

SENIOREN
ENGAGIEREN
SICH

„Anderen zu **HELFFEN**, macht mich reicher“

„Aktion Mensch“ unterstützt deutschlandweit wichtige Projekte. Darunter Bücherpaten oder einen Behinderten-Begleitdienst. In FREIZEIT REVUE erzählen die Beteiligten, wie die ehrenamtliche Arbeit ihr Leben bereichert – und wie auch Sie aktiv werden können



ALS TOLLES TEAM ZUM LERN-ERFOLG

Die Wilden Kerle“, „Pippi Langstrumpf“ oder „Fünf Freunde“ – die Klassiker sind bei Migrations-Kindern genauso beliebt wie bei deutschen Grundschulern. Aber mit dem Lesen tun sich viele schwer.

Bildung. Gegen das Problem hat der Bonner Verein „Kultur verbindet“ das Projekt „Bücherpaten“ gegründet. Ehrenamtliche, darunter viele Senioren, gehen in Grundschulen. Dort lesen sie mit ihren „Patenkindern“. So lernen Flüchtlingskinder unsere Sprache. Finanziell unterstützt wird dieses wichtige Projekt von „Aktion Mensch“.

Lieb gewonnen. Seniorin Monika Schmidt-Engbrecht ist seit fünf Jahren Buchpatin und ganz begeistert. „Der Dzhem ist zum Beispiel ein ganz Lieber“, schwärmt sie. „Und immer voll bei der Sache.“ Den Kontakt zum Projekt bekam Monika über die Freiwilligen-Agentur Bonn. „Es macht mir Freude, einen Beitrag zur Integration leisten zu können. Und diese intensive Zeit mit den Kindern ist wunderschön.“

Engagement. Auch Inge Bier aus Saarbrücken fühlt sich reicher durch die Hilfe, die sie leisten kann. Sie ist seit zwei Jahren beim „Kulturschlüssel Saar“, einem Projekt von „passgenau e.V.“ tätig. Der Verein kümmert sich um Körperbehinderte.

Kleinigkeiten helfen oft schon enorm weiter

Drei- oder viermal im Monat steht sie z. B. einem Rollstuhlfahrer zur Seite, geht mit ihm ins Kino oder zu Veranstaltungen. Rollis über Rampen schieben, Türen aufhalten – es sind oft Kleinigkeiten. Aber für die Hilfebedürftigen bedeutet das viel.

Freude. „Zunächst war es eine Herausforderung, diese Verantwortung zu übernehmen“, gesteht Inge. „Aber jetzt ist es eine Bereicherung, die Freude und Dankbarkeit zu erleben.“ Die Saarländerin weiß: „Das



Inge ist für Hans nicht nur Begleiterin, sondern auch Gesellschafterin

Einmal pro Woche trifft sich Monika Schmidt-Engbrecht mit dem kleinen Dzhem, um mit ihm gemeinsam Kinderbücher zu lesen

Hans Josef Leiner ist spastisch gelähmt. Die freiwillige HelferIn Inge Bier begleitet ihn zum Beispiel ins Kino oder ins Theater

Gefühl, etwas Wichtiges zu tun, schenkt Zufriedenheit.“

Interesse? „Aktion Mensch“ hat diese und weitere Projekte möglich gemacht. Wenn Sie die Soziallotterie unterstützen wollen oder sich selbst engagieren möchten, finden Sie Infos unter: www.aktion-mensch.de/projekte-engagieren-und-foerdern.html.

Übrigens: Am 7.3. ist die große Frühjahrs-Sonderverlosung der „Aktion Mensch“. Dann gibt es Gewinne im Wert von 15 Millionen extra. ■



1 VON 7 GEWINNEN
„AKTION MENSCH“-
GLÜCKS-LOSE



Mit einem Glücks-Los können Sie bis zu zwei Millionen gewinnen und unterstützen viele solcher Projekte. Schreiben Sie bis 15.3. an: FREIZEIT REVUE, Stichwort: „Aktion Mensch“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in Bargeld ausbezahlt werden. Unter allen Teilnehmern werden die Gewinner gezogen. Mitarbeiter von Hubert Burda Media und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

Fotos: Thilo Schmüngen (2), WAHAPRESS (2) exklusiv für FREIZEIT REVUE



Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

FRUCTOSE-INTOLERANZ!*

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?*

30% aller Erwachsenen und ca. **70% aller Kinder** leiden an Fructose-Intoleranz**. Viele Betroffene wissen nicht einmal, dass ihre häufigen Verdauungsprobleme durch eine Fructose-Unverträglichkeit verursacht werden. Jetzt gibt es eine einfache Lösung: Fructaid® befreit von lästigen Fructose-Beschwerden.



Fructose in der Nahrung: viel häufiger als Sie denken

Fructose findet sich in Früchten und Gemüse. Sie ist zudem Bestandteil von Saccharose (normaler Haushaltszucker). Daher enthalten auch alle Getränke und Speisen, die mit Haushaltszucker gesüßt sind, den für viele Menschen problematischen Fructose. Da Fructose unter den Zuckern die höchste Süßkraft besitzt, wird sie auch oft als Süßstoff in industriell hergestellten Lebensmitteln eingesetzt. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ohne Fructose ist deswegen schwer.

unzureichenden Aufnahme von Fructose im Dünndarm (Malabsorption) nach dem Verzehr fructosehaltiger Lebensmittel. Die Fructose gelangt dann in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien unter Gasbildung vergoren. Dies führt zu den Verdauungsbeschwerden, die oftmals erst Stunden nach der Mahlzeit auftreten und daher häufig nicht mit der Fructose in Verbindung gebracht werden. Gewissheit kann ein H2-Atemtest beim Arzt bringen.

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz

- Blähungen & Flatulenzen
- Bauchschmerzen & Bauchkrämpfe
- Völlegefühl & Übelkeit
- verstärkter Stuhl drang bis hin zu Durchfall

Fructose-Intoleranz?

Wenn Sie unter Magen-Darm-Beschwerden leiden, kann die Ursache eine Fructose-Intoleranz sein. Sie beruht auf einer

Die größten Fructosequellen

- Früchte & Fruchtsäfte
- Haushaltszucker (Saccharose)
- Back- & Süßwaren
- Brotaufstriche, Honig & Marmeladen
- Fastfood & Softdrinks
- Fruchtojoghurts
- Müsliriegel & Speiseeis

Ab sofort können Sie etwas gegen Ihre Fructose-Beschwerden tun

Genießen Sie wieder Obst, Gemüse, Säfte und alles, was Haushaltszucker enthält. Nehmen Sie einfach 1 bis 4 Kapseln Fructaid® vor fructosehaltigen Speisen und Getränken ein.

Fructaid®



In jeder Apotheke erhältlich!

* = Fructose-Malabsorption; ** <https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf>

Fructaid® – die geniale Lösung bei Fructose-Intoleranz*

Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de

