

Diskussion um zentrale Schulferien

Bildungsverbände sehen Vorteile, wenn die **SCHULEN IN ALLEN BUNDESLÄNDERN** gleichzeitig schließen würden. Doch es gibt auch Nachteile – vor allem aus Sicht des Tourismus

Die Schulferien sind von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich, andererseits werden immer mehr Abschlussprüfungen an den Schulen deutschlandweit am selben Tag abgelegt. Lehrkräfte in Niedersachsen haben in diesem Jahr besonders den Abiturkorrekturstress und fürchten um ihre Gesundheit. Bildungsverbände fordern deshalb zentrale Sommerferien.

Wieso könnten zentrale Sommerferien Lehrkräfte entlasten?

Um das Abitur vergleichbarer zu machen, werden in immer mehr Fächern die Abschlussklausuren an denselben Tagen geschrieben. In diesem Jahr gab es nicht nur für Deutsch, Englisch, Französisch und Mathematik, sondern erstmals auch für die Naturwissenschaften Chemie, Biologie und Physik zentrale Prüfungstermine. Je früher die Sommerferien beginnen, desto kürzer ist die Korrekturphase. So haben Lehrkräfte etwa für das Englischabitur nur 18 Werktage Zeit, um die Arbeiten vom Prüfer, Zweitkorrektor und Fachprüfungsleiter begutachten zu lassen, während Pädagogen in Bayern noch einen Monat zusätzlich haben.

Welche Vorteile könnten Schülerinnen und Schüler davon haben?

Stefan Bungert von der Direktorenvereinigung weist darauf hin, dass gleich lange Schulhalbjahre Druck aus der



Ferien für alle zur selben Zeit? Tourismusverbände sind dagegen.

Symbolfoto: Josh Mills / Unsplash

Schule nehmen könnte. Auch die Vorbereitungsphasen für Abschlussprüfungen wären fairer verteilt. Dieses Argument lässt Renate Mitulla, Geschäftsführerin vom Deutschen Hotel- und Gaststättenverband Niedersachsen, nicht gelten. Es sei egal, ob der Lernstoff eines Schuljahres im November oder im März behandelt werde, sagt sie. Das Bildungssystem müsse grundsätzlich reformiert werden.

Was halten Eltern von zentralen Sommerferien?

Gleichlange Halbjahre können die Unterrichtsplanung erleichtern, sagt Christine Winter vom Landeselternrat. Allerdings hat das Gremium noch keine abgestimmte Meinung zu dem Thema. Elternvertreterin Winter weist allerdings darauf hin, dass eine viel kürzere Haupturlaubszeit vermutlich im Juli und August wahrscheinlich zu einem Preisanstieg im Tourismus führen werde. Das sei sicher nicht im Sinne der Familien.

Wie reagiert die Tourismusbranche auf die Forderung nach zentralen Ferien?

„Aus unserer Sicht ist das keine gute Idee“, sagt Christoph Ricking vom Wirtschaftsminis-

terium. Sowohl für die Tourismusbetriebe und -regionen als auch die Gäste hätten zentrale Sommerferien negative Folgen. Es gäbe eine kurze und vermutlich stark überbuchte Hauptsaison, überfüllte Urlaubsorte, zu erwarten sei eine schlechtere Qualität bei höheren Preisen. Auch der Dehoga-Verband, der rund 5000 Gastronomiebetriebe im Land vertritt, lehnt eine Harmonisierung der Sommerferien ab. „Wir haben nur eine begrenzte Anzahl an Kapazitäten“, sagt Geschäftsführerin Mitulla, „und die könnten nur einmal gebucht werden.“ Statt einer Verkürzung des Ferienkorridors fordert der Dehoga stattdessen eine Ausdehnung um zwei Wochen bis Ende September.

Kritik kommt auch vom ADAC. „Schon jetzt ballt sich in den Sommerferien der Hin- und Rückreiseverkehr an den Wochenenden“, sagt Sprecherin Sarah Kaiser, „ein enger Ferienkorridor würde für zusätzliche, vermeidbare Staus sorgen.“ Auch der ADAC plädiert für eine weitere Entzerrung der Ferientermine. Obwohl der Sommerferienkorridor sich über 90 Tage von Mitte Juni bis Mitte September erstreckt, verteilen sich die Ferientermine von 2018 bis 2024 jedoch nur über durchschnittlich 84,6 Tage. Für eine Entzerrung plädiert auch Holger Heymann, Vorsitzender des Tourismusverbandes Niedersachsen. Dies sei nicht nur aus ökonomischen Gründen sinnvoll, damit Beherbergungsbetriebe

Start für „Sport im Park“

HANNOVER. Die beliebte Veranstaltungsreihe „Sport im Park“, die seit 2017 jährlich tausende Menschen begeistert, geht in eine neue Runde. Nach dem Rekordsommer des vergangenen Jahres mit über 30.000 Teilnehmern bietet die Landeshauptstadt Hannover auch in diesem Sommer bis zum 14. September mehr als 1.800 kostenlose Sport- und Bewegungskurse an zahlreichen Standorten im gesamten Stadtgebiet. Organisiert wird „Sport im Park“ vom Fachbereich Sport, Bäder und Eventmanagement der Landeshauptstadt Hannover. „Sport im Park“ verwandelt Hannovers attraktive Parks und Grünflächen in ein kostenloses, unverbindliches und abwechslungsreiches Sportparadies für alle. Erneut wurde ein breites Programm für alle Alters- und Fitnessstufen zusammengestellt. Egal, ob es um die Verbesserung der Ausdauer, den Muskelaufbau, Entspannung oder das Ausprobieren einer neuen Sportart geht. „Sport im Park“ bietet auch die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich an der frischen Luft zu bewegen.

VON YOGA BIS KUNG-FU

Die Auswahl an Sportarten ist vielfältig und erstreckt sich über die gesamte Stadt: von Workouts im Maschpark über Yoga in den Herrenhäuser Gärten und Drachenbootfahren auf dem Maschsee bis hin zu Padel-Tennis in Vinnhorst, Fitness für Mütter mit Babys in der List, Kung-Fu in Linden, Seniorinnensport in Buchholz, Basketball in der Innenstadt und Zumba in der Südstadt. Ganz Hannover wird so zum gemeinsamen Sportraum unter freiem Himmel. **RED**

Alle Kursangebote und Möglichkeiten zur Anmeldung: sportimpark-hannover.de

Endlich Schluss mit hartem Stuhl!



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der

harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Wir haben nachgeforscht.

URSACHEN KAUM ZU VERMEIDEN

Die Ursachen für Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig

Sie reichen von falscher Ernährung und Stress über die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zum wiederholten Aufschub des Toilettengangs bzw. bei Kindern aufgrund von Schamgefühl in der Schule. Sämtliche Auslöser zu vermeiden, ist praktisch unmöglich. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit einer sanften Methode von ganz

alleine wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

WIE HELFEN BALLASTSTOFFE?

Werden genügend Ballaststoffe in der richtigen Kombination zugeführt, sorgen diese durch einen wissenschaftlich bestätigten 3-fach-Effekt rasch für eine Verbesserung:

- 1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3) Die Darmbewegung wird angeregt.*

Entsprechende Präparate gibt es in der Apotheke. Diese sind in der Regel sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

EFFEKTIVE BALLASTSTOFF-FORMEL

Besonders gerne empfehlen Apotheker hier das fruchtige Ballaststoff-Getränk Darm aktiv von Dr. Böhm®. Es enthält eine ausgewogene Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe und sorgt insbesondere dank dem enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – spürbar schon nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in ganz Deutschland einzigartig. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. **PKA-Produkt-Test (PKA Club, 10/2023)

Schweres Gepäck im Darm?

Praktisch bei Verstopfung

Verstopfung auf Reisen entsteht oft durch Änderungen im Tagesrhythmus, ungewohnte Ernährung, Stress und Flüssigkeitsmangel. Auch hier wird die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen empfohlen. Bei Dr. Böhm® Darm aktiv kommt zugute, dass das Trinkpulver bereits vordosiert und in Einzel-Sachets verpackt ist. So findet es in jeder Reiseapotheke Platz.



Sanfte Lösung bei hartem Stuhl



- ✓ 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)