

Licht aus für das Klima

Die Menschen in Salzgitter feiern die weltweite „**Earth Hour**“ am 22. März ab 20.30 Uhr

Salzgitter. In der Fußgängerzone in Lebenstedt wird es am Samstag, 22. März, ab 20.30 Uhr dunkel. Auch viele Firmen und Einrichtungen schalten für eine Stunde lang ihre Werbeflächen oder Beleuchtungen aus. Der Grund dafür ist die weltweite „Stunde der Erde“ (Earth Hour). Alle Bürgerinnen und Bürger sind aufgerufen, bei sich zu Hause auf Licht zu verzichten und auf diese Weise ein Zeichen für Klimaschutz zu setzen.

Tausende Städte werden ihre bekanntesten Bauwerke in Dunkelheit hüllen. Aber auch Unternehmen machen mit. In diesem Jahr aktiv dabei sind in Salzgitter unter anderem die WEVG und die MAN Nutzfahrzeuge Truck & Bus SE. Die Stadt nimmt mit dem Rathaus Lebenstedt, dem Kleinen Rathaus in Salzgitter-Bad, dem Gesundheitsamt und der Volkshochschule in Lebenstedt und in Salzgitter-Bad teil. Ebenfalls dabei ist die von der Bäder, Sport- und Freizeit GmbH betriebene Eissporthalle. Die Stadtverwaltung schaltet einen Teil der In-



Das Licht geht aus: Für eine Stunde schaltet die Stadt Salzgitter die Lampen ab in der Innenstadt.

FOTO: SZ-PA/RK

nenstadtbeleuchtung (Fußgängerzone) in Lebenstedt für eine Stunde aus. Darüber hinaus werden die Lichter am Städtischen Museum in Salder ausgeschaltet.

„Die Stadt Salzgitter nimmt seit 2016 jährlich an der Earth Hour teil, während der Privatpersonen und Unternehmen aufgerufen sind, unnötige Außenbeleuchtungen abzuschalten. Mittlerweile hat sich aufgrund eines positiv

veränderten Bewusstseins für das Klima und das Energiesparen weitgehend durchgesetzt, dass viele Firmen oder Institutionen das ganze Jahr über ihre Außenbeleuchtung bis auf sicherheitsrelevante Bereiche ausgeschaltet lassen“, sagt Stadtbaurat Michael Tacke. Die Stadt Salzgitter lädt alle zum Mitmachen ein. „Mit der Earth Hour kann jeder auf einfache Weise ein Zeichen setzen und

so etwas für den Schutz des Planeten tun.“ Dazu gehöre im privaten Bereich beispielsweise, den Fernseher auszuschalten.

Die „Earth Hour“ erhöht das Bewusstsein des Einzelnen für den Schutz der Erde, lautet einer der Grundsätze. Gleichzeitig werden das Energiesparen und die Reduzierung von Treibhausgasen auf symbolische Weise unterstützt. Gemeinsam mit vielen an-

deren könne sich die Menschen auf diese Weise gemeinsam für den Schutz der Erde eingesetzt werden. Nach Angaben des WWF sind wieder Millionen auf der ganzen Welt dabei. Wer auch mitmachen möchte, kann sich online unter www.earth-hour.wwf.de registrieren und Tipps für die eigene Earth Hour entdecken.

Alles begann 2007 in Sydney. Mehr als 2,2 Millionen australische Haushalte nahmen am 31. März 2007 an der ersten „Earth Hour“ teil und schalteten bei sich zu Hause für eine Stunde das Licht aus. Ein Jahr später erreichte Earth Hour bereits 370 Städte in 35 Ländern verteilt über 18 Zeitzonen. Eine globale Bewegung entstand. In den vergangenen Jahren schrieb sie Geschichte und wurde zur größten weltweiten Umweltschutzaktion, die es je gab. Tausende Städte und Gemeinden in über 180 Ländern der Welt schließen sich mittlerweile dem Aufruf an. In Deutschland wird die „Stunde der Erde“ seit 2009 gefeiert.

ANZEIGE

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig?

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf

der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

Achtung Hämorrhoiden

Neben den genannten Begleiterscheinungen kann

harter Stuhl auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden beitragen. Denn wenn der Darm nur mehr durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Blutgefäße rund um den Darmausgang. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.

2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

3) Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

Innovation aus der Apotheke

Hier begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideale 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit

sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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