

Deutsches Sportabzeichen beim MTV

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit sind gefragt

MELLENDORF. Am Dienstag, 6. Mai, startet die neue Saison für Leistungsabnahmen des Deutschen Sportabzeichens in Mellendorf.

Hier kann jeder mitmachen und seine Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit regelmäßig dienstags von 17 bis 19 Uhr auf dem Roye-Sportplatz unter Beweis stellen. Kurzum: Es geht um deine Vielseitigkeit, deine Fitness und darum, über dich hinauszuwachsen. Ob du für Bronze, Silber oder Gold trainierst: Jedes Training bringt dich näher an dein Ziel heran. Und allein das schon zeichnet dich aus.

Im letzten Jahr wurden insgesamt 350 Urkunden ausgehändigt. Für 2025 haben sich bereits die Grundschulen Brellingen, Elze, Hellendorf und Mellendorf angemeldet. Ein Schwimmnachweis ist ebenso Bestandteil der Prüfung und trägt insbesondere bei den Jüngsten dazu bei, sich auch im Wasser sicher zu fühlen.

Eine Veränderung wird es in dieser Saison geben, denn Max Heermann hat sich nach 25 Jahren aus dem Team der Prüferinnen und Prüfer schweren Herzens verabschiedet und wird in dieser Saison höchstens als Gast zu sehen sein.

Max war nicht nur im Team



Engagiert im Verein: Ernst Heimann (von links), Max Heermann, Eberhard Kakuschke

Foto: privat

sondern auch bei den Kindern für seine Motivation, sein Engagement und seine Frohnatur sehr beliebt. Max hat das Sportabzeichen selbst 26-mal erhalten. Auch heute ist er

noch leidenschaftlicher Radfahrer und lässt das Auto lieber stehen.

Gremium für Jugendliche nimmt Fahrt auf

Neue Beteiligungsform gibt jungen Menschen ab elf Jahren eine Stimme in Politik und Verwaltung

MELLENDORF. Junge Menschen wollen mitreden – und können es jetzt auch. Ein neues Beteiligungsformat schafft Strukturen, in denen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene eigene Themen setzen und kommunalpolitisch mitgestalten können.

Radwege, Müll, überfüllte Buse, zusätzliche Sitzgelegenheiten und Treffpunkte in den Abendstunden, mehr Gehör bei der Verwaltung, Mitwirkung auf Social-media-Plattformen, Partys organisieren – all das sind Themen, die junge Menschen in der Wedemark beschäftigen.

Mit dem neuen Format der Jugendbeteiligung wird ihnen die Möglichkeit gegeben, die Gemeinde aktiv mitzugestalten. Ein Einstieg in das Format ist jederzeit möglich. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erhalten die Chance, ihre Interessen in politischen Ausschüssen zu vertreten.

Beim vierten Treffen werden erste Entscheidungen getroffen. Innerhalb von Projektgruppen werden gemeinsame Treffen organisiert, Werbemaßnahmen entwickelt und Vorschläge für einen Namen des neuen Gremiums erarbeitet und abgestimmt. Die Gemeindejugend-

pflege steht unterstützend zur Seite.

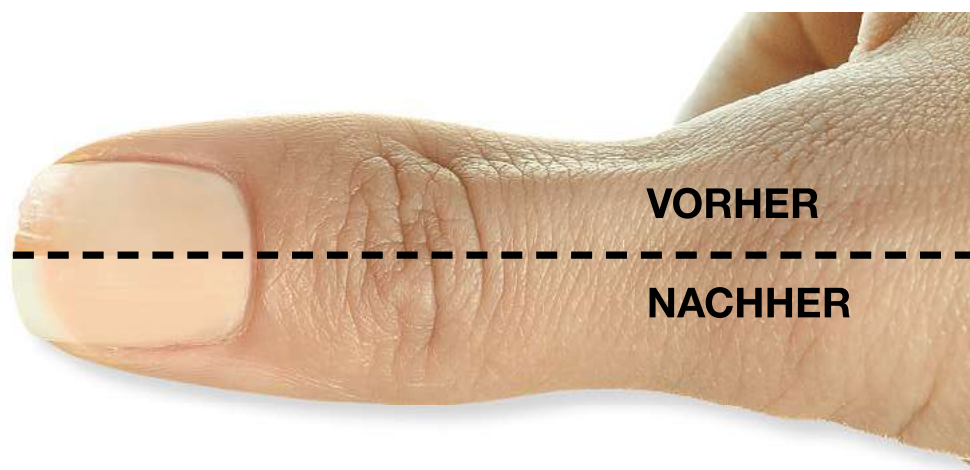
Das Gremium junger Menschen und die Gemeindejugendpflege laden zur nächsten Veranstaltung am Montag, 12. Mai, um 18 Uhr im Raum E 0.122 am Campus W ein. Teilnehmen können junge Menschen ab elf Jahren, die sich mit Ideen und Verbesserungsvorschlägen einbringen möchten.

Ziel ist es, gemeinsam Konzepte zu entwickeln, die die Bedürfnisse und Wünsche der jungen Generation in der Wedemark widerspiegeln und in die Umsetzung gebracht werden können. Die Veranstaltung bietet eine besondere Gelegenheit, um Anliegen zu platzieren und die Zukunft der Gemeinde aktiv mitzugestalten.



ANZEIGE

Spröde Nägel Was wirklich hilft ...



Für starke und schöne Nägel gibt es zahlreiche Tipps und Produkte – doch die richtige Kombination der Inhaltsstoffe macht den Unterschied.

Wer zu spröden oder weichen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken.

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. Viele Betroffene versuchen es auch mit Biotin-Präparaten, doch reicht das wirklich aus? Gerade bei hartnäckigen Problemen lohnt sich ein genauerer Blick.

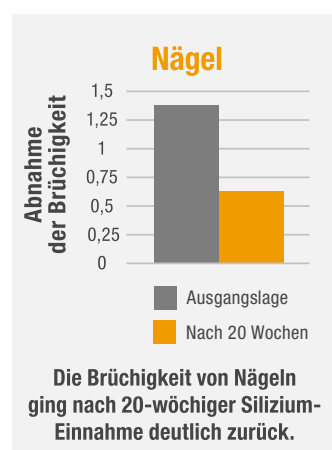
Reicht Biotin alleine?

Biotin, auch als Vitamin B7 bekannt, ist ein beliebter Nährstoff für schöne Nägel. Es unterstützt den Keratin-Stoffwechsel und sorgt dafür, dass die Nagelplatte gestärkt wird. Doch Biotin allein kann oft nicht das gesamte Problem lösen, besonders wenn die Nägel bereits stark strapaziert sind. Die Wissenschaft zeigt: Für wirklich nachhaltige Ergebnisse braucht es mehr als nur einen Wirkstoff.

Die perfekte 3-fach-Kombination

Denn auch Silizium und Schwefel sind entscheidend für schöne Nägel. **1) Silizium**, gewonnen aus Goldhirse, sorgt dafür, dass die Nägel Feuchtigkeit speichern können – besonders wichtig in Zeiten hormoneller Veränderungen wie

während oder nach den Wechseljahren. Studien zeigen: Durch die Einnahme von Silizium verringert sich die Brüchigkeit der Nägel nach einigen Wochen auf knapp die Hälfte.*



*Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photo-damaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

2) Hochreines MSM als natürliche Schwefelquelle wiederum stärkt die Bruchfestigkeit der Nägel. Gut zu wissen: Diese Nährstoffe wirken synergistisch. **3) Biotin** sorgt für eine feste Nagelplatte und unterstützt die Einlagerung des Schwefels in den Nagel. Silizium unterstützt die dringend benötigte Elastizität und Feuchtigkeitsversorgung.

Optimale Nährstoffversorgung

Für starke, gepflegte Nägel empfiehlt sich daher eine Kombination aus Biotin, Silizium und Schwefel in optimaler Dosierung. Nur so sorgt man langfristig für Nägel, die man wieder gerne herzeigt. Fragt man in diesem Zusammenhang österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistgekauft Präparat für feste Nägel.** Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin sowie 5 weitere essenzielle Nährstoffe für die Nägel. Es wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist nun seit geraumer Zeit auch in Deutschland erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2 bis 3 Monate von wahrnehmbaren Veränderungen.

Spar-Tipp: Da eine längerfristige Einnahme empfohlen wird, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel seit kurzem auch als praktische 3-Monats-Schönheitskur zum attraktiven Vorteilspreis (UVP 49,99 €) erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2025.

Apotheken-Tipp



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für starke Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei spröden Nägeln**

i Dr. Böhm® - höchste Qualität aus der Apotheke

Bei Dr. Böhm® kombiniert man seit über 50 Jahren erfolgreich traditionelles Heilwissen mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und höchsten Arzneimittel-Standards. Das Ergebnis: Wirksame und gut verträgliche Präparate. Mehr Infos unter drboehm.com



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist als Monatspackung (60 Stk.) sowie als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €