

Über die Wunder des Alltags

Stiftung **Kinder forschen** und Volkshochschule starten eine neue Fortbildung „MINT ist überall“

Salzgitter. In der Kooperationsreihe der Stiftung Kinder forschen mit Salzgitters Volkshochschule (VHS) startet am 5. März eine neue Fortbildung. Unter dem Titel „MINT ist überall“ können pädagogische Fachkräfte aus Kindergärten und Horten sowie Lehrkräfte aus Grundschulen viele Anregungen mitnehmen. Für Kinder ist der Alltag oft voller kleiner Wunder: Der Spiegel beschlägt, wenn man ihn anhaucht. Wo im Frühjahr Blüten waren, reifen jetzt Äpfel. Und auf dem glatten Holzboden rollt der Puppenwagen leichter als auf dem Teppich. Vor der Haustür warten viele spannende, oft unentdeckte mathematische Phänomene, denen Kinder auf den Grund gehen können.

Für pädagogische Fachkräfte bieten solche Situationen Anknüpfungspunkte für Themen aus den Gebieten Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) und nachhaltige Entwicklung. Aber woran lässt sich eine Gelegenheit für eine frühe MINT-Bildung er-

kennen und nutzen? Darum geht es in dem Workshop „MINT ist überall“ am 5. März von 9 bis 16.30 Uhr in der Volkshochschule in Lebenstedt (Thiestraße 26a). Im Mittelpunkt steht ein abwechslungsreicher Mix aus theoretischem Input, anregenden Praxisphasen, Reflexionsmöglichkeiten und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden. Darüber hinaus gibt es viele Ideen für die Praxis. Die Teilnahme kostet 60 Euro.

Teilnehmende Kiindertagesstätten, Horte und Grundschulen erhalten in der Fortbildung kostenfrei pädagogische Materialien mit Ideen und Hintergrundinformationen für die Praxis. Dazu gehören Entdeckungs- und Forschungskarten für pädagogische Fach- und Lehrkräfte sowie Entdeckungskarten für Kinder im Grundschulalter inklusive Tipps zur Lernbegleitung.

Die gemeinnützige Stiftung „Stiftung Kinder forschen“ setzt sich ein für gute frühe Bildung in den MINT-Bereichen sowie in der Bildung nachhaltiger Ent-



Die Wunder des Alltags entdecken: Die Stiftung Kinder forschen vermittelt spielerisch Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik sowie nachhaltiges Denken. STIFTUNG KINDER FORSCHEN

wicklung (BNE) – mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Die Stadt Salzgitter ist seit 1. November 2023 Netzwerkpartnerin der Stiftung, die Netzwerkkoordination übernimmt die VHS.

Gemeinsam wird ein Bildungsprogramm angeboten, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder

im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Eine Anmeldung ist schriftlich oder online über www.vhs-salzgitter.de möglich. Auskunft geben Antje Behre unter Tel. (05341) 8392223 oder per E-Mail an antje.behre@stadt.salzgitter.de sowie Kristina Wojna unter Tel. (05341) 839 3716 oder per E-Mail an kristina.wojna@stadt.salzgitter.de.

Döneressen mit SPD-Kandidatin Dunja Kreiser

Salzgitter. Im Wahlkampf setzt die SPD-Bundestagskandidatin Dunja Kreiser auf kulinarische Hilfe. Unter dem Motto „Wir machen den Döner wieder 3 Euro“ lädt sie Fans der Drehspeißspezialität am Samstag, 15. Februar, von 13 bis 14.30 Uhr zur Aktion ein. In Kooperation mit dem Alanya-Grill in der Vorsalzer Str. 18 in Salzgitter-Bad wird die Politikerin 50 Gutscheine verteilen, mit denen die Gäste einen Döner zum Preis von drei Euro statt der üblichen 6,50 erhalten. Die Bundestagsabgeordnete des Wahlkreises 49 freut sich auf „zwanglose Gespräche“ am Mittagstisch.

Fahrdienst zur Bundestagswahl

Salzgitter. Zur Bundestagswahl am Sonntag, 23. Februar, bietet der SPD-Ortsverein Lebenstedt den Bürgern aus Lebenstedt wieder einen kostenlosen Fahrdienst zum Wahllokal an. Anmeldungen werden dafür am 23. Februar von 8 bis 17.30 Uhr unter der Telefonnummer (05341) 43082 entgegen genommen.

ANZEIGE

Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen! Lesen Sie mal, was sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

Haben auch Sie häufiger mit schmerzhaft vergrößerten Hämorrhoiden aufgrund von hartem Stuhlgang zu kämpfen? In vielen Fällen muss das gar nicht sein!

Warum Salben & Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten.

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.*

Innovation aus der Apotheke

Eine solche Ballaststoffkombination, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine sinnvolle Mischung der Ballaststoffe aus Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwur-

zel. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt ein breit angelegter Produkt-Test.**

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker:
Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.