

Spaß und Wohlbefinden auf Dauer

In Lebenstedt am Fredenberg haben **24 Institutionen** die Gesundheitswochen gestartet

Salzgitter. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit – sie ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Gemeinschaft. Diesen Gedanken verfolgen die Aktivitäten, die unter dem Motto „Gesundheit mit allen Sinnen erleben“ am Fredenberg stehen. Zum 17. Mal richten Institutionen noch bis Ende Mai die Gesundheitswochen aus, die feierlich bei der AWiSTA eröffnet wurden.

24 Akteure haben sich zusammengeschlossen, um mit über 50 Aktionen eine breite Palette an Gesundheitsangeboten zu schaffen. Organisiert von dem AWiSTA Fredenberg, dem Bürgerservice für Migranten, dem Aktiv-Treff TAG Wohnen und der Stadt Salzgitter, werden die Gesundheitswochen durch die BKK Salzgitter, BKK Publik, meine SZCity Club Salzgitter und er Apotheke am Fredenberg unterstützt.

Den offiziellen Startschuss gibt Salzgitters zweiter Bürgermeister Christian Striese, der die Bedeutung gemeinschaftlicher



Start für die Gesundheitswochen: Vor der Begegnungsstätte Brücke versammeln sich die Beteiligten zum Gruppenfoto.

FOTO: SZ-PA/RK

Gesundheitsprojekte unterstrich. Rapper Kizuki thematisierte mit tiefgründigen Texten seine persönlichen Erfahrungen mit Depression und brachte auf eindringliche Weise die Emotionen und Herausforderungen dieser Erkrankung zum Ausdruck. Er kehrt am 22. Mai an

den Fredenberg zurück, um in einem offenen Gespräch tiefer auf das Thema Depression einzugehen und aufzuklären.

Das Programm soll Körper, Geist und Gemeinschaft gleichermaßen stärken. Ein zentrales Anliegen der Gesundheitswochen ist die nachhaltige Etab-

lierung von Projekten, die weit über die Aktionszeit hinaus Wirkung zeigen. Von regelmäßigen Sportangeboten wie Hula Hoop und Fahrradausflügen bis zur Integration gesundheitsfördernder Maßnahmen in Schulen – die Veranstalter wollen Impulse sitzen auf Dauer und demon-

trieren, was Gemeinschaft bewirken kann. Durch die enge Kooperation von Vereinen, Schulen und Unternehmen werden nicht nur Ressourcen effizient genutzt, sondern auch das soziale Miteinander gestärkt.

Sozialdezernent Dr. Dirk Härdrich empfahl allen, die die Angebote der Gesundheitswochen intensiv zu nutzen. Diesen böten „ganz viele Angebote, die nicht nur Spaß machen, sondern auch nützlich sind“. Thomas Kirchmann von der TAG Wohnen ist bei seiner ersten Teilnahme an der Auftaktveranstaltung „überwältigt vom Enthusiasmus und der Vielfalt“. Er nannte es „beeindruckend, wie viele engagierte Akteure zusammenkommen, um gemeinsam Gutes zu tun. Das spiegelt sich – eindrucksvoll in dem Flyer wider, der eine Fülle großartiger Aktivitäten präsentiert. „Ich freue mich sehr, dass TAG Wohnen als starker Unterstützer dieser Initiative mitwirkt und so dazu beiträgt, unsere Gemeinschaft in herausfordernden Zeiten zu stärken.“

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was tun bei Hämorrhoiden?



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer

gut funktionierenden Verdauung.

Harter Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm

nämlich daran gewöhnen. Stattdessen sollte man auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr achten.

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Ballaststoffe richtig zuführen

Studien haben gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung haben und einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen aufweisen.* Am meisten Sinn macht es daher, auf speziell aufeinander abgestimmte Ballaststoffkombinationen aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt insbesondere dank der enthaltenen Flohsamenschalen sanft und natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.**

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

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

Die Lösung bei hartem Stuhl



NEU

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

Für Ihren Apotheker:
Dr. Böhm® Darm aktiv

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)