

Aus Silber wird Gold

Torsten Preuß erfährt eine besondere Beförderung bei der Berufsfeuerwehr Salzgitter

Salzgitter. Feierstunde auf der Hauptfeuerwache in Lebenstedt. Die große Fahrzeughalle der Berufsfeuerwehr Salzgitter war würdevoll beflaggt. Oberbürgermeister Frank Klingebiel und der Erste Stadtrat Eric Neiseke hatten ihr Kommen zur Beförderungsfeier für drei Mitarbeiter angekündigt. Stefan Fricke wurde zum Hauptbrandmeister, Detlef Maushake zum Hauptbrandmeister mit Amtszulage und Torsten Preuß zum Brandrat ernannt.

Natürlich sind Beförderungen immer ein positives Ereignis, doch allen Gästen war bewusst, dass es sich diesmal um eine besondere Ehre. Ein Farbwechsel von silbernen zu goldenen Dienstgradabzeichen ist ein sehr seltenes Ereignis. Das Signal, welches von der Ernennung von Torsten Preuß zum Brandrat ausgeht, ist ein wichtiger Baustein bei der Neuausrichtung der Berufsfeuerwehr Salzgitter.

Bereits im September 2023 wurde eine neue Organisationsstruktur im Fachdienst Feuer-



Feierstunde bei der Feuerwehr: Erster Stadtrat Eric Neiseke, Oberbürgermeister Frank Klingebiel, Hauptbrandmeister Detlef Maushake, Brandrat Torsten Preuß, Hauptbrandmeister Stefan Fricke und Fachdienstleiter Branddirektor Arne Sicks.

FOTO: STADT SALZGITTER

wehr umgesetzt und damit auch eine neue stellvertretende Fachdienstleitung. „Die Zuständigkeiten und Zuordnungen haben sich

teilweise geändert. Die bewährte flache Organisationsstruktur wird aber beibehalten, um Prozesse und Entscheidungen

schnell umsetzen zu können und den Fachdienst weiter zu modernisieren. Da sind wir in den letzten sechs Monaten schon ein gro-

ßes Stück vorangekommen“, so Branddirektor Arne Sicks.

Torsten Preuß übernahm die Funktion des Stellvertreters damals kommissarisch, jetzt wurde er am 1. März 2024 zum offiziellen stellvertretenden Fachdienstleiter ernannt und zum Brandrat befördert. Er folgt Martin Mann in dieser Funktion nach. Die positiven Veränderungen durch die Neuausrichtung sind bereits spürbar.

Oberbürgermeister Frank Klingebiel lobte ausdrücklich die ersten Erfolge der angestoßenen Prozesse und wünschte Arne Sicks und Torsten Preuß weiterhin eine glückliche Hand. Eric Neiseke in seiner Funktion als Brandschutzdezernent unterstrich, dass auch der Blick auf die Attraktivität des Führungsdienstes wichtig ist. Die Nachwuchsgewinnung bei den Führungskräften der Feuerwehr ist neben der Rekrutierung von Einsatzkräften für die Wachabteilungen eine wichtige Aufgabe zur Neugestaltung der Berufsfeuerwehr Salzgitter.

ANZEIGE

Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!



Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter: Es gelingt nicht, die Blase zu kontrollieren – oft schon beim Lachen oder Niesen. Mindestens genauso unangenehm ist häufiger, nächtlicher Harndrang. Es gibt aber Mittel und Wege, um etwas dagegen zu tun.

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Epi-

soden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

WARUM SCHWÄCHELT DIE BLASE?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer

und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

NÄCHTLICHER HARNDRANG

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine

Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen (Inkontinenz und nächtlicher Harndrang) in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?

WAS EXPERTEN EMPFEHLEN

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden

das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹ Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.²

GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Bis dato kannten nur wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den angesprochenen Kürbis-Tabletten) mittlerweile auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit spürbaren Ergebnissen.

WICHTIG: Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737
²Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: www.drboehm-info.de/uebungen



Empfehlung der Woche

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**