder alten Account reaktivieren unter <https://www.stadtradeln.de/registrieren>, Kommune auswählen, Team auswählen oder neu gründen und los geht's! Das Team der Gemeindeverwaltung ist wieder mit dabei und es kommen täglich neue Kolleginnen und Kollegen dazu. Im letzten Jahr kamen in der Wedemark durch 358 Radelnde stattliche 81.402 km zusammen! Damit wurden ganze 13 t CO₂ eingespart. Das wollen wir dieses Jahr noch toppen. Also gleich anmelden und losradeln – das hält fit und schützt das Klima.

Projekt Bunte Beete – bunte Teller im Erlebniszoo

Kulinarische Vielfalt und tierische Begegnungen für geflüchtete und nichtgeflüchtete Frauen

WEDEMARK. Normalerweise treffen sich im Gemeinschaftsprojekt der katholischen Kirchengemeinde Mellendorf und des Vereins Miteinander Wedemark „Bunte Beete - Bunte Teller“ geflüchtete und nichtgeflüchtete Frauen aus der Wedemark, um gemeinsam zu kochen oder zu backen. Doch dieses Mal stand dank der finanziellen Unterstützung des Rotaryclub Langenhagen-Wedemark etwas ganz Besonderes auf dem Programm: Ein Ausflug in den Erlebniszoo Hannover.

Dieser Ausflug abseits des Kochens sollte den Teilnehmerinnen die Möglichkeit geben, sich auch außerhalb der Küche weiter kennenzulernen und gemeinsam Dinge zu erleben. Denn neben dem gemeinsamen Kochen und Backen ist es mindestens genauso wichtig, Freundschaften zu vertiefen und neue Erfahrungen miteinander zu teilen. Der Tag voller kulinarischer Entdeckungen und tierischer Begegnungen begann mit einer aufregenden Bootsfahrt auf dem Sambesi. Es wurden exotische Tiere wie Elefanten, Tiger, Flusspferde und Löwen bestaunt und ganz neue Tiere kennengelernt und -ganz nebenbei-auch neue deutsche Worte geübt: Das Pinselohrschwein hatte es allen nicht nur wegen seines besonderen Namens angetan. Ein High-

light war zweifellos die faszinierende Robbshow in Yukon Bay, die die Herzen der kleinen und großen Zuschauer:innen höher schlagen ließ. Doch der Höhepunkt des Tages war das gemeinsame Picknick, bei dem die Frauen mit ihren Kindern ihre selbst zubereiteten Köstlichkeiten aus ihren Heimatländern gemeinsam genossen. Von exotischen Gewürzen bis hin zu besonderen Süßigkeiten – die Vielfalt der Speisen spiegelte die kulturelle Vielfalt der Teilnehmerinnen wider und zeigte, wie Kochen und Essen Menschen zusammenbringen kann. Als krönender Abschluss des Tages tobten sich die Kinder auf dem Abenteuerspielplatz aus, während die Frauen bei einem leckeren Kaffee weiterhin in angeregten Gesprächen verweilten und die Bande der Gemeinschaft stärkten. Der gemeinsame Besuch im Zoo Hannover war nicht nur ein Ausflug, sondern ein Zeichen der Verbundenheit und Integration. Der Austausch von Geschichten, Rezepten und Erfahrungen zeigt, dass kulturelle Vielfalt eine Bereicherung für uns alle ist. Die Kochgruppe hat noch viel vor: Als nächstes steht das Kochen von Erdbeermarmelade auf dem Plan und auch für das Familienfest der Gemeinde Wedemark im Spaßbad wird die Grup-



Ein ganz besonderes Erlebnis für die Teilnehmer des Gemeinschaftsprojektes Bunte Beete- Bunte Teller: Der Ausflug in den Erlebniszoo Hannover. Foto: Privat

pe etwa besonders vorbereiten. Aber auch außerhalb der Küche möchte man sich weiter treffen, als nächstes würden die Frauen gern im Malcafé an Bunten Tellern der anderen Art arbeiten. Frauen aus der Wedemark – ob mit oder ohne Fluchthinter-

grund- sind herzlich eingeladen mitzumachen. Weitere Informationen sowie die nächsten Termine gibt es bei den Projektleiterinnen Ute Kraetzschmer unter 0176-55983276 und Heike Siedenberg unter 0172-1657350.

Gesundheit

ANZEIGE

Soforthilfe bei Gesichtsrötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase – gerade im Frühling, wenn die Haut extremen Wetterwechseln ausgesetzt ist. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.



Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikrokapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff α-Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. **Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination

blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Tipp für unsere Leser: Jetzt Deruba auf pureSGP.de online bestellen und tolle Rabatte sichern.



Jetzt testen und Deruba auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 19% sparen!



bis zu 19% sparen* nur auf pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen
(Abbildungen Betroffenen nachempfunden)
14377801_002824

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So bekämpfen Sie das Problem wirksam und ohne Gewöhnungseffekt

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens ge-

rädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.¹ Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei, Apotheke).

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien be-

legt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan Stark für die Nacht

(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing