

Für das demokratische Miteinander

Bundestagsabgeordnete Dunja Kreiser freut sich über das Interesse einiger Schulen an der Juniorwahl

Salzgitter. Bundestagsabgeordnete Dunja Kreiser freut sich über fast 20 teilnehmende Schulen aus der Region an der Juniorwahl 2025. „Bei jungen Menschen wächst das Gefühl, mit ihren Ideen, Sorgen und Forderungen nicht ausreichend Gehör zu finden. Dabei soll doch besonders für die kommenden Generationen die Weichen für ein gutes und sicheres Leben gestellt werden“, schreibt die Politikerin in einer Pressemitteilung. Die Schülerinnen und Schüler, die im Unterricht vorbereitet werden, geben in der Woche vor der Bundestagswahl ihre Stimme ab, die Ergebnisse werden aber erst am Wahlsonntag um 18 Uhr veröffentlicht.

Dunja Kreiser ist „begeistert, dass so viele Schulen in meinem Wahlkreis auch in diesem Jahr an der Juniorwahl teilnehmen“. Aus Salzgitter sind beteiligt die Dr.-Klaus-Schmidt-Hauptschule in SZ-Bad, die Realschule in Gebhardshagen, außerdem die Ludwig-Erhard-Schule, das Kranich-Gymnasiums und die Hauptschule am Fredenberg. Dieses



Macht sich stark für die Juniorwahl: Salzgitters Bundestagsabgeordnete Dunja Kreiser freut sich über die teilnehmenden Schulen.

FOTO: PHOTOTEK

Projekt vermittele Jugendlichen praxisnah den demokratischen Prozess und bereitet sie auf ihre erste Wahl vor, so Dunja Kreiser. „Für uns als SPD ist die Beteiligung der jungen Generation an unserer Demokratie von zentra-

ler Bedeutung.“

Ihre Bundestagsfraktion habe zuletzt 2024 im Petitionsausschuss des Bundestages gefordert, das aktive Wahlalter bei Bundestagswahlen auf 16 Jahre zu senken. „Eine entsprechende

Reform scheiterte in der aktuellen Legislaturperiode jedoch am starken Widerstand von CDU/CSU und AfD“, schreibt Dunja Kreiser. Die SPD setze sich dafür ein, die Partizipationsmöglichkeiten für junge Menschen zu stärken. „Gleichzeitig erfüllen mich die starken Wahlergebnisse rechter Parteien bei jungen Wählerinnen und Wählern mit Sorge. Das ist ein klarer Auftrag: Wir müssen die Sorgen und Ängste der jungen Generation ernst nehmen und ihnen auf Augenhöhe begegnen“, so Dunja Kreiser.

Deshalb blicke sie gespannt auf die Wahlergebnisse der Juniorwahl. Im Wahlkreis 49 (Wolfenbüttel-Salzgitter-Nordharz) nehmen nach ihren Worten mehr als ein Dutzend Schulen teil. „Dieses bundesweite Projekt wird seit 1999 vom gemeinnützigen und überparteilichen Verein Kumulus aus Berlin organisiert. Es bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Demokratie und Wahlen hautnah zu erleben.“

Weitere Informationen zur Juniorwahl unter www.juniorwahl.de.

Volkshochschule bietet Qigong zum Ausprobieren an

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt hat freie Plätze in ihrem neuen Qigong-Schnupperkurs am Samstag, 25. Januar, von 10 bis 12.15 Uhr in ihren Räumen in Lebenstedt (Thiestraße 26a). Nach chinesischer Lehre werden durch die Übungen die Meridiane (Energieleitbahnen) durchlässig. Blockierungen und Stauungen lösen sich, da die Meridiane mit den Organen verbunden sind. In der 5-Elemente-Lehre stehen diese Organsysteme in einer bestimmten Reihenfolge zueinander. Beim Üben lernen die Teilnehmenden die Fähigkeit, über die Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen und die Gefühle und Emotionen zu regulieren. Die Übungen wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, stärken das Immunsystem und aktivieren die Vitalkräfte. Die Teilnahme kostet zwölf Euro. Die Aktiven sollten bequeme Kleidung tragen und sich ein Getränk mitbringen. Dieser Kurs bedarf keiner Vorkenntnisse. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 14. Januar nur schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de. Fragen beantwortet die VHS unter Tel. (05341) 839-3604.

ANZEIGE

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Wer zu brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch un gepflegt zu wirken.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder

der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus.

Jetzt im Winter kommen noch die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft hinzu, die den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit entziehen.

Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen.

Zwar ist eine konsequente Pflege wichtig, die besten Ergebnisse erzielt man allerdings mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern

packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählt hier etwa Silizium (enthalten in Goldhirse und Kieselerde) als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel. Auch eine zusätzliche Zufuhr des bereits natürlicherweise im Körper vorkommenden Schwefels MSM ist sinnvoll. Ist zu wenig davon vorhanden, werden die Nägel brüchig. Ebenfalls empfehlenswert: Biotin, das den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt.

Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in deutschen Apotheken erhältlich und konnten bereits viele Anwender überzeugen. Eine groß angelegte Umfrage bestätigt: Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden.¹

Tipp: Die besten Ergebnisse werden bei kurmäßiger Einnahme über mindestens 2–3 Monate erzielt.

¹Kundenbefragung seit 2018

APOTHEKEN-TIPP bei brüchigen Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei brüchigen Nägeln²

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.
PZN: 15390975

²Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2024.