

Schultoiletten werden zum „Wohlfühlort“

Lehrer der Rolandschule gestalteten die Örtchen kindgerechter und farbenfroher



PERLEBERG. Die Ferien werden in den Schulen meistens genutzt, um Bau-, Sanierungs- oder Renovierungsarbeiten durchzuführen. In der Rolandschule Perleberg gab es in den Winterferien eine besondere Aktion. Hier waren zwei Lehrerinnen und die Schulgesundheitsfachkraft Mandy Zoll aktiv. Sie haben die Toiletten kindgerechter und farbenfroher gestaltet. Eine der beteiligten Lehrerinnen ist Celine Martens. Die Klassenlehrerin der Klasse 2b gehört zum kleinen Team der Rolandschule, dass sich überlegte, wie eine Gestaltung möglich sei. „Die Kinder wechseln von den Kindergärten in die 1. Klasse der

Grundschule, sind aus diesen Einrichtungen meist „gemütliche“ und kindgerechte Waschräume gewohnt“, so die Lehrerin. Andererseits habe es immer wieder Situationen gegeben, in denen auf den Toiletten Unfug getrieben wurde. „Wir wollten es schaffen, dass sich die Kinder unserer Schule in den Kellerräumen wohler fühlen und dadurch das Gefühl bekommen, die Toilettenräume ordentlich und sauber halten zu wollen“, sagt Celine Martens. „Also gründeten wir die Arbeitsgemeinschaft Wohlfühlort Schultoilette.“ Dort wurden Ideen gesammelt, die umgesetzt werden soll-

ten, um die Toilettenräume etwas farbenfroher zu gestalten. Letztlich entschieden sich die AG-Mitglieder für die Gestaltung unter den Themen „Unterwasserwelt und Meerjungfrauen“ bei den Mädchen und „Dschungel und Dschungeltiere“ bei den Jungen. Unterstützt vom Förderverein der Rolandschule, der finanzielle Mittel zur Verfügung stellte, begann die Realisierung. Einbezogen wurden auch die Flure, die sich jetzt bunter präsentieren. Hierfür hatten Schüler der 1. Klassen Malvorlagen von Schulmaterialien ausgemalt, die an die bisher kahlen Schränke auf dem Flur geklebt wurden.

Perspektivisch sollen hier noch Holzleisten angebracht werden, um selbst gemachte Plakate der Kinder aufhängen zu können. Gleich nach den Winterferien besichtigten die Schüler die „neuen“ Toilettenräume. Dabei durften ausnahmsweise die Mädchen auch einmal die Jungenräume und die Jungen die Mädchenräume ansehen. „Es war eine tolle Reaktion aller Kinder zu beobachten“, freut sich Celine Martens. „Strahlende Kinderaugen und der Wunsch nach weiteren bunten Bildern und Themenbereichen im Schulhaus waren die Antwort. Viele Kinder kamen zu den Lehrkräf-

So kann man sich (tierisch) wohlfühlen: Die Schultoiletten erstrahlen in neuem Glanz. Für die Jungen- und Mädchentoiletten gab es unterschiedliche Gestaltungsarten.
Foto: Privat

Richtig altern!

Neue Seminarreihe im MGH

WITTENBERGE. Unter dem Titel „Gesund älter werden – Wie wir Alterungsprozesse positiv beeinflussen können“ startet am Donnerstag, dem 13. März, eine neue Seminarreihe in fünf Einheiten im MGH Bürgerzentrum Wittenberge, Bürgermeister-Jahn-Str. 21. Die fünf Termine der Veranstaltungsreihe finden jeweils donnerstags von 17 bis 19 Uhr statt. Wer rechtzeitig bestimmten Alterungsprozessen mit einer günstigen Lebensweise entgegensteuert, bleibt im Allgemeinen auch in der wertvollen Lebenszeit ab Mitte 60 beziehungsweise ab Beginn der Rente länger gesund und leistungsfähig, heißt es in einer Mitteilung zum Seminarangebot. „Damit hat man auch als älterer Mensch mehr Lebensqualität und eine bessere Chance auf ein längeres Leben“, erklärt Seminarleiter Klaus-Peter Piehl, Ernährungs- wissenschaftler und Humanbiologe. Ab Anfang oder Mitte 60 beziehungsweise mit Beginn der Rentenzeit tauchen bei den meisten Menschen zunehmend körperliche Beschwerden auf, die die Le-

bensqualität einschränken. Im Seminar geht es darum, diese Alterungsprozesse zu verstehen. „Was passiert in unserem Körper beim Altern und wie können wir darauf positiv einwirken? Denn wenn man weiß, welche Prozesse im Körper ablaufen und warum man etwas tun sollte, fällt es leichter, das in die Praxis umzusetzen“, so Seminarleiter Klaus-Peter Piehl. „Warum sollte ich mich zum Beispiel mehr bewegen? Welche Mechanismen führen dazu, dass ich durch mehr Bewegung diesem Alterungsprozess entgegenwirke und mir damit Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erhalte?“ Im Seminar geht es um diese Aspekte einer günstigen Lebensweise, wozu neben einer sinnvollen Ernährung auch ein günstiges soziales Umfeld, ein guter Umgang mit Stress, und ausreichend körperliche Bewegung gehören. Die Veranstaltung richtet sich auch an jüngere Interessenten. Ideal sei, bereits in jüngerem Alter, also bereits vor der Rentenzeit, diese Zusammenhänge zu kennen und im eigenen Alltag umzusetzen. Das MGH bittet um Anmeldungen unter Tel. 0176/12606323 oder per Mail: mgh.kd-prig-nitz@sos-kinderdorf.de dre

Foto: Adobe Stock/Phase4-Photography



Medizin

ANZEIGE

Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Spezieller Wirkstoff bekämpft alle Formen

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer über 60 Jahren leiden unter dieser Erkrankung.¹ Sie entsteht durch den schrittweisen Abbau des Gelenkknorpels, der normalerweise als stoßdämpfende Schicht zwischen den Knochen wirkt und so Reibung verhindert. Schäden am Knorpel führen zu Schmerzen, anfangs möglicherweise nur bei Bewegung, später jedoch auch im Ruhezustand.

Formen und Arten von Arthrose

Knorpelschäden können an jedem Gelenk entstehen, sodass es sehr viele unterschiedliche Formen der Arthrose gibt. Die am stärksten beanspruchten Gelenke sind jedoch am häufigsten betroffen. Mit mehr als dem dreifachen Körpergewicht werden beispielsweise die Kniegelenke beim Treppensteigen belastet.

Kniearthrose

Zunächst fällt es schwer, das Knie ganz durchzudrücken. Knack- und Reibegeräusche werden hörbar. Treppensteigen verursacht Schmerzen, die sich unter Belastung langsam steigern, aber auch plötzlich einschließen können. Im fortgeschrittenen Stadium treten schließlich starke Schmerzen beim Gehen auf.



Hüftarthrose

Erste Anzeichen sind eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen in der Leiste und im Gesäß. Mit fortschreitender Erkrankung beginnen die Betroffenen zu hinken, um das schmerzende Gelenk zu entlasten. Die Schmerzen machen einfache Handlungen wie das Binden von Schuhen zu einer Herausforderung.

Arthrose in Hand- und Fingergelenken

Arthrose in den Fingern befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Die-



se Arthrosen treten typischerweise bei Frauen in den Wechseljahren auf. Die Handarthrose ist eine weitere Form von

Arthrose, die sich auf die Gelenke der Hand auswirkt. So können selbst einfachste Handgriffe zu einer echten Herausforderung werden.

Schulterarthrose

Typisch sind zunächst unspezifische Schulterschmerzen, vor allem bei Belastung der Schulter. Zunehmend stellen sich allerdings auch Ruheschmerzen und eine morgendliche Steifheit des Gelenks ein. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Bewegungseinschränkung bei Dreh- und Überkopfbewegungen.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Trotz der enormen Belastung gibt es Hoffnung für Betroffene, denn Forscher fanden heraus, dass der natürliche Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann! Dieser findet auch in anderen Therapiegebieten Anwendung und hat sich unabhängig davon auch in der Krebstherapie als erfolgreich erwiesen. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.² Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.³ Somit wird der Knorpel geschützt. In Deutschland ist das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz!
Sanft zum Körper!



RubaXX Arthro

¹Deutsche Arthrose-Hilfe: e.V.; <https://www.arthrose.de/arthrose/haeufigkeit> (Stand 2023) • ²Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ³Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. Enthält 45 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfelfing