

Blaulichtunterweisung

WEDEMARK. Jetzt unterzogen sich bei strahlendem Sonnenschein 13 Mitglieder der Fernerkundungseinheit einer intensiven Blaulichtunterweisung. Die Fahrerinnen und Fahrer sind gefordert, die DLRG-Fahrzeuge, einschließlich Bootsanhänger, nahezu „blind“ zu beherrschen.

Dies ist entscheidend, um bei Einsatzfahrten mit hoher Dringlichkeit die volle Aufmerksamkeit auf den Verkehr und andere Verkehrsteilnehmer zu richten. Eine umfassende, wiederkehrende Einweisung sowie regelmäßige fahrerische Fortbildung sind dafür unerlässlich.



Eine regelmäßige fahrerische Fortbildung ist bei der DLRG Wedemark wichtig. Foto: privat

Osterferienkompass

WEDEMARK. Der Osterferienkompass der Gemeindejugendpflege bringt auch 2025 wieder Schwung in die Ferien. Ab sofort ist das Heft in diversen Schreibwarengeschäften, den Jugendtreffs, dem Rathaus und online erhältlich. Der Osterferienkompass für Aktivitäten während der Osterferien 2025 ist erschienen. Das Angebot der Veranstaltungen reicht dabei von Basteln, über Sport im Snowdome und Lasertag, bis hin zu einem Ausflug ins JUMP/One. Für alle Zuhausegebliebenen ist somit für viel Abwechslung gesorgt. Der Ferienkompass für die Osterferien kann ab sofort auch

von der Webseite der Gemeinde Wedemark, unter <http://www.wedemark.de> heruntergeladen werden. Die Anmeldungen zu den Aktivitäten des Ferienkompasses erfolgen über die Jugendpflege der Gemeinde Wedemark. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen auch für Fragen zu den Veranstaltungen gerne zur Verfügung. Erreichbar sind sie unter Telefon: (05130) 581-409, (05130) 581-447 oder E-Mail: Jugendpflege@Wedemark.de.

Kostenlos, neutral und unabhängig

MELLENDORF. Der Senioren- und Pflegestützpunkt Nord bietet am Donnerstag, 20. März, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr eine Sprechstunde im Gilborn 6, im Mehrgenerationenhaus in der ersten Etage, Raum 1.04, an. Die Beratungskräfte informieren und beraten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege – wie zu örtlichen Hilfe- und Unterstützungsangeboten, Leistungen der Pflegeversicherung oder möglichen Sozialleistungen. Sie unterstützen außerdem bei der Antragstellung, zum Beispiel auf einen Pflegegrad. Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige

Menschen, pflegende Angehörige sowie an alle Interessierte und Personen, die sich ehrenamtlich im Seniorenbereich engagieren möchten. Zur besseren Planbarkeit wird um eine vorherige Terminvereinbarung unter der Telefonnummer (0511) 700 201 20 gebeten. Außerhalb der Sprechstunden können sich die Bürgerinnen und Bürger auch telefonisch beraten lassen oder vorab einen Gesprächstermin vereinbaren. Bei Bedarf bietet der Senioren- und Pflegestützpunkt Hausbesuche in der Wohnung des Ratsuchenden an.

Bronze für DLRG-Nachwuchs

WEDEMARK. Mehr als 20 Kinder und Jugendliche der DLRG Ortsgruppe Wedemark haben kürzlich die Prüfungen zum Rettungsschwimmer Bronze oder Juniorretter bestanden. Bei den Theorie- und Praxisprüfungen haben sie alle Leistungen und Anforderungen erfolgreich erbracht. Jetzt übergaben Ausbilderin Astrid Wassermann und

der stellvertretende technische Leiter Ausbildung Karlheinz Bandow Urkunden, Ausweise und Abzeichen. Im Anschluss stand für die jungen Rettungsschwimmer sowie für alle anderen DLRG-Kinder beim alljährlichem Rosenmontag-Faschingsschwimmen bei cooler Unterwasser-Beleuchtung und mit Wasserspielen der Spaß im Vordergrund.



Mehr als 20 Kinder und Jugendliche sind geehrt worden. Foto: DLRG Wedemark

Oster-Preisschießen

MELLENDORF. Für Sonnabend, 12. April, lädt der Schützenverein Mellendorf zum diesjährigen Oster-Preisschießen in das Schützenhaus nach Mellendorf ein. Ab 14 Uhr können Mitglieder und Gäste ab sechs Jahren ihr Glück versuchen und für viele Eier am Osterfest sorgen. Der Scheibenverkauf läuft bis 17 Uhr, ab etwa 18 Uhr findet die Siegerehrung statt. Ab zwölf Jahren wird mit dem Luftgewehr geschossen und der Kostenbeitrag beträgt zehn Euro für zehn Schuss, ein Nachkaufen ist für 2,-€ möglich. Für die jungen Teilnehmer zwischen sechs und zwölf Jahren wird das Schießen mit dem Lasergewehr

angeboten und ist selbstverständlich kostenlos. Die Gewinner werden aus der Summe der beiden besten Teiler ermittelt. Jeder bekommt einen Eierpreis. Damit das Warten auf die Preise nicht zu langweilig wird, können die Kleinsten die Zeit auch mit Spielen, Basteln und Malen überbrücken. Auch für das kulinarische Wohl wird gesorgt sein, für drei Euro gibt es gebratene Eier auf Brot oder Käsebröte. Ausreichend Eier wurden gelegt – der Vorstand freut sich auf viele eifrige Teilnehmer! Gäste, insbesondere Kinder, sind sehr herzlich willkommen.

Schießen in Brelingen

BRELINGEN. Der Schützenverein Brelingen von 1907 lädt für Sonntag, 30. März, von 10 bis 16 Uhr alle Vereinsmitglieder sowie die Bürgerinnen und Bürger von Brelingen zu seinem traditionellen Ostereier- und Glücksschießen ins Schützenhaus ein. An diesem Tag haben die Teilnehmer die Gelegenheit, durch ihre Treffsicherheit Hühnereier zu gewinnen. Dabei wird nicht auf die Eier selbst geschossen, sondern mit einem Luftgewehr auf entsprechende Scheiben in einer Entfernung von zehn Metern. Zusätzlich findet das Glücksschießen statt, bei dem mit einem Kleinkaliber-Gewehr auf 50 Meter geschossen wird. Hierbei steht nicht die Treffsicherheit im Vordergrund, sondern das Glück, um attraktive Sachpreise zu gewinnen. Für die jüngeren Teilnehmer zwischen sechs und zwölf Jahren wird das „Überra-

schungs-Eier-Schießen“ mit einem Lasergewehr angeboten. Im Rahmen des Events läuft auch das Königsschießen für das diesjährige Schützenfest im Juni. Hierbei werden die Vereinsmajestäten, darunter Kinderkönig, Schülerkönig, Jugendkönig, Juniorenkönig und Seniorenkönig ermittelt. Auch Brelinger Bürger, die nicht Mitglied im Schützenverein sind, können um die Würde des Bürgerkönigs wetteifern. Zudem haben alle Ortsratsmitglieder die Möglichkeit, den Ratspreis zu gewinnen. Der Tag wird nach dem Schießen in geselliger Runde ausklingen.

Deine Spende rettet Leben!
Spende jetzt für die Seenotrettung!
sos-humanity.org/spenden

ANZEIGE

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer

nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

Harter Stuhl & Hämorrhoiden

Harter Stuhl kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden führen. Wobei diese Formulierung eigentlich nicht ganz stimmt, denn in Wahrheit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Diese kleinen Blutgefäße befinden sich rund um den Darmausgang und sind an und für sich völlig normal.

Wenn der Darm aber aufgrund des harten Stuhls nur durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Hämorrhoiden. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

- 1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3) Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Quarkmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

Innovation aus der Apotheke

Hier begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideale 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Harter Stuhl? So helfen Ballaststoffe:

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie drboehm.com/verstopfung für alle Infos!

- Welche Ballaststoffe Ihre Verdauung wirklich in Schwung bringen
- Wie Sie auf natürliche Weise Verstopfung lösen
- Was die Wissenschaft über die Verdauungshelfer sagt

drboehm.com/verstopfung

Empfehlung aus der Apotheke

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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