

Garbsener Tänzerinnen räumen bei den German Masters ab

GARBSEN. Gold, Meistertitel und Bestnoten: Für die Tanzsportabteilung des Garbsener Sport-Clubs hätte das Meisterschaftswochenende kaum erfolgreicher laufen können. Bei den German Masters und den Norddeutschen Meisterschaften im DiscoDance und DiscoSlow zeigten die GSC-Tänzerinnen in den unterschiedlichsten Alters- und Leistungsklassen ihr Können – und sorgten gleich reihenweise für Podestplätze.

Besonders eindrucksvoll war der Auftritt in den höchsten Leistungsklassen. Bei den SuperStars holte Lorina Hepner gleich zweimal Gold. Sie gewann sowohl das Slow Solo Junioren als auch das Disco Solo Junioren. Ebenfalls doppelt erfolgreich war Aliyah Baier: Sie setzte sich sowohl im Slow Solo

als auch im Disco Solo der Erwachsenen durch und durfte sich jeweils über den ersten Platz freuen. Nisa Ilgin erntete sich im Disco Solo SuperStars der Junioren den zweiten Platz, während Valeria Volkov in dieser höchsten Leistungsklasse einen starken fünften Platz erreichte.

Auch die Duos des GSC tanzten um die Meistertitel – und hatten gleich doppelt Grund zum Jubeln. Bei den Junioren SuperStars sicherten sich Alina Schamne und Lorina Hepner Gold und den Meistertitel. Bei den Erwachsenen standen Nisa

Goldregen für den GSC: Das GSC-Tanzteam freut sich über ihren Erfolg. Foto: privat



Ilgin und Aliyah Baier ebenfalls ganz oben auf dem Podest und holten sich den Meistertitel. Julia Sombrutzki und Amelia Daniluk erreichten bei den Junioren NewStars Platz sieben.

Für ein weiteres Ausrufezeichen sorgten die Gruppeneintritte des GSC. In der 1. Bundesliga ließ „BeYOU NOX!“ die Konkurrenz hinter sich und wurde mit einer herausragenden Wertung von fünfmal 1 zum Sieger gekürt. Auch „BeYOU LOVE!“ überzeugte in der 2. Bundesliga und holte mit ebenfalls fünfmal 1 den ersten Platz. „BeYOU!“ verpasste das Podium nur knapp und landete auf einem starken vierten Rang.

„Diese Ergebnisse zeigen, wie viel Leidenschaft, Trainingsfleiß und Teamgeist in

unseren Tänzerinnen steckt. Wir sind unglaublich stolz auf jede einzelne Tänzerin und jedes Team“, lautet das Fazit aus den Reihen des GSC.

Auch bei den Solo NewStars war der GSC stark vertreten. Greta Weiß holte den ersten Platz. Sophia Solakis wurde Fünfte, Lotta Queisler Siebte und Jule Müller Neunte. Damit schafften es alle vier GSC-Tänzerinnen unter die Top 10 von insgesamt 35 Starterinnen.

Bei den Rising Stars erntete sich Bella Hartzig bei den Kids einen hervorragenden dritten Platz. Bei den Junioren belegte Veronika Schilling Rang sieben, Alina Schamne Rang 15 und Melina Grasmück Rang 17. Bei den Erwachsenen erreichte Nele Dettmer einen starken fünften Platz.



Wellness

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG



**Ihre Gesundheit zählt
Notfalltermine möglich!**

Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene
Behandlungskosten von 80 € werden anteilig von den Krankenkassen übernommen!

**E-Mail: info@osteopathie-garbsen.de
www.osteopathie-garbsen.de**

Hegerwisch 5 • 30823 Garbsen • ☎ 05137-81 86 82 6

Vitamin D im Herbst: Wie kriegt man genug, was ist zu viel?

Die Tage werden kürzer, die Sonne steht tiefer: Ab Oktober reicht die Sonnenbestrahlung in Deutschland nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in der Regel nicht mehr aus, damit die Haut genügend Vitamin D bilden kann. Vitamin D ist wichtig für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel, die Knochen, die Muskelkraft und das Immunsystem.

Die Besonderheit: Der Körper kann Vitamin-D tatsächlich allein herstellen, anders als viele andere Vitamine. Bei ausreichender Bestrahlung trägt die körpereigene Bildung nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zu 80 bis 90 Prozent zur Versorgung bei, der Rest erfolgt über die Ernährung.



Im Herbst und Winter können wir kaum bis gar kein Vitamin D über die Sonne in der Haut bilden. Aber muss man dann extra welches nehmen? Nicht unbedingt, so Experten. Foto: Friso Gentsch

denen Nährstoffen zu ermitteln: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/>

WANN MUSS MAN ZUM ARZT?

Wer unsicher ist, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, sollte das ärztlich abklären lassen, bevor mit einer Selbsttherapie begonnen wird. Müdigkeit oder Schwäche können zwar zu einem Vitamin-D-Mangel passen, können aber auch andere Ursachen haben. Ein Bluttest kann Aufschluss geben.

KANN MAN AUCH ZU VIEL VITAMIN D HABEN?

Grundsätzlich ja – wenn zu viel genommen wurde: Vitamin-D-Überdosierungen und damit verbundene unerwünschte Wirkungen wie Nierenprobleme sind nur durch eine überhöhte orale Zufuhr möglich. Dafür müsste man dauerhaft mehr als 100 Mikrogramm pro Tag nehmen, so DGE und BfR.

WAS IST MIT DER PSYCHE?

Vitamin D ist auch an der Herstellung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn beteiligt. Manche Psychiater setzen Vitamin D etwa bei depressiven Patienten ein – auch, weil diese aufgrund ihrer Symptome wie Antriebslosigkeit, sozialem Rückzug und Bewegungsmangel besonders häufig von Risikofaktoren für Vitamin-D-Mangel betroffen sein können. Auch hier gilt: Vor der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, sollte ein möglicher Mangel unbedingt ärztlich gecheckt werden.

best VISION OPTIC Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze/Letter

Angebot gültig bis 31.10.2026
Professionelle Beratung & individuelle Anpassung

**INDIVIDUALISIERTE
Gleitsichtbrille***
(maximaler individualisierter Sehkomfort, dünnere Gläser, entspiegelt & versiegelt)

**Vorteilspreis inkl. Brille*
650 €**

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!
*Inklusive: Fassung (roter Punkt), solange der Vorrat reicht. Entspiegelt & gehärtet. Index 1,6 (dünnere Gläser). Inklusive Premium-Versiegelung (Blue oder X). Ohne Beschränkung der Sehkraft (soweit technisch möglich). Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de

0511 - 47 37 39 02
letter@bestvisionoptic.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

GENUG SONNE GETANKT?

In der Regel baut der Körper in den Sommermonaten Vitamin-D-Vorräte auf. Es wird im Fett- und Muskelgewebe gespeichert; diese Vorräte tragen laut BfR zur Versorgung im Winter bei. In der dunkleren Jahreszeit werden sie nach Angaben der DGE abgebaut, bevor sie im Frühjahr wieder aufgefüllt werden können.

Zwei- bis dreimal die Woche sollte man je nach Jahreszeit und Hauttyp für etwa 5 bis 25 Minuten Sonne an Gesicht, Hände und Arme lassen, empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). Wer sich daran hält, dürfte laut DGE genug Speicher haben und braucht keine Extra-Pillen oder andere Vitamin-D-Präparate.

WAS MAN NOCH TUN KANN

Die DGE empfiehlt, sowohl im Sommer als auch im Winter oft an die frische Luft zu gehen. Aktivität im Freien, körperliche Bewegung und Sport stärken Muskeln und Knochen.

Außerdem kann man über die Ernährung Vitamin D aufnehmen. Es steckt in nennenswerten Mengen etwa in Eiern und manchen Speisepilzen und vor allem fettem Fisch. Die Ernährungsexperten raten daher, ein- bis zweimal pro Woche Fettfisch wie Hering, Makrele oder Lachs zu verzehren, der neben Vitamin D auch n-3 Fettsäuren und Jod enthält. So könne eine gute Vita-

min-D-Versorgung ohne die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten erreicht werden.

Übrigens: Der Besuch im Solarium ist keine geeignete Alternative, denn nach Einschätzung des BfS erhöht sich dadurch das Hautkrebsrisiko.

WER ZUSÄTZLICH VITAMIN D BRAUCHT

Anders sieht es bei bestimmten Risikogruppen aus. Ein erhöhtes Risiko für eine Vitamin-D-Unterversorgung haben laut DGE unter anderem ältere Menschen, Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten, Personen, die ihre Haut im Freien

weitgehend bedecken, sowie Menschen mit dunkler Hautfarbe. Außerdem mobilitätseingeschränkte, chronisch kranke und pflegebedürftige ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen. Für diese Gruppen wird die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats empfohlen. Auch Babys im ersten Lebensjahr bekommen in der Regel Vitamin-D-Tropfen oder -Tabletten zur Rachitisprophylaxe. Die Prophylaxe sollte im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten weiter durchgeführt werden, rät die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Gut zu wissen: Die DGE bietet einen Referenzwertrechner an, um Bedarfe an verschie-



Beckenbodentraining
effektives Training bei

- Inkontinenz
- Rückenschmerzen
- Rückbildung
- 28 Minuten

Schmerzfrei im sitzen, nicht invasiv, vollständig bekleidet

PhysioWelt Garbsen -Graf-Stauffenberg-Str. 1 • 30823 Garbsen
T: 05131-478666 • Mail: info@physioweltgarbsen.de
www.physioweltgarbsen.de



Physiotherapie
ganzheitliche Therapie

- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- CMD Kiefergelenk
- Krankengymnastik
- Bobath Therapie
- Medical Flossing
- uvm.

Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

Osteopathie unterstützt den Patienten dabei, Beschwerden ganzheitlich zu betrachten. Ob Schulter-Nackenschmerzen, Verdauungsprobleme, Kopf-, Rücken- oder Kniebeschmerzen bei Erwachsenen; Mundatmung, Konzentrationsstörung, Bettnässen bei Kindern; Koliken, Saugstörung und vermehrtes Schreien bei Säuglingen – solche Beschwerden sind nicht selten. „Oft gibt es eine deutliche Diskrepanz zwischen der Ursache dieser Beschwerden und dort wo der Schmerz oder das Problem auftritt“, sagt Thorsten Schulz aus der Osteopathie-Praxis in Garbsen. Seit September wird das Praxisteam durch zwei neue Mitarbeitende verstärkt. Jörg Tittes behandelt sowohl Kinder als auch Erwachsene osteopathisch und



Durch Osteopathie schmerzfrei werden. Foto: privat

Jaqueline Barth ist auf die osteopathische Behandlung von Säuglingen, Klein- und Schulkindern sowie Erwachsenen spezialisiert. Mit ihren Fähigkeiten

und Erfahrungen bereichern die beiden das Team und es können wieder Notfalltermine angeboten werden. Osteopathie kann keine Wunder voll-

bringen, der Patient sollte im Allgemeinen mit 3-4 Behandlungen rechnen. Osteopathie kann es nicht leisten, dass nach einer Behandlung alle Beschwerden sofort verschwunden sind. In der Praxis für Osteopathie von Thorsten Schulz und Kollegen bekommen sie immer ein offenes Ohr, Zeit, Verständnis, medizinischen Sachverstand und gute Hände für ihre Probleme. Das Wohl der Patienten steht an 1. Stelle. Patienten mit akuten Schmerzen soll schnell geholfen werden. Sie erhalten möglichst innerhalb der nächsten Tage bei einem der 6 Therapeuten einen Termin, zeitliche Flexibilität des Patienten sollte gegeben sein. Nähere Informationen unter Tel. 05137/81 86 82 6 und www.osteopathie-garbsen.de