

Toller Erfolg: Schwimmkurse für unbegleitete Flüchtlinge

Initiative „Schenke ein Lächeln“ unterstützt Jugendliche beim Schwimmen lernen

Wolfsburg. Mangelnde Schwimmfähigkeiten sind laut DLRG eine der Hauptursache für tödliche Badeunfälle in Deutschland. Deshalb finanziert die Initiative „Schenke ein Lächeln“ immer wieder Schwimmkurse für Kinder und Jugendliche. Mit dabei waren diesmal 16 Jugendliche aus zwei benachbarten Wohngruppen des CJD Wolfsburg. Die 16- bis 18-Jährigen, die aus unterschiedlichen Ländern allein nach Deutschland kamen, sind für das Schulschwimmen zu alt und andere Kurse für diese Zielgruppe sind schwierig zu organisieren und zu finanzieren. Nicht schwimmen zu können beschämt Betroffene – vor allem, wenn sie erwachsen werden.

In den vergangenen Wochen konnten die 16 Jugendlichen in zwei Kursen fleißig im Gifhorner Hallenbad üben. In acht Einheiten zu je 1,5 Stunden Training wurde geschwommen, getaucht, gelernt und gesprungen, bis die



„Schenke ein Lächeln“: Dank der Initiative konnten 16 jugendliche Flüchtlinge Schwimmen lernen.

FOTO: CARL THINIUS

Angst vor dem Wasser besiegt war und die Schwimmflügel am Rand liegen bleiben konnten. Wohnggruppenleiter Carl Thinius sagt, dass das „Schwimmenlernen für alle ein großer Wunsch

war, dessen Erfüllung lebensrettend sein kann“. Seine Schützlinge hätten nicht nur Sicherheit im Wasser erlangt, sondern durch den Kurs auch ihr Selbstwertgefühl stärken und eigene Ängste überwinden können.

„Ich bin so stolz auf meine Jungs, denn für die meisten war der erste Sprung ins Wasser eine unvorstellbar große Überwindung.“ Alle Jugendlichen haben den Kurs mit einem Seepferdchen oder Freischwimmer abgeschlossen und pünktlich zu den Sommerferien voller Stolz ihre Abzeichen in Empfang genommen. Auch Frank Röhrdanz, Initiator von „Schenke ein Lächeln“ freut sich über den tollen Erfolg dieser Aktion: „Wir danken dem großartigen Team des CJD Wolfsburg für die tolle Organisation der beiden Schwimmkurse. Jeder muss die Chance bekommen, schwimmen zu lernen! Dafür setzen wir uns ein und helfen immer wieder gern.“

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Karpaltunnelsyndrom bändigen und Fingerfertigkeit zurückerlangen

Warum genau DIESE Kombination aus speziellen Arzneistoffen Nervenschmerzpatienten Hoffnung schenkt

Schon mal vom Karpaltunnelsyndrom gehört? Wenn die Hände und Finger immer wieder einschlafen, kribbeln oder sich taub anfühlen, können das erste Anzeichen für diese speziellen Nervenschmerzen sein. Doch bemerkenswerte Erkenntnisse aus der Nervenforschung lassen aufhorchen: Gleich fünf spezifische Arzneistoffe setzen direkt an den Symptomen dieser Nervenschmerzen an.

Der Karpaltunnel ist ein enger, 4 bis 5 cm langer Durchgang am Handgelenk, durch den der sensible Medianusnerv, der Mittellarmnerv, verläuft. Dieser gilt als echter „Superheld“ unter den Nerven, denn er ist für die Steuerung der Bewegungen von Fingern, Handgelenken und Daumen sowie das Greifen und Halten von Gegenständen zuständig. Wird der Medianusnerv durch eine Verengung des Karpaltunnels gequetscht oder eingeklemmt, bezeichnet man das als Karpaltunnelsyndrom. Die Folge: Nervenschmerzen, die sich häufig auch durch Kribbeln oder Taubheitsgefühle äußern.

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing



Ein Blick auf die potenziellen Ursachen

Untersuchungen zeigten, dass der Karpaltunnel bei rund 10 % der Erwachsenen von Geburt an zu eng ist – eine Eigenschaft, die auch vererbt werden kann. Doch auch übermäßige Belastung kann sprichwörtlich auf den Nerv gehen: Fließband- und Montagetarbeiten oder Arbeiten mit bestimmtem Handwerkszeug erhöhen das Risiko genau

so wie wiederholende Handbewegungen und ungünstige Handhaltungen.

Nervenschmerzen behandeln – aber wie?

Um Patienten zu helfen, haben Wissenschaftler intensiv nach geeigneten Wirkstoffen geforscht. Dabei stießen sie auf den besonderen Arzneistoff **Cimicifuga racemosa**, der laut Arzneimittelbild stechende und ausstrahlende neuralgische Schmerzen bekämpft sowie Überempfindlichkeit und Taubheitsgefühle. Doch nicht nur das! Vier weitere Arzneistoffe konnten mehr als überzeugen – u. a. **Gelsemium sempervirens**, der beispielsweise bei Symptomen wie Lähmungsgefühlen und Schmerzen entlang der Nervenbahnen wirkt. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in besonderer Dosierung enthält. Die Arznetropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Nervenschmerzen?

✓ Speziell bei Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühlen

✓ Rezeptfrei und gut verträglich

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)