

Optimaler Start ins Berufsleben

Für **KATERINA JASCHINSKI** und **JOCELYN GEHRING** war der Bundesfreiwilligendienst bei den Johannitern eine gute Entscheidung

Zwei junge Frauen, zwei unterschiedliche Wege, eine identische Erfahrung: „Der Freiwilligendienst war eine richtig gute Entscheidung.“ Für Katerina Jaschinski (21) und Jocelyn Gehring (20) sind es jetzt im Frühjahr die letzten Tage in ihrem Bundesfreiwilligendienst (BFD) bei den Johannitern in Hannover. Beide waren im Herbst 2024 gestartet, hatten sich zu Rettungssanitäterinnen (RS) qualifiziert und seitdem im Bevölkerungsschutz und bei Sanitätsdiensten gearbeitet. Die 18 Monate waren für sie voller Erlebnisse und Erfahrungen, die sie für ihren weiteren Weg geprägt haben. In verschiedene Richtungen wird es nun weitergehen. Katerina Jaschinski fängt im Herbst ein Studium bei der Polizei an. Jocelyn Gehring bleibt erstmal bei den Johannitern. Durch den BFD hat sie ihren Traumberuf gefunden, ihr nächstes Ziel ist die dreijährige Ausbildung zur Notfallsanitäterin.

Als Katerina Jaschinski im Frühjahr 2024 Abitur an der Ricarda-Huch-Schule machte, wusste sie schon genau, dass sie später einmal zur Polizei will. Trotzdem entschied sie sich zunächst für den Freiwilligendienst. So konnte sie erst einige Monate als Animateurin auf Fuerteventura arbeiten und außerdem noch zwei Jahre im Elternhaus bleiben. Was sie im Freiwilligendienst erwarten würde, wusste sie nicht genau, wurde dann aber „positiv überrascht“. Die Zeit begann mit einer sechswöchigen Schuleinheit. Angefüllt mit medizinischem Fachwissen absolvierte sie ein Krankenhaus-Praktikum, legte dort



Katerina Jaschinski.

selbst Zugänge und durfte mit Hilfe intubieren. Bei dem anschließenden Rettungswachen-Praktikum erlebte sie zweimal eine Reanimation. „Es gab lange Nachbesprechungen damals, das hat mir sehr geholfen, alles zu verstehen und gut zu verarbeiten“, sagt sie.

Jocelyn Gehring hatte schon als Schülerin einen ersten Kontakt zur Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH). Im Rahmen eines Schulprojektes arbeitete sie eine Woche lang beim Kältehilfebuss. Sie erinnert sich noch gut daran: „Die Arbeit dort und der Kon-

takt mit den bedürftigen Menschen hat mich sehr beeindruckt.“ Als sie nach ihrem Abitur noch nicht wusste, wie es weitergehen soll, nutzte sie die Erfahrung und bewarb sich um einen BFD-Platz. Auch sie qualifizierte sich zur Rettungssanitäterin und arbeitete auf Sanitätsdiensten, im Bevölkerungsschutz und im Hausnotruf-Einsatzdienst. Dort erlebte sie gleich zu Beginn einen Menschen mit einem schweren Schlaganfall. Nach diesem Einsatz bekam sie in mehreren Gesprächen Hilfe von Kollegen der



Jocelyn Gehring.
Fotos: JUH

Psychosozialen Notfallversorgung. „Das war wirklich gut“, sagt sie und hatte zur Folge, dass die 20-Jährige mit jedem Einsatz mehr die Arbeit im Rettungsdienst „lieben lernte“. Sie will im Blaulichtbereich bleiben.

Für beide Frauen war der Freiwilligendienst eine wichtige Station in ihrem Leben und ein guter Start in die Berufswelt. Beide haben die Monate genutzt, um sich zu orientieren und im Erwachsenenleben Fuß zu fassen. Jocelyn Gehring sagt: „Richtig gut am Freiwilligendienst ist, dass man noch wenig Verant-

wortung trägt, aber viel Input bekommt. Man lernt einfach super viel.“

Infos zum Freiwilligendienst bei den Johannitern gibt es unter der kostenfreien Servicenummer (08 00) 0 01 92 14 oder hier: www.fsj-hannover.de.



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

Eine
Anmeldung
zum Newsletter
ist auf den
Webseiten von
HAZ und NP
möglich.
Foto: 96 kompakt



Neuer Newsletter zu Hannover 96

„96 kompakt“ bietet Analysen, Einordnungen und Einblicke jenseits des Spieltags

HANNOVER. Hannover 96 ist ein Verein, bei dem es selten langweilig wird. Zwischen Aufstiegsambitionen, personellen Umbrüchen und immer neuen sportlichen Fragen liefert der Klub nahezu durchgehend Gesprächsstoff – nicht nur an Spieltagen. Wer die Entwicklung der Mannschaft genauer verfolgen will, braucht deshalb mehr als Ergebnisberichte und kurze Spielzusammenfassungen.

Genau hier setzt der Newsletter „96 kompakt“ von HAZ und Neue Presse an. Er versteht sich als begleitendes Format für alle, die tiefer einsteigen möchten: in taktische Entwicklungen, personelle Entscheidungen und die Dynamik innerhalb des Vereins. Statt auf kurzfristige Schlagzeilen zu reagieren, ordnen die Reporter die Themen rund um Hannover 96 ein und setzen sie in einen größeren Zusammenhang.

Dabei geht es nicht nur um das, was auf dem Platz passiert. Auch Fragen zur Kaderplanung, zur wirtschaftlichen Perspektive des Klubs oder zur Arbeit des Trainerteams spielen regelmäßig eine Rolle. Der Newsletter greift damit Aspekte auf, die im hektischen Tagesgeschäft oft nur angerissen werden können, und bietet Raum für Analyse und Bewertung.

Ein wiederkehrender Bestandteil ist der Blick auf Spielverläufe und taktische Muster. Warum greift ein Matchplan in manchen Spielen – und verliert in anderen an Wirkung? Welche Rolle spielen Standards, Systemwechsel oder individuelle Formkurven? Solche Fragen werden im Gespräch aufgegriffen und nachvollziehbar erklärt, ohne sich in reiner Fachsprache zu verlieren.

Gleichzeitig lebt das Format von der Nähe zum Verein. Eindrücke vom Trainingsplatz, Beobachtungen aus dem Umfeld der Mannschaft und Einschätzungen zur Stimmungslage fließen in die Diskussion ein. So entsteht ein Gesamtbild, das über die reine Ergebnisbetrachtung hinausgeht.

Für Fans von Hannover 96 bietet der Newsletter damit eine Möglichkeit, die Entwicklungen rund um den Klub kontinuierlich zu begleiten – unabhängig davon, ob gerade eine Siegesserie läuft oder eine schwierigere Phase durchlebt wird. Denn Stoff für Diskussionen liefert 96 ohnehin fast immer.

Immer freitags gibt es eine neue Ausgabe von „96 kompakt“. Weitere Infos und Anmeldung unter www.haz.de/newsletter/96-kompakt oder www.neuepresse.de/newsletter/96-kompakt.

Gesundheit

ANZEIGE

Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstützen? Immer mehr Menschen schwören auf Kollagen, wenn es um ihre tägliche Beauty-Routine geht. Das körpereigene Strukturprotein Kollagen gibt der Haut Halt und Spannkraft. Eine klinische Studie deutet darauf hin, dass spezielle Kollagenpeptide bereits nach wenigen Wochen sichtbare Effekte auf die Haut haben können.

Ab Mitte Zwanzig läuft im Körper unbemerkt ein Prozess ab, den viele erst Jahre später im Spiegel bemerken: Die Produktion von Kollagen nimmt ab. Die Haut verliert nach und nach an Elastizität, kleine Linien werden sichtbar, und sie wirkt trockener und müder. Kollagen ist das zentrale Strukturprotein, das unsere Haut glatt und widerstandsfähig hält. Es stützt das Bindegewebe, sorgt für Spannkraft und trägt dazu bei, dass die Haut ihre jugendliche Frische länger bewahrt.

Doch hochreines Kollagenpulver mit ausgewählten Mineralstoffen kann hier eine reichhaltige Unterstützung für schöne Haut, volles Haar und feste Nägel sein. Mit der Zeit kann sich die Haut geschmeidiger anfühlen, feine Trockenheits-



fältchen wirken gemildert, und das Gesamtbild erscheint ebenmäßiger und gepflegter. Viele Anwenderinnen beschreiben, dass ihr Teint frischer aussieht und sie sich insgesamt wohler in ihrer Haut fühlen.

Was Studien zu Kollagen zeigen
Spannend ist, dass es nicht nur subjektive Eindrücke sind, die für Kollagen sprechen. In einer klinischen Untersuchung mit speziellen Kollagenpeptiden zeigte sich, dass sich

Parameter wie Hautelastizität, Hautfestigkeit und Hautfeuchtigkeit nach einigen Wochen täglicher Anwendung verbessern können.¹ Die Haut reagiert also messbar auf die regelmäßige Zufuhr dieser Peptide.

Diese Ergebnisse unterstützen die Idee, dass Kollagen nicht nur ein kurzfristiger Beauty-Trend ist, sondern eine sinnvolle Ergänzung für alle, die ihre Haut langfristig stärken möchten. Wichtig ist dabei die Qualität des verwendeten Kollagens: Es sollte in Form gut verfügbarer Peptide vorliegen, die der Körper optimal aufnehmen und verwerten kann.

Natürliche Beauty

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.²

Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.³

Einfach integrierbar in den Alltag

pureSGP Kollagen Peptide ist geschmacksneutral und löst sich sehr gut auf – ideal, um es morgens in den Kaffee, Tee, Smoothie oder ins Müsli zu rühren. Auch in Joghurt oder einer Suppe lässt sich das Pulver unauffällig integrieren. Ein Löffel täglich genügt, um der Haut auf Dauer etwas Gutes zu tun.

Die Nr. 1 aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide ist in Apotheken und online erhältlich. So lässt es sich problemlos in den persönlichen Beauty-Plan integrieren – für alle, die ihre Haut, Haare und Nägel nicht dem Zufall überlassen möchten, sondern ihre natürliche Ausstrahlung Tag für Tag gezielt mit reinstem Kollagen unterstützen wollen.

Für Ihre Apotheke:

**pureSGP
Kollagen Peptide**

(PZN 19120155)

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de

*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • *PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • *Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866; Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • *Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden 9627401_002626