

Gifhorn: Kreisschülerrat verabschiedet Meilenstein-Plan

Flexible Oberstufe, Social Media und Preise für Schulesen waren Themen der **Sitzung**

VON SIEGFRIED GLASOW

Gifhorn. Der Gifhorer Kreisschülerrat hat sich vor Kurzem zu einer Sitzung getroffen, um die künftige Arbeit zu besprechen und diverse Anträge zu verabschieden. Dazu gehört ein sogenannter Meilenstein-Plan, der unter anderem den Bereich Social Media, Demonstrationen und die Initiative „Flexible Oberstufe“ umfasst.

Der Kreisschülerrat hat sich vorgenommen, vor allem in den sozialen Medien bekannter zu werden, die Öffentlichkeitsarbeit zu verstärken und durch Besuche an verschiedenen Schulen auf seine Arbeit hinzuweisen. Geschehen soll das zunächst über den Instagram-Account @ksr.gifhorn sowie über eine eigene Homepage. Für die teilnehmenden Schulsprecherinnen und Schulsprecher wurde direkt eine Whatsapp-Gruppe gegründet, um alle immer auf dem neuesten Stand zu halten und Veranstaltungstermine anzukündigen.

Der vorgestellte Meilenstein-Plan wurde einstimmig vom Kreisschülerrat beschlossen. Die dazugehörige Initiative „Flexible Oberstufe“ übt Kritik an den staatlichen Lehrplänen, zudem geht es um Deutschkurse für Migranten an Schulen und die Preisdeckelung in Schulmensen. Zu allen drei Punkten entwickelte sich eine rege Diskussion im Kreisschülerrat. Fachbereichsleiter Karsten Kreuzberg machte den Mitgliedern klar, dass das Thema Schulesen auch schon beim Landkreis als Schulträger bekannt sei, aber auch von den weiteren Schulträgern diskutiert werde.

Die Preise der Mensen für belegte Brötchen, Mittagessen und Getränke, die durch die Mehrwertsteuererhöhung und Inflation in die Höhe gingen, würden die Schülerinnen und Schüler zwangsläufig in die nahe gelegenen Supermärkte treiben, obwohl das Verlassen des Schulgeländes während der Schulzeit verboten sei. Deshalb forderten



Der Kreisschülerrat mit den Vorstandsmitgliedern (vorne, v.l.) Florian Bonkowski, Koetphara Natpakan und Emma Lou Menges.

FOTO: SIEGFRIED GLASOW

die Mitglieder auch Wasserspender an allen Schulen, weil eine PET-Flasche Wasser mittlerweile 1,50 Euro kosten würde. Es gebe an fast keiner Schule Rauchmelder auf den Toiletten, sodass sich einige Räume „zu Qualm-

hölern verwandeln und zu Shisha-Bars umfunktioniert“ würden. Einige Schüler würden sogar in den Klassenräumen rauchen, hieß es von einem Schulsprecher.

Im Hinblick auf die Europa-

wahlen in diesem Jahr kündigte der Vorstand für März die Organisation einer Demo zum Thema „tolerantes, friedliches und jugendnahe Europa“ an. Der Wunsch ist es auch, eine Kundgebung mit eigenen Mitgliedern und Politikern aus dem niedersächsischen Kultusministerium wie etwa Julia Willie Hamburg zu veranstalten.

Weitere Themen bei der Sitzung waren Rassismus und Gewalt an den Schulen, sexuelle Gewalt beim Schwimmunterricht, Drogenhandel und Schülertransport: Themen, die die Schülerinnen und Schüler täglich beschäftigten und die nicht unter den Tisch gekehrt werden dürften. Im Schul- und Sportausschuss sollen diese Themen dann zu Sprache gebracht und in Zukunft möglichst bis an das Kultusministerium weitergegeben werden. Der aktuelle Vorstand sei dazu bereit und forderte die Mitglieder des Kreisschülerrates auf, hier aktiv mitzuarbeiten.

ANZEIGE

Sprechstunde: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



Mag. Astrid Janovsk
Nährstoffexpertin

Probleme mit der Blase sind für viele Betroffene ein echtes Tabuthema. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch: Eine Heilpflanze aus Österreich unterstützt bei nächtlichem Harndrang.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

Frauen ab 45 besonders häufig betroffen

Zwar kämpfen auch viele Männer mit dem Thema nächtlicher Harndrang (aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata), jedoch sind vor allem Frauen ab 45 betroffen. Die Ursache dafür findet sich meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Dadurch kann die Blasenwand gereizt werden, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet – und das oft sehr dringend.

Begleiterscheinung: Leichte Inkontinenz

In der Praxis zeigt sich, dass viele betroffene Frauen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungsinkontinenz“ kämpfen. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Die hormonell bedingte Reizung der Blasenwand kann auch die Beckenbodenmuskulatur in Mitleidenschaft ziehen – diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunktion nicht mehr in vollem Umfang. Auch vergangene Schwangerschaften können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

Natürliche Unterstützung

Auch wenn die Blase häufig ein Tabuthema ist – nur wer aktiv nach Unterstützung sucht, kann diese auch finden. Oft reicht schon der Weg in die Apotheke. Immer häufiger wird dort ein hochdosierter Kürbiskern-Extrakt empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Durch die längerfristige Anwendung eines solchen Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.** Auch die Inkontinenzepisoden konnten signifikant reduziert werden.** Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet

verträglich und sicher für die Langzeitanwendung. In Österreich, wo das Produkt schon seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen.

Unser Tipp

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen.

* Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61
** Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737



STARKE BLASE




DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!

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

drboehm-info.de **Dr. Böhm®**

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
Für Ihren Apotheker: **PZN: 15390969**
Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Kürbis für die Frau gerne für Sie.