

# Qualitätssiegel für Schach-AG des Gymnasiums

Anforderungen wurden durch eine Jury überprüft

**MELLENDORF.** Die Schach-AG des Gymnasiums Mellendorf wurde kurz vor Schuljahresende von der Deutschen Schachjugend mit dem Qualitätssiegel in Bronze ausgezeichnet. Die Deutsche Schachjugend ist der Dachverband für jugendliche Schachspieler in Deutschland und vergibt das Qualitätssiegel in drei Kategorien: Bronze, Silber und Gold.

Um das Qualitätssiegel in Bronze zu erhalten, musste die Schule in fünf Kategorien bestimmte Anforderungen erfüllen, die von einer Jury überprüft wurden. Dazu gehörten unter anderem der Besitz von mindestens acht Schachsets aus Brettern und Uhren, die Qualifikation einer Schach lehrenden Person mit



Die Schulschach-AG mit ihrem Leiter Marc Tenninger. Foto: privat

einem Schachpatent oder einem Schachtrainerschein sowie das Angebot einer Schach-AG an der Schule. „Mit Unterstützung unseres Fördervereins konnten wir glücklicherweise die fehlen-

den Bretter und Uhren anschaffen“, freut sich Marc Tenninger, der seit einigen Jahren die Schach-AG der Schule leitet und auch einen Schachtrainerschein besitzt. „Die Teilnahme an exter-

nen Turnieren, die ebenfalls für die Auszeichnung erforderlich ist, haben wir in diesem Schuljahr mit mehreren Turnieren auf Kreis- und Bezirksebene nachgewiesen“, stellt Tenninger fest.

Die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel Bronze ist für vier Jahre gültig, sie gilt ab diesem Jahr und würde 2027 überprüft werden. Für die nächste Stufe „Silber“ müssten weitere Anforderungen in acht Kategorien erfüllt werden, von denen die AG der Schule bereits einige erreicht habe, so Tenninger. „Wir als Schule freuen uns über diese Art der Begabtenförderung und unterstützen die Schach-AG mit AG-Stunden auch im kommenden Schuljahr“, verspricht Schulleiterin Katrin Meinen.

## Der große Hüpfburgen-Spaß

**SCHWARMSTEDT (OK).** Viele fantasievoll gestaltete Hüpfburgen und die Kleinkinder-Ecke auf der Pirateninsel laden zwischen dem 5. und 21. Juli zum Spielen ein. Die Happy-Family-Day-Aktionstage gehen auf der Oldtimermwiese, Am Varrenbruch 1, in Schwarmstedt über die Bühne. Die Erwachsenen können sich dann im Biergarten entspannen. An jedem Freitag ist freier Eintritt für Erwachsene, genauso an jedem Sonntag zwischen 11 und

12 Uhr. Diese Angebote sind nur in Begleitung eines voll zahlenden Kindes gültig. Öffnungszeiten: täglich 14 bis 19 Uhr, sonntags 11 bis 19 Uhr, montags geschlossen. Infos unter der Telefonnummer (0152) 33 96 05 77.

**Kleinanzeigenannahme**  
☎ (0511) 518-2111 oder 72 80 80  
E-Mail:  
service@wedemark-echo.de  
service@langenhagener-echo.de

## Foto-Wettbewerb

**MELLENDORF.** Die SPD Wedemark wird für das Jahr 2025 wieder den beliebten Fotokalender herausbringen, der typische Motive aus der Gemeinde zeigen wird. Dafür startet erneut ein Fotowettbewerb. Bis Ende Oktober können Aufnahmen aus der Wedemark per E-Mail an fotokalendar@spd-wedemark.de eingereicht werden.

Wer teilnehmen möchte, sendet die eigenen Kontaktdaten sowie eine Bildbeschreibung und

den Ort, an dem das Foto entstanden ist, mit. Es sollten maximal drei Fotos eingesendet werden. Bei Aufnahmen, die einzelne Personen oder private Gebäude zeigen, muss das Einverständnis der aufgenommenen Person beziehungsweise der Gebäudeeigentümer vorliegen. Eine fachkundige Jury wählt die zwölf Aufnahmen aus, die dann in den Fotokalender 2025 aufgenommen werden. Für die besten Fotos gibt es attraktive Preise.

## Reparieren statt wegwerfen

**MELLENDORF.** Am Sonnabend, 6. Juli, repariert und berät das Repair-Café Wedemark in Mellendorf. Im Mehrgenerationenhaus (MGH), Gilborn 6 sind sie Fachleute in der Zeit von 14 bis 17 Uhr bereit, defekte Geräte zu begutachten und, wenn möglich, zu reparieren. Elektro-Klein-geräte, PCs und Handies, Textilien, Nähmaschinen, Gartengeräte, Fahrräder, Spielzeug und Ähnliches wird unter die Lupe genommen. Nicht repariert werden Geräte mit Verbrennermotor sowie Kaffee-Vollautomaten.

Die Reparaturen werden kostenlos ausgeführt, lediglich Ver-

brauchsmaterial und Ersatzteile werden zum Selbstkostenpreis berechnet, jedoch werden Spenden gern angenommen. Auch Kaffee und Kuchen werden angeboten. Wer sich für die Mitarbeit in der Initiative „Repair-Café Wedemark“ interessiert ist eingeladen, sich während der Veranstaltung über den Hintergrund, Zweck und weitere Einzelheiten zu informieren.

Weitere Informationen unter [www.repaircafe-wedemark.de](http://www.repaircafe-wedemark.de) bei Bernd Wilts, Mobil-Telefonnummer (0172) 41 53 217 oder Nachfragen unter [bernd.freerk.wilts@t-online.de](mailto:bernd.freerk.wilts@t-online.de)

## Schützenfest in Hellendorf

**HELLENDORF.** Der Schützenverein Hellendorf lädt alle Bürgerinnen und Bürger, Mitglieder und Freunde des Vereins herzlich ein, auch in diesem Jahr gemeinsam das Dorf- und Schützenfest in Hellendorf zu feiern.

Dieses findet am Wochenende vom 2. bis 4. August statt; diesmal verbunden mit der gebührenden Würdigung des 40-jährigen Bestehens der Patenschaft zwischen dem Ort und der dritten Kompanie des Feldjägerregiments 2 aus Hannover-Bothfeld.

### ES IST FOLGENDER ABLAUF GEPLANT:

Freitag, 2. August:  
18 Uhr: Sammeln und Antreten auf dem Festplatz vor dem Dorfgemeinschaftshaus; 19 Uhr: Begrüßung, Proklamation der Könige und Preisträger und Überreichung der Jubiläumsurkunden mit der Patenkompanie; mit an-

schließendem Buffet von Lumms Catering, Essensmarken erforderlich; 21 Uhr: Feiern und Tanzen zu der Musik von DJ Gero. Sonnabend, 3. August:  
12.30 Uhr: Antreten am DGH zum Empfang der Vereine und zum Scheibenausmarsch, gegen 16 Uhr Ankunft des Festumzuges am Festzelt am DGH mit Kaffee und Kuchen sowie Gegrilltem von der Dorfgemeinschaft Hellendorf e.V.; zeitgleich am selben Ort Biwak und Fahrzeugschau unserer Patenkompanie. Sonntag, 4. August:

11 Uhr: Frühschoppen mit Lumms Frühstücksbuffet, für musikalische Unterhaltung sorgt die Band Bayern 3, Essensmarken erforderlich, gegen 13.30 Uhr Losziehung der Tombola.

Die Essensmarken sind in Pflügers Hofladen (Telefon 05130/33 31), Meitzer Straße 65, bei Petra Edenhofner (Telefon 05130/57 06) oder Lars Kruse (Telefon 0174/8 95 33 90) erhältlich.

ANZEIGE

# Brüchige Nägel?

Diese Tipps sollten Sie kennen ...



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

### Alltagstipps gegen brüchige Nägel

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden“. Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

### Problemzone: Nährstoff-Haushalt

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechends-

ten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

### Richtige Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für KonsumentInnen nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauenserweckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfiehlt etwa eine deutliche Mehrheit der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.\* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum, darunter etwa:

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.
- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.
- **Biotin** zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42) \*\*

unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

### Geduld zahlt sich aus

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, brauchen sie mehrere Monate Zeit, um sich vollständig zu erneuern. Deshalb sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8 bis 12 Wochen hinweg eingenommen werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. \*\* Name und Alter geändert

## EMPFEHLUNG der Redaktion

**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<sup>1</sup> von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

<sup>1</sup>lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2023