

# Marte Meo heißt „aus eigener Kraft“

Kita-Mitarbeitende in St. Martini schließen Ausbildung erfolgreich ab

**BRELINGEN.** Mit großer Freude blickt das Team der Kita St. Martini Brelingen auf einen besonderen Meilenstein: Fast alle Fachkräfte haben erfolgreich eine Ausbildung im Bereich Marte Meo abgeschlossen. Die stellvertretende Leiterin, Wencke Blanke, befindet sich zusätzlich noch in der weiterführenden Ausbildung zum Trainer plus.

Marte Meo – das bedeutet sinngemäß „aus eigener Kraft“. Die von Maria Aarts entwickelte Methode unterstützt Kinder darin, ihre Fähigkeiten Schritt für Schritt zu entfalten. Im Mittelpunkt steht der achtsame Blick auf gelingende Alltagsmomente: Was kann das Kind bereits? Welche Entwicklungsschritte stehen als Nächstes an? Wie können wir als Erwachsene unterstützend begleiten? Mit

Hilfe kurzer Videosequenzen aus dem Kita-Alltag werden in dem Weiterbildungskursus positive Interaktionen sichtbar gemacht. So lernen die Fachkräfte, noch bewusster wahrzunehmen und die Kinder in ihrer Entwicklung gezielt zu stärken. Nicht das Problem steht im Vordergrund, sondern die vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Der Impuls zur Weiterbildung entstand nach einem Fachtag. 2025 entschied sich das Team, diesen Weg gemeinsam zu gehen. Auch Eltern werden künftig durch das sogenannte Elterneinladungsprogramm eingebunden – mit dem Ziel, Entwicklungsprozesse gemeinsam zu verstehen und zu unterstützen. „Uns war wichtig, als Team eine gemeinsame Haltung zu entwickeln“, betont

Kita-Leiter Peter Stövesand. „Wir möchten Kinder aufmerksam begleiten und ihnen den Raum geben, aus eigener Kraft zu wachsen.“ Die Kita St. Martini versteht diese Qualifizierung als wichtigen Beitrag zu einer wertschätzenden, christlich geprägten Bildungsarbeit – in der jedes Kind mit seinen Stärken gesehen wird.



Nach dem erfolgreichen Abschluss der Marte-Meo-Ausbildung halten die Mitarbeitenden ihre Zertifikate in den Händen. Foto: Friedrich Bernstorf

# Jungschützinnen aus Elze erfolgreich

**ELZE.** Am letzten Tag im Februar fand die Kreisverbandsmeisterschaft mit dem Luftgewehr im Schützenhaus Heitlingen statt. Der Schützenverein Elze startete mit sechs Schützinnen in verschiedenen Wettkampfklassen und sicherte sich die vorderen Plätze.

Liya Groß wurde Kreismeisterin bei den Schülerinnen und zusammen mit Sophia Charlotte Meissner und Sina Wickboldt sicherten sie sich den ersten Platz in der Mannschaftswertung. Edda Martha Walter errang in der Einzelwertung den 2. Platz. Alle Schülerinnen haben durch ihre



guten Ergebnisse die Chance bei den Landesmeisterschaften an den Start zu gehen. Michelle Castro-Dillbaum freute sich über ihre Silbermedaille in der Klasse der Jugend weiblich und wird ebenfalls an den Landesmeisterschaften teilnehmen. Fiona Meybauer startete in der Juniorenklasse weiblich und war stolz auf ihre Bronzemedaille.

Die Elzer Schützinnen können stolz auf ihre Platzierungen sein. Foto: privat

**WIR FEIERN 15 JAHRE IBG SOLAR!**

*Jubiläumsangebot: 9.787 €*  
auf Wunsch mit exklusiver Finanzierung!

- Notstromfähige 5,58 kWp PV-Anlage
- Inkl. 6,4 kWh Speicher und DC-Montage
- Zzgl. AC-Anschluss nach TAB & BG-Montagegerüst
- 12 Hochleistungsmodule (465 W)
- Finanzierung ohne Anzahlung
- 20 Jahre Laufzeit

täglich ab 2,47 €

**KOSTENLOSE BERATUNG:**  
05072 258 98 -10  
info@ibg-corp.de

**IBG Solar GmbH** **Regionaler Meisterbetrieb mit über 3.800 installierten Anlagen!**

St.-Osdag-Straße 17 31535 Neustadt a. Rbge. www.ibg-corp.de  
ibg\_solar\_gmbh IBGSolarGmbHNeustadt

IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber**.

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner  
030 279 099 785  
testament@aktiongegenhunger.de  
aktiongegenhunger.de/testament

# Spröde Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Wer zu spröden Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken.

Und wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon

häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Zusätzlich entziehen die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

**KEINE FRAGE DER PFLEGE**  
Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle

Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt. Auch die richtige Schneide- bzw. Feil-Technik ist ein solcher Fall: Natürlich kann man dadurch einem häufigen Abbrechen vorbeugen (zum Beispiel indem

man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese seltener einreißen), das Grundproblem eines zu trockenen bzw. spröden Nagels ist damit aber auch nicht gelöst.

**UNTERSTÜTZUNG VON INNEN**  
Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen,

sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Konkret geht es dabei um folgende Nährstoffe:

- 1.) **Silizium** findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.
- 2.) **Zink** und **Selen** zum Erhalt normaler Nägel.
- 3.) **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

**RICHTIGE WAHL**

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten aber 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 vertrauenswürdiger ist es da, wenn Apotheker eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkauftes Präparat für feste Nägel\*.

Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert.

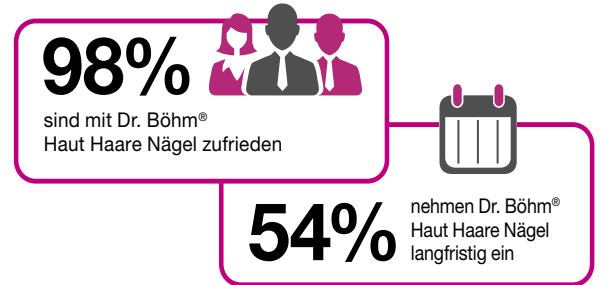
**UMFRAGE BESTÄTIGT ZUFRIEDENHEIT**

Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender. Das unterstreicht auch eine groß angelegte

Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden. Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen

Einnahme (über 2 bis 3 Monate) erzielt werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kundenbefragung seit 2018



APOTHEKEN-TIPP  
bei spröden Nägeln

**Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:**

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

**Bestehen Sie auf das Original!** Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.  
60 Stk. PZN: 15390975 | 3-Monats-Kur 180 Stk. PZN: 18851135

<sup>1</sup>Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel It IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 11/2025.