

Austauschschüler aus Issou

Gymnasium Mellendorf begrüßt Gäste aus Frankreich



Der Besuch soll die Verbindung zwischen den beiden Kulturen und Ländern stärken.

Foto: privat

MELLENDORF. Am Gymnasium Mellendorf herrscht derzeit eine besondere Stimmung: Eine Gruppe von 15 Austauschschülern aus Issou, einer Kleinstadt nahe Paris, besucht die Schule und verbringt gemeinsam mit den deutschen Gastgebern zehn spannende und abwechslungsreiche Tage. Der Besuch, der im Zeichen des kulturellen Austauschs und der Freundschaft zwischen Deutschland und Frankreich steht, umfasst ein umfangreiches Programm. So sind eine gemeinsame Fahrt zur Gedenkstätte Marienborn, ein Ausflug in die Hansestadt Bremen sowie eine intensive Projektarbeit zu deutsch-französischen Themen geplant. Die

stellvertretende Schulleiterin Franziska Jaap heißt die französischen Gäste mit herzlichen Worten auf Französisch willkommen: „Euer Besuch stellt eine großartige Gelegenheit dar, die Verbindung zwischen unseren beiden Kulturen und Ländern zu stärken, voneinander zu lernen und gemeinsam bereichernde Erfahrungen zu machen.“ Die Schüler beider Schulen sind bereits mitten in der gemeinsamen Projektarbeit und tauschen sich über Themen wie Glück, Märchen, Freiheit und europäische Werte aus. Die Austauschpartner lernen nicht nur die Sprache des jeweils anderen besser kennen, sondern knüpfen auch

neue Freundschaften, die oft weit über die Austauschzeit hinaus bestehen bleiben. Francoise Barré und Rena Guilbaud, die den Austausch begleiten, verdeutlichen dies: „Wir bedanken uns herzlich für den Empfang und ihre permanente Unterstützung bei diesem Projekt, das unseren Schülern eine einzigartige und unvergessliche Erfahrung ermöglicht und dass die deutsch-französischen Beziehungen hoffentlich langfristig stärkt.“ Das Gymnasium Mellendorf und die Partnerschule in Issou blicken auf eine langjährige Zusammenarbeit (seit 2016) zurück, die nicht nur den schulischen Alltag bereichert, sondern auch einen

wertvollen Beitrag zur Völkerverständigung leistet. „Wir freuen uns immer sehr, die Franzosen bei uns zu Gast zu haben, sie bereichern mit ihrer Lebensfreude und ihrem Humor unseren Schulalltag sehr“, fasst Schulleiterin Katrin Meinen die langjährige Kooperation zusammen. „Durch die Möglichkeit, auch das eTwinning-Modell – also den digitalen Austausch zwischen Schülern – zu nutzen, endet der Austausch nicht am 6. Dezember, wir werden weiterhin mit diesem digitalen Tool in Kontakt bleiben und die Arbeit fortsetzen“, so Katja Hauptmeier, die am Gymnasium Mellendorf für die Erasmus-Projekte verantwortlich ist.

Vorlesewettbewerb

Spannende Geschichten und große Lesetalente

MELLENDORF. Die Spannung war mit den Händen zu greifen, als jetzt die besten Vorleser der sechsten Klassen beim diesjährigen Vorlesewettbewerb in der Bibliothek am Campus W gegeneinander antraten. Unter der Organisation der Deutschlehrerin Alexandra Jess erlebten die Zuschauer eine beeindruckende Vielfalt an Geschichten, vorgelesen mit viel Gefühl, Empathie und Lesefreude. Fünf Schüler traten mit ihren ausgewählten Büchern gegeneinander an: Karla Düwel nahm das Publikum mit in die fantastische Welt von „Scarry Harry“, Nele Engel entführte die Zuhörer mit einer Passage aus Cornelia Funks Klassiker „Tintenherz“, Matthis Möller brachte mit seinem humorvollen Vortrag aus „Die schlimmste Klasse der Welt“ die Zuhörer zum Schmunzeln, Lenia Buhrs las mit Spannung aus Der Spurenfinder und zog das Publikum in ihren Bann. Am Ende überzeugte jedoch Helena Meyer-Dulheuer mit einem Auszug aus „Keeper of the Lost Cities, Band 6“. Ihr souveräner

Vortrag, bei dem sie die Atmosphäre und Charaktere des Buches eindrucksvoll zum Leben erweckte, sicherte ihr den verdienten Sieg. Bewertet wurden die Vorträge von einer Jury, die es wie in jedem Jahr nicht leicht hatte, den besten Leser des Tages zu küren. Neben Tore Böttcher, Mitglied der Schulleitung, und Marlis Bartels, Fachobfrau Deutsch, gehörten auch Aurelia van Veen, die Vorjahressiegerin, sowie Anika Bachmann, Bibliothekarin der Gemeinde Wedemark, zur Jury. Mit viel Engagement und kritischem Blick achteten sie auf Lesetechnik, Textverständnis und die Fähigkeit, das Publikum mit dem Vortrag zu fesseln. „Die Vielfalt der Geschichten und die Begeisterung der Schülerinnen und Schüler haben uns alle beeindruckt,“ fasste Jury-Mitglied Marlis Bartels den Tag zusammen. Die gesamte Schulgemeinschaft drückt nun Helena Meyer-Dulheuer, die das Gymnasium Mellendorf Anfang 2025 auf Kreisebene vertreten wird, die Daumen.



Freuen sich: Marlis Bartels (von links), Fachobfrau Deutsch, Sieger Helena Meyer-Dulheuer und Deutschlehrerin Alexandra Jess.

Foto: privat

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern. Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwän-

kungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z. B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen. **Wie gegensteuern?** Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Bal-

laststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angeleg-

te Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.*

Wirksame 5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.