

# Schule erweitert ihr Pausenangebot selbst

Bewegungsparcours an der Gesamtschule Ebsdorfer Grund ist offiziell eingeweiht, soll aber noch ausgebaut werden

Eine Idee, die zum Projekt wird. Die Zutaten: ein Spendenlauf, ein Planer, ein Förderverein, tatkräftige Hausmeister, hilfsbereite Eltern, schweißtreibende Arbeit – und schon ist die Idee umgesetzt.

von Götz Schaub

**Heskem.** In der Gemeinde Ebsdorfergrund ticken die Uhren schon ein bisschen anders. Da finanziert die Kommune dem Land Hessen ein Projekt vor, übernimmt die Federführung – und schwupp, gibt es eine Umgehungsstraße für Heskem.

So ähnlich ging nun die Gesamtschule in Heskem auch vor, um ein internes Projekt möglichst schnell allen Schülern zur Verfügung stellen zu können.

Die Idee zu einem Bewegungsparcours, der zahlreiche Möglichkeiten für die Pausengestaltung bietet, stammt aus der Zukunftskonferenz, die im Februar 2017 an der Schule stattfand, sagt Schulleiter Mirko Meyerding. Die Kollegen Kirsten Pfeiffer, Andreas Ramroth und Manuel Ferber nahmen sich des Themas an. Ort der Umsetzung sollte der kahle Hang sein zwischen dem Gebäude, in dem die Klassen fünf und sechs untergebracht sind, und der Turnhalle. Mit dem Landschaftsarchitekten Karl Scheili hatte man auch einen Fachmann an der Hand, das Geld für den Parcours er-

liefen alle Schülerinnen und Schüler über einen vom Förderverein organisierten Spendenlauf, der um die 9 000 Euro einbrachte. Diese Summe wurde von Eltern noch erhöht. Alles andere ergab sich. In Christian Müller und Albert Bender verfügt die Schule nicht nur über gute Hausmeister, sondern auch über zwei ausgebildete Schreiner, zudem konnten Väter aufgrund ihrer Berufe mit diversen Spenden, sprich Baustoffe und Großgerät, weiterhelfen. Freiwillige kamen dann über den Sommer zusammen, um den Parcours anzulegen. „Für die Bohrung der Löcher hatten wir uns ausgerechnet den wärmsten Tag des Jahres ausgesucht“, so Meyerding, der sehr stolz ist, dass dieses Projekt von innen heraus entwickelt und umgesetzt werden konnte. Das zeige, dass eine Zukunftskonferenz auch sehr schnell zu etwas Konkretem führen kann. Und Schüler haben auch tatkräftig geholfen, so haben sie beispielsweise die Rinde von den massiven Baumstämmen entfernt. Wie in den Pausenzeiten zu sehen ist, werden die einzelnen Stationen zum Spielen und Bewegen genutzt. Der Parcours wird auch noch erweitert. So soll es unter anderem auch noch verankerte Seile geben, an denen man sich dann den Hügel hochhangeln kann.



Der Bewegungsparcours wird von den Schülern sehr gut angenommen. Zur Einweihung erläuterte Schulleiter Mirko Meyerding (unten rechts) den Werdegang des Projekts.

Fotos: Götz Schaub



## Medizin

## ANZEIGE

### Gesunde Haut von innen heraus

**Sie haben Hautprobleme? Versuchen Sie einmal, das Problem von innen anzugehen, anstatt Ihre Hautprobleme mit Cremes von außen zu behandeln!**

Viele wissen gar nicht, dass die Ursache für Hautstörungen häufig im Darm liegt. Tatsache ist jedoch: Wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht ist, äußert sich dies oft in einem gestörten Hautbild. Kijimea Derma (Apotheke) wurde speziell zur Unterstützung der Haut von innen entwickelt. Es enthält die einzigartige Mikrokultur L. salivarius FG01. Zusätzlich enthält Kijimea Derma die Nährstoffe Biotin und Riboflavin, die eine gesunde Haut fördern.

Für Ihren Apotheker:  
**Kijimea Derma**  
(PZN 13656073)

www.kijimea.de

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie

## Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Betroffene berichten, wie ihnen ein spezielles Arzneimittel bei Nervenschmerzen geholfen hat

Nervenschmerzen gehören für zahlreiche Diabetiker zum Alltag. Häufig werden sie auch begleitet von unangenehmen Empfindungsstörungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in Beinen und Füßen. So berichtet z. B. Erika K.: „Ich leide durch Diabetes sehr an Nervenschmerzen in den Füßen, keine Nacht konnte ich durchschlafen.“

### Herkömmliche Schmerzmittel nur wenig wirksam

Durch Stoffwechselstörungen wie Diabetes werden die Nerven häufig geschädigt oder gereizt. Die Folge: Nervenschmerzen. Viele herkömmliche Schmerzmittel helfen Betroffenen nur wenig, wie auch Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Neurologie bestätigen.<sup>1</sup> Der Grund: Sie bekämpfen Entzündungen, die jedoch häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Unsere Experten empfehlen daher ein spezielles Arzneimittel namens Restaxil (Apotheke, rezeptfrei),

das zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt wurde und die Schmerzen wirksam bekämpft.

### 5-fach-Wirkkraft bei Nervenschmerzen

In Restaxil steckt die Kraft aus fünf Arzneipflanzen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben. So setzt Gelsemium sempervirens laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an und wird bei Schmerzen am ganzen Körper eingesetzt. Iris versicolor hat sich z. B. bei der Behandlung von brennenden Schmerzen in den Füßen bewährt. Diese zwei Arzneipflanzen wurden mit der natürlichen Wirkkraft aus Spigelia anthelmia, Cimicifuga racemosa und Cyclamen purpurascens zu einem außergewöhnlichen 5-fach-Wirkkomplex kombiniert. Weiterer Pluspunkt: Restaxil hat keinerlei bekannte Neben- oder Wechselwirkungen und schlägt auch nicht auf den Magen. Erika K. ist begeistert: „Meine Nächte sind wieder sehr



„Ich bin so froh, diese Tropfen gefunden zu haben“ (Erika K.)

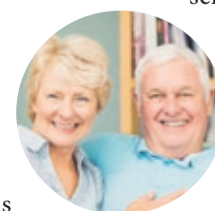


erholsam, auch am Tag merke ich sehr deutlich die gute Wirkung.“

### Immer mehr überzeugte Verwender

Zahlreiche andere Betroffene konnten mit Restaxil ebenfalls bereits tolle Erfolge erzielen. So berichtet beispielsweise

Hermann F.: „Meine Frau hat des Öfteren stechende Nervenschmerzen in ihren Beinen. Also habe ich Restaxil gekauft. Seitdem sagt sie, dass es wesentlich besser geworden ist. Ich bin zufrieden und sie ist es auch.“



Für Ihren Apotheker:  
**Restaxil**  
(PZN 12895108)



<sup>1</sup>www.dgn.org/leitlinien/2373-1162-2019-pharmakologisch-nicht-interventionelle-therapie-chronisch-neuropathischer-schmerzen, Abgerufen: 01.07.2019 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cimicifuga racemosa Dil. D3, Cyclamen purpurascens Dil. D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing