

Kilian Rakenius gewinnt zum zweiten Mal den Malwettbewerb

Lions-Club-Adventskalender: 657 Preise mit einer Gewinnsumme von 27.500 Euro – Verkauf startet am 1. November

VON VICKY DÖRRIES

HOLZMINDEN. Es kann auf einmal ganz schnell gehen – „und ruckzuck steht Weihnachten vor der Tür“, meint Volker Meyer, Activity-Beauftragter des Lions Clubs Holzminden. Ganz so weit ist es noch nicht, aber auf die Weihnachtszeit vorbereiten können sich die Kreis-Holzmindener bald. Der Adventskalender des Lions Club Holzminden steht abermals in den Startlöchern. Zum bereits 18. Mal führt der Serviceclub diese Aktion durch. Gedruckt ist der Kalender bereits und in nicht einmal einer Woche geht es in den Verkauf, doch vorher steht noch eine Frage offen: Was ist dieses Jahr auf dem Kalender zu sehen?

Dieses Mal stand die weihnachtliche Stimmung in Stadtoldendorf im Fokus. Dies gab der Lions Club vor. Wie es umgesetzt wurde, das konnten die Teilnehmenden des inzwischen achten Malwettbewerbs am Campe-Gymnasium Holzminden entscheiden. Sowohl digital als auch analog war möglich. Sechs Schülerinnen und Schüler vom achten bis zwölften Jahrgang haben teilgenommen und das Thema kreativ umgesetzt. „Herzlichen Dank, dass ihr euch eingebracht habt“, bedankte sich Burghard Lein, der



Die Lions-Club-Mitglieder und Campe-Gymnasium-Lehrerinnen freuen sich über die eingereichten Bilder der sechs Teilnehmenden des Malwettbewerbs.

FOTO: VICKY DÖRRIES

aktuelle Präsident des Lions Club Holzminden. „Wir sind von den Ergebnissen maximal begeistert.“ Die Jugendlichen haben mehrere Stunden Arbeit in ihre Werke gesteckt. Es seien zwar „nur sechs“ in diesem Jahr – im vergangenen Jahr waren es 17 –, „aber sechs sehr schöne“, betont Meyer.

Eine Entscheidung musste aber getroffen werden. Der dritte Platz und ein Preisgeld von 100 Euro gingen an Felicitas Rakenius aus dem achten Jahrgang. Auf dem zweiten Platz

landete Lenya Marten aus dem neunten Jahrgang. Sie erhielt 150 Euro Preisgeld. Der erste Platz und 250 Euro Preisgeld gingen an den Vorjahressieger Kilian Rakenius aus dem neunten Jahrgang. Zu sehen ist, wie der Weihnachtsmann mit Geschenken im Gepäck in einer Lokomotive durch den Ort fährt. Dabei ist auch der Försterbergturm zu sehen. Die weiteren Teilnehmerinnen erhielten einen Kinogutschein sowie alle auch einen Adventskalender. Volker Meyer betonte, dass ihn

bei dem Siegerbild besonders gefreut habe, dass Kilian Rakenius, der im vergangenen Jahr ein digitales Bild abgegeben hatte, in diesem Jahr sogar zum analogen Zeichnen gewechselt ist.

Merle Dorn, die als Kunstlehrerin am Campe-Gymnasium für die Teilnehmenden beratend zur Seite stand, berichtet, dass sie sich von allen versichern ließ, dass keine künstliche Intelligenz beim Erstellen der Arbeiten genutzt wurde. Kilian Rakenius sei extra in Stadtoldendorf

herumgelaufen und habe Fotos von besonderen Orten für sein Bild gemacht, bevor er seine Skizzen anfang, berichtet Dorn. Die Kunstwerke selbst sind zuhause entstanden, „in Eigenregie der Teilnehmenden“, bestätigt Dorn. Schulleiterin Inez Schroth richtete ihren Dank an den Lions Club. Der Malwettbewerb sei jedes Jahr ein schöner Impuls und inzwischen ein Höhepunkt im Schuljahr.

657 Preise verbergen sich in diesem Jahr hinter den Türen des Adventskalenders. Das sind 23 mehr als im vergangenen Jahr. Die Gewinnsumme liegt insgesamt bei rund 27.500 Euro. Der gesamte Reinerlös der Kalenderaktion kommt regionalen Projekten zugute. Dazu gehören viele Kinder- und Jugendprojekte, aber auch Projekte für Senioren oder auch das Tierheim Holzminden stehen mit auf der Liste.

Es sind zwar noch etwa fünf Wochen bis Dezember, doch bei diesen Adventskalendern ist es ratsam, schnell zu sein. Im vergangenen Jahr haben die Lions-Club-Mitglieder bei ihrem Verkaufsstand 1.400 Kalender in 45 Minuten verkauft. Auch in diesem Jahr hat der Serviceclub 8.000 Stück gedruckt. Ein Kalender ist für 5 Euro erhältlich.

Sie selbst geben den Startschuss zum Verkauf: Am ver-

kaufsoffenen Sonntag, 1. November, stehen sie in der Fußgängerzone vor der Stadtbücherei. Los geht es um 12 Uhr mit 1.000 Kalendern, um 15 Uhr soll noch einmal aufgefüllt werden mit weiteren Kalendern. Je nach Bestand plant der Lions Club Holzminden gegebenenfalls am Samstag, 7. November, einen weiteren Verkaufstag. Alle weiteren Verkaufsstellen starten am Montag darauf, dem 2. November, zu ihren jeweiligen Öffnungszeiten.

Dies sind die weiteren Verkaufsstellen: In **Holzminden** sind es der Tägliche Anzeiger Holzminden (nur mit Bargeld; montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr), Kaufhaus Kösel, die Landessparkasse, Kaufhaus Schwager, Autohaus Vatterott, Blumen Markworth, McDonald's, die VR-Bank in Südniedersachsen, Rewe Markt, Aral Tankstelle Henze und Obi Holzminden. In **Eschershausen** gibt es den Kalender bei Perneck Optik, Uhren und Schmuck, Tintenklex, Autohaus Vatterott und im Mehrgenerationenhaus. In **Stadtoldendorf** sind die Landessparkasse, Touristik van Balen, die Homburg-Apotheke sowie das Bürgerbüro Verkaufsstellen und in **Bodenwerder** sind es die Classic-Tankstelle, die Münchhausen-Apotheke und die Kur-Apotheke.

Gesundheit

ANZEIGE

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist.

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.

Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab¹. Jeden Tag. Das Ergebnis kennen viele nur zu gut: Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer – und Sie sind schneller erschöpft, ohne ersichtlichen Grund. Das ist keine Einbildung. Das ist Ihr Körper, der sich selbst abbaut. Die Medizin nennt das Sarkopenie – und sie betrifft fast jeden, der nicht gegensteuert. Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann – und gleichzeitig mehr davon braucht.

„Ich esse doch Fleisch und Joghurt – das reicht doch!“
Genau das denken die meisten. Aber die Wahrheit ist: Die Deut-



sche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8g Protein pro Kilogramm Körpergewicht – für wenig aktive Erwachsene. Wer seine Muskeln wirklich erhalten will, braucht laut internationaler Wissenschaft das Doppelte: 1,6g Protein pro Kilogramm täglich. Bei 70kg sind das über 110g – jeden Tag.

Ein Schnitzel liefert 30g. Ein Naturjoghurt 10g. Essen Sie täglich 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts? Nein, natürlich nicht.

Deswegen trinken immer mehr Deutsche Protein
Wenn Sie jetzt an klebrige, süße Bodybuilder-Shakes denken: Vergessen Sie das sofort. Der klassische

Whey-Shake ist milchig, schwer, kalorienreich – und landet bei normalen Menschen auf der Hüfte.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke
Inzwischen gibt es in der Apotheke ein klares, reineres Protein: pureSGP Clear Protein. Es löst sich klar wie Wasser auf – ohne

milchiges Shake-Gefühl, ohne Klumpen, ohne Zuckerschok.

pureSGP Clear Protein wurde speziell für Menschen ab 40 entwickelt, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit auch im Alter erhalten wollen.

Das Besondere: Statt normalem Whey-Protein steckt reines Whey-Isolat darin. Und das ist wichtig, denn eine Meta-Analyse im British Journal of Nutrition zeigt: Whey-Isolat stimuliert die Proteinsynthese im Muskel schneller und effektiver als andere Proteinquellen. Der Grund: Durch die spezielle Filtration wird das Protein maximal konzentriert – Ihr

Körper nimmt es auf wie ein Schwamm, ohne aufwendige Verarbeitung. Zusätzlich ist es angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel.

Das Geniale an pureSGP Clear Protein: Zwei Löffel in kaltes Wasser einrühren, kurz schütteln – fertig. Es schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk – in Peach Ice Tea oder Grapefruit – und hat nur 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm.

Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?



NEU

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140

www.puresgp.de

¹Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support.“ In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • Abbildung Betroffenen nachempfunden