



**RIEKE**

## Strom sparen

Rieke schaltet das Radio aus. Soeben hat sie erfahren, dass die Stromkosten für den Normalbürger in der letzten Zeit eine rasante Steigerung erlebt haben. Die Rede war sogar von über 30 Prozent. Bei der Industrie schlagen solche Veränderungen allerdings nicht groß zu Buche. Da spricht man über etwas mehr als ein Prozent. „Ich werde hier jetzt ganz andere Seiten aufziehen und rigoros durchgreifen, um unsere Stromkosten zu mindern“, verkündet Rieke ihren Kindern. Tochter und Sohnemann hüllen sich in Schweigen und verziehen sich in ihre Zimmer. Auch der Hausherr hält sich bedeckt, fürchtet um seine Stand-by-Geräte. Als Rieke später ihre Sippe zum Abendessen ruft, begegnet sie allgemeinem Grinsen. „Mama, du warst doch heute Mittag in der Waschküche und was meinst du, was dort seitdem los ist?“, fragt die Tochter, und Rieke zuckt zusammen. „Hoffentlich nichts.“ „Doch, du hast das Licht brennen lassen!“ Schadenfreude bestimmt die gemeinsame Mahlzeit. Rieke greift mit einer neuen Formulierung an: „Ab sofort bemühen wir uns alle, Strom zu sparen, auch ich“, grinst sie und zündet eine Kerze an. *Bis morgen Eure Rieke*



Häufig ist das THW unbeachtet, steht nicht im öffentlichen Interesse, sondern, bildlich gesprochen, im Regen. Anders ist dies beim 60-jährigen Jubiläum des Lingener Ortsverbandes. „Wenn die Menschen in Notlagen geraten, gehen sie davon aus, dass von irgendwoher Hilfe kommt“, sagte der zuständige Dezernent Marc-Andre Burgdorf. Die gute Arbeit des THW und anderer Hilfsorganisationen führe bei der Bevölkerung zu einem Sicherheitsgefühl. „Das geht aber nur mit dem entsprechenden Gerät und vor allem dem Ehrenamt.“ Und dieses ehrenamtliche Engagement sei nicht selbstverständlich. „Der Landkreis als Katastrophenschutzbehörde ist dankbar, ein so starkes THW zu haben.“ Auch Regierungsbrandmeister Frank Knöpker lobte seitens der Feuerwehr das THW. „Wir empfinden die Fähigkeiten des THW als Ergänzung. Es ist gut zu wissen, was die THWler können.“ Knöpker richtete einen Appell an die Arbeitgeber der Helfer. „Wir müssen dafür sorgen, dass die mehr Verständnis haben. Die Helfer sind in den Unternehmen engagiert und verfügen über eine hohe Sozialkompetenz.“ Auf die fachliche und soziale Kompetenz verwies auch Ulf Midden, der als Ortsbeauftragter den Lingener Ortsverband führt. „Das THW verbindet Technik und Menschen zu einer schlagkräftigen Truppe.“ Diese sei immer einsatzbereit. „Dafür ist aber entscheidend, ob die Familie den Helfern Spielraum lässt, um sich zu engagieren“, dankte Midden auch den Angehörigen der Helfer in seinem Ortsverband.

# Sicherheitsgefühl geht nur mit Ehrenamt

## THW-Ortsverband Lingen besteht seit 60 Jahren

Von Wilfried Roggendorf

**LINGEN. Monoton klopf der Regen auf das Blechdach der Fahrzeughalle des Lingener THW. Drinnen feiert am Samstag der Ortsverband Lingen sein 60-jähriges Bestehen. Irgendwie spiegelt das schlechte Wetter die oft verkannte Situation des THW wider.**

Häufig ist das THW unbeachtet, steht nicht im öffentlichen Interesse, sondern, bildlich gesprochen, im Regen. Anders ist dies beim 60-jährigen Jubiläum des Lingener Ortsverbandes. „Wenn die Menschen in Notlagen geraten, gehen sie



Zwei Urkunden gab es von Ralph Dunger (links) für Ulf Midden. Eine zum 60-jährigen Bestehen und eine für den Einsatz beim Elbehochwasser 2013. Foto: Wilfried Roggendorf

„W“ wie wetterfest. Die Stadt Lingen sei froh, das THW im Verbund der Hilfsorganisationen zu haben. Dieser Meinung schloss sich der Lingener Stadtbrandmeister Ralf Berndsen an. „Die Zusammenarbeit mit dem THW ist ein Höhenflug.“ Ralph Dunger, Landesbeauftragter des THW in Niedersachsen und Bremen, überreichte nicht nur zwei Urkunden als Anerkennung für den Einsatz beim Elbehochwasser 2013 und zum 60-jährigen Bestehen des Ortsverbandes Lingen. Er zeichnete auch Bastian Mess und Lukas Hörmann für zehnjährige, Freddy Fricke für 30-jährige sowie Werner Kotte für 40-jährige Mitarbeit im THW aus.



THW-Helferin Rebecca Hahn schätzt besonders die Kameradschaft innerhalb der Hilfsorganisation. Da herzt die 26-Jährige sogar den übergroßen „Playmobil-Kameraden“.

### Zivilschutz im Ehrenamt

Midden erklärte, warum der Zivilschutz in Deutschland auf dem Ehrenamt beruht. „Der junge Staat hatte Anfang der 50er-Jahre kein Geld.“ Lachend fügt er hinzu: „Der Staat ist jetzt reifer und älter – der Geldmangel ist geblieben.“

Letzterem half unter anderem Ulla Haar, Erste Bürgermeisterin der Stadt Lingen, mit einem „Flachgeschenk“ ab. Sie definierte die Abkürzung THW neu: „T“ wie teamfähig, „H“ wie hilfsbereit und

„W“ wie wetterfest. Die Stadt Lingen sei froh, das THW im Verbund der Hilfsorganisationen zu haben. Dieser Meinung schloss sich der Lingener Stadtbrandmeister Ralf Berndsen an. „Die Zusammenarbeit mit dem THW ist ein Höhenflug.“ Ralph Dunger, Landesbeauftragter des THW in Niedersachsen und Bremen, überreichte nicht nur zwei Urkunden als Anerkennung für den Einsatz beim Elbehochwasser 2013 und zum

60-jährigen Bestehen des Ortsverbandes Lingen. Er zeichnete auch Bastian Mess und Lukas Hörmann für zehnjährige, Freddy Fricke für 30-jährige sowie Werner Kotte für 40-jährige Mitarbeit im THW aus.

- ANZEIGE -

## „Meine Chefs sind die Wähler“

### Kues diskutiert mit Schülern

Politiker Kues statt Berührungsanxiety viel Wissensdurst. „Kann eigentlich jeder Politiker werden?“, Diese Frage brannte einem Jugendlichen auf den Nägeln, und Kues bestätigte, dass grundsätzlich jeder die Chance auf Mitgestaltung habe, aber eine politische Laufbahn letztlich von vielen Zufällen abhängt. Unabdingbare Voraussetzungen seien das Interesse an Politik sowie der Wille, sich für die Menschen zu engagieren.

Politiker Kues statt Berührungsanxiety viel Wissensdurst. „Kann eigentlich jeder Politiker werden?“, Diese Frage brannte einem Jugendlichen auf den Nägeln, und Kues bestätigte, dass grundsätzlich jeder die Chance auf Mitgestaltung habe, aber eine politische Laufbahn letztlich von vielen Zufällen abhängt. Unabdingbare Voraussetzungen seien das Interesse an Politik sowie der Wille, sich für die Menschen zu engagieren.

### Mit 16 politisch aktiv

Seine Meinung vertreten, Argumente vorbringen, sich in komplexe Sachverhalte hineinversetzen und konstruktiv diskutieren, das sind nach Ansicht der Politiklehrer Markus Hagemeier, Matthias Peselmann und Godehard Otterbeck Schlüsselkompetenzen, die auf dem Weg ins Erwachsenenwerden gelernt werden müssen. Die bevorstehende Bundestagswahl bot ihnen den Anlass für diese besondere politische Unterrichtseinheit, die Berlin mit Salzbergen verband. Ihre Schüler aus den zehnten Realschulklassen und dem neunten Hauptschuljahrgang bewiesen in einem lockeren und offenen Gespräch mit dem nicht wieder für den Bundestag kandidierenden

Er selbst habe seine Wurzeln in der kirchlichen Jugendarbeit und sei bereits mit 16 politisch aktiv geworden, um sich für sein Lebensumfeld einzusetzen. Seine Chefs seien die Wähler, er habe stets nach seiner Grundüberzeugung gehandelt: „Jeder Mensch ist wichtig und muss eine Chance bekommen, aber jeder Mensch ist auch gefordert.“ Die drei von den Schülern ausgewählten Schwerpunkte der lebendigen Podiumsdiskussion beinhalteten das allgemeine Thema „Pkw-Maut und Tempo-Limit“, die fachliche Auseinandersetzung mit „Hartz IV, Betreuungsgeld und Sorgerecht“ sowie die Bundestagswahlen. „Nur wer seine Stimme abgibt, hat auch eine“, sagte Kues.



Im Gespräch: Hermann Kues mit den Schülerinnen Melanie Moll (Mitte) und Sophia Hanitzsch. Foto: Anne Bremenkamp

## Ratgeber Frau

# Scheiden-trockenheit und Wechseljahre

## Schweigen hilft nicht

Aber das Sprechen darüber fällt den meisten Frauen selbst in der Sprech-Stunde schwer. Deshalb schreiben viele einen Brief oder rufen anonym an. Fragen gibt es einige, wie Dr. Wolff, der Vagisan-Hersteller weiß. Hier nur die vier häufigsten Fragen und fachkundige Antworten:

**Platz 1: „Wovon kommt die Scheidentrockenheit in den Wechseljahren? Haben auch andere Frauen diese Beschwerden?“**

**Antwort:** In den Wechseljahren und in den Jahren danach ist die Scheidentrockenheit durch das Abnehmen des weiblichen Hormons Östrogen bedingt. Heute ist jede zweite Frau über 45 davon betroffen.

**Platz 2: „Ich bin in den Wechseljahren und leide sehr stark unter Scheidentrockenheit. Wie lange muss ich Vagisan FeuchtCreme nehmen, bis die Beschwerden völlig verschwinden?“**

**Antwort:** Weil in und nach den Wechseljahren der Östrogenspiegel niedrig ist und auch niedrig bleibt, ist nicht

damit zu rechnen, dass die Scheidentrockenheit „verschwindet“. Durch eine regelmäßige Anwendung der hormongefreien Vagisan FeuchtCreme können Sie aber dazu beitragen, dass die Haut geschmeidig bleibt und die Beschwerden deutlich gelindert werden. Diese Intimpflege ist vergleichbar mit der cremenden Pflege, die Sie ja auch regelmäßig im Gesicht und an den Händen durchführen.

**Platz 3: „Was unterscheidet Vagisan FeuchtCreme von anderen Feuchtigkeit spendenden Produkten?“**

**Antwort:** Andere Feuchtigkeit spendende Produkte gegen Scheidentrockenheit sind zumeist auf Gel-Basis, also wässrige Zubereitungen. Der wesentliche Unterschied: Vagisan FeuchtCreme führt der Haut im äußeren Intimbereich und in der Scheide nicht nur Feuchtigkeit, sondern vor allem auch pfe-

gende Lipide zu. In ihrer Art ist diese FeuchtCreme bis heute einzigartig.

**Platz 4: „Ich habe Brustkrebs und muss deswegen Antihormon-Präparate nehmen. Seitdem ist die Haut im Intimbereich sehr trocken. Kann ich Vagisan FeuchtCreme nehmen?“**

**Antwort:** Ja. Weil die Vagisan FeuchtCreme keinerlei Hormone enthält, ist sie in Ihrem Fall das Mittel der Wahl. Bitte sprechen Sie auch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt an.

Weitere Fragen und Antworten unter [www.vagisan.de/de/faq/vagisan-feuchtcreme/](http://www.vagisan.de/de/faq/vagisan-feuchtcreme/)

### Vagisan-Merkzettel für die Apotheke

25 g Vagisan® FeuchtCreme (PZN 9739474)

oder

50 g Vagisan® FeuchtCreme (PZN 6786786)

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

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld

### Empfehlung für viele Frauen: Die Vagisan® FeuchtCreme

