



WIRTSCHAFT IN HAVELSE

HANDEL • HANDWERK • DIENSTLEISTUNGEN

TSV Havelse formiert sich für die neue Saison

„Basierend auf der positiven sportlichen Entwicklung innerhalb des letzten Jahres und der zunehmend professionellen Struktur des Vereins blicke ich mit großer Zuversicht in die Zukunft und freue mich, meinen Vertrag um zwei Jahre bis 2026 zu verlängern“, so Janik Oltrogge.

Laut Sportdirektor Florian Riedel ist er ein aggressiver Lea-

der, der als klarer 6er vor der Kette unheimlich wichtig ist für die Balance im Spiel des TSV. Oltrogge habe sich in den letzten beiden Jahren fußballerisch enorm weiterentwickelt, sei ein Wortführer in der Mannschaft und habe als einer der Ersten signalisiert, längerfristig beim TSV Havelse bleiben zu wollen. „Beim TSV habe ich Freunde fürs Leben gewonnen, mit denen ich auf dem Platz alles gebe und neben dem Fußball viel Zeit verbringe. Das zeichnet den TSV aus und ich bin überzeugt, dass wir explizit mit dieser mannschaftlichen Geschlossenheit und Mentalität in der nächsten Saison eine gute Rolle spielen.“

Mit Kampfgeist, Mentalität und Gemeinschaftsgefühl hat Oltrogge in seinem Statement einige der Dinge genannt, weshalb der TSV Havelse, die „arme Kirchenmaus in der Regionalliga“, seit Jahren eine gute Rolle in der vierthöchsten Spielklasse

Deutschlands spielt. Für die Spieler, die fünfmal in der Woche trainieren und spielen und eher wie Minijobber entlohnt werden, gilt in der Regel noch der alte Fußballerspruch „Elf Freunde müsst ihr sein“.

Vor Oltrogge hat Sportmanager Florian Riedel schon Verträge mit den beiden Kapitänen Niklas Tasky und Yannik Jaeschke abgeschlossen. Auch Torben Engelking, der zusammen mit Julius Langfeld den lange verletzten Torjäger Jaeschke erfolgreich ersetzten, wird bleiben. Ebenso die Entdeckung der letzten Saison: der junge Torhüter Tom Opitz, der sich überraschend einen Stammplatz sicherte.

Wenn Sportdirektor Riedel noch ein aktives Jahr anhängen sollte, kann der TSV schon auf eine stabile Abwehr setzen, denn auch Dominic Minz, Marco Schleaf, Emre Aytun und Besfort Kolcigi verlängerten ihre Verträge. Dabei sein wird auch



Torben Engelking (rotes Trikot) zählt schon zu „den alten Hasen“ des TSV Havelse. Foto: privat

der junge Marko Ilic, der wie Opitz aus der eigenen Jugend des TSV kommt. Neu verpflicht-

et wurden der 18-jährige Torhüter Jonah Busse vom Drittligisten Arminia Bielefeld und der

22-jährige Offensivspieler Maxim Safronow von USL Lupo-Martini Wolfsburg. Außerdem verlängerte die 41-jährige Torwart-Ikone Alexander Dugaiczky seinen Vertrag um ein Jahr. Auch die Reise mit Top-Torschütze Julius Düker geht weiter. Er hat seinen Vertrag bis 2026 verlängert. Auch Mittelfeldspieler Silas Steinwedel hat seinen Vertrag um ein weiteres Jahr verlängert und bleibt bis 2025 beim TSV Havelse. Des Weiteren wechselt Noah Plume

vom VfB Oldenburg und kommt zum TSV Havelse zurück. Der Vertrag läuft bis 2026.

Welche Überraschungen Manager Florian Riedel noch aus dem Hut zaubert, haben die TSV-Fans vielleicht schon am Mittwochabend beim ersten Testspiel gegen Lupo-Martini Wolfsburg gesehen. Am heutigen Samstag steht um 14 Uhr im Wilhelm-Langrehr-Stadion eine weitere Begegnung gegen Borussia Mönchengladbach II an.

WIR geben IHREM Alltag mehr

Wenn wir gehen, ist alles wieder schön!

Maler- u. Lackierarbeiten
Kreative Gestaltung
Traditionelle Handwerkstechniken
Tapezierarbeiten Bodenbelagsarbeiten

RECKEWERTH
Malerfachbetrieb GmbH

Inhaber Siegfried Raulenberg
Hannoversche Str. 78 · 30823 Garbsen
Tel. 0 51 37 7 54 45 Fax 05137/1 38 34
Internet: www.reckewerth-maler.de

Stein

ELEKTRONIK

Inhaber: Lutz Kiel
Radio- und Fernsehtechnikermeister
Hannoversche Str. 48 – 50
30823 Garbsen
Tel. (05137) 7 55 66
Fax (05137) 7 66 44
Mail: info@stein-multimedia.de

Elektrohaushaltsgeräte · Unterhaltungselektronik
Reparaturservice · Postagentur · Toto/Lotto

Kundendienst Rohreinigung Sanitär Heizung

UDE & SOHN

Am Sperrtor 2
30823 Garbsen
Tel. 05137 / 87 54 25
Fax 05137 / 87 54 20

Ihr kompetenter, freundlicher Partner in allen Gesundheitsfragen

St. Georg-Apotheke
Martina Jungnick-Hagel

Hannoversche Str. 51 · 30823 Garbsen
Tel.: 05137-75996 · Fax 13659
www.st-georg-apotheke-garbsen.de
info@st-georg-apotheke-garbsen.de

Schmull & Kaiser GbR

Fliesenleger

Beratung
Planung
Verlegung

Schulstraße 25a
30823 Garbsen
Tel. 0 51 37 - 87 44 45
Fax 0 51 37 - 87 44 46
Mobil 0170 / 882 76 96

Peter Philipp
Geschäftsführender Gas- und Wasserinstallateurmeister

KOENEMANN PHILIPP
HEIZUNG · SANITÄR

Rolf Koemann GmbH
Waldstraße 45 · 30823 Garbsen
Telefon (05137) 87 50 96
www.peter-philipp.eu

Ist Ihr Auto fit genug für den Urlaub?

Inspektionen zum Festpreis
Jeden Dienstag & Freitag
Abgas- und Hauptuntersuchung

Auto Service Havelse
Die Freie Autowerkstatt für jeden Fahrzeugtyp
Hannoversche Straße 70 · Tel. 05137 – 93 81 87

ANZEIGE

Brüchige Nägel?

Diese Tipps sollten Sie kennen ...



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufi-

ges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

ALLTAGSTIPPS GEGEN BRÜCHIGE NÄGEL

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen.

Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden“. Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

PROBLEMZONE: NÄHRSTOFF-HAUSHALT

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende

Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt.

Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für KonsumentInnen 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 vertrauensvoller ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfiehlt etwa eine deutliche Mehrheit der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum, darunter etwa:

- Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

- Natürlicher Schwefel (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

- Biotin zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)**

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, brauchen sie mehrere Monate Zeit, um sich vollständig zu erneuern. Deshalb sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8–12 Wochen hinweg eingenommen werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

*Apothekenabgabe Mittel für Haare und Nägel It IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2023. ** Name und Alter geändert

EMPFEBLUNG der Redaktion

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set

- Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- Natürlicher Schwefel (MSM) für Volumen und Glanz
- Selen für den Haarfollikel

60 Tabletten + 75 ml Fußcreme (Original)

GRATIS Lasepton® Fußcreme

Nur für kurze Zeit
gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der **Originalgröße** von **Lasepton®** in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke das Set gerne für Sie: **PZN: 19236426** | UVP 19,90 €

*IL IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2023