

# Großer Sonderverkauf BEI SKAN-FORM

vom 13.01. - 10.02.2024  
bis zu

**50% Rabatt**  
auf Winterschuhe + Kleidung

**SKAN-FORM**  
Der bequeme Schuh

Marktwiete 2a | 23611 Bad Schwartau  
www.skan-form.de



Denise Bockwoldt und Franziska Schmidt (von links) zeigen stolz ihr Abschlusszertifikat. Fotos: hfr



Die Bildungsbegleitenden Bernd Strauß und Elke Klipp überreichen die Urkunde an Paolo Brösicke.

## Bildungsziel erreicht

Mit Zertifikat beenden 29 „Ostholsteiner“ ihre Ausbildung

**EUTIN.** 29 Männer und Frauen aus ganz Ostholstein haben ihre über zwei Jahre dauernde berufliche Grundbildung mit einem Zertifikat abgeschlossen. Die Urkunde dazu wurde im Rahmen einer Feierstunde in Eutin überreicht. Jetzt beginnen für sie viele unterschiedliche Arbeits-Alltage.

Anders als bei anderen Ausbildungen üben sich die Absolventen nämlich je nach Wunsch und Fähigkeiten in ganz verschiedenen fachlichen Bereichen: in der Metallverarbeitung, der Elektromontage oder dem Kreativbereich der Ostholsteiner-Werkstätten für angepasste Arbeit. Sie üben sich auch in Arbeitsstätten

des Allgemeinen Arbeitsmarktes, wie einer Kfz-Werkstatt oder der Tagesbetreuung einer diakonischen Pflegeeinrichtung. Dort werden sie nun nach ihrem vorläufigen Ausbildungsende auch überwiegend weiter arbeiten.

In der Eutiner Seeloge überreichten Tanja Werner, die Geschäftsführerin von „Die Ostholsteiner“, Katrin Strauer, die Leiterin der Beruflichen Bildung, und die persönlichen Bildungs- und Berufsbegleitenden den stolzen Teilnehmern aber erst einmal die verdienten Bescheinigungen. Ein würdiger Rahmen, wie auch viele der mit anwesenden Angehörigen fanden. „Der eine oder die andere hat in dieser Zeit un-

erwartete und große Entwicklungsschritte gemacht“, erklärt Tanja Werner. Zweifel, ob man es überhaupt schaffen könnte, seien ausgeräumt worden. „Einer sprach heute sogar von seinem Traumarbeitsplatz“, ergänzt Katrin Strauer beseelt.

Egal ob mit hohem Lähmungsgrad im Rollstuhl sitzend oder mit Lernschwäche lebend – nach einer dreimonatigen Orientierungs- und Testungsphase konnte für alle Bildungsteilnehmer geeignete Bereiche gefunden werden, in denen sie 24 Monate lang für den Berufsalltag gut begleitet üben konnten. Dass das nun erfolgreich beendet wurde, war allen die Feier wert.

ANZEIGE

## Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese überreizt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

### Genug trinken!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasenmuskulatur nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

### Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv



auf die Häufigkeit des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen. Auch sogenanntes Blasen-training kann helfen. Sie können etwa tagsüber versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen immer ein bisschen weiter auszudehnen – aber langsam und ohne Stress. Langfristig kann dieses Training auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

### Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird.

Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

gesenkt werden konnte.<sup>1</sup> Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

## ! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen



Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: PZN 15390969

<sup>1</sup>Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61