

# Für beide Seiten ein Gewinn

Noch eine **freie Stelle** für den Bundesfreiwilligendienst in der Stadtbibliothek Salzgitter

**Salzgitter.** Egal, ob jemand begeistert vom Lesen ist, von Büchern oder anderen Medien, oder ob er vielleicht eher gar keine Vorstellung von dem hat, was in einer Bibliothek so anliegt: Mit einem freiwilligen sozialen Jahr im Bundesfreiwilligendienst (BFD) lassen sich Interessen, Kenntnisse und Fähigkeiten für eine künftige berufliche Orientierung herausfinden. Die Stadtbibliothek Salzgitter beschäftigt seit vielen Jahren regelmäßig für ein Jahr Bundesfreiwillige.

„Es ist immer eine sogenannte Win-Win-Situation. Die jungen Menschen in unserem Haus sind eingebunden vom Vorlesenachmittag für die kleinen Kinder bis zur Betreuung der Lesungen für Erwachsene. Sie lernen die alltäglichen Abläufe in der Bibliothek kennen und können sich bei der Ausgestaltung von Projekten kreativ einbringen und entfalten“, nennt die Leiterin der Stadtbibliothek die Vorzüge des Bundesfreiwilligendienstes in ihrem Haus.

Lebhaft unterstreichen kann

das Alina Ruda, die seit fast einem Jahr als Bundesfreiwillige in der Stadtbibliothek tätig ist: „Ich bin ganz schnell Bestandteil des Teams geworden, weil ich überall einbezogen worden bin und eigene Aufgaben erledigen konnte. Als Fan der Bibliothek von klein auf weiß ich jetzt noch mehr als ohnehin schon: die Bibliothek ist ein toller Ort und ich habe für mich gelernt, wo meine Stärken liegen und bin überrascht von der Vielfalt der Art der Aufgaben. Der Bundesfreiwilligendienst war darum für mich eine wunderbare Chance und Hilfe zu entscheiden, in welche berufliche Richtung ich mich orientieren möchte.“

Die Stadtbibliothek bietet interessierten Personen nach eigenen Worten „eine interessante, schöpferisch auszugestaltende Stelle und damit eine mögliche Perspektive für den beruflichen Werdegang“. Freiwillige sammeln wertvolle Lebenserfahrung. Einsatzstellen profitieren von ihrer Unterstützung, die ihrer Arbeit zusätzliche Inspiration verleiht.

Zudem kann der Bundesfreiwilligendienst dem einjährig gelenkten Praktikum gleichgestellt werden und somit berechtigt die Bescheinigung über das geleistete Jahr als Bufdi gemeinsam mit dem Schulabgangszeugnis zum Fachhochschulstudium.

Der BFD ist ein Angebot an Personen jeden Alters, sich außerhalb von Beruf und Schule für das Allgemeinwohl zu engagieren – im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich oder im Bereich des Sports, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz. Freiwillige sind mindestens 20,5 Stunden in der Woche in der Einsatzstelle. Der Bundesfreiwilligendienst steht Personen jedes Alters nach Erfüllung der Vollzeitschulpflicht offen. In der Regel dauert er zwölf Monate, mindestens müssen es jedoch sechs sein, höchstens sind 18 Monate erlaubt – in Ausnahmefällen sind bis zu 24 Monate möglich. Bewerbungen nimmt die Stadt entgegen per E-Mail an [Stadtbibliothek@stadt.salzgitter.de](mailto:Stadtbibliothek@stadt.salzgitter.de).



Der Job macht ihr Spaß: Alina Ruda packt Lesetaschen. Sie ist an der Stadtbibliothek beschäftigt im Bundesfreiwilligendienst.

FOTO: STADT SALZGITTER

ANZEIGE

## Brüchige Nägel?

Diese Tipps sollten Sie kennen ...



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstän-

de wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

### Tipps gegen brüchige Nägel

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen.

Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden“. Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

### Problemzone:

#### Nährstoff-Haushalt

Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt.

Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Liegt nämlich ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt vor, kann man die Nägel noch so sehr von außen pflegen – sie reißen dennoch immer wieder ein. Hochwertige Mikronährstoffe hingegen gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln und unterstützen genau dort, wo es am effektivsten ist.

### Qual der Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes ist für Betroffene nicht immer einfach. Umso vertrauensereckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfehlen 2 von 3 der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.\* Es enthält eine aus-

gewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel It IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.



**EMPFEHLUNG**  
der Redaktion



### Nur für kurze Zeit

gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der Nr.-1-Fußcreme\*\* von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke das Set gerne für Sie: **PZN: 19236426**  
UVP 19,90 €

\*\* IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023