

UM HIMMELS WILLEN

„Religion ist wie Therapie – voll anstrengend!“

Eine Schülerin gibt mir eine Rückmeldung: „Ihr Religionsunterricht ist wie Therapie – da muss ich auch ständig über mich selbst nachdenken. Voll anstrengend.“

Diese Schülerin will ihre Ruhe haben, hat sie mir noch gesagt. Und ich frage mich, warum ich das alles gar nicht so anstrengend finde.

Ich denke über mich selbst nach. Ich bedenke, wer ich bin, woher ich komme, wem ich dankbar bin und wohin ich heute gehen will – das mache ich immer wieder in meinem Morgengebet. Für mich ist das nicht anstrengend. Für mich ist das ein Ruhepol, eine Kraftquelle. Denn mir wird dabei immer wieder klar: Ich verdanke mich nicht mir selbst. Ich kann etwas dazutun. Doch geboren hat mich meine Mutter, aufgezogen haben mich meine Eltern und Gott

hat mich von Anfang an gesegnet!

Wie gern möchte ich der Schülerin dieses ruhige Gefühl mitgeben: Du bist auch ein geliebtes Kind Gottes. Vielleicht kommt der Tag, an dem sie es nicht mehr anstrengend findet. Menschen brauchen manchmal etwas länger um etwas zu begreifen. Oder wie war das damals bei den Jüngern Jesu an Pfingsten? Die mussten erst durch brausende Winde, Feuerzungen und Sprachverwirrungen geweckt werden, um die Botschaft des Geistes Gottes weiterzugeben.

Ich freue mich darauf, wenn ich in den nächsten Wochen Kinder taufen darf. Und denen sagen wir dann alle: Du bist ein geliebtes Kind Gottes – dich hat Gott schon jetzt lieb!

Wibke Lonkwitz,
Berufsschulpastorin
BBS Springe



Wibke Lonkwitz,
Pastorin an
der BBS
Springe
Foto: Privat

Grundschule Arnum soll pünktlich umgebaut werden

Das Projekt hat sich von 5,3 Millionen auf **13,5 MILLIONEN EURO** verteuert.

HEMMINGEN. 5,3 Millionen Euro waren es noch 2020. So viel sollte damals der Neu- und Umbau der Wäldchenschule in Arnum kosten. Im Juni 2024 waren es dann schon 12,6 Millionen Euro und mittlerweile sind es 13,5 Millionen Euro. Eigentlich wollte der Hemminger Rat jetzt Abstriche an dem Projekt machen, um die Mehrkosten etwas aufzufangen. Doch er steckt in einem Dilemma: Würde jetzt umgeplant, wird der Neu- und Umbau mindestens ein Jahr später fertig.

Letztlich bewilligte er mehrheitlich in seiner jüngsten Sitzung gegen die Stimmen von Bündnisgrünen und Linke die volle Summe. „Es läuft aus dem Ruder“, warnte Elisabeth Seiler (Bündnisgrüne), schließlich sei es nicht die erste Kostensteigerung in Arnum. In Harkenbleck ist die Ausgabe für die Mehrzweckhalle aktuell um 2 auf 9,5 Millionen Euro geklettert.

WO SPAREN AM NEU- UND UMBAU DER ARNUMER SCHULE?

Mit den Sparvorschlägen der Stadtverwaltung für die Arnum-Schule wollte sich die Fraktion nicht zufriedengeben. Die Verwaltung hatte Wandstrahler statt Mastleuchten vorgeschlagen (25.000 Euro), einen Anstrich statt Fliesen beim Neubau (15.000 Euro) und weniger Pflanzen im Innenhof (9500 Euro) – zusammen rund 50.000 Euro. Die Grünen hingegen wollten zum Beispiel prüfen lassen, ob die Technikräume kleiner



Blick ins Innere des Gebäudes: die neue Mensa.

Visualisierung: Magdalena Tischler

werden können, um damit eine größere Summe zu sparen.

Das rief CDU-Fraktionschef Ulf Konz auf den Plan. „Das haben wir doch alles geprüft“, machte er deutlich. Konz warnte, nach mehr als vier Jahren Planung „in letzter Minute über Raumkonzepte zu sprechen“. Die Raumkonzepte seien von Fachleuten zusammen mit der Schule erstellt worden. Plane das Architekturbüro jetzt um, ginge alles von vorn los und das Vorhaben würde sich um bis zu zwei Jahre verzögern. Man müsste also den Eltern erklären, dass alles nicht zum August 2026, sondern erst zum August 2028 fertig ist.

Konz räumte ein: „Es ist ärgerlich, dass es teurer wird, aber jeder Euro ist plausibel dargelegt.“ Konz warf den Grünen vor: „Sie wollen suggerieren, dass die Anderen sich nicht um die Finanzen kümmern und locker mit dem Geld umgehen.“ Die Grünen wiesen die Vorwürfe zurück.

Bürgermeister Jan Dingeldey (CDU) erläuterte, eine erneute Prüfung bedeute eine etwa sechsmonatige Planungsphase und ein halbes Jahr Debatte in den Ratsgremien, also etwa ein Jahr Verzug. Die Baukosten aber blieben nicht auf dem Stand von 2025, sondern würden steigen und möglicherweise die Summe

des Gesparten übersteigen. Darauf wollte sich Ulrich Kusche (FDP) nicht einlassen: „Wir bekommen weniger und zahlen vielleicht mehr.“ Auch die DUH sprach sich dagegen aus, bei den rund 50.000 Euro zu sparen. Das Gebäude sei schließlich „stilprägend“ für die Stadt, erläuterte Steven Maaß (DUH).

Der Bürgermeister wies ferner darauf hin, dass die sogenannte Interimsanlage mit den Containern zeitlich befristet sei. Die Wäldchenschule sei fünfzügig und die größte Grundschule im Stadtgebiet. Zu den eigenen Sparvorschlägen sagte Dingeldey, die Verwaltung habe sich schwergetan, wollte aber auch

nicht auf Sparideen verzichten. Kerstin Liebelt (SPD) hatte zuvor das Einsparen für rund 50.000 Euro im Hinblick auf die 13,5 Millionen Euro Baukosten als Feigenblatt bezeichnet. „An den kleinen Punkten streichen wir, aber an die großen Sachen gehen wir nicht heran“, sagte sie.

Daniel Josten (Linke) warnte ebenfalls vor einer Verzögerung: „Die Weichen sind gestellt“. Josten forderte beim nächsten größeren Bauprojekt zu hinterfragen, ob der „Hemminger Standard“ inzwischen nicht zu hoch gegriffen sei. „Vielleicht geht es auch eine Nummer kleiner: funktionaler und weniger schön.“

ANZEIGE

Kraftloses, dünnes Haar kann viele Ursachen haben!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es zusätzlich auch noch an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist völlig normal und dem natürlichen Wachstumszyklus der Haare geschuldet. Wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man aber gegensteuern.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausgehen, ist ein

weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

1. Saisonaler „Haarausfall“

Gerade jetzt im Sommer können vermehrt Haare ausgehen. Der Hintergrund ist einerseits die vermehrte Sonneneinstrahlung, andererseits aber auch die Belastung durch Zusätze in Schwimmbädern oder dem austrocknenden Salzgehalt im Meerwasser.

2. Hormonelle Umstellung

Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und

langsamer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

3. Zu häufiges Föhnen

Beim Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen – gerade jetzt, wo es draußen ohnehin wieder wärmer ist. Wenn trotzdem geföhnt wird, sollten Sie immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

WARUM HAARE SPRÖDE & BRÜCHIG WERDEN?

Was viele nicht wissen: Ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann zu dünnem, sprödem und brüchigem

Haar führen. Umso wichtiger ist es die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen. Gegensteuern kann man zum Glück mit der richtigen Nährstoffkombination:

Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare.

98%
sind mit Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
zufrieden

54%
nehmen Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
langfristig ein

Es ist auch als „Schönheitsvitamin“ bekannt und spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Doch Biotin allein ist nicht genug. Durch eine Kombination mit den wichtigen Spurenelementen Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Nährstoffen versorgt.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Zusätzlich punktet das Produkt mit organischem Schwefel (MSM) und hohem Anteil an Kieselerde, die neben der enthaltenen Goldhirse ein natürlicher Lieferant von Silizium ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt.

Besonders interessant: Alle Produkte von Dr. Böhm® werden unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für Nahrungsergänzungsmittel.

UMFRAGE BESTÄTIGT ZUFRIEDENHEIT

Eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel bestätigt deren Zufriedenheit. Von über 130 Teilnehmern waren 98% zufrieden oder sehr zufrieden. Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen Einnahme (über 2 bis 3 Monate) erzielt werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.¹

¹Kundenbefragung seit 2018

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® - höchste Qualität aus der Apotheke

Dr. Böhm® kombiniert seit über 50 Jahren erfolgreich traditionelles Heilwissen mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und höchsten Arzneimittel-Standards. Das Ergebnis: Optimal dosierte, effektive und gut verträgliche Präparate. Mehr Infos unter drboehm.com

²Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/2025



Dr. Böhm Haut Haare Nägel ist als Monatspackung (60 Stk.) sowie als 3-monatige Schönheitskur (180 Stk.) zum Vorteilspreis erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Für Ihre Apotheke
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €
PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €