

Jetzt aber die Malstifte raus

hallo und Wohnbau Salzgitter suchen den süßesten **Osterhasen**



Freuen sich auf das Osterfest und auf viele Osterhasen-Bilder: Jury-Vorsitzende Yvonne Weber mit hallo-Redakteur Roland Weiterer, hallo-Mediaberater Domenik Reiter und Susanne Pichlak (Wohnbau Salzgitter).

FOTO: SZ-PA/IB

Salzgitter. So langsam wird die Zeit knapp für die Kinder zwischen drei und acht Jahren. Wer sich noch nicht am Osterhasen-Malwettbewerb beteiligt hat, der sollte langsam die Stifte rausholen. Um die Familien in und um Salzgitter in die richtige Stimmung zu bringen, laden die Wohnbau Salzgitter und hallo Salzgitter alle Mädchen und Jungen ein zu einem Malwettbewerb. Am Sonntag ist Einsendeschluss.

Ob Pinsel oder Filzzer: Alles ist erlaubt

Mitmachen ist einfach. Egal ob mit Pinsel, mit Bunt-, mit Filz- oder mit Wachsmalstift – alles ist erlaubt. Es soll ein Osterhase sein, so wie ihn sich die Kinder vorstellen. Auch die Größe des Bildes spielt keine Rolle. Dann einfach ein Foto von dem Ergebnis machen und bis zum 13. April per QR-Code an hallo Salzgitter senden. Eine Jury wählt die fünf schönsten Motive aus. Den Vorsitz übernimmt Künstlerin Yvonne Weber aus Salzgitter-Bad. Tiermotive sind ihre Leiden-

schaft, das macht sie auch zu einer Expertin für den Wettbewerb. Sie freut sich über viele kreative Vorschläge aus Kinderhand. Ihr zur Seite sitzen Susanne Pichlak von der Wohnbau sowie hallo-Mediaberater Domenik Reiter und hallo-Redakteur Roland Weiterer.

Aber das Gremium hat nicht die letzte Entscheidung, sondern trifft nur eine Vorauswahl aus den vielen Einsendungen. Die fünf Favoriten des Quartetts werden am Osterwochenende auf einer Doppelseite in hallo Salzgitter vorgestellt zur Abstimmung. Dann küren die Leser und Leserinnen Salzgitters schönsten Osterhasen 2025. Auf die drei Erstplatzierten warten drei Spielpakete von Euronics in Hoheneggelsen, das die Aktion unterstützt.



Einfach
den
QR-Code
scannen.

Simulation dient dem Training für den Mediziner-test

Salzgitter. Im Jahr 2025 werden wieder sehr viele deutsche Hochschulen die Ergebnisse des Tests für medizinische Studiengänge (TMS) bei der Vergabe ihrer Studienplätze berücksichtigen. Jeder Bewerber und jede Bewerberin kann jedoch nur zweimal daran teilnehmen. Um die Erfolgsaussichten für ein gutes Ergebnis und damit die Chancen auf einen Studienplatz zu verbessern, bietet die Agentur für Arbeit in Braunschweig einen Vorbereitungstag für den Mediziner-test an – ein „Probelauf unter Echtbedingungen“. Die Studien- und Berufsberatung wird einen Originaltest aus den letzten Jahren in einer ganztägigen Simulation organisieren. Danach erhalten die Teilnehmenden noch Hinweise zur effektiven Bearbeitung und Tipps für eine gründliche Vorbereitung. Ziel ist es, sicherer in den echten Mediziner-test zu gehen. Diese Simulation steht an am Dienstag, 16. April, von 8.30 bis 16.30 Uhr im Berufsinformationszentrum in Braunschweig, Cyriaksring 10. Anmeldung unter www.evee-no.com/TMS-BS.

ANZEIGE

Kinderleichte Lösung bei Verstopfung



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast

ein Fünftel aller Deutschen 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 unangenehme Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Doch was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel, wie Weißbrot statt Vollkornbrot. In jedem Fall lautet die Empfehlung: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.*

Dr. Böhm® Darm aktiv – eine pflanzliche Kombination aus fünf speziellen Ballaststoffen – sorgt (insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung, ganz ohne Gewöhnungseffekt – und schon nach 1 bis 2 Einnahmen. Besonders bei

jüngeren Betroffenen kommt auch zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

NEU

Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- 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.