

Erste Hilfe und Ausflüge

Johanniter-Unfall-Hilfe in Salzgitter ruft im Januar eine **Jugendgruppe** ins Leben

Salzgitter. Ab Januar geht es los mit der Johanniter-Jugend in Salzgitter. Die Organisation der Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH) plant Ausflüge, und es dreht sich um viel Wissenswertes zur Ersten-Hilfe und dem Katastrophenschutz. Im Dezember gab es schon eine erste Schnupperaktion. Zehn Kinder bastelten gemeinsam selbstgemachte kleine Kunstwerke für die Festtage.

Ab Dienstag, 6. Januar, geht es dann los mit regelmäßigen Jugendgruppenstunden. Jeden zweiten Dienstag im Monat in der Zeit von 17 bis 18.30 Uhr trifft sich die Johanniter-Jugend in der Dienststelle der christlichen Hilfsorganisation in der Windmühlenbergstraße 20 in Salzgitter-Bad. „Das Weihnachtsbasteln war schon eine tolle Aktion, weil die Dienststelle gefüllt war mit so vielen Kindern. Wir hoffen, dass mit der neuen Jugendgruppe die Dienststelle nun auch regelmäßig ein Ort für junge Menschen wird, um gemeinsam Spaß zu



Der Spaß ist ihnen anzusehen: Die Ortsgruppe der Johanniter lud interessierte Kinder ein zu einer vorweihnachtlichen Bastelstunde.

FOTO: JOHANNITER/SARAH PFAFFENRATH

haben und wertvolles Wissen zu erlernen“, so Michaela Miks, die gemeinsam mit Marvin Reinsch die Johanniter-Jugend in Salzgitter leitet.

Alle Interessierten im Alter von fünf bis 15 Jahren sind willkommen. Auf die Kinder und

Jugendlichen wartet bei den Gruppenstunden eine bunte Mischung: Auf die jeweiligen Altersgruppen angepasst, werden bei den Johannitern die Kenntnisse der Ersten Hilfe und Wissen aus dem Bereich Katastrophenschutz vermittelt.

Doch auch etliche Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Fahrten und Feiern sind geplant. Wer die Johanniter-Jugend kennenlernen möchte, kann sich für den 6. Januar vorab anmelden per E-Mail an jugend.salzgitter@johanniter.de.

„Gute alte Zeit“ im neuen Jahr

Salzgitter. Die Literarische Gesellschaft Salzgitter setzt am Mittwoch, 7. Januar, um 19 Uhr in der Heilig-Kreuz-Kirche in Gebhardshagen ihre Reihe „Zeit zum Zuhören“ mit der Lesung „Gute alte Zeit“ im neuen Jahr fort. Christiane Busch, Gisela Eschemann, Karin Rabe, Björn Försterling und Holger H. Hübner erinnern mit satirischen und humoristischen Texten unter anderem von Ludwig Thoma und Kurt Tucholsky an das erste Viertel des 20. Jahrhunderts. Musikalisch begleitet Otto Jansen (Saxophon) die Veranstaltung.

Gesundheit aus dem Mixer

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) hat freie Plätze im Kurs „Smoothies – pack die Gesundheit in den Mixer“ am Freitag, 9. Januar, von 17.45 bis 21.30 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in SZ-Bad. Die Teilnahme kostet 37 Euro (inkl. Lebensmittel). Ein Geschirrtuch, Restgefäße und ein Getränk sind mitzubringen. Eine Anmeldung ist möglich bis zum 2. Januar unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de.

ANZEIGE

Mamas Hausmittel bei Verstopfung



Verdauungsbeschwerden. Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt pflanzliche Mittel und Wege, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs in die richtige Richtung zu geben.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle

Umstellung in den Wechseljahren. Der Toilettengang kann dann zur echten Herausforderung werden und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. Was kann man dagegen tun? Vor allem, wenn man Abführmittel im ersten Schritt vermeiden möchte?

Den Tipp von Mama kennen viele

Wenn die Verdauung mal träge ist, helfen Ballaststoffe und viel Trinken – das hat sich über Generationen bewährt. Die Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen und fördern eine natürliche Darmtätigkeit. Insbesondere Flohsamenschalen entfalten dabei einen sanft wirkenden

Quelleffekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe angewiesen ist, erreichen viele Menschen die empfohlene Menge nicht – selbst bei ausgewogener Ernährung.

Wirksame Alternative aus der Apotheke

Apotheker empfehlen hier Dr. Böhm® Darm aktiv – mit der Kraft von 5 sorgfältig kombinierten pflanzlichen Ballaststoffen – darunter der zuvor angesprochene Flohsamen. Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Es eignet sich zudem für Kinder ab 6 Jahren – hier wird die Einnahme von einem halben Sachet empfohlen. Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach – ganz ohne Gewöhnungseffekt und schon nach 1 bis 2 Einnahmen:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in Deutschland einzigartig.

TIPP bei hartem Stuhl

Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✔ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*

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

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