



Osterwald

Menschen & Märkte

SONDERVERÖFFENTLICHUNG



Wacker-Girls legen ihr Sportabzeichen ab

Die Handball E-Jugend der Wacker-Girls von OsterwaldSchlori haben statt Training auf dem Wacker Sportplatz ihr Sportabzeichen erfolgreich abgelegt. Das Sportabzeichen-Team Alfred, Felix und Thorsten vom SV Wacker Osterwald nahmen von 17 Handballerinnen die Gruppe Schnelligkeit: 30 und 50 m Sprint, Kraft: 80 g Schlagball, Koordination: Zonenweitsprung und Ausdauer: 800 m Lauf ab. Das 50 m Schwimmen in beliebiger Zeit haben fast alle schon geschafft. Die Freude war groß, das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold geschafft zu haben. Das Handball-Trainerteam hat sie dabei tatkräftig unterstützt. Fazit: „Das machen wir nächstes Jahr auf jeden Fall wieder“. Foto: privat

Barfuß im Sand zum Sportabzeichen

Inklusive Sportabzeichenfahrt von Wacker Osterwald auf die Insel Föhr

OSTERWALD. Am Freitag starteten 14 Teilnehmende mit und ohne Handicap inklusive Organisator/Trainer Alfred Leopold und Trainer Thorsten Lange vom SV Wacker Osterwald mit zwei Multivan Bussen, gesponsert von VW Wolfsburg Sportkommunikation, zur 8. „Inklusion Sportab-



Die Teilnehmenden an der Inklusion Sportabzeichen Fahrt mit Trainer Thorsten Lange (liegend Mitte) und Mit-Organisator Alfred Leopold (rechts). Foto: privat

zeichen Fahrt“. Vom Wacker Sportplatz ging es nach Dagebüll und von dort mit der Fähre zur Nordseeinsel Föhr. Übernachtet wurde bis Montag in der Jugendherberge in Wyk.

Am Freitagabend angekommen, ging es gleich nach dem Abendbrot an den Strand. Samstagmorgen trauten sich bei Hochwasser doch drei Schwimmer bei 16/17 Grad Wassertem-

peratur ins Meer. Die Lunchpaket retteten die Teilnehmenden über den Tag. Am Nachmittag stand das Friesen-Museum mit wurde bis Montag in der Jugendherberge in Wyk. Am Sonntagmorgen trauten sich schon sechs mutige Schwimmer ins kalte Meer. Ab Mittag wurden am Strand die leichtathletischen Disziplinen abgenommen. Barfuß im Sand ging

es los mit 2-kg-Medizinball-Weitwurf, dann 1-kg-Schleuderball, 80-g-Schlagball, 200-g-Wurfball, Drehwurf, Standweitwurf und Zielwurf mit der Keule. Trotz kühlem, windigen Küstenwetter mit leichten Schauern zwischendurch hatten alle viel Spaß und tolle Leistungen erzielt. Am Nachmittag wurde das „Alte Friesische Theehaus“ in Nieblum besucht. Dort konnten

über 30 Teesorten im urigen, original alt eingerichteten Haus probiert werden. Zum Abschlussabend ging es in den Jugendherberge-Keller mit Tischtennisplatte und Tischfußball-Kicker.

Bei der Heimreise am Montagmorgen wurde auf der Fähre Flaschenpost ins Meer geworfen, in der Hoffnung, dass sie gefunden wird und vielleicht eine Antwort kommt.

Zum Nichtraucher werden

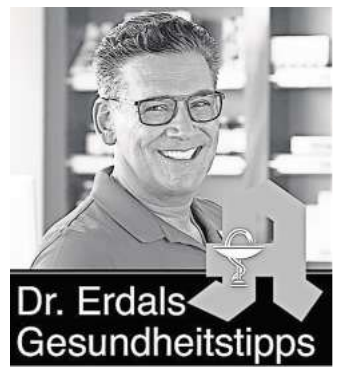
Nicht nur Silvester ist ein guter Anlass für Raucher, zum Nichtraucher zu werden, sondern auch der Mai bietet mit dem Weltnichtrauchertag am 31. Mai und seinen vielfältigen Aktionen eine Gelegenheit zum Aufhören.

Für die Tabakpflanze ist das Nikotin ein großer Helfer. Das zu den stärksten natürlichen Gifstoffen zählende Alkaloid schützt die Pflanzen z.B. vor Fressfeinden.

Für den Menschen ist Nikotin ein Gefäß- und Nervengift - für viele Experten sogar der Risikofaktor Nummer 1 für die Gesundheit. Mit jedem Zug an der Zigarette werden neben Nikotin noch zahlreiche andere schädliche Stoffe aufgenommen. Zu diesen zählen beispielsweise Benzol, Formaldehyd, Cadmium, Blei, Nickel, Chrom, Aluminium und Kohlenmonoxid. Im eingeatmeten Tabakrauch befinden sich insgesamt mehr als 40 Substanzen, die nachweislich krebserregend sind. Insbesondere in den Industrieländern ist der Zigarettenkonsum das bedeutendste einzelne Gesundheitsrisiko und die führende Ursache frühzeitiger Sterblichkeit.

Von den Lippen zum Gehirn braucht das Nikotin gerade einmal sieben Sekunden. Bereits 10 bis 20 Sekunden nach der Inhalation löst es unter anderem die Freisetzung des Botenstoffs Dopamin aus. Dieses verursacht positive Gefühle im Belohnungszentrum des Gehirns. Damit beglückt eine Zigarette den Raucher in etwa so wie ein zärtlicher Kuss oder ein schmackhaftes Drei-Sterne-Essen - wobei insbesondere der Kuss deutlich gesünder ist.

Diese Glückserfahrung, die mit jeder Zigarette verbunden ist, prägt sich tief in das Unterbewusstsein des Rauchers ein - ein so genanntes Suchtgedächtnis entsteht. Sinkt nun der Nikotinspiegel, fordert dieses den Nachschub. Nikotin verändert



jedoch ähnlich wie Heroin, Kokain und Alkohol die Chemie im Gehirn.

Zur Schreckensbilanz des Rauchens: Rauchen verursacht etwa 12 Prozent aller Todesfälle und 40 Prozent der Krebserkrankungen. Wer raucht, lebt sechs bis zehn Jahre weniger. Der Blutdruck steigt, die Gefäße verkalken schneller, trockene Schleimhäute erhöhen die Infektanfälligkeit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass neun von zehn Rauchern eigentlich nicht mehr rauchen möchten.

Experten empfehlen zur Motivationssteigerung, sich die Vor- und Nachteile des Rauchens zu notieren. Motivationssteigernd wirkt vielleicht auch, sich klarzumachen, dass bereits acht Stunden nach der letzten Zigarette das Kohlenmonoxid aus den Blutbahnen verschwunden ist.

Eine der beliebtesten Methoden zur Rauchentwöhnung ist die Schlusspunktmethode. An einem vorher festgesetzten Tag ist Schluss mit Rauchen.

In der Apotheke sind zudem Nikotinpflaster oder -kaugummi für die Rauchentwöhnung erhältlich. Mit deren Hilfe können sich Raucherinnen und Raucher zunächst darauf konzentrieren, ohne Zigaretten bzw. ohne die Gewohnheit des Rauchens auszukommen. Gleichzeitig werden die Symptome des Nikotinentzugs durch die Nikotinersatzpräparate gelindert.

Hoffest in Osterwald

OSTERWALD. Am Freitag, 4. September, soll ab 17 Uhr den Bürgern von Garbsen auf dem Hof Rathe in Osterwald, Hauptstraße 257, bei Angeboten für Groß und Klein ein gemütliches Beisammensein ermöglicht werden. Für die kleinen Gäste warten Ponys für erste Reiterfahrten sowie eine Hüpfburg. Für die nicht mehr ganz so Kleinen werden Getränke, Grillwurst und eine leckere Pilzpfanne bei markanter Blasmusik der Böhmisches Kerle angeboten.

Auch der Softeis-Automat auf Hof Rathe wird in Betrieb sein. Die Einnahmen daraus gehen als Spende an das Kinderkrankenhaus Auf der Bult.

Als Veranstalter begrüßt die CDU Osterwald-Heitlingen den Bundestagsabgeordneten Dr. Hendrik Hoppenstedt, der für Gespräche zur Verfügung stehen wird.

Des Weiteren freuen sich der Kandidat für das Amt des Bürgermeisters, Robert Engelman, die Garbsener Spitzenkandidatin für die Regionsversammlung, Nesrin Göktas, sowie weitere Kandidaten der CDU Listen für den Rat der Stadt Garbsen, die Ortsbürgermeister und Ortsräte darauf, sich den interessierten Bürgern zu präsentieren und ihre Vorstellungen und Positionen im Einzelgespräch zu erläutern.


**ROSEN-APOTHEKE
DR. ERDAL**
Ihr Weg zur Gesundheit
Hauptstraße 228 · 30826 Garbsen/Osterwald
Telefon 0 51 31 / 45 50 30


Maler- und Lackiermeister
Osterwald, Molkereistr. 58
Tel.: 0 51 31 - 44 73 63


Roman Westerhof
Montage und Wartung
von Fenstern und Türen
• Fenster • Zimmertüren
• Insekten- • Rollläden
schutz • Haustüren
Hauptstraße 221 • 30826 Garbsen
Tel. (05131) 45 74 17
www.westerhof-garbsen.de
Mobil 0172/40 29 857

ZAUNHAFTE IDEEN!

Klingenberg
Verkauf - Montage - Reparatur
☎ 0 51 31 / 4 58 50
Fax 0 51 31 / 5 63 82
Hanosenstraße 26 - 30826 Garbsen / OT Osterwald
www.klingenberg-zaeune.de
Gitterzäune - Drahtzäune - Holzzäune
Betonsockel - Kunststoffzäune - Sichtschutz
Pergolen - Carports - Gerätehäuser
Sonderanfertigungen - Toranlagen

Barbara Uelschen

Buchführungsbüro
sortieren • kontieren • erfassen
Lfd. Finanz- u. Lohnbuchhaltung
gem. § 6 Nr. 3 + 4 StBerG
Hauptstr. 124 · 30826 Garbsen
Tel. 05131/4459929
Mobil 0160/2850638 · Fax 05131/2740
wb-uelschen@t-online.de
www.uelschen.datac.de


Astrid Gehrke
Bürodienstleistungen
Hauptstr. 374 · 30826 Garbsen
Tel. 05131 - 45 68 83
Fax 05131 - 45 68 82
gehrke@astrid-gehrke.de
Kontierung · Erfassung
Existenzgründungsberatung
EDV · Textverarbeitung
Lohnabrechnung


Klaus-Dieter JÄKEL
Sanitär | Heizung | Solar | Service
Hauptstr. 134 A
30826 Garbsen
☎ 05131-54005
☎ 05131-54930
✉ klaus-dieter.jaekel@web.de


Möbel-Design Tischlerei Innenausbau
Möbel Valentin Michailoff-Tischlerei
GmbH & Co. KG
Tischlerei
Molkereistr. 66
30826 Garbsen
Telefon 05131/4859671
Info@MVM-Tischlerei.de
www.MVM-Tischlerei.de


Osterwalder Polsterschmiede
Inh. Oliver Vogel
Wir möbeln Sie auf!
Möbel und KFZ
aller Art sowie Kutschen,
Boote, Motorräder,
Sonderanfertigungen
und vieles mehr.
Tel. 05131/443 146 · Fax: 467 457
Mobil: 0177/352 79 41
E-Mail: osterwalderpolsterschmiede@web.de
Werkstatt: Hauptstr. 239
30826 Garbsen/OT Osterwald
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9 - 13 u. 15 - 18 Uhr u. n. Vereinb.