

Auch beim letzten Heimspiel haben die Scorpions einen Sieg verbucht. Foto: privat

Scorpions Weste weiterhin blütenweiß

WEDEMARK (R/J). Am Freitag, 27. November, um 20 Uhr ‚empfangen die Scorpions in der ARS Arena die TecArt Black Dragons Erfurt, ehe sie am Sonntag an der Ostsee in Rostock auf die Piranhas treffen. „Wir wollen am Freitag unsere weiße Weste verteidigen und am Sonntag in Rostock unsere mittlerweile stark verbesserte Position in Schlagnähe zu den Trappers stabilisieren. Die Erfolge meines Teams in den letzten Wochen waren schon im Trainingsbetrieb und dem Verhalten meiner Jungs in allen Bereichen erkennbar: meine Spieler haben einen sehr guten Lauf, sie glauben an sich und kommen jeden Tag mit Spaß zur Arbeit“, so Coach Rico Rossi. Zusätzlich ist Rossi ein Coup geglückt, indem es ihm gelang Rylan Schwartz, der gemeinsam mit Carson McMillan in Frankfurt in die DEL aufgestiegen ist, zu den Scorpions zu holen.

Der Eintritt zum Eishockeyspiel ist wie immer, dank der Firma Gieseke cosmetic, für Kinder einschließlich 14 Jahre frei und das Spiel wird wie immer live bei SpradeTV unter www.sprade.tv übertragen.

Seniorenweihnachtsfeier

HELLENDORF (R/J). Für Mittwoch, den 9. Dezember, lädt der Ortsrat Hellendorf mit tatkräftiger Unterstützung des Dorfcafé-Teams zur Seniorenweihnachtsfeier ein und freut sich auch wieder auf diejenigen Hellendorfer Freunde edler Backkunst, die sich vom Begriff „Senioren“ noch nicht angesprochen fühlen. Der gemeinsame Nachmittag beginnt um 15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Hellendorf am Sandbergweg.

Gemeinsam sollen mit den Hellendorfer Seniorinnen und Senioren einige schöne Stunden verbracht werden. Besinnliche Vorträge, Singen, Klönen und Überraschungsgäste sorgen wie jedes Jahr für vorweihnachtliche Unterhaltung.

Eine runde Sache – Boßelspaß in der Feldmark

Gewerbetreibenden feierten den Jahresausklang

BISSENDORF (R/J). Wenn die Interessengemeinschaft Bissendorfer Kaufleute (IBK) im Herbst zur traditionellen Boßeltour einlädt, lassen sich die Mitglieder nicht lange bitten. Schließlich weiß man inzwischen: Hier geht es nicht nur um sportlichen Ehrgeiz, sondern vor allem um jede Menge Spaß, gute Gespräche und ein fröhliches Miteinander!

Im November war es wieder so weit. Das Wetter zeigte sich von seiner freundlichen Herbstseite, und zwischendurch ließ sich sogar die Sonne blicken. Beste Voraussetzungen also, um die Boßelkugeln auf der klassischen Route durch die Bissendorfer Feldmark rollen zu lassen.

Mit herzhaften Leckereien und dem einen oder anderen Schnäpschen im Gepäck machten sich die Teams auf den rund vier Kilometer langen Weg. Dabei wurde mal mit beeindruckender Präzision, mal mit reichlich Optimismus geworfen. Nicht jede Kugel nahm den geplanten Weg, aber genau das macht den Reiz des Boßelns aus! Gelacht wurde jedenfalls mindestens so viel wie geworfen.

Bei allem Spaß kam natürlich auch der sportliche Ehrgeiz nicht zu kurz. Am Ende bewies das orange Team das glücklichste Händchen und sicherte sich mit nur 34 Würfen den Sieg. Herzlichen Glückwunsch!

Nach so viel Bewegung an der frischen Luft war die Vorfreude auf einen gemütlichen Ausklang groß. In diesem Jahr führte das Ziel ins Restaurant Ibérico, wo Inhaber Dennis Chavez die gut gelaunte Gesellschaft herzlich willkommen hieß.

Bei hervorragenden Tapas, angeregten Gesprächen und bester Stimmung ließ man den Nachmittag noch lange und bei



Gute Wurftechnik war beim gemeinsamen Boßeln der IBK-Mitglieder gefragt. Foto: privat

schwingt ausklingen. Einmal mehr zeigte sich: Beim Boßeln zählt nicht nur, wer die wenigsten Würfe braucht, sondern vor allem, wie viel Freude man gemeinsam auf den Weg bringt. Und davon gab es an diesem Tag reichlich!

Gymnasiasten geben Weihnachtkonzert

MELLENDORF/BRELINGEN (R/J). Am Donnerstag, 3. Dezember, um 18 Uhr, lädt das Gymnasium Mellendorf herzlich zum traditionellen Weihnachtskonzert in die Brelinger Kirche ein. Die Band-AG, der Unterstufenchor, der Jugendchor und das Orchester präsentieren ein abwechslungsreiches musikalisches Programm, das auf die bevorstehende Weihnachtszeit einstimmt. Neben bekannten Weihnachtsmelodien darf sich das Publikum auch auf den musikalischen Auftritt eines gewissen Rentiers mit roter Nase freuen. Einen besonderen Abschluss bildet das gemeinsame „Christmas-Medley“ von Chor und Orchester. „Nach den intensiven Probentagen in Goslar freuen wir uns nun darauf, die Ergebnisse unserer Arbeit einem großen Publikum zu präsentieren. Das Weihnachtskonzert in der Brelinger Kirche ist für unsere Schüler immer wieder ein besonderer Höhepunkt im musikalischen Schuljahr“, so Fachobmann Musik, Ulrich Hauptmeier. Nach drei Tagen intensiver Proben in Goslar sind die Schüler bestens vorbereitet. Jetzt fehlt eigentlich nur noch eines: ein begeistertes Publikum in der Brelinger Kirche.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird.

Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:*
  Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:*
  Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:*
  In Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizienter verwerten.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

31266701_002626