



TERMINE

0 bis 24 Uhr: Hospiz-Initiative Werther e.V., ☎ (0 52 03) 44 74
8 bis 13 Uhr: Markt auf dem Venghauss-Platz
9 bis 11 Uhr: Offene Sprechstunde mit Marion Jensen, Familienzentrum Fam.o.S.
9 bis 12 Uhr: Schuldnerberatung, Fam.o.S.
9 bis 12.15 Uhr: Englisch mit Muße, Haus Tiefenstraße
10 bis 11 Uhr: Gehrtreff, Start evangelisches Gemeindehaus
14.45 bis 16.45 Uhr: Kegeln, Haus Tiefenstraße
15 bis 17 Uhr: Kreatives Gestalten, Haus Tiefenstraße
15 bis 17 Uhr: »Doppelkopf«, Haus Tiefenstraße
15.30 bis 16.30 Uhr: Sprechzeit mit Claudia Seidel, Haus Tiefenstraße
16 bis 18 Uhr: Jungengruppe für Jungen von neun bis 13 Jahren, Jugendhaus Funtastic
17 bis 18.30 Uhr: Kegeln, Haus Tiefenstraße
17 bis 19 Uhr: Offener Treff und Beratung für psychisch und/oder suchtkranke und geistig behinderte Menschen und ihre Angehörigen im Treff, Esch 2
17.30 Uhr: Der Schachklub Werther lädt zum Jugendschach ein, Storck-Haus
18 bis 19 Uhr: Babysitterbörse und Vermittlung von Tagesmüttern und -vätern, Fam.o.S.
18 bis 21 Uhr: Jungen- und Internetcafé, Funtastic

Öffnungszeiten

6.30 bis 8 Uhr: Freibad
8.15 bis 18 Uhr: Ausstellung mit Werken von Miriam Stern »Farbe plus bunt = glücklich«, Rathaus
8.15 bis 18 Uhr: Rathaus
10 bis 12 Uhr: Stadtbibliothek
11 bis 19.30 Uhr: Freibad
15 bis 17 Uhr: Gemeindebücherei
15 bis 17.30 Uhr: AWO-Kleiderstube, Böckstiegelplatz
15 bis 18 Uhr: Stadtbibliothek

VON ANJA HANNEFORTH

■ **Werther. Ein mehrtägiges Sozialpraktikum für 25 Schüler der Jahrgangsstufe neun mit Übernachtung, ein Präventionsprojekt für Mädchen, ein Defibrillator, 24 Intercrosse-Schläger samt Bällen und ein Theatergastspiel des Weimarer Kulturexpresses: Es sind Projekte, die am Evangelischen Gymnasium laufen, und Gegenstände, die angeschafft wurden, die sich die Schule ohne das Engagement der Haller Kreissparkasse nicht leisten könnte. Jedes Jahr stellt das Kreditinstitut einen vierstelligen Betrag zur Verfügung, um Dinge möglich zu machen, die sonst unmöglich blieben – und die Kompetenzen vermitteln, die die Schüler sonst vielleicht nicht erlangen würden.**

Der Termin am Montagmittag im Evangelischen Gymnasium war fruchtbar für beide Seiten: Günter Ludewig, Filialdirektor der Sparkasse aus Werther, sowie seine Kollegin Heidi Kirsch konnten sich ein Bild über die zahlreichen Aktivitäten machen, die dank ihrer Unterstützung an der Schule unternommen wurden; die Schüler und Lehrer bedankten sich bei ihren Geldgebern und nutzten die Gelegenheit, die einzelnen Projekte noch einmal vorzustellen.

Zum Beispiel das Sozialpraktikum. Alle Schüler der Jahrgangsstufe neun absolvierten es, eine Gruppe jedoch besonders intensiv. 25 Jugendliche verbrachten eine Woche in einer Jugendbildungsstätte in Tecklenburg, übernachteten dort, tauschten sich mit Fachleuten aus und trugen jeweils abends

Von Intercrosse bis Kulturexpress

Dank dem Engagement der Kreissparkasse Halle wird am Evangelischen Gymnasium eine Reihe von Projekten möglich



Sport, Soziales und vieles mehr: Dank der Kreissparkasse konnte am Evangelischen Gymnasium eine Reihe von Projekten angestoßen werden, die sonst nicht möglich gewesen wären. Darüber freuen sich – vordere Reihe, von links: die Intercrosse-Spieler Julius, Leandro, Lorin, Baran, German und Sebastian sowie – hinten, von links: Lara, Karoline, Christoph, Holger Urhahne, Dominik Emas, Barbara Lembke, Christoph Horstmann, Felicitas, Michael Henkemeier, »Bufdi« Rieke Ehrlich, Leonard, Günter Ludewig und Heidi Kirsch von der Kreissparkasse, Schulleiterin Barbara Erdmeier und Lehrerin Dr. Mareike Wehmeier.

FOTO: A. HANNEFORTH

ihre Erlebnisse, die sie tagsüber in den verschiedenen Einrichtungen gemacht hatten, zusammen. Sie arbeiteten in Förderschulen und Altenheimen, mit behinderten Kindern, mit alten Menschen, mit Kranken und Dementen. Für fast alle von ihnen eine neue Erfahrung, „ich dachte erst, ich schaffe das nicht“, gibt Karoline offen zu. Am Ende hätte sie die Tage aber als sehr wertvoll empfunden und sie nicht missen mögen. So wäre es den meisten Schülern gegangen, berichtet Lehrerin Urhahne und ist froh, dass es dieses Projekt an der Schule gibt. Zumal er dadurch Schü-

ler, die er im Unterricht ganz anders kennt, auf eine Weise erlebt hat, die er nicht für möglich gehalten hätte. „Einfach toll“, lobt er. Ähnliche Erfahrungen machte auch Barbara Lembke, die mit 15 Mädchen der siebten Klasse im Haus Ascheloh ein Präventionsprojekt durchgeführt hat. Es ging um die Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls, aber auch um Kreativität und Teamgeist. Letzteres ist auch beim Intercrosse gefragt, einer Sportart, die dank der Kreissparkasse nun auch am Evangelischen Gymnasium gespielt wird. 24

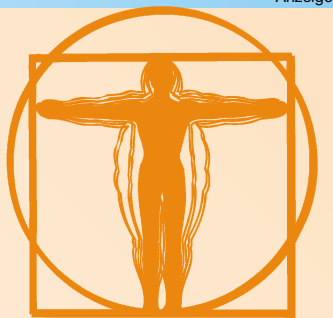
Schläger samt Bällen wurden angeschafft, „ein ideales Spiel in vielerlei Hinsicht“, schildert Urhahne. Intercrosse sei ein Mannschaftssport, fair, laufintensiv und verletzungsarm, fördere die Bewegung und die Auge-Hand-Koordination, würde ohne Körperkontakt und mixed gespielt, sei schnell zu erlernen, führe schnell zu Erfolgserlebnissen – „und macht vor allem Spaß“, so Urhahne. Angeschafft wurden dank der Sparkasse aber nicht nur Intercrosse-Schläger, sondern auch ein Defibrillator. Wie Dr. Mareike Wehmeier, Lehrerin und zugleich zuständig für den

Schulsanitätsdienst, erklärt, stünde er ab sofort für Notfälle bereit. Die 15 Jugendlichen des Schulsanitätsdienstes seien bereits eingewiesen worden, für ihre Kollegen erfolge die Einweisung auf der nächsten Lehrerkonferenz. Ein ebenfalls von allen Seiten geschätztes Projekt ist ein Besuch des Weimarer Kulturexpresses. Die Theatergruppe gastiert einmal im Jahr im Gymnasium und thematisiert Themen wie Internet, Mobbing oder jüngst »Von Gras bis Crystal«. Und das ist noch nicht alles. Denn neben dem finanziellen Engagement hilft die Sparkasse

auch bei der Berufsvorbereitung, indem sie Bewerbungstrainings und Mini-Praktika anbietet. „Für uns von großer Bedeutung“, schildert Michael Henkemeier. Genau wie er freut sich auch Schulleiterin Barbara Erdmeier, dass so viele Dinge dank der Kreissparkasse möglich wurden, und sagt dafür ein herzliches Dankeschön. Besonders glücklich ist sie, dass die Kooperation, die seit 2008 besteht, ihren Fortgang findet: Schon am Montag setzten sich die Vertreter von Schule und Kreditinstitut zur Absprache der nächsten Projekte zusammen.



Fitness & Gesundheit 25. September Tag der Zahngesundheit



Mundhygiene

Die Zahnbürste allein reicht nicht

Grundvoraussetzung für gesunde Zähne ist eine tägliche und umfassende Mundhygiene, die dazu dient, Erkrankungen des Kiefers und der Zähne vorzubeugen. Ziel ist es, den Zahnbelag – auch Plaque genannt – gründlich zu entfernen und dabei die Zahnzwischenräume unbedingt mit einzubeziehen, denn wenn sich Zahnbeläge ungehindert vermehren können, kann dies zu Krankheiten wie Karies oder Parodontose führen. Für die Mundhygiene gibt es eine große Palette an Hilfsmitteln, wobei an erster Stelle die Zahnbürste steht. Hier unterscheidet man zwischen Hand- und elektrischer Zahnbürste, die es jeweils in vielfältigen Ausführungen gibt. Wichtig ist, die Zahnbürste regelmäßig auszutauschen, denn spätestens nach zwölf Wochen lässt die Reinigungskraft nach. Nur allein durch das Putzen mit einer Zahnbürste werden die Zahnzwischenräume meist unzureichend gereinigt. Hier können beispielsweise Zahnschmelz- und Interdentallösungen helfen, Speisereste zu entfernen. Zahnschmelz gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Ob gewaschen oder flauschig hängt von den individuellen Zahnstellungen ab. Die Handhabung erfordert anfangs etwas Übung, aber mit vorsichtigen

Bewegungen in verschiedene Richtungen lassen sich die Zahnzwischenräume gut reinigen und Kariesprobleme deutlich verringern. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass keine Verletzungen am Zahnfleisch entstehen. Bei größeren Zahnzwischenräumen kann eine Interdentallösung sehr hilfreich sein. Sie gleicht einem mit kurzen Borsten besetzten, gedrehten Draht, der mehrmals zwischen den Zähnen hin und her bewegt wird. Sie werden in verschiedenen Größen angeboten und nach dem Gebrauch mit Wasser ausgespült. Bei einer perfekten Mundhygiene sollte die Zunge nicht vergessen werden, da sich auf der rauen Oberfläche ebenfalls Bakterien ansiedeln können, die zu schlechtem Atem und Mundgeruch führen können. Hierfür gibt es spezielle Zungenreiniger, mit denen sich auch winzige Speisereste entfernen lassen. Da sich die Bakterien vorwiegend im hinteren Bereich der Zunge ansiedeln, sollte der Zungenreiniger möglichst weit hinten im Rachenbereich eingesetzt und dann zur Zungenspitze geführt werden. Über die Anwendung der unterschiedlichen Hilfsmittel und zur Mundhygiene kann der Zahnarzt informieren.



Schöne Zähne durch regelmäßige Pflege

Kontrolluntersuchungen wahrnehmen

Dass Zähneputzen die wirkungsvollste Maßnahme zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen ist, ist wissenschaftlich bewiesen, denn nur wenn Speisereste nicht richtig entfernt werden, finden Bakterien einen guten Nährboden und können Karies verursachen. Wer die Möglichkeit hat, sollte deshalb die Zähne nach jeder Mahlzeit sorgfältig putzen. Dabei ist die Wahl der Zahnpasta auch wichtig, denn einige Produkte enthalten einen hohen Anteil an Schleifstoffen, was sich ungünstig auf den Zahnschmelz auswirken kann.

Um die Zähne gesund zu erhalten sind eine gute Zahnpflege aber auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt erforderlich. Es empfiehlt sich, zweimal im Jahr eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt vornehmen zu las-

sen, damit mögliche Zahnfleischentzündungen oder Karies sowie andere Zahnerkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Die professionelle Zahnreinigung – auch PZR genannt – ist für alle Erwachsenen zu empfehlen, denn sie ergänzt die eigene tägliche Zahnpflege. Bei der PZR werden die Zahnzwischenräume gereinigt, der Zahnstein entfernt sowie die Zähne poliert. Zudem erhält der Patient wichtige Hinweise zur Optimierung der Mundhygiene. Wie häufig eine professionelle Zahnreinigung erforderlich ist, ist individuell unterschiedlich. Empfohlen wird sie ein- bis zweimal jährlich. In der Regel wird die PZR vom Zahnarzt oder von speziell dafür geschultem Personal (Prophylaxeassistentin) durchgeführt.

Gemeinschaftspraxis Zahnärzte
 Dr. Ludger Böing & Dr. Ina Schröder

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte

- Implantologie • Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde • Prothetik
- Praxiseigenes Meisterlabor

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Praxisteam
 Dr. Ludger Böing & Dr. Ina Schröder

Kantstraße 1 • 33775 Versmold
 Tel.: 0 54 23 / 21 65 • Fax: 0 54 23 / 4 33 19
 E-Mail: info@zahnarzt-versmold.com
 Web: www.zahnarzt-versmold.com

IHRE ZAHNÄRZTE FÜR ALLE FÄLLE

Ausführliche Beratung, individuelle Therapieverfahren und ein umfassendes Leistungsspektrum

- SYSTEMATISCHE ZAHNMEDIZIN
- KINDER- & JUGENDZAHNHEILKUNDE
- PARODONTOLOGIE
- FUNKTIONSDIAGNOSTIK & -THERAPIE
- PROTHETIK
- IMPLANTOLOGIE
- 3D-RÖNTGEN-DIAGNOSTIK
- ZAHNÄRZTLICHE CHIRURGIE
- ENDODONTIE
- ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE
- PROPHYLAXE-PROGRAMM
- NARKOSE

NEU IN UNSERER PRAXIS: UMWELT-ZAHNMEDIZIN

JANZEN
 Praxis für Zahnheilkunde

Dr. med. dent. Willi Janzen MSc
 Fachzahnarzt für Parodontologie
 MSc Funktionsdiagnostik und -therapie
 Zahnärztin Theresa Janzen MSc
 MSc Parodontologie und Implantattherapie

Amselstr. 22 | D-33775 Versmold
 Tel: 0 54 23 - 72 73 | E-Mail: info@janzen-praxis.de
 www.janzen-praxis.de

GEMEINSCHAFTSPRAXIS WÜBBEN WORLITSCHKEK WÜBBEN

Queller Str. 5
 33803 Steinhagen

Telefon:
 05204-3508

www.zahnarzt-steinhagen.de

H.-G. Dickeduisberg
 Zahnarzt

Praxis für moderne Zahnheilkunde

Sprechstunden nach Vereinbarung
 Mo.-Fr. 9-12 Uhr und 15-17 Uhr
 Mittwochnachmittag geschlossen

33803 Steinhagen, Resedastr. 12, Tel. (0 52 04) 25 96
 www.zahnarzt-dickeduisberg.de