

Lesung am Tatort

Till Raether liest im Gymnasium Ohmoor

Für authentische Stimmung sorgt die Kulisse der Niendorfer Schule am Freitag, 19. Januar, während der Lesung des Hamburger Autors aus seinem aktuellen Roman „Neunauge“.



Bekanntlich zieht es den Täter immer an den Tatort zurück. Den Autor Till Raether auch. Für den besonderen Effekt findet seine Lesung im Gymnasium Ohmoor statt, an eben jenem Ort, wo in seinem Roman mumifizierte Leichen mit Bisswunden im Kellerbunker gefunden werden. Veranstalter der Lesung ist die Buchhandlung Büchereck Niendorf-Nord, wohin Raether seit Jahren immer wieder zu Lesungen kommt. *kh*

► Till Raether liest aus „Neunauge“, Fr., 19.1., um 19.30 Uhr, Aula Gymnasium Ohmoor, Sachsenweg 74-76, Eintritt: 8 Euro

Gute Zusammenarbeit Autor Till Raether und Christiane Hoffmeister vom Büchereck Niendorf-Nord *Foto: Büchereck Niendorf-Nord*

Theater gleich doppelt

Niendorfer Gymnasiasten auf der Bühne

Am Dienstag, 23. und Mittwoch, 24. Januar zeigen zwei Theaterkurse des Niendorfer Gymnasiums Ohmoor ihr Können.

Unter der Leitung von Regine Enders traut sich der bilinguale Theaterkurs des 12. Jahrgangs, auf Englisch zu improvisieren. Zwei Teams treten gegeneinander an, um in verschiedenen Spielen des Theatersports die Gunst des Pub-

likums zu erobern. Der Wahlpflichtkurs S4 wagt sich unter der Leitung von Özlem Demirci an eine Inszenierung der Kurzgeschichte „Harrison Bergeron“ von Kurt Vonnegut. Schon 1961 hat der US-Autor die Dystopie eines fiktiven Staats, der versucht, alle Menschen gleich zu machen, entworfen.

Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr in der Aula am Sachsenweg. *kk*

Filmvortrag Frankreich

„Die Seine – von der Quelle bis zur Mündung“

Inken und Alfred Springer haben mit dem Wohnmobil und Fahrrad Frankreich erkundet.

Ihre Eindrücke haben sie mit der Film-Kamera festgehalten. Der Filmvortrag „Die Seine – von

der Quelle bis zur Mündung“ findet statt am Donnerstag, 25. Jan., 15.30 Uhr im Theater-Saal der Kursana Residenz, Ernst-Mittelbach-Ring 47, Niendorf. Eintritt: 5 Euro. Kartenvorverkauf an der Rezeption. *kn*

Hans Scheibner punktet auch im Freizeitzentrum Schnelsen wieder mit seinen gewagten Thesen *Foto: PR*



„Prost Neujahr“

Kabarettist Hans Scheibner im FZS

„Auf ein Neues 2018“ heißt das brandneue Programm des bekannten Hamburger Satirikers und Kabarettisten Hans Scheibner, das er am Dienstag, 23. Januar, um 20 Uhr im Freizeitzentrum Schnelsen (FZS) zeigt.

Und wie es sich für Scheibner gehört, bekommen dabei wieder eine Menge Leute ihr Fett weg. In seinem satirischen Jahresausblick denkt er unter anderem darüber nach, wie es wäre, wenn

Merkel und Schulz heiraten, weil er es einfach nicht mehr ohne sie aushalten kann. Oder: Die SPD abtaucht, weil es zur Erneuerung nicht reicht, einfach nur von vorn zu beginnen. Oder... *cc*

► Hans Scheibner – „Auf ein Neues 2018“, Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, Di. 23.1., 20 Uhr, Tel. 559 24 34, E-Mail: mail@fz-schnelsen.de, Eintritt: 16 Euro.

SOS-Tipps bei Nasenbluten

Trockene Luft, aber auch hoher Blutdruck können Ursachen sein

Jeder hat es wohl schon einmal erlebt: Ein kurzes Schnäuzen ins Taschentuch und plötzlich verfärbt sich das Tuch rot.

Klimaanlagen, Heizungsluft oder häufiges Schnäuzen trocknen die empfindlichen Nasen-Schleimhäute aus und reizen sie – schnell kommt es zu kleineren Blutungen.

Schön feucht halten

Ist dies der Fall, muss das Naseninnere so feucht wie möglich gehalten werden. Das gelingt mit speziellen Nasensalben mit Dexpanthenol oder Mineralsalzen. Auch regelmäßige Nasenspülungen sind sinnvoll. Nicht selten ist auch ein zu hoher Blut-

druck die Ursache für Nasenbluten. Die Gefäße sind dabei einem höheren Druck ausgesetzt, infolge dessen sie schneller platzen können. Bei Nasenbluten den Kopf bei aufrechtem Oberkörper leicht nach vorne beugen – nicht in den Nacken legen. Auch eine kalte Kompresse auf der Nase oder im Nacken hilft: Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und der Blutfluss lässt nach.

Blutet es im vorderen Nasenraum, hilft es, die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger für ein bis zwei Minuten zusammenzupressen. Bei häufigem Nasenbluten ist ärztlicher Rat erforderlich, denn dahinter kann sich auch eine Blutgerinnungsstörung verbergen. *pr*



Nicht in den Nacken Bei Nasenbluten sollte der Kopf leicht nach vorn gebeugt werden *Foto: Shutterstock/ak-zo*



Victor Tran, Zahnarzt
Foto: Bublitz

Zahnimplantate – die wichtigsten Fakten

Eine Zahnbetterkrankung oder ein Unfall sind oft die Ursachen für die Lücke im Gebiss. Mit einer Krone allein ist es oft nicht getan. Damit der Zahnersatz überhaupt hält, benötigt er erst einmal ein stabiles Fundament auf künstlicher Basis: ein Implantat könnte helfen.

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln. Sie bestehen meistens aus Titan gefertigten Schrauben, die nach dem Einsetzen mit dem Kieferknochen verwachsen und die Zahnwurzel ersetzen. Auf ihnen wird ein Zahnersatz, z.B. eine Krone, Brücke oder Prothese befestigt.

Implantate bieten neben einem natürlichen und ästhetischen Aussehen oft auch ein besseres Kaugefühl als andere Formen des Zahnersatzes. Einzelimplantate sind sinn-

voll, wenn zwischen zwei Zähnen eine Lücke entstanden ist und die gesunden Nachbarzähne nicht als Brückenpfeiler eingepflanzt werden sollen.

Unter einer Hybridbrücke, die auch Verbund- oder Kombinationsbrücke genannt wird, versteht man einen Zahnersatz, der seine Abstützung auf Implantaten und natürlichen Zähnen findet. Die Hybridbrücke ist in der Regel festsitzend, kann aber auch als bedingt abnehmbar konstruiert werden.

Besonders im zahnlosen Unterkiefer bietet eine Vollprothese bei stark zurückgebildetem Kieferknochen oft einen unbefriedigenden Halt und Sitz. Die Lebensqualität zahnloser Patienten wird dadurch deutlich gemindert.

Mithilfe der Implantate kann die Prothese durch die zusätzlichen Halteelemente deutlich stabilisiert werden. Je nach Konstruktion und Planung können verschiedene Aufsätze wie Teleskope, Stege, Magnete oder Kugelknöpfe auf die Implantate montiert werden, um die Prothese auf dem Kiefer zu befestigen. Für den zahnlosen Kiefer ist die Versorgung mit abnehmbarem Zahnersatz auf Implantaten die perfekte Alternative zur schlecht sitzenden Totalprothese. Schon nach einer recht schnellen Eingewöhnungsphase werden die Implantate häufig nicht mehr als Fremdkörper wahrgenommen.

Welche Lösung letztlich die jeweilige Idealversorgung ist, hängt von den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der Patienten ab und wird in einem persönlichen Beratungsgespräch mit dem Zahnarzt unter Berücksichtigung der Vor- und Nachteile sowie der individuellen Gegebenheiten herausgearbeitet. *kn*

Victor Tran, Zahnarzt

► Praxis Dr. Bublitz & Partner, Schnelsen

Gesundheits-Tipp

PRAXIS FÜR GANZHEITSTHERAPIE
Maïke Meents & Team
Holsteiner Chaussee 267, 22457 Hamburg
Tel. 040 – 52 67 78 64
www.heilpraxis-kathke.de

Cornelia Kathke
Heilpraktikerin
Tel. 040 – 180 37 333
www.heilpraxis-kathke.de

- Manuelle Therapie
- CranioSacrale Therapie
- Osteopathische Techniken
- CMD-Kiefergelenksbehandl.
- Krankengymnastik
- Klassische Homöopathie
- Körperpsychotherapie
- Dorn-Therapie
- Breuß-Massage

www.ganzheitstherapie-praxis.de

Gesundheitstipp: Akupunktur gegen Augenleiden

Dr. med. Renate Ostertun

Akupunktur ist bekannt für die positive Wirkung bei Schmerzen jeder Art, Verspannungen, Allergien, Schlafproblemen etc. Doch auch bei Augenkrankheiten lassen sich damit verblüffende Erfolge erzielen, zum Beispiel bei Makuladegeneration, Weitsichtigkeit (auch die altersbedingte Form), Glaukom („grüner Star“), Unfall- oder Operationsfolgen, trockenen Augen und vielen weiteren, auch seltenen Augenleiden. Sterile Einmalnadeln werden an Punkte am Körper gesetzt, die gezielt auf die Augen wirken. Alternativ können die Punkte schmerzfrei mit Laser behandelt werden. Für ein optimales

Ergebnis müssen die Punkte individuell ausgewählt werden, daher braucht es vorab ein gründliches Erstgespräch, um alle Beschwerden des Patienten zu erfassen. Bei Bedarf wird die Akupunktur mit Ernährungsberatung kombiniert. Seit 17 Jahren bietet Dr. Renate Ostertun sowohl klassische Akupunktur als auch spezielle Augenakupunktur an. Nach dem Medizinstudium lebte sie drei Jahre in Singapur und studierte dort Akupunktur, bevor sie sich mit ihrer Praxis in Hamburg niederließ.

► Dr. med. Renate Ostertun
Praxis für Akupunktur und spezielle Augenakupunktur
Wiesenstr. 7,
20255 Hamburg,
Tel. 36 090 030
www.dr-ostertun.de,
praxis@dr-ostertun.de

Deine Wunschfigur made by clever fit

BIS ZU 6 MONATE für nur 9,90€ trainieren!

clever fit Hamburg Niendorf
Ernst-Mittelbach-Ring 49-55, 22455 Hamburg,
Tel. 040 55008966

* Bei Abschluss einer All-in Mitgliedschaft bis zum 31.03.2018. Zzgl. einmaliger Karte- und Verwaltungssuche von jeweils 19,90 € (insgesamt 39,80 €), Buschen 50 Cent / 5 Min. Unverbindliche Preisempfehlung. Bei einer Mindestvertragslaufzeit von 12 Monaten. Ein Angebot der wp-sportunited, Ernst-Mittelbach-Ring 49-55, 22455 Hamburg.