

Thailändische Massagen und Spezialitäten erleben

Tag der offenen Tür bei Suksawadee

MELLENDORF. Über 2.000 Jahre zurück reicht die Historie der traditionellen Thai Massage, wie sie Suksawad Reimann noch in ihrem Heimatland erlernt hat. Eng verbunden ist diese spezielle Technik unter anderem auch mit dem Buddhismus.

Durch die Massage soll der Körper neue Energie schöpfen können, Blockaden sollen gelöst werden und ein Entspannungszustand eintreten. Vor allem Menschen mit Problemen im Nacken- und Rückenbereich aller Altersgruppen zählen zu den Kundinnen und Kunden von Suksawad Reimann und ihren inzwi-

schen vier Mitarbeiterinnen. Kurz nach Eröffnung ihrer ersten Praxis in Mellendorf an der Eitzer Föhre musste sie aufgrund der Corona-Entwicklung bereits wieder vorübergehend schließen: „Das war keine einfache Zeit“, erinnert sie sich.

Gelernt hat sie die besondere Kunst der verschiedenen Massagen wie Hot Stone, Öl Massage oder auch Fuß Massage noch in Thailand, aber trotz der inzwischen über 20-jährigen Berufserfahrung gehören jährliche Fortbildungen bei einem Thai-Meister in den Niederlanden zu ihren regelmäßigen Terminen:



Suksawad Reimann und ihr Team laden am 15. Juni zu einem Tag der offenen Tür in ihre Thai Massage Praxis in Mellendorf ein.

Foto: Gabriela Vrobel

„Es ist immer wichtig, dass man sich fortbildet“, weiß sie, die seit 2001 in Deutschland lebt. Und inzwischen hat sich die positive Wirkung der fernöstlichen Massagen herum gesprochen. Von anfangs einem Behandlungsplatz sind inzwischen nach dem dritten Standortwechsel fünf Plätze geworden.

Die Einrichtung der neuen Räumlichkeiten transportieren ein gutes Stück der thailändischen Lebensart direkt in die Wemark – und alle Interessierten sind am Samstag, 15. Juni, in der Zeit 11 bis 15 Uhr eingeladen,

sich beim Tag der offenen Tür selbst ein Bild des Teams und der Praxis zu machen: „Wir haben einige Überraschungen vorbereitet, unter anderem sorgen wir mit thailändischen Spezialitäten für das leibliche Wohl unserer Gäste und um 12 Uhr werden drei Tempel-Tänzerinnen ein Stück Kultur meiner Heimat zeigen“.

Die Praxis ist in Mellendorf, Schaumburger Straße 4, zu finden. Telefonische Terminvereinbarungen sind unter der Nummer 0152 – 183 890 17 möglich. Weitere Infos auch im Internet unter www.suk-sawadee.de.



Um 12 Uhr zeigen thailändische Tempeltänzerinnen traditionelle Tänze.

Foto: Privat

Anzeige

Königsschießen in Resse

RESSE. Der Resser Schützenverein lädt zum Königsschießen im eigenen Schießwagen, am Sonnabend, 15. Juni, von 14 bis 17 Uhr und am Sonntag, 16. Juni, von 11 bis 15 Uhr, alle Resser Bürger und Bürgerinnen und Vereinsmitglieder ab zwölf Jahren herzlich ein. Anmeldung und Scheibenausgabe ist am Sonnabend bis 17 Uhr und am Sonntag bis 15 Uhr. Das Königsschießen der Schützen und das Er- und Sie-Schießen der Jugendabteilung findet nur am Sonnabend statt. Alle Resser können an beiden Tagen um die Königswürde erheben. Standort ist auf dem Parkplatz/ Frischmarkt Pagel. Es werden aus den fünf Resser Ortschaften: Osterberg, Altes Dorf, Lönswinkel, Heidkamp und

Moorriethe die Erst- und Zweitplatzierten ermittelt, die sich für das Finale qualifizieren. Das Finalschießen ist am Sonntag gegen 17 Uhr vorgesehen. Die teilnehmenden Bürger*innen unter 17 Jahre, benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten. Vordrucke hierfür liegen an beiden Wettkampftagen an der Scheibenausgabe aus.

Für das leibliche Wohl ist an allen Tagen bestens gesorgt. Das Anbringen der Königsscheiben erfolgt am Samstag, 17. August, in Begleitung aller Vereinsmitglieder und Gäste. Der Resser Schützenverein freut sich auf viele Teilnehmende und auf vergnügliche und spannende Wettkampftage. Weitere Infos www.schuetzenverein-resse.de.

Das verschwundene Schwein

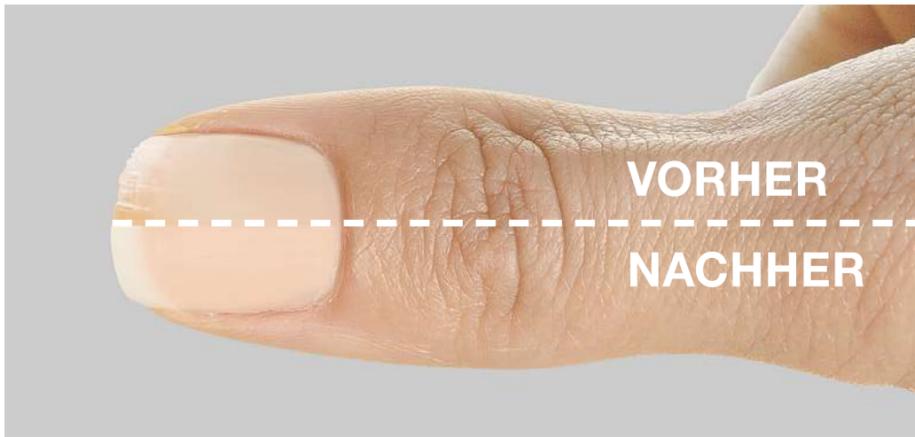
ABBENSEN. Der Polizei Mellendorf wurde am Sonnabend, 1. Juni, gegen 19.30 Uhr, von der 39-jährigen Eigentümerin eines Weidegrundstücks in Abbensen in Verlängerung der Straße Am Born mitgeteilt, dass das Zugangstor zur Weide beschädigt sei und nun eines der dort gehaltenen Schweine fehle.

Tatsächlich schien ein Flügel des doppelflügeligen Weidetors nach innen eingedrückt und aus der Verankerung gebrochen worden zu sein, wobei zudem Zeitpunkt unklar war, ob es sich dabei um einen Fall von Sachbeschädigung, Unfallflucht oder gar Diebstahl des vermissten, menschenscheuen Schweins namens „Wilhelm“, einer Mischung aus Haus- und Wildschwein, handelte.

Dieser Pressemitteilung der Polizei Mellendorf vom Sonntagmorgen folgte wenige Stunden später am Mittag der Nachtrag, dass entgegen der ersten Informationen laut der Besitzerin offenbar sogar beide dort gehaltenen Schweine verschwunden waren und am Morgen selbstständig wieder zur Weide zurückgekehrt seien. Zudem wurde ein Loch im Zaun festgestellt, so dass davon auszugehen ist, dass die Tiere dort die Weide verlassen konnten und im Zuge ihrer Rückkehr selbst das Tor beschädigt haben, um wieder auf die Weide zu gelangen. Dies mache den Sachverhalt nicht weniger kurios, so die Polizei, jedoch sei demnach nach aktuellem Stand nicht mehr von strafbarem Handeln auszugehen.

ANZEIGE

Brüchige Fingernägel: Was wirklich hilft!



VORHER
NACHHER

Ihre Nägel sind spröde, brüchig oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl.

Eine Betroffene berichtet etwa: „Oft wird mir nachgesagt, ich würde an den Nägeln kauen. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere Einflüsse stecken, für die man selbst nichts kann. In den meisten Fällen gilt jedoch: Nicht verzweifeln, man kann etwas dagegen tun.

Ursachen für brüchige Nägel

Häufiges Händewaschen und Desinfizieren oder der Kontakt mit Putzmitteln können dazu führen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen.

Auch Nagelpilz (von dem Schätzungen zufolge jeder 10. betroffen ist) kann die Nägel in Mitleidenschaft ziehen. Man kann einen solchen zwar schnell durch weiße, gelbliche oder braun-graue Flecken erkennen und mit entsprechenden Mitteln gegensteuern, viele Betroffene berichten jedoch, dass auch nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung die Nägel spröde und rissig sind.

Besonders oft steckt außerdem ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaus-

halt hinter brüchigen Nägeln. Konkret geht es dabei um die folgenden Nährstoffe:

- **Silizium** (z. B. aus Goldhirse und Kieselerde) ist ein essenzieller Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement hilft den Nagelwurzeln dabei, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch sie weniger schnell austrocknen.
- **Natürlicher Schwefel** (oft mit MSM abgekürzt) ist ein unverzichtbares Strukturelement von Keratin, Elastin und Kollagen – also jenen Stoffen, die das Grundgerüst der Nagelplatte bilden. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung werden die Nägel brüchig.
- Das „Schönheitsvitamin“ **Biotin** unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel.

Optimale Nährstoffversorgung

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.* Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin in sinnvoller Dosierung, wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist seit geraumer Zeit auch bei uns erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2 bis 3 Monate von sicht- und spürbaren Ergebnissen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2024

Thema Nagelpilz

Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit steigt auch wieder die Chance, sich mit Nagelpilz zu infizieren (Stichwort: Schwimmbäder).

Neben dem optischen Problem stellt ein solcher auch eine außerordentliche Belastung für die Nägel dar. Vor allem bei den Zehennägeln, die langsamer nachwachsen als die Fingernägel, kann es oft über ein Jahr lang dauern, bis der Pilzbefall vollständig verschwunden ist.

WICHTIG: Während und nach der entsprechenden Behandlung (etwa durch pilzabtötende Lacke oder Lösungen aus der



Apotheke) ist es wichtig, die nachwachsenden Nägel mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um ihnen möglichst rasch wieder zur gewohnten Festigkeit zu verhelfen.

APOTHEKEN-TIPP DER WOCHE



PZN 19236426
UVP 19,90 €

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der Nr.-1-Fußcreme** von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

**IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023

