

Kinder, Eltern und Lehrkräfte greifen zum Putzlappen

Für mehr Sauberkeit: Gemeinsame Aktion in der Grundschule Wettmar / Künftig sind zwei solcher Aktionen pro Jahr geplant

WETTMAR (to). Kurzent-schlossen greift Klaudia Weisner nach oben und legt ihre Hand auf einen mannshohen Schrank im Klassenzimmer der 1b in der Grundschule Wettmar. Ein kurzer Wisch mit den Fingern, und schon ist das Ergebnis deutlich sichtbar: Die Kuppen sind schwarz vom Dreck, dazu haften dicke Staubflusen an den Fingern.

„Hier wurde schon seit Jahren nicht richtig geputzt“, stellt sie trocken fest und greift zum Wischlappen. Sie unterstützt die erste Putzaktion der Schule, an der sich alle Klassen, die Lehrkräfte und einige Eltern und Großeltern beteiligen. Schließlich soll ihre Enkelin Merle in einer sauberen Klasse unterrichtet werden. Die Idee, am ersten Unterrichtstag nach den Osterferien zu Putzlappen und Reinigungsschwämmen zu greifen, hatte Rektorin Sandra Müller-Herzberg. Sie ärgert sich schon



Schrubben den Boden ihres Klassenzimmers: Luan (von links), Matthias und Theodor.

Foto: Thomas Oberdorfer



Dicke Staubflusen überall: Klaudia Weisner reinigt mit Jano den Trocknungsständers für Tuschmalereien.

Foto: Thomas Oberdorfer

seit langem über die mangelnde Sauberkeit an ihrer Schule – was in Burgwedel wohl kein Einzelfall ist, wie eine Abfrage in allen Schulen ergeben hatte.

Dabei sah das einst ganz anders aus. „Als ich 2016 nach Wettmar kam, da staunte ich nicht schlecht“, berichtet die Schulleiterin. „Das ganze Haus war tiptopp sauber, viel sauberer als jede andere Schule, an der ich bis zu dem Zeitpunkt unterrichtet hatte.“

Doch das hat sich in den ver-

gangenen fast zehn Jahren geändert. „Mit der Reinigung geht es immer weiter bergab“, sagt Müller-Herzberg und nennt ein Beispiel: „Tische werden so gut wie überhaupt nicht mehr geputzt, das ist doch unhygienisch. Wie sollen wir da bei unseren Schülerinnen und Schülern das Bewusstsein für Sauberkeit schärfen?“

Aber warum hat sich die Putzleistung so verschlechtert? Dafür hat die Rektorin eine Erklärung: „Früher beschäftigte die

Stadt eigene Putzkräfte. Die haben sich mit unserer Schule identifiziert, wollten, dass die Kinder in einer sauberen Umgebung lernen können. Heute rücken Putztrupps von Fremdfirmen in immer unterschiedlichen Besetzungen an. Da entwickelt sich keine Verantwortlichkeit.“ Ihr Vorschlag an die Verwaltung: „Die Stadt sollte noch einmal über eigenes Personal für die Schulreinigung nachdenken.“

Bei den Kindern kam der Putztag als Abwechslung zum Schul-

alltag allerdings gut an. Mit Begeisterung schrubbten sie Tische, Stühle, Regale, Leisten und Bilderrahmen. Dass das bitter nötig war, zeigte am Ende der Putzaktion schon ein Blick auf das Wischwasser in den Eimern: Das war teils richtig schwarz. Und die Kinder waren überrascht, wie viel Schmutz sie in den Ecken entdeckten. Wie Katarina: Die Neunjährige staunte über dicke Schmutzschichten am Metallgestell ihres Stuhls und griff zum Lappen.

Ein paar Räume weiter hatten sich Luan, Matthias und Theodor gleich ein richtig großes Projekt vorgenommen. Die drei Erstklässler knieten auf dem Boden und entfernten eifrig Flecken vom Linoleum. Bei den Eltern hingegen hielt sich die Begeisterung für die Putzaktion in Grenzen. Bei einigen der insgesamt acht Klassen der Schule war kein einziger Elternteil dabei, um die Kinder und Lehrkräfte zu unterstützen.

Der Putztag in der Grundschule soll nach Ansicht von Rektorin Müller-Herzberg übrigens keine einmalige Aktion bleiben. „Ich würde mich freuen, wenn wir das regelmäßig machen könnten. Denn schließlich sollen sich die Kinder hier wohlfühlen, gerne zu uns in die Schule kommen. Aber dafür braucht es ein gewisses Maß an Sauberkeit.“ Bei der nächsten Dienstbesprechung will die Schulleiterin mit ihrem Kollegium klären, wie die Schulreinigung künftig in Eigenregie organisiert werden kann.

Offenes Singen in der Tagespflege

GROßBURGWEDEL. Die Tagespflege Sabine Schmidtke, Auf dem Amtshof 3, Großburgwedel, lädt am Dienstag, 6. Mai, wieder zum offenen Singen ein. Von 15 bis 16 Uhr erwartet die Besucher eine bunte Mischung

aus verschiedenen Musikstilen und Liedern, gemeinsames Singen und Musizieren. Eine Anmeldung ist für die kostenlose, musikalische Stunde nicht erforderlich. Die Tagespflege ist barrierefrei.

Konzert auf Bodes Hof

Michael Benkowitz und Lutz König machen Musik

WETTMAR. Lutz König und Michael Benkowitz machen als „Benkoenig“ am Freitag, 9. Mai, um 19 Uhr Musik auf Bodes Hof, Bruchstraße 5. Lutz König ist ein Urgestein der Burgdorfer Musikszene, bekannt vom Frauenchor „Allegra und Herr K“, früherer Leiter des „Chor des Herrn K.“ sowie Leiter der Musikschule Allegro. Michael Benkowitz ist Jugendwart im Kirchenkreis und seit über 40 Jahren unterwegs als Songwriter und Sänger. „Mach doch einfach mal Musik an“ heißt ihr Programm. Ihr Repertoire spie-

gelt Gefühle und Gedanken aus alltäglichen Situationen, aber auch Lebenserfahrungen und -sehnsüchte wider. Mal träumerisch, mal nachdenklich, mal humorvoll, mal rückblickend, mal vorausschauend, mal fragend. Wichtig ist beiden: Die Verbindung von deutschen Texten und Musik soll die vielen Nuancen des Lebens zum Ausdruck bringen, mit einer gewissen Leichtigkeit interpretiert, die sich auch gegen zu alltagsgrau wirkende Gedanken stellt.

Der Eintritt ist frei, um Spende für die Musiker wird gebeten.



Lutz König (links) und Michael Benkowitz gastieren in Wettmar.

Foto: privat

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden.

Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor

es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

HARTEM STUHL ENTGEGENSTEUERN

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, aller-

dings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich entleeren zu können.

Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die

Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

BALLASTSTOFFE RICHTIG ZUFÜHREN

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man schnell etwas gegen eine Verstopfung tun möchte. Studien haben gezeigt, dass vor allem spezielle Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung haben und einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen aufweisen.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine solche Kombination in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

INNOVATION AUS ÖSTERREICH

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher

Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Es wirkt sanft und natürlich und sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
2. Die Darmbewegung wird angeregt.

3. Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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