

Hauptversammlung beim RSV Seelze



SEELZE. Die Jahreshauptversammlung des RSV Seelze stand in diesem Jahr ganz unter dem Zeichen des Ehrenamts. Der 2. Vorsitzende des Vereins, Ralf Steckel (rechts), der auch Koordinator der Flora Tiger im Platzwarte Team ist, erhielt als Anerkennung eine kleine Zugschlusslampe, die als Uhr umgebaut war von Frank Schünke (links). Der führte die Mitglieder in seiner lockeren Art durch die Versammlung und erklärte anhand von Bildern im Berichtsheft, was den Verein im letzten Jahr beschäftigt. Jessica Zimmermann verstärkt derzeit kommissarisch den erweiterten Vorstand und übernimmt die Arbeit der Sozialwartin, Pressewart Arbeiten und ist Spartenleiterin Turnen. Zimmermann hatte für die Mitglieder einen kleinen Tätigkeitsbericht in Form eines Films vorbereitet und ließ das letzte Jahr in Bildern Revue passieren. Bei den Wahlen gab es keine Veränderung. Lediglich die Kassenprüfer wechselten ihre Position. Foto: RSV Seelze

„Canto Vivo meets Band again“

GARBSEN/SEELZE. Nach dem großen Erfolg von „Canto Vivo meets Band“ im letzten Jahr, gibt es auch im neuen Jahr wieder Gospel, Rock & Pop und auch Klassisches für Chor und Band zu hören. Unter dem Motto „Lebendiger Gesang neu aufgelegt“ finden am Samstag, 15. März, um

17 Uhr in der Willehadi Kirche in Garbsen und am Sonntag, 16. März, um 17 Uhr in der St. Martinskirche in Seelze zwei Konzerte statt. Es musizieren der Gospelchor „Canto Vivo“ aus Willehadi Garbsen und die Band aus St. Michael Letter unter der Leitung von Annette Samse.

Immer ein feines Gespür: Bilanz der Rettungshundestaffeln 2024

REGION. Im Jahr 2024 wurden die Teams der insgesamt sechs Rettungshundestaffeln in den Ortsverbänden (OV) Braunschweig, Hannover, Oldenburg, Osnabrück, Stade sowie des Regionalverbands (RV) Südniedersachsen durch die örtlich zuständigen Gefahrenabwehrbehörden zu insgesamt 35 Einsätzen für die Suche nach vermissten Menschen gerufen. Dabei leisteten die Staffeln der Hundeführenden mit ihren Vierbeinern 1.223 Einsatzstunden. Zusätzlich investierten die Ehrenamtlichen und ihre Tiere mehr als 25.700 Stunden Dienst für die Ausbildung und den Erhalt ihrer Einsatzfähigkeit für die Suche nach vermissten Menschen in unübersichtlichen Geländen oder nach Verschütteten.

Die Schwerpunkte der Einsätze liegen in der Regel bei verirrt Kindern sowie suizidgefährdeten oder dementiell erkrankten Menschen. Nicht selten wird die Situation durch gesundheitliche Gefahren wie Unterkühlung oder fehlende Medikamente der Vermissten lebensbedrohlich. Auch Opfer von Katastrophen können zum möglichen Einsatzgeschehen von Rettungshundestaffeln gehören. Sie werden beispielsweise nach Zugunfällen, Häusereinstürzen oder Hochwasserschäden unter den Trümmern gesucht.

Lutz Fricke, Fachberater Rettungswesen im Johanniter Landesverband Niedersachsen/Bremen führt dazu aus: „Die ehrenamtlich Helfenden unserer Rettungshundestaffeln stehen na-



94 Ehrenamtliche waren im vergangenen Jahr in den Rettungshundestaffeln 365 Tage aktiv. Zusammen mit ihren Hunden sind sie unverzichtbare Teams, wenn es um das schnelle Auffinden und die Rettung von Menschen geht. Foto: Frank Schemmann

hezu rund um die Uhr bereit, um ihren Beitrag dazu zu leisten, vermissten Personen zur Rückkehr in ihren gewohnten Lebensbereich zu helfen. Wir fühlen uns den Angehörigen unserer Rettungshundestaffeln, die sich diesem Ehrenamt verschrieben haben, zu zusätzlichem Dank verpflichtet, da sie für diese nicht immer ungefährliche Aufgabe darüber hinaus noch das hierfür erforderliche „Arbeitsmittel“, ihre Hunde, in den Dienst der Allgemeinheit stellen.“

Um in den Staffeln aktiv werden und kontinuierlich dabei sein zu können, unterziehen sich die Teams der Hundeführenden mit ihren Vierbeinern zunächst einer zwei- bis dreijährigen Ausbildung. Die abschließende Prüfung erfolgt auf Basis der gemeinsamen Prüfungsordnung von Johannitern, Maltesern und ASB. Danach folgen zweijährliche Nachprüfungen. Die Ausbildung der Hunde kann in den Bereichen Mantrail, Trümmer und Fläche durchgeführt werden. Bei Mantrailern handelt es sich um Suchhunde, die sich an Geruchspuren von Vermissten orientieren. Sie nehmen die Geruchsspur zum Beispiel durch das Schnüffeln an einem T-Shirt der vermissten Person auf. Trümmerhunde und Flächensuchhunde durchsuchen schnell und

sicher unübersichtliche Gebiete, um lebende, vermisste Personen zu finden. Sie können unter anderem durch Bellen oder einen Rückverweis beim Hundeführenden auf das Opfer aufmerksam machen. Hannover war im vergangenen Jahr mit zehn geprüften Teams Fläche im Einsatz. Zwei dieser Teams wurden zudem für den Bereich Trümmer geprüft. Südniedersachsen stellte sieben Teams für die Fläche, Osnabrück vier, Braunschweig und Oldenburg jeweils drei und Stade zwei Teams. Für den Bereich Mantrail waren im vergangenen Jahr keine Hunde im Landesverband Niedersachsen/Bremen geprüft.

Golf-Fahrer nach Unfallflucht gesucht

HEITLINGEN. Am Montag, 3. März, um etwa 21.40 Uhr kam es in Heitlingen auf der Resser Straße zwischen Resse und Engelbostel zu einem Verkehrsunfall mit dem flüchtigen Fahrer eines silbernen VW Golf 5 und dem 21-jährigen Fahrer eines schwarzen VW Passat.

Der Fahrer des VW Passat befuhr die L 380 von Resse kommend in Richtung Engelbostel. Auf Höhe der Resser Straße sei unvermittelt der Fahrer des VW Golf nach links auf die L380 in Richtung Resse abgebogen. Dabei nahm dieser dem bevorrechtigten Fahrer des VW Passat die Vorfahrt. Der Fahrer des VW Passat versuchte auszuweichen, kollidierte dabei mit einem Verkehrsschild und sei fast in einen Straßengraben gerutscht.

Am VW Passat entstand Sachschaden in Höhe von zirka 7500 Euro. An dem beschädigten Verkehrsschild entstand Sachschaden in Höhe von zirka 500 Euro.

Der unbekannte Fahrer des VW Golf setzte seine Fahrt ohne anzuhalten weiter fort. Zu dem flüchtigen VW Golf 5 ist nur das Modell und die Farbe silber bekannt.

Es wurde ein Ermittlungsverfahren wegen unerlaubten Entferns vom Unfallort gegen den unbekannten Fahrer des VW Golf eingeleitet.

Zeugen zum Verkehrsunfall werden gebeten, sich mit der Polizeiinspektion Garbsen unter der Telefonnummer (05131) 4734515 in Verbindung zu setzen. Die Polizeistation Berenbostel ist tagsüber unter (05131) 463190 zu erreichen.



Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHT

Blutspende in Letter

LETTER. Am Donnerstag, 13. März, kommt der DRK-Blutspendedienst nach Letter, um von 15.30 bis 19.30 Uhr im Restaurant Hellas am Nico-Flatau-Platz/Leine-Stadion Blutspenden zu sammeln. Eine Terminreservierung ist auch über das Internet möglich unter www.blutspende-leben.de. Nach der Blutspende ist ein kostenloser Imbiss aus der Küche des Hellas vorbereitet.

Gesichtsreinigung: Wann Double Cleansing sinnvoll ist

BERLIN. Double Cleansing, also die doppelte Gesichtereinigung, verspricht eine besonders gründliche Hautpflege. Dabei werden zwei verschiedene Reinigungsprodukte hintereinander verwendet: Zunächst ein ölbasiertes Produkt, das Make-up und fettlösliche Schmutzpartikel entfernt. Darauf folgt eine wasserbasierte Reinigung, die Reste beseitigt und die Haut klärt. Was man zu

dem Pflgetrend wissen muss, verraten der Dermatologe Sören Korsing von der Berliner Charité und die Apothekerin Cordula Fiedler in der Zeitschrift «Apotheken Umschau».

FÜR WEN IST DIE DOPPELTE REINIGUNG GEEIGNET?

Die Methode kann laut Sören Korsing vor allem für Menschen mit fettiger Haut oder starkem Make-up-Konsum von Vorteil sein. Auch wasserfeste Sonnencreme lässt sich so besonders gut entfernen, ergänzt die Apothekerin Cordula Fiedler aus Marl. Um die Haut gut

auf die Nacht vorzubereiten, führt man das Double Cleansing am besten am Abend durch.

WER LÄSST LIEBER DIE FINGER DAVON?

Nicht für jeden Hauttyp ist diese intensive Reinigung zu empfehlen, so Korsing weiter. Empfindliche oder trockene Haut kann durch Double Cleansing gereizt werden. Auch bei Hauterkrankungen wie Rosazea ist Vorsicht geboten. Generell gilt: Wer mit einer einfachen Reinigung gut zurechtkommt, muss nicht auf eine doppelte setzen, so Apothekerin Fiedler.

WAS MUSS MAN SONST NOCH WISSEN?

Reine Öle wie Kokos- oder Olivenöl sind für das Double Cleansing nicht geeignet, da sie keine Emulgatoren enthalten und sich nur schwer abwaschen lassen. Zudem sollten keine übertriebenen Erwartungen bestehen, denn die Reinigungsmethode kann keine Poren verkleinern oder Hautprobleme wie Akne heilen, stellt Dermatologe Korsing klar.

Quelle:
Deutsche Presse-Agentur GmbH
Copyright: dp



Damit die Gesichtshaut Pflegeprodukte gut aufnehmen kann, sollte sie vorher gründlich gereinigt werden. Foto: Christin Klose

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ich biete Ihnen in meiner Praxis:

- Gesprächstherapie
- Konfliktlösungstherapie
- Angsttherapie/Bewältigungstherapie
- Achtsamkeitstraining
- Atemtherapie
- Trauerbegleitung

Angelika Baldewein
Saturning 18, 30823 Garbsen
Handy: 01722871155
angelika.baldewein@gmail.com





PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel

individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden



- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 - 30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de



Selbsthilfe bei Nervenflattern: Die Schmetterlings-Umarmung

Wenn der Stress zu viel wird und wir ihn körperlich und seelisch spüren, ist es schwierig, rational zu agieren. Dafür müssen wir erst einmal «runterkommen». Eine Methode, die wir überall anwenden können, ist die Butterfly-Hug-Technik (englisch für «Schmetterlings-Umarmung»). Sie kann uns dabei helfen, uns selbst aufzufangen, die Gefühle zu regulieren und die Belastungen ein Stück entspannter anzugehen - nur mit Hilfe unserer Hände. Wie es geht, erklärt die Organisation Mental Health First Aid Ersthelfer:

1. EMOTIONALEN STRESS SPÜREN

Wo ist der Stress spürbar? Ein Kloß im Hals, Druck im Bauch oder etwas anderes?

2. SCHMETTERLINGSHALTUNG EINNEHMEN

Für den Schmetterling die Arme

vor der Brust verschränken, sodass die Fingerspitzen unterhalb des Schlüsselbeins liegen. Die Daumen können sich dabei berühren und bilden den Körper des Schmetterlings, während die gespreizten Finger die Flügel darstellen.

3. SANFT KLOPFEN

Mit den Fingern sanft unterhalb der Schlüsselbeine klopfen - abwechselnd rechts und links oder auch gleichzeitig.

4. IM EIGENEN RHYTHMUS WEITERMACHEN, TIEF ATMEN

Wenn man einen Rhythmus gefunden hat, der sich gut anfühlt, so weitermachen. Dabei tief in den Bauch einatmen - und etwas länger wieder aus.

5. AUGEN ZU UND LOSLASSEN

Mit geschlossenen Augen kann man sich oft noch besser auf die



Überforderung, Angst oder emotionale Belastung? Dann kann die Selbstberuhigungsmethode «Butterfly Hug» helfen, zu entspannen. Foto: Christin Klose

Übung konzentrieren.

6. ABSCHLUSS UND NACHSPÜREN

Wenn sich das Gefühl einstellt, dass der akute Stress abgeklungen ist, kann man die Arme senken - meist schon nach ein bis drei Minuten. Und warum funktioniert die «Schmetterlings-Umarmung»? Über die soge-

nannte bilaterale Stimulation, also das Klopfen rechts und links, soll die «ruhige» Seite unseres Nervensystems, der Parasympathikus, aktiviert werden, um dem Sympathikus, der für Stressreaktionen etwa bei Gefahr zuständig ist, quasi gegenzusteuern.

Quelle:
Deutsche Presse-Agentur GmbH
Copyright: dp