

Die Themen dürften nicht ausgehen

Salzgitters **Jugendparlament** feiert sein zehnjähriges Bestehen und lädt ein zum Mitmachen

Salzgitter. Zehn Jahre Jugendparlament Salzgitter: Das feierten 80 direkt oder indirekt Beteiligte in der Jugendkulturwerkstatt Forellenhof. Mitglieder des Jugendparlaments waren ebenso vor Ort wie ehemalige Jugendparlamentarierinnen und Jugendparlamentarier sowie Gäste aus den Jugendparlamenten Braunschweig und Wolfenbüttel.

Christian Striese, Zweiter Bürgermeister der Stadt Salzgitter, beglückwünschte die Jugendlichen zu „ihrem“ Parlament, das es dank motivierter Salzgitteranerinnen und Salzgitteraner gebe, die sich für junge Menschen in der Stadt einsetzen. „Das ist ein toller Erfolg für uns alle.“ Er betonte, dass dem Rat der Stadt und ihm als Zweiter Bürgermeister die Stimme der Jugend wichtig sei. Mit dem Jugendparlament gebe es eine Interessenvertretung, die die Aktivitäten der Stadt Salzgitter für die Kinder und Jugendlichen ergänze. Damit sei das Jugendparlament ein weiterer Baustein in der kinder- und familienfreundlichen Lernstadt Salzgitter.



Freudige Zusammenkunft im Forellenhof: Salzgitters Jugendparlament und Gäste feierten das zehnjährige Bestehen in dem Kinder- und Jugendtreff. FOTO: STADT SALZGITTER

Sozialdezernent Dr. Dirk Hårdrich blickte auf die Anfänge des Jugendparlaments zurück. In Salzgitter gebe es seit zehn Jahren engagierte Jugendliche, die im Jugendparlament als Stimme der Jugend aktiv seien. „Das ist etwas Besonderes.“ In vielen anderen Städten seien die Jugendparlamente nach einiger Zeit wieder eingeschlafen. Umso schöner sei der Einsatz der jungen Abgeordneten in Salzgitter.

Sprecher Erik Maaß und Schriftführer Tom Ludwig blickten auf die Aktivitäten in den vergangenen fünf Jugendparlamenten zurück. Das Duo nannte die Teilnahme am Klimalauf, Müllsammeln am Salzgittersee, Teilnahme Tag des Rassismus, Summerbreak-Party für einen guten Zweck oder Catcall-Projekt. Sie erinnerte an den Einsatz für die Tore in der Grundschule Steterburg, die Umfrage unter

Jugendlichen rund um das Mensa-Essen sowie das Thema Freizeit sowie die Anti-Rassismus-Kampagne im Rahmen der „Black Lives Matter“-Bewegung. Erik Maaß und Tom Ludwig hobten die Ideenbox hervor, die das erste Jugendparlament initiiert habe, und die es noch immer gebe. „Eure Ideen sind weiterhin willkommen, ebenso eure Anregungen“, meinte der Sprecher. Die Jugendlichen hätten in den

vergangenen zehn Jahren schon viel erreicht. Beide sind sich aber sicher, dass dem Jugendparlament die Themen auch nicht ausgehen werden. Umso wichtiger sei es, dass die Stimme der Jugend weiterhin gehört werde. Deswegen hoffen sie und wünschen sich, dass es weitere Mädchen und Jungen gibt, die sich in ihrer Freizeit für die gemeinsamen Interessen einsetzen möchten.

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch

der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.

¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

MEIN TIPP

Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)



Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15 % der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.¹ Die Begleiterscheinungen reichen von dem unangenehmen Gefühl einer unvollständigen Entleerung bis