

Versammlung der Gemeindewehr

STOCKELSDORF. Die Jahreshauptversammlung der Gemeindefeuerwehr Stockelsdorf findet am Montag, 4. März, im Feuerwehrhaus der Freiwilligen Feuerwehr Stockelsdorf, Bohnrader Weg 4a, statt. Beginn ist um 19.30 Uhr.

Trauer-Café öffnet am Donnerstag

BAD SCHWARTAU. Das Trauer-Café des Fördervereins wohnortnahe Palliativversorgung öffnet wieder seine Türen. Und zwar am Donnerstag, 7. März, im Gemeindezentrum an der Christuskirche (Auguststraße) in Bad Schwartau. Bei Kaffee und Kuchen gibt es die Möglichkeit, in der Zeit von 15.30 bis 17.30 Uhr, mit einer ausgebildeten Trauerbegleiterin ins Gespräch zu kommen.

Vortrag: Stockelsdorf unter dem Hakenkreuz

STOCKELSDORF. Die Gemeinde Stockelsdorf lädt am Donnerstag, 7. März, um 18 Uhr in der Gemeindebücherei Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 78, zu einem besonderen Vortrag. Unter dem Titel „Stockelsdorf unter dem Hakenkreuz - 1931-1934“ wird Marco Eggert spannende Einblicke in eine bedeutsame Periode der Geschichte geben. Mithilfe von Archivmaterial, historischen Zeitungsartikeln und Fotografien aus dieser Zeit vor dem zweiten Weltkrieg wird er die Ereignisse und Entwicklungen in Stockelsdorf beleuchten. Der Vortrag bietet die Möglichkeit, mehr über die Geschichte und die Auswirkungen des Nationalsozialismus in der Region zu erfahren.

Kinderspaß mit Trommeln, Tanzen und Turnen

Am 2. und 3. März lädt die Stadt Bad Schwartau zu zwei Kinder-Aktionstagen in die Krummlandhalle.

BAD SCHWARTAU. Erstmals richtet die Stadt Bad Schwartau ein Indoor-Kinderfest aus. Unter dem Motto „Kinderspaß in der Krummlandhalle“ geht es am Wochenende, 2. und 3. März, mit Sicherheit in den beiden Hallen an der Schulstraße turbulent zu.

Die Situation für Kinder ist in diesen Wochen eher bescheiden. Draußen ist grau und feucht. Spielplätze und Freiflächen sind überflutet und häufig nicht nutzbar. Abgesehen von der jüngsten Faschingsfeier des Gemeinnützigen Bürgervereins herrscht derzeit zudem eher absolute Veranstaltungsfaute. Genau vor diesem Hintergrund hat Bad Schwartaus Veranstaltungsmanagerin Henriette Janßen die Idee für ein Indoor-Kinderfest im ersten Quartal des Jahres entwickelt.

TURNPARCOURS MIT DEM VfL

Gemeinsam mit hiesigen Vertretern von Vereinen hat Henriette Janßen ein Programm zusammengestellt. Als erste Mitstreiterin konnte Sarah Schneider vom VfL Bad Schwartau ins Boot geholt werden. Die Tanzlehrerin und Spartenleiterin wird gemeinsam mit ihrem Team und der Elternschaft am Sonnabend und Sonntag einen aktionsreichen Turnparcours in der Sporthalle



Die Musikpädagogen von Trommelapplaus werden bis zu 80 Kinder gleichzeitig in ihren Workshops einbeziehen. Foto: Trommelapplaus, hfr

aufbauen und in der Mensa für das leibliche Wohl sorgen. Henriette Janßen: „Wer mittunren möchte, sollte Sportschuhe mitbringen oder geht Sockfuß über den Parcours.“ Zudem gibt es Informationsstände und Mitmachaktionen der Lebenshilfe Ostholstein.

TROMMELAPPLAUS, TANZPERFORMANCE UND FLOHMARKT

Auch in der benachbarten Krummlandhalle wird es turbulent. Dort wird das Musikprojekt „Trommelapplaus“ aus Ham-

burg am Sonnabend das Programm in erster Linie gestalten. Alle halbe Stunde wird es dort einen 30-minütigen Trommelworkshop geben. Bis zu 80 Kinder können dabei gleichzeitig mitmachen. „Lautstärke, Rhythmus und Freude sind garantiert“, verspricht Henriette Janßen, die auch die Sparkasse Holstein als Sponsor der kostenlosen Veranstaltung gewinnen konnte. In den Trommelpausen wird der VfL mit Tanzperformances die Wartezeit verkürzen.

Am Sonntag übernimmt das Jugendzentrum „Alte 12“ das

Kommando in der Krummlandhalle. Unterstützung kommt zudem von der Jungen Volkshochschule, die über ihre Angebote informiert und auch Aktionen vorbereitet hat. Im Mittelpunkt des sonntäglichen Programms steht ein Kinderflohmarkt. Anmeldung für einen Verkaufstand ist unter www.unserferienprogramm.de/bad-schwartaumöglich. Alle Aktionen sind kostenfrei. Der „Kinderspaß in der Krummlandhalle“ findet an beiden Tagen in der Zeit von 12 bis 18 Uhr statt.

DIE TERMINE FÜR DEN SOMMER

Die Termine für die Freiluft-Veranstaltungs-Saison hat die Stadt Bad Schwartau indes auch schon festgezurt. So findet noch vor den großen Sommerferien am 23. und 24. Juni ein großes Kinderfest im Kurpark statt. Das Stadt- und Familienfest, das in der Vergangenheit auch viele Besucher aus dem ganzen Umland angezogen hat, ist für das Wochenende 7. bis 9. September vorgesehen. Fest terminiert sind zudem die Bad Schwartauer Kultursonntage im Kurpark. Am 5. Mai lautet das Thema „Schwartau schunkelt“, am 2. Juni „Schwartau singt“, am 7. Juli „Schwartau schwofft“ und am 4. August „Schwartau schnackt“.

Aktion „Sauberes Schleswig-Holstein“

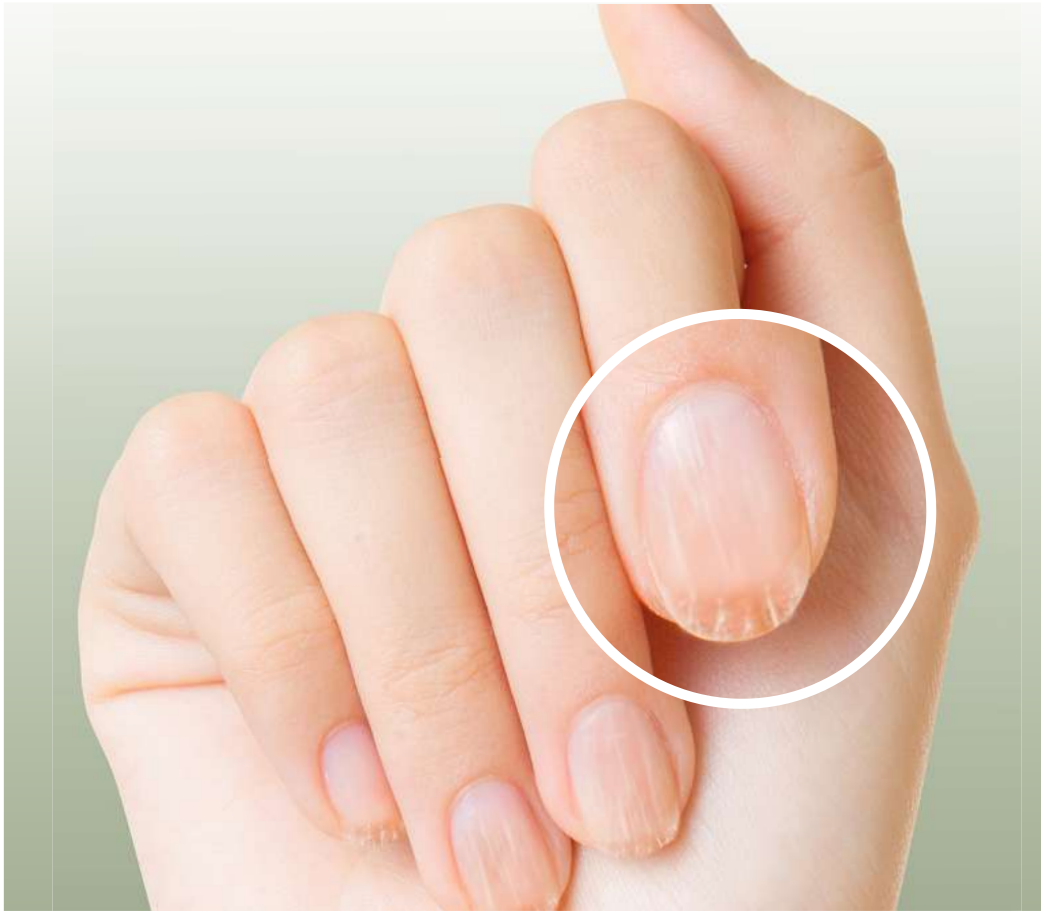
STOCKELSDORF. Die Gemeinde Stockelsdorf ruft zum Frühjahrsputz am Sonnabend, 9. März, von 10 bis 12 Uhr auf, um erneut an der landesweiten Aktion „Sauberes Schleswig-Holstein“ teilzunehmen. Bürgermeisterin Julia Samtleben wird um 10 Uhr am Rathaus starten. Der Frühjahrsputz kann gerne im gesamten Gemeindegebiet durchgeführt werden. Nach der Sammelaktion, um ca. 12.30 Uhr lädt die Bürgermeisterin alle Teilnehmer:innen zu einem Getränk und einer Grillwurst am Rathaus ein, um sich nach der tatkräftigen Unterstützung zu stärken. Die Freiwillige Feuerwehr Stockelsdorf hat sich bereit erklärt die Bewirtung zu übernehmen.

Müllsäcke, Handschuhe und Greifzangen können in begrenzter Zahl vom Bauhof zur Verfügung gestellt werden. Die Ausgabe der Hilfsmittel erfolgt ab 10 Uhr am Rathaus. Aus versicherungsrechtlichen Gründen wird darauf hingewiesen, dass eine Beteiligung an der Aktion „Sauberes Stockelsdorf“ auf eigene Gefahr erfolgt. Der eingesammelte Abfall wird noch am selben Tag an den folgenden Sammelpunkten abgeholt: am Rathaus, Ahrensböcker Straße 7, am Feuerwehrgerätehaus, Schulweg 1, am Feuerwehrgerätehaus, Bäckergang 4, an der Großsporthalle, Rensefelder Weg 6, auf dem Parkplatz Rensefelder Weg, Zugang zum Waldgebiet „ehem. Schießplatzgelände“, an der Erich-Kästner-Schule, Dorfstraße 22, an der Gerhart-Hauptmann-Schule, Breslauer Straße 12

➡ Weitere Infos unter Telefon 0451 4901-213 oder per E-Mail an c.teege@stockelsdorf.de

ANZEIGE

Gesundheitsnachrichten
Thema: Brüchige Nägel



Schöne, feste Fingernägel sind entscheidend für den ersten Eindruck, den wir hinterlassen. Leider sind sie allzu oft brüchig und reißen ein, wodurch sie ungepflegt wirken können. Wir haben uns angesehen, was die Ursache für das Problem ist – und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut

sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Problematisch: Oft ist es auch mit den besten Pflegeroutinen oder Tipps aus dem Internet und Bekanntenkreis nicht getan. Denn tatsächlich gibt es zahllose andere Einflüsse, die hinter brüchigen Nägeln stecken können.

So zum Beispiel häufiges Händewaschen bzw. -desinfizieren oder etwa der Kontakt mit Putzmitteln. Auch künstliche Finger-

nägel können langfristig die Hornschicht schädigen und die echten Nägel darunter in Mitleidenschaft ziehen.

Das Problem an der Wurzel packen

Besonders oft ist es aber schlicht eine unzureichende Nährstoffversorgung, die den Nägeln zusetzt. In diesen Fällen braucht es neben äußeren Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen. Österreichische Apotheker empfehlen in diesem Zu-

sammenhang bereits seit Jahren die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Nun sind diese auch in Deutschland erhältlich und begeistern Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Ihre durchdachte Rezeptur setzt mit einer idealen Kombination von Inhaltsstoffen dort an, wo äußere Nagelpflege nicht hin kommt: in den Nagelwurzeln.

Sinnvolle Inhaltsstoffe

Bei den Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm® ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten (siehe Infobox), der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Ideal versorgt

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich. Empfehlenswert ist in jedem Fall eine Anwendung über zumindest 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel etwa, um sich vollständig zu regenerieren.

Wichtig:

Bestehen Sie auf das Original – falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie!

* Borel 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.

Mag. Dirk Meier,
Nährstoff-
Experte

Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?

EXPERTEN-WISSEN

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.*

FESTE NÄGEL

DR. BÖHM® QUALITÄT
ÜBER 50 JAHRE
ERFAHRUNG
AUS DER APOTHEKE

DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel
Biotin und Zink für normale Haut und Haare
Selen und Zink für normale Nägel sowie MSM
Plus Goldhirse-Extrakt & Kieselerde
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel **PZN: 15390975**

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspender für die Nägel
- ✓ MSM + Biotin für die Bruchfestigkeit

drboehm-info.de **Dr. Böhm®**