

Darum erhält Sarah Schöpp den Fresenius-Ausbildungspreis

Auszubildende des Helios Klinikums für Bestnote ausgezeichnet

Gifhorn. Eine sehr schöne Nachricht erreichte Pflegefachfrau Sarah Schöpp direkt zu Beginn des neuen Jahres: Die ehemalige Auszubildende, die ihre Ausbildung 2023 mit der Bestnote 1,3 am Helios Bildungszentrum abgeschlossen hat und anschließend übernommen wurde, erhält aufgrund ihrer herausragenden Leistungen den Fresenius-Ausbildungspreis. Ethel Narbei, Leiterin des Bildungszentrums, und Pflegedirektor Jens Bose-nick lobten die außerordentlichen Leistungen und bedankten sich für das große Engagement von Schöpp.

„Sichtbares Interesse am Beruf, gepaart mit kontinuierlichem Lernen, Empathie und ein menschenfreundliches Urteilsvermögen führen zu diesem hervorragenden Ergebnis“, gratuliert Ethel Narbei stellvertretend für das gesamte Bildungszentrum. Und auch Jens Bose-nick ließ es sich nicht nehmen, der Pflegefachfrau seine Glückwünsche auszusprechen. „Wir freuen

uns sehr, dass Sarah mit dem Fresenius-Ausbildungspreis ausgezeichnet wurde und sind uns sicher, dass sie ihren Weg gehen wird.“

Der Gesundheitskonzern Fresenius hat den Fresenius-Ausbildungspreis in diesem Jahr zum elften Mal verliehen: Von über 1.700 Absolventinnen und Absolventen von Berufsausbildungen oder dualen Studiengängen hat das Unternehmen die 52 mit den besten Abschlüssen im Jahr 2023 ausgezeichnet. Alle Preisträgerinnen und Preisträger sind nach ihrem Abschluss weiter bei Fresenius beschäftigt. Sie kamen bundesweit aus 29 Ausbildungsstandorten des Konzerns. Auch die Standorte selbst wurden für ihre herausragenden Leistungen im Bereich der Berufsausbildung mit einer Urkunde ausgezeichnet. Für den Ausbildungsstart im Gifhorer Bildungszentrum im September 2024 können sich Interessierte schon jetzt über das Helios-Jobportal bewerben.



Schluss ihre Ausbildung mit Bravour ab: Sarah Schöpp wurde vom Fresenius-Institut als eine der besten Absolventen und Absolventinnen ausgezeichnet.

FOTO: HELIOS

Hankau Helau: Vorverkauf

Hankensbüttel. Im Februar heißt es zum 63. Mal „Hankau Helau“: Ein Programm mit Tänzen der Isefunken, Red Sparks, Cheers sowie Queens & Elferrat und Gesang von den Chaoten und der A-cappella-Gruppe Freibier sind ebenso geplant wie Büttenreden und Sketche. Karnevalspräsident Siggi Cordes führt im Schützenhaus Hankensbüttel durch das Programm.

Beginnen wird die Sitzung am Freitag, 2. Februar, um 20.11 Uhr. Am Samstag, 3. Februar, um 14.11 Uhr wird zuerst der Kinderfasching mit Tänzen, Spielen und Überraschungen für Klein und Groß gefeiert. Der Eintritt für den Kinderfasching ist kostenfrei. Weiter geht es am Samstagabend um 20.11 Uhr mit der großen DJ-begleiteten Karnevalsfeier. Hier kostet der Eintritt 18 Euro pro Person.

Der Online-Vorverkauf für die begehrten Eintrittskarten ist bereits gestartet und auch bei gewohnten Vorverkaufsstellen – in der Samtgemeinde Bücherei sowie in der Kulturscheune, Schulstraße 6 – können jeweils zu den bekannten Öffnungszeiten Tickets erworben werden. Infos: www.buehnenspielverein.de.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

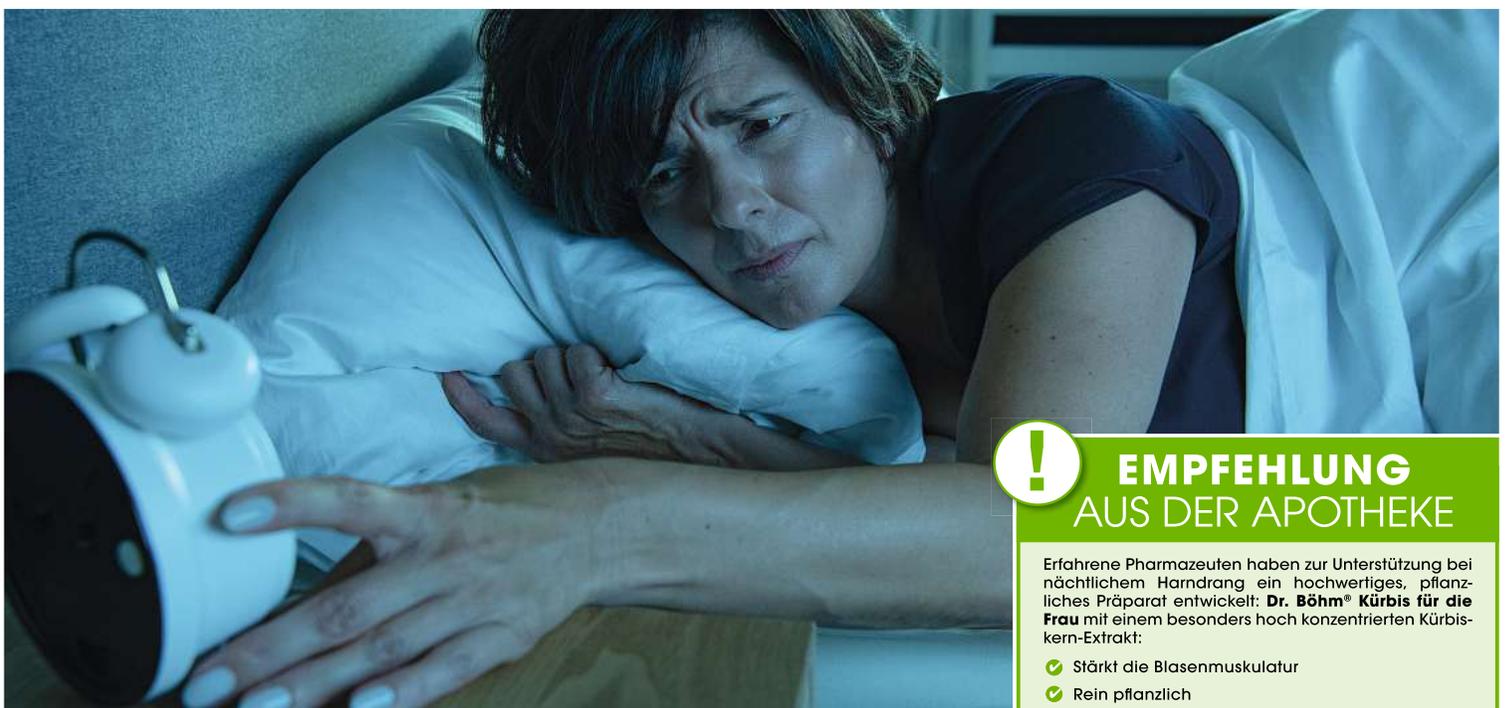
Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, die sich schnell umsetzen lassen und mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

GENUG TRINKEN!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasen-schleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

BLASE UND BECKEN-BODEN STÄRKEN!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Häufigkeit



des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen.

DIE BLASE TRAINIEREN!

Neben dem Beckenboden kann auch die Blase selbst gestärkt werden. Das geht, indem man vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer langen Autofahrt) vermeidet

oder versucht, den Toilettengang jedes Mal ein bisschen weiter hinauszuzögern. Auch bei starkem Harndrang beruhigt sich die Blase oft nach ein paar Minuten wieder. Man kann so versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszudehnen – jedoch langsam und ohne Stress. Tagsüber durchgeführt kann ein solches Blasen-Training langfristig auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

HEILPFLANZE KÜRBIS

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast

die Hälfte gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert. Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

¹Tierado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen



Bestehen Sie auf das Original!
Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellen Sie Ihre Apotheke gerne für Sie: **FZN 15390969**