

Zucker und Säure nur in Maßen

Vor allem Eltern informieren sich

Zum Tag der Zahnschmerzen erklärt die Celler Dentalhygienikerin Sibylle Zech, wie man sich zahngesund ernähren und lästige Verfärbungen vermeiden kann. Sie empfiehlt, Säfte nicht über den Tag verteilt zu trinken und nach jeder Mahlzeit die Zähne zu putzen. Doch nicht jedes Zubehör nützt.

CELLE. Besonders Mütter erkundigen sich bei Sibylle Zech, was sie bei der Ernährung ihrer Kinder beachten können. Die Dentalhygienikerin von der Zahnarztpraxis am Allerwehr sagt: „Grundsätzlich ist alles gesund, was kauintensiv ist.“ Frischobst, Rohkost, Nüsse. Morgens ein Müsli mit frischem Obst zu essen, sei unbedenklich. Doch wer zu viele Äpfel, Orangen und Bananen isst, gefährdet laut Zech auf Dauer seinen Zahnschmelz. Ungesüßter Joghurt und andere Milchprodukte sind gut für die Zähne, weil sie viel Kalzium enthalten, das dafür sorgt, dass der Zahnschmelz hart wird. Wer gerne süß frühstückt, soll unter die Marmelade Butter streichen, so Zech. Diese Schicht glättet die Zähne und die Speisereste bleiben nicht zwischen den Zähnen hängen. „Eine Tasse Kaffee oder Tee



ist für die Zahngesundheit völlig unbedenklich“, erklärt die Prophylaxe-Expertin. Doch kommen 60 Prozent ihrer Patienten, um Verfärbungen mit einer professionellen Zahnreinigung beseitigen zu lassen. Wie sehr sich die Zähne verfärben, hänge nicht vom Kaffeekonsum, sondern von der Beschaffenheit der Zähne ab. „Je rauer die Zähne sind, umso schneller verfärben sie sich“, sagte Zech.



Wenn Celler schon nicht auf Süßigkeiten verzichten möchten, dann sollten sie alles auf einmal essen: „Am schlimmsten ist es für die Zähne, wenn man über den ganzen Tag verteilt Süßes isst“, betont die Dentalhygienikerin. So bekommen Bakterien stetig Nahrung, und die Zähne werden pelzig. Gleiches gilt für das Trinken von Cola, Eistee und auch Säften. „Besser ist es, das Glas gleich ganz auszutrinken“, sagt sie.



Benjamin Westhoff

Damit die Bohrer in der Zahnarztpraxis am Allerwehr gar nicht erst zum Einsatz kommen müssen, berät Dentalhygienikerin Sibylle Zech die Patienten zur zahngesunden Ernährung.

Viele Kinder und Eltern unterschätzen, dass manche Säfte sogar noch süßer als Softdrinks sind. „Sie müssen unbedingt mit Wasser gemischt werden“, so Zech. Außerdem empfiehlt sie zum Beispiel, nach einem Glas Orangensaft mit einem Glas Wasser nachzuspülen. Es sei gefährlich, wenn sich Kinder an Fruchtsäfte gewöhnen, sagt die Zahnexpertin. Milchzähne seien viel anfälliger für Karies, sie können die neuen Zähne anstecken. Besser sei es, Kindern nur Wasser und Tee mit

auf den Weg zu geben. „Was sie nicht kennen, werden sie nicht vermissen“, bemerkt Zech. Ihr Sohn habe bis zum Alter von drei Jahren keine Süßigkeiten bekommen, sondern nur Obst, Zwieback und Kekse ohne Schokolade. Auf vielen Lebensmittelverpackungen steht das Wort „zuckerfrei“. „Diese sind für Diabetiker geeignet. Doch dort ist trotzdem Fruchtzucker enthalten, der genauso schädlich für die Zähne ist“, erklärt Zech. Tatsächlich zahnfreundlich sind

Lebensmittel mit dem Zahnmännchen, die den Zuckeraus-tauschstoff Xylit enthalten. Zech sagt: Optimalerweise putzen Celler nicht nur zweimal täglich, sondern nach jeder Mahlzeit die Zähne. Jeden Tag empfiehlt sie, die Zwischenräume mit Zahnseide zu reinigen. Interdentalbürstchen seien nur bei größeren Abständen zwischen den Zähnen hilfreich. Und: „Spüllösungen bringen nicht viel. Da ist nur minimal Fluorid drin.“

Dagny Rößler

Ein anfeuernder Ruf, wie „Hau' ihn“ soll jetzt einen 47-jährigen Hartz-IV-Empfänger 1350 Euro Strafe kosten. Der gebürtige Celler Claus H. soll nämlich im vergangenen Frühjahr seinen Sohn dazu angestiftet haben, einen 45-Jährigen zu ver-möbeln. Laut Anklage war Marco H. (Name von der Redaktion ge-ändert) der Aufforderung sofort nachgekommen und hatte dem Opfer mehrfach gegen den Kopf geschlagen und getreten. Ein ärztlich attestierter Nasenbeinbruch und Prellungen waren das Ergebnis. „Keine Anstiftung, sondern psychologisch

AUS DEM RICHTSSAAL

Vater stiftet seinen Sohn zum Prügel an

geleitete Beihilfe“, entschied das Gericht. Schließlich habe der Schläger schon vorher einen „Rochus“ auf den Geschädigten gehabt, hieß es in der Urteilsbegründung. „Das Opfer soll zuvor eine Verwandte von Marco und H.

angeflirtet haben“, sagten zwei Jugendliche vor Gericht aus. Der Angetrunkene habe nämlich erklärt, mit der Minderjährigen „durchbrennen“ zu wollen. Man habe sich zu dritt getroffen und sei anschließend zu Marco gefahren, gab eine



14-jährige Augenzeugin zu Protokoll. Nach kurzem Gespräch sei man gemeinsam zur Gartenlaube des Angeklagten gefahren, wo er und sein Sohn zunächst ruhig geredet hätten. Nach Aufforderung des Angeklagten, zuzuschlagen, habe dies der 16-Jährige getan. „Jetzt reicht's“, soll ihn H. erneut aufgefordert haben. Während der Aktion soll sich das Opfer mit einem Biss in den Finger des inzwischen zu 21 Monaten verurteilten Schlägers gewehrt haben. Ein 15-Jähriger gab im Prozess an, dass es schon am Vormittag des Tattages eine Prüge-

lei zwischen den beiden Beteiligten gegeben habe. In deren Verlauf habe der spätere Geschädigte den Sohn des Angeklagten am Hals gepackt, woraufhin dieser rückwärts in ein Blumenbeet gefallen sei. Die Vorwürfe habe Marco von sich gewiesen – er habe die Polizei rufen und den Schuppen verlassen wollen, so der Schüler. Dann soll H. seinen aggressiv gewordenen Sohn zum Prügeln und dann auch wieder Aufhören aufgefordert haben. Der überwiegend mit Vermögensdelikten vorbestrafte H. machte im Verfahren von seinem Schweigerecht Gebrauch. (pra)

Skepsis gegenüber „Lyrikallee“

CELLE. Hätte die Politik ein Wörtchen mitzureden, dann müsste sich Peter Weckmüller, der im Französischen Garten eine „Lyrikallee“ installieren will, um sein Projekt Sorgen machen. Das wurde während der Sitzung des Kulturausschusses deutlich, als der Wietzer Literaturfreund den Celler Politikern sein Vorhaben präsentierte.

Nach Weckmüllers Vorstellungen soll die Herzogin-Eleonore-Allee an der dem Bieneninstitut zugewandten Seite des Parks mit zwölf etwa 1,80 Meter hohen Stelen versehen

werden, auf denen Gedichte und Informationen zum Autor angebracht werden sollen. Im Rhythmus von etwa zwei Wochen will Weckmüller die Texte austauschen. Sämtliche Kosten in Höhe von etwa 3000 Euro will Weckmüller über Sponsoren abdecken. Altstadt-Bürgermeisterin Gudrun Jahnke (SPD) war von der Idee fasziniert, die ihrer Hoffnung nach den Französischen Garten um eine weitere Facette bereichern werde. Skepsis herrschte dagegen in den Reihen der CDU. Hannelore Fudeus (CDU) sagte, sie

habe sich das Wietzer Pendant der geplanten Allee angesehen und sei „nicht begeistert“. Tim Übermuth (CDU) fragte sich, ob die modernen Metall-Halterungen zum Erscheinungsbild des historischen Garten-Denk-mals passten. Kulturdezernentin Susanne McDowell beendete die Diskussion, indem sie den Politikern mitteilte, dass die Lyrikallee zum „Geschäft der laufenden Verwaltung“ gehöre und nicht der Zustimmung des Rates bedürfe: „Wir sollten Herrn Weckmüller auch ein Stück künstlerische Freiheit gewähren.“ (mi)



Benjamin Westhoff

Peter Weckmüller hat gut lachen: Die Politik muss sich keinen Reim auf sein Projekt machen. Die Verwaltung hat es bereits genehmigt.

KONTAKT

Fragen, Anregungen, Kritik? Als Mitarbeiter der Stadt-Redaktion freut sich Gunther Meinrenken über Rückmeldungen unter ☎ (05141) 990-119.

SPOT(t)

Luftverkauf

„Saftschubsen“ nennt man Stewardessen häufig despektierlich. Ich möchte hier mal öffentlich sagen, dass dieser Titel inzwischen wirklich zu Unrecht verwendet wird. Ich glaube,



Einzelhandelsverkäuferin im Luftbereich trifft es inzwischen weit besser.

Neulich saß ich in einen fünfstündigen Flug mit der Fluggesellschaft Condor, Verkaufsveranstaltung inklusive. 0,2 Liter Wasser, 0,2 Liter Tee oder Kaffee und eine ziemlich trockene Miniwaffel waren im Preis mit inbegriffen, der Rest musste käuflich erworben werden. Saft, Essen, Zigaretten, Schmuck und Parfüm. Dreimal wurden die rollenden Supermärkte durch die Gänge geschoben, um nochmal Umsatz zu generieren.

Ich erinnere mich noch an meinen ersten Flug nach Birmingham vor ewigen Zeiten. Ich war 16 Jahre alt und mir wurden warmes Essen und weißer Bordeaux gereicht – deswegen erinnere ich mich wohl auch noch.

Wie wird es erst im Zuge des gläsernen Bürgers in ein paar Jahren sein? Gibt es bald an Bord individuelle Angebotsgespräche über Auto- oder Immobilienkäufe? Und man kann nicht mal weggehen, wenn es einem nicht passt? Dann wird aber, so hoffe ich, doch zumindest wieder kostenlos Saft an den Sitzen serviert. *Tore Harmening*

MIT DER CZ INS KINO

Superheld Deadpool will Rache

Für die Donnerstags-Vorstellungen des Films „Deadpool“ (17.15 Uhr und 20 Uhr, ab 16 Jahre) verlost die CZ fünf Karten unter allen, die heute zwischen 16 und 16.15 Uhr unter Telefon (05141) 990110 anrufen. In dem Film geht es um den Söldner Wade Wilson (Ryan Reynolds). Als er von seiner Krebserkrankung erfährt, unterzieht er sich einem riskanten Experiment im Labor des skrupellosen Ajax (Ed Skrein). Danach hat er Selbstheilungskräfte, sieht aber hässlich aus. Wade schlüpft in einen rot-schwarzen Anzug mit Maske und versucht als Deadpool, Ajax auszuschalten. Allerdings geht Deadpool dabei anders vor als andere Menschen mit Superkräften ...



Nach einem Experiment ist Deadpool nicht mehr der Gleiche.