

## Schulklassen besuchen Zahnarzt Anfassen und Ausprobieren ausdrücklich erwünscht

– Anzeige –

Dein Zahnarzt Barsinghausen, die familiäre Zahnarztpraxis, ließ Ende vergangenen Jahres zwei Grundschulklassen hinter die Kulissen blicken. Die Kinderzahnärztin Dr. Henriette Mentzel und ihr Team erklärten den sieben- bis achtjährigen Mädchen und Jungen beispielsweise die Funktionen des Behandlungstuhls. Mit großem Interesse durften die Kids ihn selbst ausprobieren und beispielsweise mit dem Speichelsauger Wasser aus Bechern saugen.

### Entspannte und freundliche Atmosphäre

Durch Aktionen dieser Art möchte das Team von Dein Zahnarzt Barsinghausen Hemmschwellen senken oder erst gar nicht entstehen lassen. Da die Schülerinnen und Schüler das Thema Zähne und Zahnpflege ak-



### Positives Feedback auf beiden Seiten

Nach dem Besuch zogen die Kinder, ihre Lehrerinnen und das Praxisteam eine positive Bilanz. Allen Seiten hat der Praxisbesuch Spaß gemacht. Der Würfelzuckervergleich erwies sich als guter Ansatz, der die Kids sichtlich beschäftigte. Die gewählte Form der lockeren und spannenden Unterhaltung lässt diesen Zahnarztbesuch sicher in positiver Erinnerung bleiben. Besuche weiterer Klassen sind nach Absprache möglich.

tuell im Unterricht behandelten, erwies sich der Besuch als perfekte Ergänzung.

### Ernährungsinformationen bewirken Aha-Effekte

Während des Besuchs besprach das Praxisteam mit den

jugen Gästen außerdem kindgerecht ungesunde und zahngesunde Lieblings Speisen und Süßigkeiten. Anschaulich verdeutlichten die Fachkräfte dabei den Zuckergehalt vieler beliebter Lebensmittel durch Würfelzuckerstücken.

**dein  
zahnarzt**  
barsinghausen

Ihre familiäre Zahnarztpraxis  
Heerstraße 12 - 30890 Barsinghausen - Tel.: 0 51 05 / 63 200  
www.deinzahnarzt-barsinghausen.de  
mail@deinzahnarzt-barsinghausen.de

3307/3301\_002623

# Barsinghausen sucht die Sportler des Jahres 2023

Vereine und auch Privatpersonen können jetzt ihre Vorschläge einreichen / Die Sportlerehrung ist am 6. April.



Wer wird Jugend-Mannschaft des Jahres 2023? Bejond, die Tanzformation der Tanzschule Wöbbeckind, gewann letztes Jahr in dieser Kategorie.

FOTO: RAMIN FARIDI

**Barsinghausen.** Der Sportring Barsinghausen sucht die Sportler des Jahres 2023. Vorschläge können ab sofort abgegeben werden.

Geehrt wird in den Kategorien „Sportlerin des Jahres“, „Sportler des Jahres“ und „Mannschaft des Jahres“ und das sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich. Wer gewonnen hat, wird am Sonnabend, 6. April, bei einer großen Veranstaltung im Schulzentrum Am Spalterhals verkündet.

Zuerst sind nun aber die Barsinghäuser Sportvereine aufgerufen, ihre erfolgreichen Einzelsportlerinnen und -sportler sowie Mannschaften zu melden. Dafür gibt es Online-vordrucke je Kate-

gorie auf der Internetseite des Sportrings auf [www.sportring-barsinghausen.de](http://www.sportring-barsinghausen.de).

Privatpersonen können genauso Vorschläge einreichen. Sollten erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler keinem Barsinghäuser Sportverein angehören, ihren Wohnsitz im Wettkampfbereich aber in Barsinghausen gehabt haben, können diese auch von Privatpersonen vorgeschlagen werden. Voraussetzung ist eine Platzierung unter den ersten Dreien bei einer Deutschen Meisterschaft oder noch höheren Wettkämpfen.

### Richtlinien festgelegt

Der Sportring Barsinghausen hat

in seiner Richtlinie für die Sportlerehrung festgelegt, was geehrt werden soll. Das sind:

- herausragende sportliche regionale, nationale und internationale Spitzenleistungen,
- verdienstvolle Leistungen im Breitensport,
- langjährige, ehrenamtliche Tätigkeiten für den Sport, sowie Leistungen zur Integration von Sportlerinnen und Sportlern mit Migrationshintergrund in den vereinsgebundenen Sport in der Stadt Barsinghausen.

Vorschläge können bis Sonntag, 28. Januar, eingereicht werden. Danach wird der Sportring-Vorstand mit Unterstützung von Sportjournalisten die abgegebenen Vorschläge sichten. Im An-

schluss ist dann die Öffentlichkeit aufgerufen, für die Wahl zur Sportlerin, zum Sportler oder zur Mannschaft des Jahres abzustimmen. Dies läuft wieder online über Hannoversche Allgemeine und Neue Presse. Wie das Voting genau funktioniert, wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Außer den Ehrungen für die Sportlerinnen und Sportler werden auch Sonderpreise vergeben. Dies sind der „Preis des Bürgermeisters“ für eine herausragende sportliche Leistung und der „Preis des Rates“ für eine herausragende Leistung in der sportlichen Integration oder einer herausragenden Fairplay-Aktion. Die Roland-Freitag-Medaille würdigt zudem das Ehrenamt.

ANZEIGE

# Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

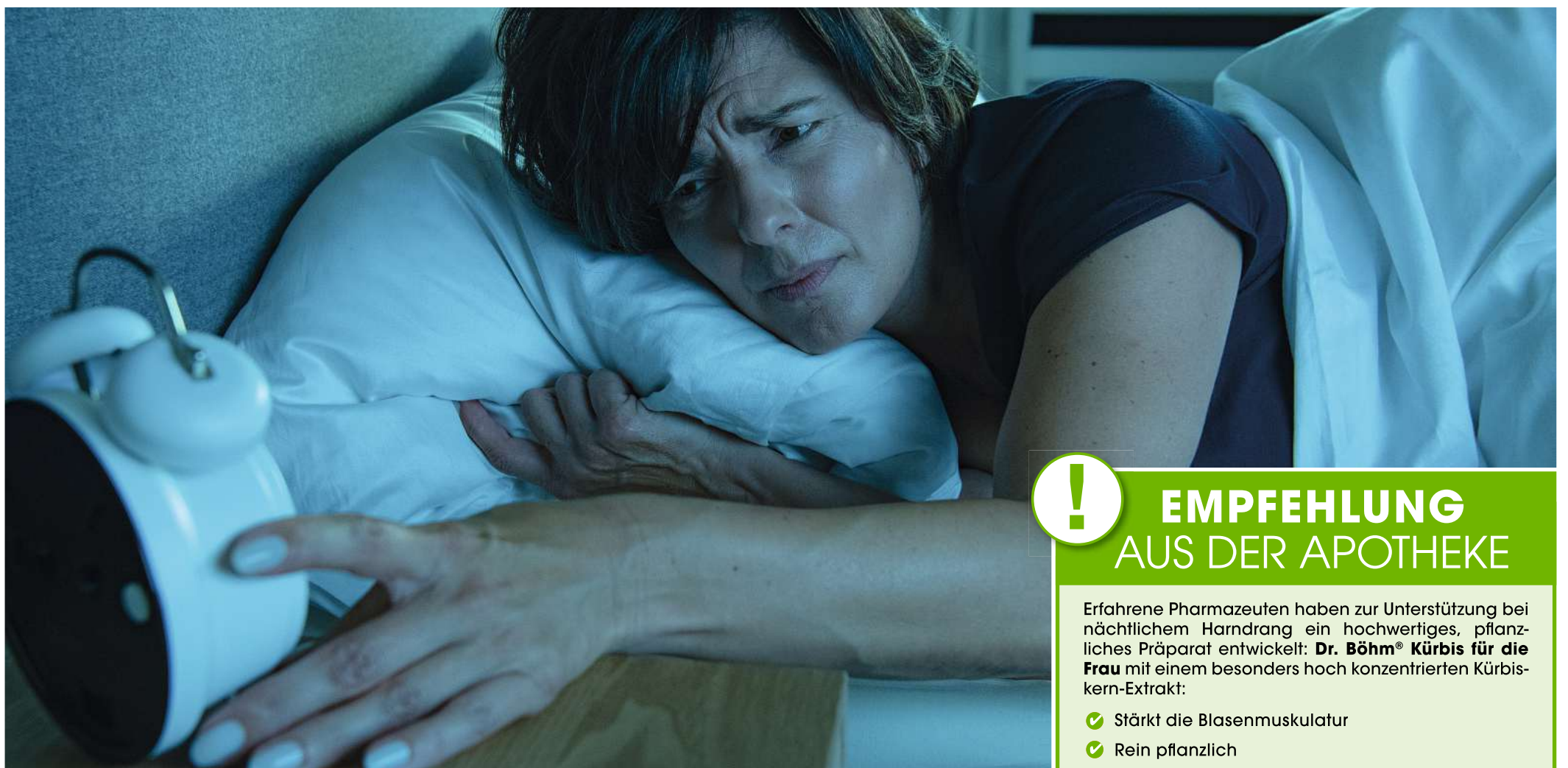
In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet. Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermitteln den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, die sich schnell umsetzen lassen und mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

### GENUG TRINKEN!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasen-schleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

### BLASE UND BECKEN-BODEN STÄRKEN!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Häufigkeit



des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen.

### DIE BLASE TRAINIEREN!

Neben dem Beckenboden kann auch die Blase selbst gestärkt werden. Das geht, indem man vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer langen Autofahrt) vermeidet

oder versucht, den Toilettengang jedes Mal ein bisschen weiter hinauszuzögern. Auch bei starkem Harndrang beruhigt sich die Blase oft nach ein paar Minuten wieder. Man kann so versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszudehnen – jedoch langsam und ohne Stress. Tagsüber durchgeführte ein solches Blasen-Training langfristig auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

### HEILPFLANZE KÜRBIS

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast

die Hälfte gesenkt werden konnte.<sup>1</sup> Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert. Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

<sup>1</sup>Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

## ! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen



Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!  
Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

2710301\_002624