

# Pilotprojekt: Gymnasium stellt kostenlos Tampons und Binden bereit

Nach Ratsbeschluss sollen weitere Schulen und Jugendtreffs im Stadtgebiet Hygieneprodukte zum Nulltarif anbieten

**LANGENHAGEN (jar).** Toilettenpapier, Seife und Papierhandtücher stehen auf jeder Schultoilette zur Verfügung – und selbstverständlich sind sie für die Nutzer und Nutzerinnen kostenlos. Das soll künftig auch für Menstruationsprodukte, also Binden und Tampons, an den Langenhagener Schulen und in den Jugendzentren gelten – auf Antrag der Linken hatte der Rat der Stadt einen entsprechenden Mehrheitsbeschluss verabschiedet. Am Gymnasium läuft unterdessen bereits seit Anfang 2024 ein Pilotprojekt, das die Schülerschaft selbst auf den Weg gebracht hat: In zwei Mädchentoiletten hängen Spender, aus denen sich die Schülerinnen bei Bedarf einfach bedienen können.

„Die Spender hat der Förderverein des Gymnasiums finanziert“, erklärt Schüler Malte Kruppa. Der Zwölfklässler hatte die Idee, flächendeckend kostenlose Menstruationsartikel zur Verfügung zu stellen, im Langenhagener Jugendparlament

angeregt. Das war Anlass für den Rat, sich ebenfalls mit dem Thema zu beschäftigen.

Entstanden ist das Pilotprojekt im Gymnasium Langenhagen in der „Freiday“-Gruppe, die Lehrerin Krystin Mollitor leitet. Die Schülerinnen Manja Lou Bödecker, Adelina Previtera, Nelly Fahner und Alexandra Merz haben den Vorschlag, kostenfreie Hygieneartikel in ihrer Schule anzubieten, aufgegriffen und ein Konzept erarbeitet. Gestartet ist das Projekt mit zwei Spendern, die in den Mädchentoiletten des neunten und zwölften Jahrgangs an den Wänden montiert worden sind.

Die schwarzen Spender kosten laut Schüler Malte Kruppa je rund 170 Euro. Sie sind mit Binden und Tampons gefüllt, die allen Schülerinnen von Jahrgang fünf bis 13 kostenfrei zur Verfügung stehen. „Die Spender werden sehr gut angenommen, und wir füllen die Artikel jeden Tag nach“, berichtet die 15-jährige Adelina. Die älteren Schülerinnen hätten sich verschiedene

Tampongrößen gewünscht. „Den Wunsch haben wir erfüllt“, sagt Mitschülerin Nelly.

Die vier Gymnasiastinnen haben bislang ausschließlich positive Erfahrungen mit dem Projekt gemacht. Es gebe keine Verschmutzungen, Vandalismus oder andere Probleme. „Alle gehen mit den Menstruationsartikeln sehr gut um“, sagt Adelina. Eine Umfrage unter sämtlichen 1460 Gymnasiasten habe ergeben, dass die Schülerinnen und Schüler das Angebot befürworten – und das Projekt fortgesetzt werden solle. Trotz anfänglicher Bedenken unter den Jungen hätten auch diese der Fortführung zugestimmt.

Um die Binden und Tampons kaufen zu können, hatten die Schülerinnen am Valentinstag im Gymnasium Kuchen verkauft. „Dabei sind rund 200 Euro zusammengekommen“, berichtet Manja Lou. Die 15-Jährige und ihre Mitstreiterinnen schätzen, dass sie bis zu den Sommerferien mit dem Geld auskommen werden. Um die

Spender auch danach weiter bestücken zu können, haben die Gymnasiastinnen bereits einen Antrag bei der Stadt gestellt und angefragt, ob die Verwaltung künftig die Menstruationsartikel finanzieren würde. Sollte die Stadt die Kosten übernehmen, wollen die jungen Frauen die Reinigungskräfte fragen, ob diese künftig die Artikel nachfüllen können.

Der aktuelle Ratsbeschluss bietet nun die nötige Grundlage für eine flächendeckende Ausweitung des Projekts in Schulen und in Jugendeinrichtungen. Die Erfahrungen des Gymnasiums könnten dabei hilfreich sein und mit einfließen. Im Rat kontrovers diskutiert wurde über die Sinnhaftigkeit eines Co-in-Modells: Mädchen müssten sich dabei erst Wertmarken im Sekretariat abholen, um Tampon oder Binde aus dem Spender ziehen zu können. Das würden sich viele wohl nicht trauen, meint Schülerin Nelly Fahner: „Der Scham ist gerade bei den Jüngeren groß.“

# Bunt wie der Frühling

Kulturring am Sonnabend, 1. Juni, ab 14.30 Uhr



Der Kulturring Langenhagen lädt für Sonnabend, 1. Juni, zu einem abwechslungsreichen Programm ein.

Foto: Privat

**LANGENHAGEN.** Unter dem Motto „Bunt wie der Frühling“ präsentiert der Kulturring Langenhagen am Sonnabend, 1. Juni, ab 14.30 Uhr bei freiem Eintritt (Einlass ab 14 Uhr) in der Aula im Schulzentrum Langenhagen an der Konrad-Adenauer-Straße 21. Beginn ist um 14.30 Uhr mit der Begrüßung und Eröffnung durch den ersten Vorsitzenden Jürgen Miethe. Besucherinnen und Besucher können sich auf ein buntes Programm mit Tanz, Gesang und Sprachbeiträgen freuen. Bunt ist nicht nur das Programm, sondern auch die Kostüme der Künstler.

Beginn ist gegen 14.35 Uhr mit dem Gemischten Chor Brink/Langenhagen, der mit Gospel und Pop aufwartet.

Danach gegen 15 Uhr folgt Elli Weber mit lustigen Chansons und kabarettistischen Einlagen. Im Anschluss gegen 15.15 Uhr zeigt Bamboo Philippino Magkabalikat philippinische Tänze. Gegen 15.30

Uhr stellen die Blickspeeler Wuppich's, eine Volkstanzgruppe der DJO, ihr Können unter Beweis. Klassischen und modernen orientalischen Tanz bieten die Damen von Paradies Oriental ab 15.45 Uhr an. Klaus-Peter Fuhrmann wird danach mit Schlager, Oldies und Evergreens der 50er, 60er und 70er Jahre in die Pause begleiten.

In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen zum Nulltarif „auf die Hand“. Nach der Pause treten alle Künstlerinnen und Künstler in gleicher Reihenfolge erneut auf.

Alle Langenhagenerinnen und Langenhagener sind herzlich eingeladen. Lassen sie sich von unseren Gruppen und Solisten einen kurzweiligen Nachmittag schenken. Durch das Programm mit kurzen Vorstellungstexten führt Klaus-Peter Fuhrmann. Alle Künstler treten kostenlos auf und freuen sich über viele Besucher, die als Dank viele Beifall geben. Um Spenden wird gebeten.

## Gesundheit

## ANZEIGE

# Soforthilfe bei Gesichtsrötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase – gerade im Frühling, wenn die Haut extremen Wetterwechseln ausgesetzt ist. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

### Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.



### Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikrovorkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff  $\alpha$ -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. **Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination

blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

**Tipp für unsere Leser:** Jetzt Deruba auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) online bestellen und tolle Rabatte sichern.



Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So bekämpfen Sie das Problem wirksam und ohne Gewöhnungseffekt

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

### Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens ge-

rädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.<sup>1</sup> Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei, Apotheke).

### Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien be-

legt.<sup>2</sup> Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Für Ihre Apotheke:

### Baldriparan Stark für die Nacht

(PZN 00499175)



[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84. Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)  
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 62166 Grafelfing