



Das Flötenensemble.

Foto: privat

## Flötenensemble spielt in der Helstorfer Kirche

**HELSTORF.** Zu einem musikalischen Sommerabend lädt das Flötenensemble der Kirchengemeinde am Samstag, 11. Juli, um 18 Uhr in die Kirche Helstorf ein. Die sieben Flötistinnen präsentieren ein abwechslungsreiches Programm mit Werken aus verschiedenen Musikepochen.

Neben bekannten Melodien stehen auch neu einstudierte Stücke auf dem Konzertprogramm. Im Anschluss an das etwa einstündige Konzert möchten die Musikerinnen gemeinsam mit den Besuchern den Abend in gemütlicher Atmosphäre ausklingen lassen.

# ESC Wedemark Scorpions: zufriedene Saisonrückschau

Im Eiskunstlauf und im Eishockey mangelt es dem Verein nicht an Nachwuchs

**MELLENDORF (KH).** Bei der Jahreshauptversammlung des ESC Wedemark Scorpions am 25. Juni berichtete der Vorstand den geladenen Mitglieder von der vergangenen Saison. Vereinsvorsitzender Ingo Haselbacher führte durch die Regularien, um den Punkt Ehrungen aus organisatorischen Gründen vorzuziehen. Für ihre langjährige Arbeit für den Verein wurde Katrin Haselbacher geehrt. In seiner Begründung sprach Ingo Haselbacher von einem „bedeutenden Beitrag“, den sie in all den Jahren geleistet habe. Katrin Haselbacher, die ihr Amt abgegeben hat, wurde ein Präsentkorb überbracht. Ebenso geehrt wurde Leah Janisch, die im vergangenen Jahr ihr Freiwilliges Soziales Jahr beim ESC absolvierte. Sie wurde für ihr besondere Engagement und Vielseitigkeit im Verein ausgezeichnet. „Ihr Engagement ist ein Vorbild für junge Vereinsmitglieder“, betonte Haselbacher. Der Rückblick auf die vergangene Saison war vor allem aus sportlicher Sicht bedeutsam, denn der Verein habe in einem zentralen Zertifizierungs- und Qualitätsinstrument des Deutschen Eishockey Bundes zwei Sterne erhalten, was die Qualität und Professionalität der Vereinsarbeit bestätige.

Im Eiskunstlauf mit 85 aktiven Mitgliedern seien 44 Podestplätze und neun Landesmeistertitel



Ingo Haselbacher (rechts) bedankt sich bei Leah Janisch für ihre herausragende Arbeit.

Foto: Karsten Hölscher

errungen worden, berichtete Alexander Jorgus als Spartenleiter Eiskunstlauf. Es habe obendrein Teilnahmen an internationalen Wettbewerben gegeben und eine Deutsche Meisterin im Solo-Eistanz, einer noch jungen Disziplin. An Nachwuchs mangelt es dem ESC derzeit kaum, denn die Laufschiene, an der bereits Kinder ab zwei Jahren teilnehmen, habe fünf Trainingseinheiten pro Woche.

Der Eishockey Nachwuchs erfreue sich einer regen Beteiligung, wobei erstmals auch der Inklusionsgedanke eingebracht wird, in dem Teilnehmer des Sledge-Eishockey, also im Schlitten, an den Trainings teilnehmen. Spartenleiter Eishockey, Sascha Böhnke, berichtete davon, dass viele Jugendspieler ehrenamtlich

mitwirkten. Neben dem regulären Saisonbetrieb nahmen die Kinder und Jugendlichen an über 50 Sonderturnieren teil, um Spielmöglichkeiten und Entwicklungschancen zu bieten. Die sportlichen Erfolge aller Nachwuchsmannschaften seien mittlerweile Gesprächsthema im gesamten Bundesgebiet. Ein eindrückliches Beispiel für die Qualität der Nachwuchsarbeit ergänzte der Zweite Vorsitzende Oliver Sohst mit dem Endergebnis der U13-Mannschaft in einem Spiel gegen Sande, das die Heimmannschaft nach 40 Spielminuten mit 96:2 für sich entscheiden konnte. Finanziell sei der Verein gut durch die vergangene Saison gekommen, in der bevorstehenden gäbe es aber deutlich höhere Herausforderungen zu stem-

men. Aus diesem Grund hat der Verein ein Sponsoren-Konzept erstellt. Firmen können künftig wie im Profi-Bereich Werbeflächen nutzen und damit die wertvolle Ausbildungsarbeit des Vereins finanziell unterstützen.

Zu guter Letzt wurde in Neuwahlen ein neuer Kassenwart bestimmt, der sich schnell in Sascha Böhnke fand, der einstimmig gewählt wurde. Die Kassenprüfung wird in den kommenden zwei Jahren von Per Kramer unterstützt, der ebenfalls ohne Gegenstimmen gewählt wurde. Der Verein plant künftig eine nachhaltige Entwicklung mit Fokus auf Stabilität, Nachwuchs und Finanzen. So soll die sehr erfolgreiche Eis-Show zunächst alle zwei Jahre stattfinden, dafür aber auf dem gewohnt hohen Niveau.

### Medizin

### ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

## Doch was, wenn er fehlt?



### Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Schmerztabletten**  
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

#### Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



#### Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

#### Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wis-

senschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

#### „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruf-



*„Mit Baldriparan Stark für die Nacht kann ich gut einschlafen, auch wenn ein Tag viel zu viele Eindrücke bei mir hinterlassen hat. Und am nächsten Morgen wache ich erholt auf, ohne dass ich irgendwelche Nachwirkungen spüre.“*

– Maria W. –

lichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
**Stark für die Nacht**  
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing