

DLRG wählt neuen Vorstand

Ehrenamtliche Vereinsführung in altbewährten und neuen unterstützenden Händen

MELLENDORF. Thorsten Dösselmann (46) ist wieder erster Vorsitzender der DLRG Ortsgruppe Wedemark. Bei der gut besuchten Jahreshauptversammlung im Mehrgenerationenhaus in Mellendorf stimmten alle anwesenden wahlberechtigten Mitglieder für seine Wiederwahl.

„Ich freue mich sehr über die Bestätigung und das Vertrauen“, so Dösselmann. Er führte mit seinem ebenso wiedergewählten zweiten Vorsitzenden Steffen Kutza und dem wiedergewählten technischen Leiter Ausbildung/Einsatz, Raffael Sachse, durch die Veranstaltung.

Die Position des Schatzmeisters übergab Konrad Raible nach seinem Kassenbericht für das zurückliegende Jahr und der Entlastung des Vorstandes an Astrid Wassermann. Als stellvertretender Schatzmeister bleibt er unterstützend an ihrer Seite. Neue Positionen im erweiterten Vorstand bekleiden Jessika Witt, Kira Zessack und Arianne Wassermann als Beisitzer, Florian Papke als stellvertretender technischer Leiter Einsatz, Karlheinz Bandow als stellvertretender technischer Leiter Ausbildung und Alexa Ruthardt als Leitung Öffentlichkeitsarbeit. „Wir können sehr stolz darauf sein, alle Posten mit Vertretungen im Vorstand besetzt zu haben. Das ist heutzutage leider keine Selbstverständlichkeit“, macht Dösselmann deutlich.

Zu Gast waren auch Bürgermeister Helge Zychlinski und



Der neu gewählte Vorstand der DLRG Wedemark.

Foto: privat

Margarethe Garland von der Wählergemeinschaft Pro Wedemark (WPW). Sie richteten zu Beginn der um 18 Uhr gestarteten Versammlung ihre Grußworte an die Anwesenden. Nach Feststellung der Stimmberechtigung und Beschlussfähigkeit führte der erste Vorsitzende durch die Tagesordnung mit ihren genehmigungsrelevanten Dokumenten wie beispielsweise dem Protokoll der Jahreshauptversammlung 2023, dem Kassenbericht inklusive Bilanzen und dem Haushaltsplan 2025.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt neben den Wahlen und Berichten waren die Ehrungen, die die Vorsitzenden mit emotionalen Worten an die anwesenden Geehrten vornahmen.

Ein großer Dank ging auch an die vielen ehrenamtlichen, qualifizierten Schwimmtrainer, die Saison für Saison vielen Kindern das Schwimmen beibringen oder sie für die Schwimmabzeichen und Rettungsschwimmer Tätigkeiten trainieren. Besonders außergewöhnlich sind der tolle generationsübergreifende

Zusammenhalt und die Gemeinschaft in der DLRG-Ortsgruppe Wedemark mit ihren 479 Mitgliedern. Daher veranstaltet der Verein neben dem offiziellen Schwimmtraining und vielen Seminaren und Lehrgängen auch im Jahr 2025 traditionell wieder verschiedene gesellige Veranstaltungen bei denen alle DLRG-Mitglieder und Interessierte herzlich willkommen sind.

Info: Die Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2025 bleiben unverändert.

Benjeshecke in Gailhof

GAILHOF. Der Aufruf des Bürgervereins Gailhof, eine besondere Naturschutzmaßnahme in Angriff zu nehmen, stieß auf reges Interesse im Dorf. An zwei Vormittagen trafen sich zahlreiche engagierte Bürgerinnen und Bürger, um gegenüber dem örtlichen Friedhof gemeinsam eine Benjeshecke anzulegen.

Zunächst setzte die Gruppe Pfähle in zwei Reihen, zwischen denen anschließend Reisig und Totholz aufgeschichtet wurde. Die Fläche für dieses Projekt stellte ein Gailhofer Landwirt zur Verfügung. Die Benjeshecke, benannt nach dem Landschaftsgärtner Hermann Benjes, der sie in den 1980er Jahren beschrieb, geht auf eine alte Tradition der Landwirtschaft zurück. Früher lagerten Bauern ihr Schnittgut als Grenzmarkierung zwischen Weide- und Ackerland. Die Hecke dient nicht nur als strukturelles Element, sondern bereichert

auch unser Ökosystem.

Das locker gelagerte Totholz bietet Lebensraum für zahlreiche Lebewesen, darunter Vögel, Insekten, Kleinsäuger und Reptilien. Die Tiere finden in der Hecke Schutz und Nahrung. Zudem ermöglicht der Samenanflug auf dem sich langsam zersetzenden Totholz die Ansiedlung neuer Pflanzen, die die Hecke e weiter stabilisieren und zur Artenvielfalt beitragen. Benjeshecke in Gailhof: ein Schritt für den Naturschutz

Das locker gelagerte Totholz bietet Lebensraum für zahlreiche Lebewesen, darunter Vögel, Insekten, Kleinsäuger und Reptilien. Die Tiere finden in der Hecke Schutz und Nahrung. Zudem ermöglicht der Samenanflug auf dem sich langsam zersetzenden Totholz die Ansiedlung neuer Pflanzen, die die Hecke weiter stabilisieren und zur Artenvielfalt beitragen.



Zahlreiche engagierte Bürgerinnen und Bürger hatten sich zur Aktion eingefunden.

Foto: privat

Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Schlaf-Hype aus den USA

Wie dieses innovative „SCHLAF-MAGNESIUM“ den Schlafmarkt revolutioniert

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlafrend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin, die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende Wirkung auf das Zentralnervensystem.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



system. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlaf-

experte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es

noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

+++ NEU +++

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium
(PZN 19553871)
www.baldriparan.de



Baldriparan®

