

# Gegen die digitalen Gefahren

An der Gottfried-Linke-Realschule sind in der Schülerschaft die ersten „Mediencoutz“ aktiv

**Salzgitter.** Cyber-Mobbing, Sexting, Fake-News: Die große Medienvielfalt birgt auch einige Gefahren gerade für Jugendliche. Dagegen vorzugehen, dass können die Polizei, die Stadt und die Schulen alleine nicht leisten. Deshalb haben sie mit finanzieller Unterstützung des Vereins „Wir helfen Kindern“ in Höhe von 6.000 Euro die Ausbildung von „Mediencoutz“ ins Leben gerufen.

Bei dem Präventionsprojekt geht es darum, dass Schülerinnen und Schülern ihre Klassenkameraden bei Schwierigkeiten unterstützen. Das Ziel ist Handlungssicherheit in der digitalen Welt, die bei den Jüngeren mittlerweile einen großen Teil der Lebenswelt ausmacht. Damit müssen sich auch die Schulen vertraut machen. Und wenn Hilfsangebote auf Augenhöhe erfolgen, trauen sich die Jugendlichen eher, diese anzunehmen und sich gegebenenfalls bei Gleichaltrigen zu informieren, sagt Claudia Kramer.



Werben für das Projekt: die Mediencoutz der Gottfried-Linke-Realschule gemeinsam mit Claudia Kramer (Polizei) und André Greco (Stadt Salzgitter) sowie den betreuenden Lehrerinnen Kerstin Behrens und Anastasya Selensky, Sozialarbeiterin Buket Özcan und Schulleiter Niklas Nowacki. FOTO: RK

Als Beauftragte für Jugendsachen der Polizei-Inspektion Salzgitter/Peine/Wolfenbüttel stellte sie gemeinsam mit André Greco, Medienbeauftragter der Stadt Salzgitter, einer großen Zahl an Vertreterinnen und Vertretern aus den Schulen die „Mediencoutz“ in der Jugendkulturwerkstatt Forellenhof vor. Besonderheit dabei ist, dass sich

Schülerinnen und Schüler in speziellen Workshops weiterbilden lassen, um dann vor Ort als Ansprechpartner für Mitschüler zur Verfügung zu stehen.

Betreut durch externe Medienprofis bieten sie Unterstützungsangebote bei Problemen und leisten Aufklärung vor den Gefahren im Internet. Wie das funktionieren kann, berichteten

die verantwortlichen Lehrerinnen Kerstin Behrens und Anastasya Selensky sowie Sozialarbeiterin Buket Özcan von der Gottfried-Linke-Realschule, die vor dem Publikum ihre Erfahrungen mit dem Medienkompetenzprojekt wiedergaben. „Niemand würde sein Kind ohne Helm mit dem Fahrrad auf die Straße lassen. Die digitale Welt

sollte man auch nicht betreten, ohne sich etwas auszukennen“, erklärt Kerstin Behrens ihre „innere Motivation“ zur Teilnahme. Die Schüler sollen sich nach der 10. Klasse im Internet gut auskennen und wissen, wo die Gefahren lauern und wo es Hilfe gibt. „Das ist unsere Intention.“

Denn die Gottfried-Linke-Realschule ist eine Pilotsschule, seit Oktober 2022 sind dort die ersten „Mediencoutz“ im Einsatz. Acht Mädchen und Jungen des dortigen 8. und 9. Jahrgangs wurden ausgebildet. Sie schilderten ebenfalls ihre Erlebnisse, um die Abgesandten aus den anderen Schulen zu motivieren, sich ebenfalls zu beteiligen. „Ein Austausch zwischen den Schulen wäre wünschenswert“, findet Polizistin Claudia Kramer. Unterstützt wird das Projekt vom örtlichen Präventionsrat. Als externe Referenten wirken die AWO Beratungsstelle Salto zum Thema Mediensucht und die Stadtbibliothek zum Thema Fake News aktiv mit.

## Medizin

-Anzeige-

# Der Blähbauch

**Das hilft, das wirkt, das spürt man**

Jede dritte Frau fühlt sich nach jeder Mahlzeit dicker als sie ist. Die Körpermitte spannt und drückt. Erste Hilfe leisten Gasteo Magen-Tropfen mit therapeutischen Bitterstoffen und beruhigendem Gänsefingerkraut. Dass sich die eben flache Mitte plötzlich ballonartig aufbläht, erleben viele Frauen verstärkt ab den Wechseljahren. Die Ursache: Der sinkende Östrogen-Spiegel

macht das Magen-Darm-System träge. Die Nahrung bleibt länger im Verdauungstrakt und gärt, bevor sie ausgeschieden wird. Dieser Gärprozess erzeugt den unangenehmen Blähbauch. Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe die Verdauungssäfte. Die Fettverdauung kommt in Schwung. Die gesunde Eigenbewegung von Magen und Darm wird angeregt. Belastende

Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

**Hilfe aus der Apotheke**  
„Mir wurde Gasteo in der Apotheke empfohlen, nachdem ich wegen meinem Blähbauch um Rat gefragt habe. Seitdem habe ich es immer zuhause, Gasteo wirkt einfach hervorragend“, erzählt eine Apotheken-Kundin.<sup>1</sup>

Gase werden diskret abtransportiert, neue vermieden. Ade Blähbauch! Das krampflösende Gänsefingerkraut beruhigt derweil den gesamten Magen-Darm-Bereich. Das Wohlfühlgefühl kehrt zurück. Gasteo wird am besten direkt nach dem Essen eingenommen.

**Gasteo® Die Magen-Tropfen**  
20 ml (AVP)  
9,90 €

# Schlafstörungen & Senioren

**Schlaflose Nächte? Ständiges Aufwachen?**

Im Alter legen chemische Schlafmittel die Muskelkontrolle lahm – die Gefahr nächtlicher Stürze steigt. Auch treten gerade bei Senioren Konzentrations-Störungen bis hin zu Verwirrheits-Zuständen auf. Hier lesen Sie, was Senioren wirklich hilft, um erholsam zu schlafen

Experten haben festgestellt, dass chemische Schlafmittel zudem die gesamte Struktur des Schlafes zerstören. Und damit den Tief-

schlaf, der unverzichtbar für die nächtliche Erholung ist. Die Wissenschaft weist auf Natur-Arzneimittel wie die Passionsblume hin (z.B. Lioran centra, rezeptfrei in Apotheken). Lioran centra ist hochdosiert und schenkt den erholsamen Schlaf in der Nacht. Natürlich ohne die Schlafstruktur zu beeinträchtigen. „Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt, wie er in Lioran centra enthalten ist, verbessert die gesamte Schlafqualität und reduziert spürbar

das nächtliche Aufwachen“, bestätigt eine aktuelle Studie.<sup>1</sup>

## Starke Wirkung – sanft zum Körper

Damit wir gut schlafen können gibt die Passionsblume dem Körper über den Botenstoff GABA das starke Signal: Aktivität runterfahren. Er knipst buchstäblich das Licht aus. Man wird wohligh müde, schläft gut ein, spürbar besser durch und hat einen erholsamen Schlaf. „Ich bin sehr zufrieden mit Lioran centra. Werde nachts nur einmal wach, kann aber zügig wieder einschlafen und bin morgens ausgeruht“, stellt eine Vervenderin fest.<sup>2</sup>

## Endlich gut schlafen

Lioran centra hat keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Gut verträglich wird es für die Langzeitanwendung empfohlen. Die abendliche Einnahme von 2 Lioran-centra-Dragees eine Stunde vor dem Schlafengehen hat sich bewährt. Darüber hinaus stärkt die Passionsblume das Nervenkostüm und lässt uns ruhig und gelassen durch den nächsten Tag gehen. Lioran centra ist als Arzneimittel nur in Apotheken erhältlich.

## Wir sind für Sie da:

Tel. 072 21-954 02 00,  
Montag bis Freitag  
von 9–12 Uhr

**Lioran centra**  
Zur Förderung des Schlafes

- Fördert das Ein- und Durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

<sup>1</sup>Lee Jee-woon et al. (2020); <sup>2</sup>shop-apotheke.com