

Neue Packstation für gesundes Frühstück

275 Erstklässler von sieben Schulen in der Region haben am Mittwoch Bio-Brotboxen erhalten. Gepackt wurden sie in der Jugendherberge in Zingst.

Von Timo Richter

Zingst. Mehr als 275 Kinder in sieben Schulen in Barth, Lüdershagen, Ribnitz-Damgarten, Prerow, Velgast und Zingst haben am Mittwoch erstmals seit dem Jahr 2011 wieder eine Bio-Brotbox. Organisiert wird die Aktion vom Verein Ländlichfein unter Mitwirkung zahlreicher Beteiligter. Ziel der landesweiten Aktion ist es, die Schulbeginner für ein gesundes Frühstück zu begeistern.

Weil es für die Region zuletzt keine Packstation gab, mussten die Schüler auf das gemeinsame Frühstück verzichten. Nun ist die Jugendherberge in Zingst eingesprungen. Dort wurden die Boxen für die Kinder gepackt. Im Speisesaal der Jugendherberge war zum einen ausreichend Platz für das Füllen der Boxen mit den Nahrungsmitteln. Zum anderen waren dort auch genügend Kapazitäten, die einzelnen Zutaten zu lagern und nicht zuletzt konnten dort auch die Anforderungen an Hygiene und Kühlung erfüllt werden.

Langjährige Unterstützung

„In einem Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern ist es gar nicht so einfach, alle Bereiche abzudecken“, sagt Miriam Gedrose, Sprecherin des Landesverbandes MV des Deutschen Jugendherbergswerks. Weniger Probleme gebe es in den Städten, größere in

Randbereichen. „Aber da sind wir mit unseren Jugendherbergen.“

In Zingst habe sich ein Team gefunden, das sich bereit erklärt habe, die knapp 300 Bio-Brotboxen zu befüllen. Das Jugendherbergswerk unterstützt die Aktion bereits seit einigen Jahren mit einem Gewinnspiel. Weil auch in den Küchen der Einrichtungen 20 Prozent der verwendeten Lebensmittel aus biologischer Produktion stammen, war der Weg, in einem „weißen Bereich“ als Packstation einzuspringen nicht weit.



In einem Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern ist es gar nicht so einfach, alle Bereiche abzudecken.

Miriam Gedrose
Sprecherin
des Landesverbandes MV
des Deutschen
Jugendherbergswerks

Große Aufmerksamkeit

Insgesamt 6500 Erstklässler aus 117 Schulen erhalten in diesem Jahr die Bio-Brotbox. Das sind etwa 600 Schüler mehr als noch im Vorjahr. „Mit der Bio-Brotbox wollen wir gerade zum Einstieg in das Schulleben deutlich machen, wie wichtig es ist, dass Kinder jeden Tag ein gesundes Frühstück bekommen. Zu diesem Zeitpunkt ist die Aufmerksamkeit von Kindern und Eltern hoch, denn es sind noch keine Pausenbrot-Gewohnheiten entwickelt“, sagte Landwirtschaftsminister Dr. Till Backhaus zu der Aktion. Ziel ist, dass bis zum Jahr 2022 alle Erstklässler in Mecklenburg-Vorpommern die Bio-Brotbox erhalten.

Besondere Ausrichtung

Längst gewandelt hat sich das Erscheinungsbild von Jugendherber-



In der Jugendherberge in Zingst wurden Bio-Brotboxen für sieben Schulen in der Region gepackt.

FOTO: TIMO RICHTER

gen, sagt Miriam Gedrose. Für jedes einzelne Haus gelten gewisse Qualitätsstandards. Die Jugendherbergen seien in bestimmte Kategorien eingeteilt. Das reiche von Basisausstattung bis in den Premium-Bereich.

Ausstattung auf der einen Seite und Angebote auf der anderen Seite sind der Sprecherin zufolge entscheidend für Empfehlungen. So

gebe es Herbergen, die besser für musikalisch ausgerichtete Gruppen geeignet sind, andere wiederum sind besser für Sportgruppen.

Meist reisen Gruppen an

Die Jugendherbergen in Zingst und Ibenhorst bei Born eigneten sich Miriam Gedrose besonders für Kinder im Grundschulalter. Letztere ist wegen der Zimmerstruktur aber auch

bei Familien beliebt. Gerade in der Jugendherberge Ibenhorst gebe es ein breites umweltpädagogisches Angebot. Die Unterkunft beispielsweise in Binz auf Rügen sei dagegen eher etwas für Jugendliche, die sich abends auch schon mal auf der Promenade aufhalten wollten.

In Mecklenburg-Vorpommern sind rund 30 Prozent der Gäste Familien, den Löwenanteil der Besu-

cher machen mit mehr als 60 Prozent Schulklassen und Jugendgruppen aus. Das ist auch der Grund, warum der Landesverband MV des Deutschen Jugendherbergswerks Empfehlungen für einzelne Häuser ausspricht. Lehrer oder Gruppenleiter wollten in der Regel nicht lange suchen müssen. Die Empfehlungen ließen Rückschlüsse auf das Angebot in den betreffenden Häusern zu.

VERWÖHNTAGE IM HERBST

Jahrtausende altes Wissen: Ayurveda für die Haut

Wie die indische Heilkunst bei Schuppenflechte und Co. helfen kann

Noch vor wenigen Jahren galt Ayurveda in westlichen Ländern vor allem als exotisches Wellnesskonzept. Doch zunehmend rückt der medizinische Aspekt der ganzheitlichen Heilkunde in den Vordergrund. So sehr, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ayurveda als medizinische Wissenschaft anerkannt hat und beispielsweise das Immanuel-Krankenhaus in Berlin, akademisches Lehrkrankenhaus der Charité, mittlerweile eine eigene Ayurveda-Ambulanz unterhält. Denn das jahrtausendealte Wissen zeigt insbesondere bei der Behandlung chronischer Beschwerden beachtliche Erfolge – so auch bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis.

Die Selbstheilung fördern

Ayurveda nimmt den ganzen Menschen in den Blick und berücksichtigt auch, welche äußeren Einflüsse Erkrankungen begünstigen können. Viele Betroffene reagieren besonders in Stresssituationen mit Entzündungsschüben, andere merken, dass bestimmte Genussmittel oder Wetter-



Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda spiegelt sich in jeder Behandlung wieder; so auch beim Stirnguss (Shirodhara), der harmonisierend und revitalisierend wirkt.
Foto: djd/Ruehe Healthcare GmbH/shutterstock - karelnoppe

wechsel ihre Erkrankung triggern. Doch so verschieden die Auslöser auch sind, sie haben eines gemein: Die Selbstregulation des Körpers ist aus dem Takt geraten. „Der Ansatz des Ayurveda ist es daher, nicht nur die Symptome zu lindern, sondern die Haut wieder in Balance zu bringen, damit ihre natürlichen Schutz- und Regenerationsmechanismen wieder funktionieren“, erklärt André Nanda, Experte für ayurvedische Spezialpflege bei Ruehe He-

Heilpflanzen für die Haut

In Indien ist die Heilkraft bestimmter Pflanzen bereits seit über 5000 Jahren bekannt.

- Färberwurz (Manjistha): Getrocknet und gerieben, hilft sie bei Ekzemen, Juckreiz, Herpes und Entzündungen.
- Kurkuma (Haridra): Die Knolle wirkt stark antiseptisch und reguliert das gestörte Zellwachstum etwa bei Psoriasis. Rezept für ayurvedische Kurkumapaste: www.ruehe-healthcare.de/Aktuelles.
- Neem (Nimba): Die Blätter, Rinde und Fruchtkerne enthalten pflegende, antibakterielle und wundheilende Stoffe, daher gilt er als Wunderwaffe gegen entzündliche Hauterkrankungen.
- Sweet Indrajao (Asita Kutaj): Der Färberoleander beruhigt und reguliert den pH-Wert, weshalb er zur Linderung von Entzündungen, Juckreiz und Rötungen eingesetzt wird.

althcare. Rezepturen für stark strapazierte Haut enthalten deshalb neben pflegenden und beruhigenden Nährstoffen auch Heilpflanzen, die ausgleichend auf die Zellaktivität wirken und damit neuen Entzündungen vorbeugen können. Hautpflegeprodukte, die nach der indischen Ayurveda-Lehre zusammengestellt werden, sind mittlerweile auch in deutschen Apotheken erhältlich.

Zu einer umfassenden ayurvedischen Behandlung gehört auch, dass der Lebensstil des Patienten genau betrachtet wird. Gerade Stress spielt bei Hautproblemen eine große Rolle. Viele Schuppenflechte-Patienten berichten, dass ihre Beschwerden bei psychischer Anspannung deutlich schlimmer werden. Hier ist die Haut buchstäblich der Spiegel der Seele. Ein Haut-Tagebuch kann dabei helfen, seinen individuellen Auslöser leichter auf die Spur zu kommen und gezielt gegenzusteuern. Das A und O bleibt jedoch die richtige Hautpflege, nicht nur bei akuten Beschwerden, sondern auch in beschwerdefreien Zeiten als Vorbeugung.

Anzeigen-Spezial

Ihr Stadtfriseur
Stralsunder Str. 32 · 18311 Ribnitz-Damgarten
☎ 0 38 21/70 93 00
ALCINA
PROFESSIONAL

fit MACHEN lohnt sich
Öffnungszeiten:
WINTER
(Oktober bis April)
Mo. 9 - 22 Uhr
Di. 9 - 22 Uhr
Mi. 14 - 22 Uhr
Do. 9 - 21 Uhr
Fr. 9 - 20 Uhr
Sa. 10 - 15 Uhr
So. geschlossen
→ ... nehmen Sie Kontakt auf!
RUFEN SIE UNS AN ☎ 0 38 21/7 06 14 70 www.fitmacher-ribnitz.de

Wir freuen uns Sie auch weiterhin in beiden Salons bedienen zu dürfen.
Str. des Aufbaus 2
Tel.: 0 38 21/81 18 12
Grüne Str. 2
Tel.: 0 38 21/43 33
Öffnungszeiten
Di. 08.00-20.00 Uhr
Mi.-Fr. 08.00-18.00 Uhr
Sa. 08.00-12.00 Uhr
Öffnungszeiten
Di.-Fr. 08.00-18.00 Uhr
Sa. 08.00-12.00 Uhr
Frisiersalon Katrin 2x in Ribnitz-Damgarten

Frisörsalon Schaldt
Damen • Herren • Kinder
AKTION:
Dienstag
Mittwoch
Färbetag (5 € Rabatt)
50% auf einen Kinderhaarschnitt bis 12J. (bei einem vollzahlenden Erwachsenen)
Donnerstag
Dauerwellentag (5€ Rabatt)
Am Markt 7/8
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel.: 0 38 21/29 58
Öffnungszeiten
Mo. 8.00 - 13.00 Uhr
Di.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 7.00 - 12.00 Uhr