



# TIPPS & TRENDS IN LAATZEN

**Scheiben-Doktor.de**  
Reparatur & Austausch powered by Caridon

**STEINSCHLAG-REPARATUR** 0,7\*

\* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

Scheiben-Doktor Laatzen  
Lüneburger Straße 16  
30880 Laatzen  
laatzen@scheiben-doktor.de

**Kostenloses Kundenersatzfahrzeug**

**SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93**

**LAATZEN myDent**

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

**myDent-IMPLANT** individuelle, unverbindliche Implantatberatung

**myDent KIDS** regelmäßige Kindersprechstunden

**myDent-KFO** Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc. Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen  
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.  
Dr. Béke Pannewick  
ZA Hannes Stünkel  
ZÄ Emine Yıldız

**0511 - 897 67 90**  
**www.myDent-Laatzen.de**

**BAUMANN AUTOMOBILE** Citroën Vertragswerkstatt  
Service für alle Fabrikate nach Herstellervorgaben

**Für Sie – unser spezielles Leistungsangebot:**

**Wir reparieren und warten jetzt garantiesicher Fahrzeuge von Volkswagen · Audi · ŠKODA · SEAT · Volkswagen Nutzfahrzeuge**

Alle Herstellerinformationen	Vollständige Herstellerdiagnose
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tagesaktuelle Wartungspläne</li> <li>✓ Kompletter Wartungsumfang</li> <li>✓ Reparaturanweisungen</li> <li>✓ Fachgerechte Reparaturen</li> <li>✓ Feldmaßnahmen</li> <li>✓ Rückrufaktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Offboard-Diagnose</li> <li>✓ Geführte Fehlersuche</li> <li>✓ Software-Updates</li> <li>✓ Schlüsselanpassungen</li> <li>✓ Freischaltung von Wegfahrsperrern</li> <li>✓ AHK- und Zubehör-Programmierung</li> </ul>

= garantiesicher & werterhaltend

**Telefon (0 51 02) 93 66-0 · www.baumann-automobile.de**  
Lüneburger Straße 12 · 30880 Laatzen / Gewerbegebiet Rethen/Nord

**LEICHT. ELEGANT. NACHHALTIG.**

Die Materialien fühlen sich gut an, die neutralen Farbkombinationen unterstreichen die Individualität und Persönlichkeit bei jedem Träger.

Brillen aus Naturmaterial – neu interpretiert von WOODFELLAS. Jede Brille ob aus Holz, Horn, oder Acetat ist anders.

**JEDE BRILLE EIN UNIKAT**

**döring der brillenmacher**

Inh.: Oliver Kaiser  
Albert-Schweitzer-Str. 1 | 30880 Laatzen  
Telefon: 0511 / 82 22 08  
**www.derbrillenmacher-laatzen.de**

## Ausfüllen bis Aufbewahren

Wichtiges zum Organspendeausweis

Möchte ich nach meinem Tod Organe oder Gewebe spenden? Zugeben, das ist eine große Frage, die Bedenkzeit und tiefes Hineinhorchen erfordert.

Die Antwort lautet nach allem Abwägen „Ja“? Dann sollten Sie diese Entscheidung festhalten, damit der eigene Wille auch im Ernstfall klar ist. Das geht im Organspendeausweis. Drei Fragen und Antworten dazu:

### Wo bekomme ich einen Organspendeausweis?

Wer in der Apotheke oder Arztpraxis vorbeischaut, kann dort nach einem Organspendeausweis fragen. Viele haben ihn vorrätig.

Eine Anlaufstelle im Internet ist die Webseite organspende-info.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Dort kann man sich einen Organspendeausweis als PDF-Datei zum Ausfüllen und

Ausdrucken herunterladen. Will man statt dünnem Papier eine feste Plastikkarte haben, kann man diese ebenfalls bei der BZgA bestellen. Wer auf Reisen sichergehen möchte, findet dort außerdem PDF-Vorlagen in rund 30 Sprachen zum Download.

Übrigens: Ein Muss ist der Organspendeausweis nicht. Die Entscheidung für eine Organspende kann man laut der BZgA auch auf jedem anderen Schriftstück festhalten - zum Beispiel in der Patientenverfügung.

Im Testament macht das allerdings keinen Sinn, warnt die BZgA: Es wird erst zu einem Zeitpunkt geöffnet, an dem es für eine Organspende schon zu spät ist.

### Was muss ich beim Ausfüllen beachten?

Ob man nun eine Ausweis-Vorlage ausfüllt oder die Entscheidung in der Patientenverfügung



Viele Arztpraxis haben den Organspendeausweis vorrätig.

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

festhält: Wichtig ist, dass der Wille eindeutig formuliert ist, dass sich die Angaben also nicht widersprechen.

Im Feld „Anmerkungen/Besondere Hinweise“ kann man, falls vorhanden, Erkrankungen notieren. Gut zu wissen: Laut der BZgA schließen nur wenige Erkrankungen eine Organspende generell aus. Bei akuten Krebs-

erkrankungen ist das etwa der Fall.

Ist der Ausweis ausgefüllt und unterschrieben, trägt man ihn am besten im Portemonnaie bei sich. Sinnvoll ist auch, Angehörige zu informieren, damit sie für etwaige Notfälle wissen, dass man sich als Organspender oder -spenderin bereiterklärt hat.

### Kann ich mich umentscheiden?

Das geht jederzeit. In so einem Fall füllt man einfach einen neuen Organspendeausweis aus und vernichtet die vorherige Version, so die BZgA. Am besten informiert man auch Angehörige darüber, dass sich die eigene Entscheidung geändert hat.

dpa

## Autowaschen im Winter

Salz und Dreck müssen weg

Auch im Winter freut sich das Auto über eine regelmäßige Wagenwäsche. Und zwar nicht nur wegen der Optik. Denn etwa vorgeschädigtem Lack mit Kratzern oder Abplatzungen kann der Winterschmutz mit Streusalz ganz schön zusetzen und rostfördernd wirken. Also schnell weg mit dem Dreck.

Bei modernen, gut gewarteten Autos mit makellosen Lackoberflächen indes kann man sich bei der Frage „Wie oft?“ nach seinem persönlichen Sauberkeitsempfinden richten. Das rät zumindest der ADAC. Denn einwandfreie Lackoberflächen stecken diese Schmutzangriffe weg.

Moderne Autos mit werkseitigen Hohlraumversiegelungen, verbessertem Unterbodenschutz und verzinkten Blechen dürften laut ADAC auch am Unterbau in der Regel keine Korrosionsprobleme bekommen.

### Billiges Waschprogramm reicht aus

Für die Wäsche genügt ein günstiges Waschprogramm. Zusätzliche und teure Programme mit Heißwachs oder Unterbodenschutz sind laut ADAC nicht erforderlich. Wichtig aber: eine ma-

schinelle oder manuelle Vorwäsche. Die entfernt grobe Schmutzpartikel, die ansonsten über den Lack gezogen werden könnten.

### Zweistellige Minusgrade oder kälter – besser nicht waschen

An extrem kalten Tagen und Temperaturen von unter minus zehn Grad Celsius wird aber von der Autowäsche abgeraten. Vor allem vorgeschädigte oder nachlackierte Lackoberflächen, aber auch Gummi- und Kunststoffteile können unter den

plötzlichen Temperaturschwankungen leiden, wenn das warme Wasser der Waschanlage darauf trifft. Auch können bei extrem kaltem Wetter Türschlösser vereisen oder Gummidichtungen festfrieren.

### Regelmäßiger Blick aufs und unters Auto

Der ADAC rät, das Auto von Fachleuten vor und nach dem Winter auf der Hebebühne checken zu lassen, damit Schäden am Unterbodenschutz erkannt und ausgebessert werden können.



Winterzeit ist Wäschezeit: Streusalzreste können manchem Fahrzeug ganz schön zu schaffen machen und sollten daher regelmäßig entfernt werden.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Als Bowl kann Porridge herzhaft mit verschiedenen Toppings serviert werden.

Foto: Alexander Heinel/dpa-mag

## Porridge mal pikant

Die gesunde Mahlzeit geht nicht nur süß, sondern auch mit Gemüse als Bowl

Ein herzhaftes Porridge lässt sich sowohl mit zarten als auch kernigen Flocken zubereiten. Wer sie nicht nur in kochendem Wasser, sondern gleich in Gemüsebrühe oder Tomatensaft aufquellen lässt, braucht den Brei dann nicht mehr zu salzen. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hin.

Pro Portion sollte man mit 40 bis 80 g Haferflocken kalkulieren, raten die Ernährungsexperten. Sie geben auch Tipps, wie sich das pikante Porridge ausbauen lässt. So können auf dem fertigen Brei Zutaten wie getrocknete Pilze, Tomaten oder frisches Gemüse wie Zucchini, Aubergine, Möhre und Paprika landen. Das zerkleinerte Gemüse

kann direkt in das Porridge wandern oder aber vorher in einer separaten Pfanne gedünstet werden.

Als Bowl serviert, kommen weitere Toppings infrage - wie Spiegelei, Rucola, geröstete Kichererbsen, Räuchertofu oder geriebener Parmesan. Für mehr Biss sorgen Cashewkerne, Walnüsse oder Kürbiskerne. Gewürzt wird je nach Geschmack mit Knoblauch, mediterranen Kräutern wie Thymian und Oregano, Ingwer, Muskat oder Chili - und fertig ist eine komplette Mahlzeit, die lange satt macht. Als i-Tüpfelchen für eine Porridge-Bowl passt auch ein Dip, etwa Teriyaki- oder Erdnusssoße.

dpa

## Dreimal täglich oder nur einmal

Wie oft putzen Sie Zähne? Umfrage zeigt Unterschiede bei der Mundhygiene

Einmal morgens Zähne putzen, ein zweites Mal am Abend - das kommt Ihnen aus Ihrem Alltag bekannt vor? Die meisten Deutschen putzen zweimal am Tag die Zähne, wie eine Link-Umfrage im Auftrag des Onlinehändlers Galaxus zeigt.

Mehr als zwei Drittel der Befragten in Deutschland gaben an, das zu tun (71 Prozent). 10 Prozent sind allerdings noch eifriger: Sie gaben an, dreimal am Tag Zähne zu putzen, ein Prozent schrubbt sogar noch häufiger.

16 Prozent der Deutschen pflegen ihre Zähne einmal am Tag. Drei Prozent putzen sogar nur jeden zweiten Tag oder noch seltener.

### Unterschiede im Ländervergleich

Zum Vergleich: In Italien hat Mundhygiene einen anderen Stellenwert. Dort gab über ein Drittel der Befragten an, die Zähne dreimal am Tag zu putzen (34 Prozent). Manche Italienerinnen und Italiener pflegen eigenen Angaben zufolge noch häufiger (4 Prozent).

Auch in der Schweiz und in Frankreich ist das Thema wichtig: Etwa ein Fünftel gab hier jeweils an, dass sie dreimal täglich putzen (20 bzw. 23 Prozent). In Österreich hingegen schrubben nur 7 Prozent dreimal am Tag - und damit noch



71 Prozent der Deutschen putzen zweimal am Tag die Zähne. In anderen Ländern hat die Mundhygiene einen noch höheren Stellenwert.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

weniger Leute als in Deutschland.

Und wie oft putzen ist nun genug? Wer dreimal am Tag die Zahnbürste in die Hand nimmt, macht auf jeden Fall nichts verkehrt. Die Empfehlung der Infor-

mationsstelle für Kariesprophylaxe lautet: regelmäßige nach den Mahlzeiten Zähneputzen, mindestens jedoch zweimal täglich.

Die Umfrage wurde in fünf Ländern durchgeführt.

dpa