

# Für eine glückliche Kindheit

Die Evangelische Familienbildungsstätte in Lebenstedt richtet am **26. September** ein Elternfestival aus

**Salzgitter.** Die Evangelische Familienbildungsstätte (EFB) in Lebenstedt richtet am Freitag, 26. September, von 15 bis 18 Uhr ein Elternfestival aus. Das Angebot ist dank der Unterstützung durch die Stadt Salzgitter und des Bundesministeriums (BFSFJ) Niedersachsen kostenfrei. Teilnehmen dürfen alle, die die sich für Erziehung interessieren, ob Eltern, Großeltern oder Tagespflegepersonen. Der Nachmittag steht unter dem Motto: „Sei frech, wild und wunderbar – Wege in eine gute Kindheit“.

Elternfestival ist im Grunde ein „Elternabend – ohne kleine Stühle, dafür auf Augenhöhe“, so EFB-Leiterin Ramona Steinmann. Sie verweist auf tolle Referenten und Referentinnen, die lebensnahe und praktische Inhalte vermitteln. Katrin Sieg-Pany (systemischer Coach) hält zum Auftakt einen Impulsvortrag, der Eltern einladen soll, ihre Kinder darin zu begleiten, selbstbewusst und einzigartig sein zu dürfen.

„Danach bieten wir Zeit mit Snacks, Kuchen und Getränken zum Austausch und Begegnen an“, erläutert Ramona Steinmann. Anschließend können die Eltern einen Workshop zu einem Thema ihrer Wahl besuchen. Workshop 1 unter Leitung Kathrin Sieg-Panys heißt „Lass sich nicht unterkriegen“ und dreht sich darum, Kinder widerstandsfähig und selbstbewusst zu erziehen. In Workshop 2 geht es um die Erklärung, warum wilde Kinder gesunde Kinder sind. Ergotherapeutin Karina Denker zeigt auf, wie wichtig Bewegung als Grundlage des Lernens ist. Diese wirke sich nicht nur auf die motorische, sondern auch auf die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung aus.

„Frech oder ungefiltert ehrlich?“ lautet der Titel in Workshop 3 mit den Diplom-Pädagoginnen Stefanie Hosak und Kristin Dörwaldt-Wittke. Wie lässt sich ermitteln, ob ein Kind unverschämt ist oder ein gutes Gespür für seine eigenen Bedürf-



Hofft auf großes Interesse: Stefanie Hosak, päd. Mitarbeiterin bei der Evangelischen Familienbildungsstätte, freut sich auf das Elternfestival. FOTO: PRIVAT

nisse hat? Wo ist die Entwicklungsgrenze zwischen kindlichem und schlechtem Verhalten? Wie können Erwachsene ihre Kinder in diesen Situationen begleiten?

In Workshop 4 mit Pastor Tobias Crins geht es darum, Wunder mit Kindern zu entdecken. Ob Weihnachten, den perfekten Stein am Wegesrand oder den Regen ohne Furcht vor Schnup-

fen genießen können - Kinder schaffen es, die Welt wertfrei und positiv zu sehen, sie sind offen für Magisches, Glauben und Wunder. Es geht um diese Perspektive auf die Welt und einen gemeinsamen Blick auf das Wunder der Kindheit.

In Workshop 5 unter dem Titel „geteiltes Glück ist doppeltes Glück“ wirtmet sich Heilpädagogin Solveigh Geck zusammen mit den Teilnehmenden den Eltern glücklicher Kinder und mehreren Fragen: Was bedeutet eine glückliche, gute und großartige Kindheit? Und wie glücklich sollten eigentlich Eltern sein, um den Kindern deren Glück zu ermöglichen? Wo findet sich eine Balance zwischen allen Anforderungen und Wünschen?

Zielgruppe sind Erziehende mit Mädchen und Jungen im Krippen- und Kindergartenalter, aber auch von Schulanfängern. Anmeldungen sind möglich über die Homepage [www.efbsalzgitter.de](http://www.efbsalzgitter.de) oder per E-Mail an [efbsalzgitter@lk-bs.de](mailto:efbsalzgitter@lk-bs.de).

ANZEIGE

## Spröde Fingernägel: Was wirklich hilft!



Ihre Nägel sind spröde, weich oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder rissigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten

auch, ungepflegt zu wirken und suchen nach schneller Hilfe. Doch selbst detaillierte Pflegeroutinen etwa aus dem Internet oder zunächst vielversprechende Tipps aus dem Bekanntenkreis bringen oft keine Verbesserung. Was viele nicht wissen: Hinter brüchigen Nägeln steckt meist mehr als bloß mangelnde Pflege – ein genauer Blick auf mögliche Ursachen lohnt sich.

### Ursachen für spröde Nägel

So können äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Desinfektions- und Putzmitteln dazu beitragen, dass Ihre Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Häufig steckt aber auch ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt dahinter und der Nagel ist von vorn-

herein bereits geschwächt und spröde.

Konkret geht es dabei um die folgenden Nährstoffe:

- **Silizium** findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „**Schönheitskorn**“ bekannt.
- **Zink** und **Selen** zum Erhalt normaler Nägel.
- **MSM** (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

### Optimale Nährstoffversorgung

Um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen, ist ein Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll. Produkte zur Nahrungsergänzung gibt es unzählige. Umso wichtiger ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen, der man vertrauen kann: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.\* Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert.

Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2025

### APOTHEKEN-TIPP bei spröden Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

### Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- ✓ Hochdosierte Kieselerde & Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere Spurenelemente

### Für Ihre Apotheke

PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €  
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €