

Schon die Kleinsten können retten

JOHANNITER gibt Erste-Hilfe-Kurs in der Kita „Maschwiese“

HANNOVER. Die Kinder grüßeln, schieben Bilder hin und her, diskutieren. Gehört der Klebestift in den Verbandkasten? Nein. Oder vielleicht doch? Die Schere auf jeden Fall! So wie die Pflaster und die Verbände. Der Teddy könnte helfen, da sind sich alle einig, er wird dann aber doch aussortiert. Anna Sophie Lüthi (20) schaut den Kindern in der Kita Maschwiese in Sehnde aufmerksam zu. Sie macht zurzeit einen Freiwilligendienst bei den Johannitern und ist für einen Erste-Hilfe-Kurs hier. Das Füllen eines Verbandkastens gehört zu den Aufgaben, die sie für die Sechsjährigen mitgebracht hat, ebenso wie das nicht ganz einfache Pflasterkleben am Finger und die Frage: „Welche Nummer hat der Notruf? Und wer sitzt eigentlich am anderen Ende?“ Für die Kita Maschwiese ist der Erste-Hilfe-Kurs eine Premiere. Einrichtungsleiterin Manuela Stierwald hatte 19 der älteren Kinder, die im Sommer in die Schule wechseln werden, angemeldet und ist nach dem ersten Durchgang begeistert: „Die Kinder haben super mitgemacht und kamen mit ihren Urkunden ganz stolz zurück in ihre Gruppen.“ Charmanter Nebeneffekt: Der Kurs war kostenlos. Die Johanniter bieten zusammen mit dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophen-

hilfe (BBK) Erste-Hilfe-Kurse mit Selbstschutzzinhalten an. Ziel ist es, die Resilienz und praktischen Fähigkeiten der Bevölkerung in außergewöhnlichen Notlagen zu steigern. Das kindgerechte Modul 1, das Anna Sophie Lüthi in der Kita lehrt, ist für Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren entwickelt worden, spielerisch sollen sie Erste-Hilfe-Maßnahmen kennenlernen.

TRÖSTEN UND HILFE RUFEN

Denn Erste Hilfe können schon die Kleinsten leisten. Pflaster kleben, trösten, die 112 rufen und ganz wichtig – hinsehen und Notlagen erkennen. Mit Tricks geht das bei den Kindern am besten. Die Nummer 112 lässt sich leicht mit einem Fingerspiel merken, und ein Fingerpflaster hält, wenn vorher Dreiecke reingeschnitten werden. Die stabile Seitenlage können die Sechsjährigen jetzt auch. Weil der Kurs im Tobe- und Sportraum der Kita stattfindet, können alle auf den weichen Matten an Anna Sophie und Artur (6) üben, wie ein Kopf überstreckt und ein Körper in eine sichere Position gerollt wird. Außerdem wissen die Kinder nun, was in einen Verbandkasten gehört. Zum Schluss gibt Anna noch einen wichtigen Rat: „Man muss nicht alles aushalten! Hilfe holen und sich trösten lassen, das ist total okay.“



Gut erklärt: Freiwilligendienstleistende Anna Sophie Lüthi beim Erste-Hilfe-Kurs in der Kita Maschwiese mit Artur (Mitte) und Oskar. Foto: Heun/JUH

Neben dem Angebot für Kinder gibt es sechs weitere Module von Erste-Hilfe-Kursen mit Selbstschutzzinhalten. Mehr Informationen dazu sind unter [johanniter.de/selbst-](http://johanniter.de/selbstschutz)

schutz zu finden. Interessenten für Kurse im Großraum Hannover werden gebeten, eine Mail an ausbildung.niedersachsenmitte@johanniter.de zu schicken.

**JOHANNITER**
www.johanniter.de/hannover
Telefon KundenServiceCenter:
0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)

Campus Handwerk startet große Dozentenkampagne

Handwerkskammer Hannover sucht Honorardozentinnen und -dozenten für die Fachkräfte von morgen

HANNOVER. Die Handwerkskammer Hannover startet ab sofort für den Campus Handwerk eine groß angelegte Kampagne zur Gewinnung von bis zu 75 neuen Honorardozentinnen und -dozenten (m/w/d/u). Gesucht werden engagierte Fachkräfte aus dem gewerblich-technischen, aber auch aus dem kaufmännischen Bereich, die ihr Wissen und ihre Erfahrung an die nächste Generation weitergeben möchten – nebenberuflich, praxisnah und mit Sinn. „Wir suchen Menschen, die ihr Können weitergeben wollen“, sagt Michael Preßler, Abteilungsleiter Förderungs- und Bildungszentrum am Campus Handwerk. „Honorardozentinnen und -dozenten leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Ausbildung zukünftiger Gesellen und Meister. Wer fundiertes Fachwissen mitbringt, kommunikativ ist und Lust hat, junge Menschen zu begleiten, ist bei uns genau richtig.“

VON DER WERKSTATT IN DEN UNTERRICHT – MIT FLEXIBILITÄT UND SINN

Der Campus Handwerk in Garbsen ist die Nachwuchsschmiede für das Handwerk in der Region. In über 100 modern ausgestatteten Werkstätten vermitteln über 60 Fachausbilderinnen und -ausbilder gemeinsam mit zahlreichen Honorarkräften praktisches Wissen in den Bereichen Gebäudetechnik, Fahrzeugtechnik, Metall, Bau, Ausbau, Holz, SHK, Elektro und mehr.

Eine Übersicht aller Fachbereiche und Gruppen findet sich auf der Landingpage. Die Tätigkeit als Honorardozentin ist flexibel planbar und richtet sich sowohl an Berufstätige als auch an Ruheständlerinnen oder Selbstständige. Der zeitliche Umfang wird individuell abgestimmt – von gelegentlichen Einsätzen bis hin zu regelmäßigem Engagement. Unterrichtet werden sowohl Auszubildende als auch angehende Meisterinnen und Meister. Was die Tätigkeit besonders macht, ist die Vielseitigkeit: Für viele der Lehrkräfte ist es schön, wenn ihr Beitrag Früchte trägt – sei es, wenn ehemalige Teilnehmende später selbst erfolgreiche Betriebe führen oder durch neue Impulse im Beruf weiterkommen. Die Bewerbungsformalitäten sind bewusst niedrigschwellig gehalten: Interessierte mit Ausbilderschein können sich unkompliziert über ein Online-Formular bewerben – ganz ohne Lebenslauf. Gesucht werden Menschen mit Persönlichkeit, fachlicher Kompetenz, Verlässlichkeit und Freude an der Arbeit mit größeren Gruppen. Die Handwerkskammer betont ausdrücklich, dass sie keine Fachkräfte aus Betrieben abwerben möchte. Ziel ist es, Fachleute aus der Praxis für eine sinnvolle und flexible Nebentätigkeit zu gewinnen.

Weitere Informationen und Bewerbung online unter: www.hwk-hannover.de/honorardozentwerden

Kraftloses, dünnes Haar kann viele Ursachen haben!



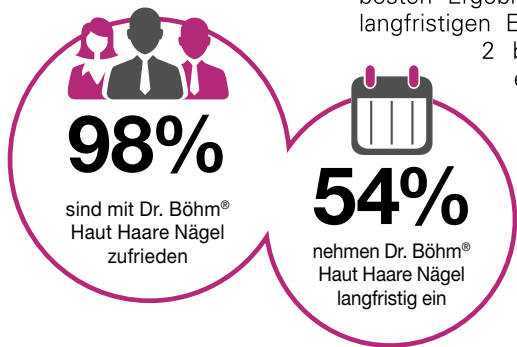
Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es zusätzlich auch noch an Volumen einbüßen könnte. Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. 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.



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

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



NR. 1
MEISTGEKkauFT²

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 €