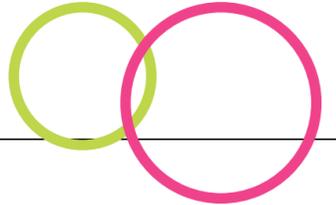


TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



Gründliches Kauen: Ein kleiner Aufwand mit großer Wirkung für die Zahngesundheit und den intensiveren Genuss von Speisen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Zahngesundheit mit Genuss

Warum wir uns gründliches Kauen angewöhnen sollten

Jeden Bissen bis zu 30-mal kauen: Dazu rät die Initiative ProDente. Ist die Mittagspause allerdings kurz und der Hunger groß, fällt es schwer, sich dafür zu disziplinieren. Es lohnt sich aber, den Bissen wenigstens ein paar Mal öfter zu kauen, ehe wir ihn herunterzuschlucken.

Wenn wir unser Essen im Mund gründlich zerkleinern, entlastet das nicht nur die Verdauung. Es hilft auch dabei, Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten, so ProDente. Denn: Das Zahnfleisch wird beim ausgiebigen Zerkleinern der Nahrung massiert und somit besser durchblutet. Vor allem dann, wenn wir eher harte Lebensmittel wie Rohkost oder Vollkornbrot verspeisen.

Mehr kauen, mehr Speichel

Intensives Kauen kann auch vor Karies schützen - nicht nur, weil dabei Zahnbelag abgerieben wird. Es regt auch die Produktion des Speichels an. Ein willkommener Helfer: Speichel schützt vor Säuren, die die Zähne angreifen können, und er enthält Mineralien, die den Zahnschmelz stark halten.

Und spätestens dieses Argument dürfte überzeugen: Essen schmeckt uns noch besser, wenn wir es im Mund gründlich zerkleinern. Der Speichel, der dadurch entsteht, umspült demnach nämlich auch unsere Geschmacksknospen, wir nehmen Aromen intensiver wahr.

Und wie gewöhnen wir uns gründliches Kauen an, halten bestenfalls bis zu 30-mal durch? Es liegt auf der Hand: Das kann nur klappen, wenn wir uns genug Zeit für Mahlzeiten nehmen.

So gelingt gründliches Kauen

ProDente rät, achtsam zu essen, Geschmack und Textur des Essens also genau wahrzunehmen. Wichtig: Schlucken sollten wir erst, wenn sich die Textur gelöst hat, im Mund also ein Brei entstanden ist.

ProDente rät, achtsam zu essen, Geschmack und Textur des Essens also genau wahrzunehmen. Wichtig: Schlucken sollten wir erst, wenn sich die Textur gelöst hat, im Mund also ein Brei entstanden ist.

Arzneitees für Kinder

Linderung bei leichten Beschwerden

Bei Husten, Schnupfen oder leichten Bauchschmerzen können verschiedene Teesorten Kindern eine wohltuende Hilfe sein. Die Apothekerkammer Niedersachsen rät Eltern, bei der Auswahl von Arzneitees auf die Symptome und das Alter ihres Kindes zu achten und sich von den Fachteams in den Apotheken beraten zu lassen. Laut einer aktuellen Richtlinie der Europäischen Arzneimittelagentur EMA sind bestimmte Fenchelteesorten für Kinder unter vier Jahren nicht geeignet und sollten auch für Kinder unter elf Jahren nur eingeschränkt verwendet werden.

Kinder ab einem Jahr dürfen bis zu dreimal täglich eine Tasse Thymiantee trinken. Thymiantee hilft symptomatisch bei Erkältungen, Bronchitis und Keuchhusten. Er kann das Abhusten durch Schleimlösung fördern und gleichzeitig den Hustenreiz mildern. Thymian ist auch ein häufiger Bestandteil von Hustensäften. Weitere Heilpflanzen, die als Tee Linderung bei Erkältungen und Husten verschaffen können, sind Lindenblüten, Holunderblüten sowie Eibischblätter und -wurzeln.

Anis- und Kümmelsamen können einzeln oder in Kombination effektiv bei Bauchschmerzen helfen und sind auch für Säuglinge geeignet. Der Tee kann zum Beispiel dem Fläschchen hinzugefügt werden. Anistee kann bei Bauchkrämpfen unterstützen und Kümmeltee die Verdauung fördern. Zudem helfen beide Teesorten gut gegen Blähungen. Die Europäische Arzneimittelagentur EMA rät von der Gabe von Fencheltee für Kinder unter vier Jahren ab und empfiehlt ihn für Kinder unter elf Jahren nur sehr zurückhaltend. Sie hat Fencheltees mit einem hohen Estragolgehalt als leberschädigend und krebserregend eingestuft. Zudem ist auch der Nachweis der Wirksamkeit von Fencheltee bei unruhigen Säuglingen nicht ausreichend belegt.

Für Kinder ab sechs Jahren kann bei Bauchschmerzen Pfefferminzblätterttee empfohlen werden. Dieser kann Bauchkrämpfe lindern und die Gallenproduktion fördern. Melissenblätter können krampflösend und beruhigend wirken, weshalb sie Kindern mit nervösem Magen oder mit Einschlafstörungen empfohlen werden können. Kamillenblütentee enthält Öle, die krampflösend und entzündungshemmend wirken können. Er ist besonders hilfreich gegen Blähungen und Bauchschmerzen. Darüber hinaus kann Dampfinhalation mit Kamillenblütentee Erkältungen lindern. Kamillentee wird in der Regel gut vertragen, obwohl in sehr seltenen Fällen allergische Reaktionen auftreten können.

Was unterscheidet Arzneitees von Lebensmittellees?

Arzneitees, die ausschließlich in Apotheken erhältlich sind, unterliegen einer strengen Prüfung nach dem Arzneibuch. Sie erfüllen strenge Kriterien für Identität, Reinheit und Gehalt und sind frei von Schadstoffbelastungen. Kamillentee, der als Arzneithee verkauft wird, muss beispielsweise ausschließlich aus Blüten bestehen, da daraus das wirksame Kamillenöl gewonnen wird. Im Gegensatz dazu, kann Kamillentee, der als Lebensmittellees verkauft wird, auch Teile des Krautes sowie Stängel im Teebeutel enthalten. Daher variiert der Wirkstoffgehalt an ätherischem Kamillenöl in Lebensmittellees.

Eltern sollten bei der Anwendung von Arzneitellees stets die vom Hersteller empfohlenen Dosierungen und Altersgrenzen beachten. Bei Fragen oder Unsicherheiten sollten sie sich an das Fachpersonal in örtlichen Apotheken wenden, um die geeigneten Teesorten für ihre Kinder auszuwählen.



Arzneitees basieren auf der heilsamen Wirkung von Kräutern.

Foto: Alice Pasqual / Unsplash

Frühling, die Zeit für Anzuchtöpfe

Tipps rund um Garten, Balkon und Fensterbank: Jetzt mit der Gemüse-Aussaart beginnen - so geht's

Hurra, die Tage werden länger - endlich kann es losgehen mit der Aussaat. Zu den ersten Pflanzen, deren Samen in die Erde können, gehören Paprika, Aubergine oder Kohlrabi.

Um Gemüse erfolgreich anzuziehen, füllen Sie zunächst Anzuchttafeln oder -töpfe zu etwa zwei Dritteln mit torffreier Aussaaterde, rät die Fachagentur für Nachwachsende Rohstoffe (FNR). Feuchten Sie die Erde leicht mit einer Sprühflasche an. Als Nächstes werden die Gemüsesamen mit einem Mindestabstand von einem Zentimeter ausgestreut und mit einer weiteren Schicht Aussaaterde bedeckt, wobei die Dicke dieser Schicht von der Art der Samen abhängt - dünnere Schichten eignen sich für Lichtkeimer wie Tomaten und dickere für Dunkelkeimer wie Gurken. (Detaillierte Empfehlungen zu den jeweiligen Pflanzen sind in der Regel auf den Samentütchen angegeben.) Platzieren Sie die Anzucht-

töpfe an einem warmen, hellen Ort. Die ersten Sämlinge zeigen sich in der Regel nach 10 bis 14 Tagen, wobei eine optimale Temperatur (siehe Samentütchen) das Wachstum fördert. Sobald die Sämlinge erscheinen, kann die Temperatur leicht gesenkt werden, um ein kompaktes Wachstum zu unterstützen.

Wenn die Sprösslinge aus der Erde herausragen, sollten sie in einzelne größere Töpfe umpflanzt werden. Hierbei wird er-

neut torffreie Aussaaterde verwendet, möglicherweise bereits mit etwas torffreier Gemüseeerde vermischt. Die Töpfe sollten Abzugslöcher haben, um Staunässe zu vermeiden.

Keimlinge ausreichend wässern

Die Keimlinge werden vorsichtig mit dem Pikierstab aus der alten Erde geholt. Wichtig dabei: auf eine intakte Wurzel achten. Anschließend werden sie in ein vor-

bereitetes Pflanzloch gesetzt und gegebenenfalls mit Erde bedeckt. Abschließend werden die Keimlinge ausreichend gewässert, um das Wachstum zu fördern.

In den nächsten zwei Wochen sollte die Erde um die Jungpflanzen herum mindestens alle zwei Tage mit Wasser aus einer Sprühflasche befeuchtet werden. Nachdem sich die Keimlinge zu Jungpflanzen entwickelt haben, kann das Gießen je nach Bedarf angepasst werden.



„Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!“
Neue Kunststofffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO₂-Emissionen.

robering®
FENSTER-PROFILE MIT SYSTEM

5 Sterne Service
Fenster · Haustüren
Wintergärten
Rollläden · Markisen
Malarbeiten

Hamburger Str. 2 · 30880 Laatzen-Rethen
Service-Telefon: (0 51 02) 93 58-0
E-Mail: robering@robering.com
www.robering.com

Denken Sie an Ihre Vorsorge!

Zahnarztpraxis David Rüster
Im Mozartpark Laatzen

Unsere Leistungen im Überblick:
Zahnersatz, Füllungstherapie, Parodontologie, Implantologie, professionelle Zahnreinigung
Kinderbehandlung und Prophylaxe
Bleaching und Zahnschmuck

Schubertweg 5 · 30880 Laatzen
Telefon: 0511 89714757
E-Mail: info@zahnarztpraxis-ruester.de
www.zahnarztpraxis-ruester.de

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

LAATZEN myDent[®]

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent[®]-IMPLANT Implantologie
individuelle, unverbindliche Implantatberatung

myDent[®] KIDS Kindersprechstunden
regelmäßige Kindersprechstunden

myDent[®]-KFO Kieferorthopädie
Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc.
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.
Dr. Béke Pannewick
ZA Hannes Stünkel
ZA Emine Yildiz

Pettenkofferstr. 2A - 30880 Laatzen
0511 - 897 67 90
www.myDent-Laatzen.de

Behrens
Ihr Partner für Podologie
Für Ihre Füße - In Ihrer Nähe

medizinische Fußpflege
Diabetikerbehandlungen
Nagelkorrekturspangen

alle Kassen & privat pflege
auch Hausbesuche

30457 Hannover-Wettbergen
Hangstraße 9
Tel. 0511-27034844
Tel. 0511-27034846
Fax 0511-27034846

30880 Laatzen
Hildesheimer Straße 62
Tel. 0511-869857
Fax 0511-8971532

30880 Laatzen
Parkstraße 1
Tel. 0511-87642084
Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de

BAUMANN AUTOMOBILE
Der Franzosenflüsterer

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

- ✓ Tagesaktuelle Wartungspläne
- ✓ Kompletter Wartungsumfang
- ✓ Reparaturanweisungen
- ✓ Fachgerechte Reparaturen
- ✓ Feldmaßnahmen
- ✓ Rückrufaktionen

Vollständige Herstellerdiagnose

- ✓ Offboard-Diagnose
- ✓ Geführte Fehlersuche
- ✓ Software-Updates
- ✓ Schlüsselanpassungen
- ✓ Freischaltung von Wegfahrsperrern
- ✓ AHK- und Zubehör-Programmierung

= garantiesicher & werterhaltend

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