

Mit Herz, Humor und Bahnabenteuer

Nordirland trifft Wedemark – 26 Jugendliche erlebten eine intensive Austauschwoche

WEDEMARK. Ende September hieß es am Gymnasium Mellendorf wieder: Welcome to the Wedemark! Bereits zum dritten Mal besuchten Schüler der Kilkeel High School (KHS) ihre deutschen Austauschpartner. Begleitet wurden die nordirischen Gäste von ihrem Koordinator Michel Poblth und Lehrerin Shannon Bulter. Auf Mellendorfer Seite organisierten Michael Sassenberg und Antje Poblth den Austausch – ein eingespieltes Team, das bereits den Gegenbesuch in Kilkeel im Juni begleitet hatte. Insgesamt 26 deutsche und nordirische Jugendliche aus den Jahrgängen neun bis elf verbrachten die Woche miteinander. Untergebracht waren die Gäste in Wedemarker Familien, die einmal mehr bewiesen, dass norddeutsche Gastfreundschaft und nordirische Lebensfreude hervorragend zusammenpassen. Gleich der erste gemeinsame Ausflug führte mit Unterstützung des Fördervereins in die Autostadt Wolfsburg. Bei einer „Factory Tour“ gab es nicht nur spannende Einblicke in die Automobilproduktion, sondern auch musikalische Unterhaltung: Der nordirische Schüler Riley Morrison sorgte kurzerhand mit einer Gesangseinlage im Tourbus für Stimmung. Fast ebenso eindrucksvoll gestaltete sich die An- und Abreise. Zugausfall, Verspätung, Sprint zum nächsten Gleis und schließlich eine gut gefüllte S-Bahn von Lehrte nach Hannover: Innerhalb eines Tages erhielten die Gäste einen erstaunlich umfassenden Einblick in die Besonderheiten des deutschen



Erneut waren Schülerinnen und Schüler aus Nordirland zu Gast in der Wedemark und erlebten einen wieder erfolgreichen Schüleraustausch. Foto: privat

Bahnverkehrs. Interkulturelles Lernen findet schließlich nicht nur im Klassenraum statt. Am Wochenende übernahmen die Gastfamilien das Programm. Shopping, Heide Park, Grillparty, Besuche bei Hannover 96 und den Wedemark Scorpions – langweilig wurde es garantiert nicht. Zu Beginn der neuen Woche folgten ein gemeinsamer Fototermin, Einblicke in den deutschen Schulalltag sowie interkulturelle Workshops. Ermöglicht und finanziell unterstützt wurde der Austausch erneut durch UK-German Connection. Ein sportliches Highlight wartete aber auch: Mit Unterstützung der Gemeinde Wedemark ging es in die Mellendorfer Eis-Arena. Während einige Gäste bereits erstaunlich souverän über das Eis glitten, waren andere noch froh

über eine helfende Hand ihrer deutschen Austauschpartner. So oder so: Am Ende standen alle auf dem Eis – und die meisten auch wieder auf eigenen Füßen. Zum Abschluss führte eine Exkursion nach Hannover. Nach einem Rundgang zu Sehenswürdigkeiten und beliebten Fotomotiven der Landeshauptstadt besuchte die Gruppe den Norddeutschen Rundfunk am Maschsee. Bei einer englischsprachigen Führung erhielten die Jugendlichen Einblicke in die Arbeit des NDR – Medienbildung einmal ganz praktisch und international. Als schließlich der Abschied anstand, zeigte sich, wie eng die Gruppe in nur einer Woche zusammengewachsen war. Bei Jugendlichen und Gasteltern flossen einige Tränen – vermutlich

der schönste Beweis dafür, dass ein Schüleraustausch weit mehr ist als ein abwechslungsreiches Wochenprogramm. Auch Schulleiterin Silke Meinen sieht gerade in diesen persönlichen Begegnungen den besonderen Wert des Austauschs: „Unsere Schüler erleben hier ganz unmittelbar, dass Europa nicht nur auf Landkarten oder im Unterricht stattfindet. Wenn aus einem ersten vorsichtigen Kennenlernen echte Freundschaften entstehen und beim Abschied Tränen fließen, dann ist genau das gelungen, was wir uns von internationalem Austausch wünschen.“ Nach inzwischen drei Begegnungen zwischen Mellendorf und Kilkeel steht jedenfalls fest: Aus einem Austausch ist längst eine echte Verbindung geworden.

Viele Aktionen zum Kapernaum-Jubiläum

RESSE (JO). Die Kapernaum Kirchengemeinde in Resse kann in diesem Jahr auf ihr 50-jähriges Bestehen zurückblicken. Auch wenn die Kirchengemeinde inzwischen nicht mehr selbstständig ist, sondern der St. Michaelis Kirchengemeinde in Bissendorf zugehörig, so ist der runde Geburtstag allemal ein guter Grund zum Feiern.

Und weil die Resser Kirchmitglieder ausgesprochen aktiv am Gemeindeleben teilnehmen beziehungsweise es gestalten, wird es neben bereits vergangenen Aktivitäten im Jubiläumsjahr in der kommenden Woche vom 26. Oktober bis zum 1. November gleich eine ganze Veranstaltungsreihe geben. Start ist am Dienstag, 27. Oktober, mit dem Resser Frühstück im Gemeindefeieraal, das seit vielen Jahren fester Bestandteil des Angebotes für alle Resserinnen und Resser ist. Das gilt auch für das Table-Quiz, das regelmäßig veranstaltet wird. Diesmal treffen sich die Ratefreudinnen und -freunde am 30. Oktober, um dann wieder die Fragen aus allen Fachgebieten möglichst schnell und richtig zu beantworten. Sabine Meyer, Kirchenvorstands vorsitzende, weiß, dass diese Veranstaltung zu einer der beliebtesten gehört: „Man muss sich dafür anmelden, aber meistens sind alle Plätze schon vergeben, wenn der neue Termin fest steht.“

Vor allem die kleinen Resser sind dann bei der Aktion „Murmiland in der Kirche“ angesprochen, wenn die bunten Ku-



Am 1. November wird ein besonderer Gottesdienst zum 50-jährigen Jubiläum der Kapernaum Kirchengemeinde in Resse gefeiert. Foto: privat

geln über die tollsten Murmelnbahn-Konstruktionen ihren Weg suchen. Der Höhepunkt der Festwoche findet dann mit einem Café-Gottesdienst am 1. November um 16 Uhr in der Kirche statt. Dabei wird als Gast Superintendent Dirk Jonas erwartet. Und weil die Gäste zu einem Geburtstag auch gerne Geschenke mitbringen, haben die Kirchenvorstandsmitglieder einen besonderen Wunsch: Gerne dürfen Sach- und Geldspenden für den Verein Obdachlose e.V. mitgebracht werden. Das kann warme, gut erhaltene und tragbare Kleidung sein, verpackte, haltbare Lebensmittel, Dinge für die Körperhygiene oder eben Geldspenden. Wie die Kapernaum Kirchengemeinde zu ihrem Namen gekommen ist und wie sie schließlich von der Muttergemeinde in Engelbostel und der Zugehörigkeit zu Heitlingen zum Kirchenkreis Burgwedel kam und damit selbstständig wurde, das können die Leserinnen und Leser des Wedemark ECHOS in der folgenden Ausgabe erfahren.

Gesundheit

ANZEIGE

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist.

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.

Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab¹. Jeden Tag. Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer. Das ist keine Einbildung – die Medizin nennt es Sarkopenie. Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann und gleichzeitig mehr davon braucht. Wer seine Muskeln erhalten will, kommt bei 70 kg auf über 110g täglich – das wären 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts. Jeden Tag.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke
pureSGP Clear Protein ist kein klebriger Bodybuilder-Shake, sondern ein klares Protein, das sich auflöst wie Wasser. Entwickelt für Menschen ab 40, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständig-



keit erhalten wollen. Darin steckt reines Whey-Isolat, angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel. Zwei Löffel in kaltes Wasser, kurz schütteln – fertig.

Schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk in Peach Ice Tea oder Grapefruit, mit nur 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm. Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?

NEU

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140
www.puresgp.de

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Gelenkschmerzen?

Diese rezeptfreien Arznetropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arznetropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

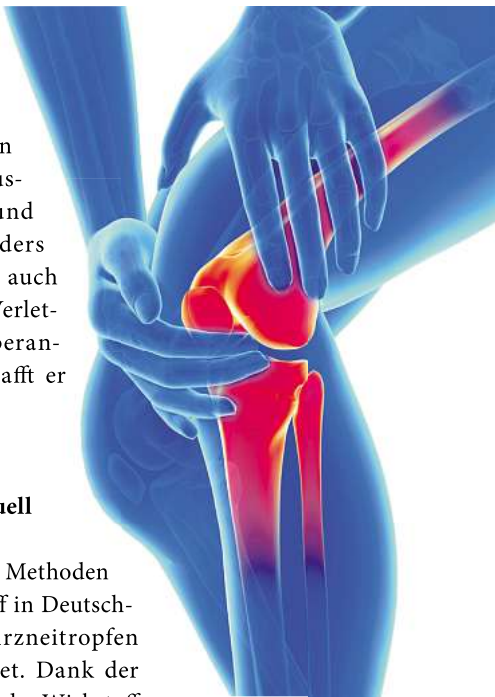
Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt
Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und

wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arznetropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arznetropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.



Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)

www.rubaxx.de

¹Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support.“ In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
28205101_002626

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing