

Sie heben die Niveaus in ihren Vereinen auf ihre Art und Weise

Der Kreisschützenverband zeichnet Eric Rehwinkel als Sportler und Manfred Voigt als Ehrenamtlichen des Jahres aus

LANGENHAGEN (OK). Er musste sich entscheiden: entweder Schießen oder Fußball. Der Titel des Schülerkönigs dürfte dem damals neunjährigen Eric Rehwinkel die Entscheidung erleichtert haben. Heute ist Rehwinkel 63 Jahre alt und immer noch in seinem Schützenverein Kaltenweide aktiv. Der Fußball hat aber trotzdem immer eine Rolle in Rehwinkels sportlichem Leben gespielt. „Ich war Schlüsselwart, und wir haben jeden Montag zwei Stunden lang in der Turnhalle gebolzt“, erzählt Rehwinkel. Gut für die Ausdauer, denn: „Ein gewisse Kondition ist notwendig, um sich besser konzentrieren zu können“, sagt Eric Rehwinkel.

Aber nicht nur Konzentration ist notwendig, sondern auch jede Menge Training. Und trainingsfaul ist Eric Rehwinkel mit Sicherheit nicht. Er gibt ein Beispiel: „Ich habe mit lange mit Justo Gallardo und Dirk Görries zusammen im Team geschossen. Die beiden haben mehr Talent als ich. Aber ich habe immer mehr trainiert, um langsam auf ihr Niveau zu kommen.“ Ein Niveau, dass Eric Rehwinkel nach wie vor hält. So hat er sich mehr als zehn Mal einen Landesmeistertitel geholt, zuletzt 2023 mit der Zentralfuehrpistole und ein Jahr später mit der Standardpistole auf 25 Meter. Im vergangenen Jahr gelang es ihm sogar den



Sind ein Leben lang mit dem Schießsport verbunden und ihren Heimatvereinen fest verwurzelt: Eric Rehwinkel (links) und Manfred Voigt (rechts) mit Kreisschützenmeister Michael Freiberg.

Foto: Oliver Krebs

Landesrekord um 26 Ring zu verbessern. Sein Ziel war es aber immer, zu den Deutschen Meisterschaften nach München zu kommen. Etwa zehn Mal hat er das auch geschafft. Angefangen hat Rehwinkel zwar mit dem Luftgewehr, dann aber nach einem Jahr zur Pistole gewechselt. Der Material-Aufwand sei bei der langen Waffe doch ungleich größer.

„Während du die Pistole in der Handtasche transportieren kannst, brauchst du für das Gewehr immer einen Koffer“, sagt

Eric Rehwinkel schmunzelnd, der nicht nur mal erster Vorsitzender, sondern 2002 auch Schützenkönig in Kaltenweide war.

Die langjährigen sportlichen Erfolge haben letztendlich dazu geführt, dass der Kreisschützenverband Wedemark Langenhagen in Zusammenarbeit mit dem ECHO Eric Rehwinkel zum „Sportler des Jahres“ ernannt hat. Und es gibt beim Kreisschützenverband noch eine zweite Ehrung, die Ernennung des „Ehrenamtlichen des Jahres“. Diesen Ti-

tel sicherte sich im vorigen Jahr Manfred Voigt vom SSV Schulenburg. „Ein Name, der beim Kreisschützenverband und beim SSV (Schießsportverein) Schulenburg für Verlässlichkeit, Engagement und Leidenschaft steht“, heißt es in der Laudatio. In der Tat: Immer, wenn etwas in Sachen Schießen anfällt, ist Manfred Voigt zur Stelle. Die Leidenschaft für den Schießsport hat früh begonnen. „Ich habe mein Taschengeld auf Jahrmärkten verschossen“, erinnert sich Voigt, der aus dem Kreis

Uelzen stammt. Über die Stationen Soltau und Hannover kam der 76-jährige Postbeamte 1979 nach Schulenburg, ist dann aber nicht gleich in den SSV eingetreten. „Ich brauchte erst einmal Bedenkzeit“, so Voigt. Der Grund waren seine langen Dienstzeiten, in der Woche bis 19.20 Uhr. Schließlich ließ er sich 1995 doch breitschlagen und war gleich mit Herzblut und Hingabe dabei. 2008 übernahm er dann das Amt des Schießsportleiters, das er bis 2022 mit „unermüdlichem Einsatz und bemerkenswerter Präzision“ ausfüllte.

Manfred Voigt: „Heinrich Döpke hat festgelegt, dass ich sein Nachfolger werde und mich eingearbeitet. Da gab es keine Widerworte. Was Heinrich festgelegt hat, war Gesetz.“ Vor zwei Jahren hat Manfred Voigt das wichtige Amt dann in jüngere Hände an Carsten Schwenger übergeben, der zugleich auch Kreisschießsportleiter ist. „Aber ich assistiere ihm noch“, betont Manfred Voigt, der noch nicht vor hat, sich ganz aufs Altenteil zurückzuziehen. Am Schießstand ist Voigt auch selbst noch mit dem Gewehr aktiv und ganz zufrieden: „Ich treffe noch ganz gut.“ Wichtiger ist ihm aber, dass die anderen Vereinsmitglieder optimale Bedingungen haben, wenn sie ihrem Sport nachgehen.

Ambulante Hospizarbeit

GROßBURGWEDEL. Der Ambulante Hospizdienst Burgwedel-Isernhagen-Wedemark bietet wieder einen Schulungskurs an. Wer sich zur ehrenamtlichen Begleiterin oder zum Begleiter in der Ambulanten Hospizarbeit vorbereiten lassen möchte, oder die Hospizarbeit insgesamt ehrenamtlich unterstützen möchte, kann am Dienstag, 25. Februar, bei der Informationsveranstaltung um 18.30 Uhr im Amtshof, Auf dem Amtshof 8, in Großburgwedel, Näheres erfahren.

Der Kursus startet am 26. April, dauert bis November und wird von einer qualifizierten Kursleitung begleitet. Zum Konzept des Kurses gehört ein selbsterfahrungsorientiertes Lernen in der Gruppe. Unter anderem wird die eigene Wahrnehmung geschult, persönliche Erfahrungen mit Tod und Sterben besprochen und die Kommunikation erprobt. Voraussetzungen sind die Bereitschaft zur Gruppenarbeit, regelmäßigen Kursteilnahme und die Fähigkeit zur Selbstreflektion. Eine spätere ehrenamtliche Mitarbeit ist erwünscht.

Dieser Kursus ist nicht nur ein Gewinn, weil er Hilfe für das Leben anderer Menschen bringt, sondern wird auch das eigene Leben verändern und bereichern.

Bei allen Fragen wenden sich Interessierte bitte an die Koordinatorinnen Ute Rodehorst und Anne Müller-Domrös.

Die Telefonnummer lautet (05139) 9 70 34 31.

Hinweise finden Sie auch auf der Homepage: www.ambulanterhospizdienst.de

ANZEIGE

Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine

schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein!

Warum Salben und Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt,

wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Harter Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut

angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

Ballaststoffe: Sanft und wirksam

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.*

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest.**

Kurz gesagt: Kein schmerzhaftes Pressen mehr! Ideal also bei akuten Hämorrhoiden oder um zu verhindern, dass diese erneut entstehen. Anwender loben auch den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann.

Tipp: Dr. Böhm® Darm aktiv ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet, um wieder für eine regelmäßige Verdauung zu sorgen.

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie auf das Original – falls noch nicht vorrätig bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16., ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk

Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Flohsamen
Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel

Pflanzliche Ballaststoffe

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.