

## Barsinghausens Jugendpflege startet „EA FC 25“-Qualifikationsturnier

**Barsinghausen.** Das Amt für Jugendpflege der Stadt Barsinghausen veranstaltet am Donnerstag, 23. Januar, ab 16 Uhr den JUBA-Cup, ein „EA FC 25“-Turnier, im Kinder- und Jugendhaus Egestorf. An diesem Computerspiel-Wettbewerb können Jugendliche ab einem Alter von zwölf Jahren teilnehmen. Die beiden Erstplatzierten qualifizieren sich für den Regions-Cup der Kommunen. Dieser findet am 8. Februar im JUPA in Gerhden statt. Bei diesem Turnier schicken die Jugendpflegen der Region Han-

nover ihre besten Spieler aus, um den seit seiner Premiere 2020 etablierten Titel einzuholen.

„Wir freuen uns als Jugendpflegen der Region, dass wir eine Veranstaltung ins Leben gerufen haben, die sich mittlerweile sehr großer Beliebtheit bei den Jugendlichen erfreut. Dies wird an den stetig wachsenden Teilnehmerzahlen sowie am Feedback der Beteiligten immer wieder deutlich“, sagt Sebastian Müller-Giegerich von der Jugendpflege Barsinghausen. Zusätzlich zur Qualifikation für das

Regionsturnier bekommt der Sieger oder die Siegerin auch einen Preis und auch die anderen Teilnehmenden werden nicht leer ausgehen. Gespielt wird in der Qualifikation sowohl auf der Playstation (PS) 4 als auch auf der PS5, beim großen Regionscup dann ausschließlich auf der PS5.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Nachfragen können gerne per WhatsApp oder Anruf an Telefon (0163) 7743017, oder auf dem Instagram-Account juba\_basche gestellt werden.



Besuch im Rathaus: Die Sternsinger überbringen Bürgermeister Henning Schünhof den traditionellen Segen. FOTO: STADT BARSINGHAUSEN

## Sternsinger setzen sich für Kinderrechte ein

**Barsinghausen.** Zum Start ins neue Jahr haben die Sternsinger Lene, Clara, Elli, Kilian und Mika Barsinghausens Bürgermeister Henning Schünhof wieder einen Besuch abgestattet. Sie überbrachten ihm den traditionellen Segen „Christus mansionem benedicat“ und sammelten Spenden für Hilfsprojekte. In diesem Jahr sollen den fünf Sternsängern zufolge Aktionen und Initiativen unterstützt werden, mit deren Hilfe Kinder gefördert und Kinderrechte gestärkt werden. Für das Quintett war es bereits der vierte Besuch im Barsinghäuser Rathaus.

Die fünf Jungen und Mädchen nutzten den Besuch bei Schünhof auch, um das Thema Jugendparlament anzusprechen. „Wir haben die Planungen dafür

aufgenommen und bereiten alles vor, damit das Jugendparlament mit Beginn der neuen Wahlperiode am 1. November 2026 starten kann“, sagte der Verwaltungschef. Schünhof machte zugleich deutlich, dass das Jugendparlament aus seiner Sicht ein wichtiger Baustein ist, um auf die Interessen der Kinder und Jugendlichen so gut wie möglich eingehen zu können.

„Darüber hinaus nutzen wir aber auch unterschiedliche Beteiligungsmöglichkeiten, wie beispielsweise Workshop und Befragungen, so der Bürgermeister weiter.“ Dies habe sich unter anderem bei der Gestaltung der Skateranlagen am Kinder- und Jugendhaus in Egestorf und bei vielen anderen Projekten bewährt.

## Klokemann bietet Sprechstunde am 12. Februar

**Wennigsen.** Wennigsen Bürgermeister Ingo Klokemann bietet mehrmals in diesem Jahr in der Gemeinde eine Bürgermeistersprechstunde an. Die erste ist für Mittwoch, 12. Februar, in der Zeit von 14 bis 17 Uhr im Wennigser Rathaus geplant. Wer sein Anliegen Klokemann vorbringen möchte, kann sich vorab dafür anmelden. Das ist telefonisch im Vorzimmer des Bürgermeisters

unter Telefon (05103) 700711 oder per E-Mail an [info@wennigsen.de](mailto:info@wennigsen.de) möglich.

**HÖRMANN-Garagentore**  
Top-Qualität mit Montage von  
**KLAERDING Portaltechnik**  
Telefon 05043/91050

## Bredenbecker Kinderfeuerwehr feiert Knut-Fest

200 Weihnachtsbäume gesammelt – Erlös geht an gute Zwecke

**Bredenbeck.** Morgens ging es ab 9 Uhr los: Die Mitglieder der Bredenbecker Kinderfeuerwehr führen mit auf einem Traktor, einem Lastwagen und einem Transporter samt Anhänger durch Bredenbeck und den Ortsteil Steinkrug, um Weihnachtsbäume einzusammeln. Unterstützt wurden sie bei der fünften Auflage ihres sogenannten Knut-Fests von der Jugendfeuerwehr und einigen Kameradinnen und Kameraden der Einsatzabteilung sowie Unternehmen.

Knapp 200 Weihnachtsbäume wurden eingesammelt und am frühen Nachmittag zu Hack-schnitzeln geschreddert, um weiterverwendet zu werden. Die Nutzung der Abholbändchen,



Aktion für den guten Zweck: Die Kinderfeuerwehr hat insgesamt etwa 200 Weihnachtsbäume im Ort gesammelt. FOTO: FEUERWEHR BREDENBECK

welches man sich im Vorfeld bei verschiedenen Gewerbetreibenden in Bredenbeck besorgen konnte, wurde sehr gut genutzt, berichtet Michael Hirt von der Feuerwehr.

Die Kinderfeuerwehr möchte sich bei allen Bürgerinnen und Bürgern bedanken, die sie bei der Aktion unterstützt haben.

„Auch das gemeinsame Schreddern freut sich großer Beliebtheit, dem von Jahr zu Jahr mehr Besuchende beiwohnen und sich eine Bratwurst, ein Heißgetränk oder auch Kaltgetränk schmecken lassen“, sagt Hirt. Den Erlös dieser Aktion bekommt auf Wunsch der Kinder wieder das Kinderhospiz Löwenherz und der Verein Paulinchen.

Wer Lust auf die Kinderfeuerwehr hat: Die Gruppe trifft sich freitags – außer in den Ferien – von 17 bis 18 Uhr und ist für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Die Jugendfeuerwehr bis zum Alter von 16 Jahren trifft sich ebenfalls freitags von 18 bis 19 Uhr. Die Einsatzabteilung für alle ab 16 Jahren trifft sich alle 14 Tage montags von 19 bis 21.30 Uhr.

Gesundheit

ANZEIGE

# Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

## Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

### Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion<sup>1</sup> und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems<sup>1</sup> bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.<sup>1</sup> Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

### Neu vom Nr. 1\* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1\* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1\*



Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan Magnesium**  
(PZN 19553871)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



# Baldriparan®

