

# gesund in Braunschweig

Das Magazin für  
Gesundheit, Fitness,  
Wohlbefinden in BS  
und Region 38

Nº6

Sommer 2022

IHR  
GRATIS-  
EXEMPLAR  
NIMM MICH MIT  
NACH HAUSE!

## SONNE!

Gut oder schlecht für uns?

Sommer, Sonnenbrille,  
Mein Optiker **becker + flöge**.  
Gut geschützt – Seite 18



SCHÖNER WOHNEN IM ALTER  
NEU: SENIOREN-WGs!

Laufen!

» Die natürlichste Sache der Welt

Eintracht Braunschweig

» Mehr als Fußball, mehr als Sport

Nur Fliegen ist schöner

» Bikepark St. Andreasberg

Yoga mit Frauenpower

» Auch Männer finden's gut

Als Tochtergesellschaft der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital betreiben wir ab Ende 2022 im Office am Ringgleis (Hamburger Straße 277) eine fachübergreifende Rehabilitations-Einrichtung mit den Schwerpunkten ambulante orthopädische Rehabilitation mit Weiterführung zur Reha-Nachsorge, Physiotherapie, Ergotherapie sowie Physikalische Therapie, Rehabilitationssport und Funktionstraining, Prävention, Fitness und Wellness sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement.

## aktiv durchstarten!

**Kommen Sie zum 01.12.2022 in unser Team als**

- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Fachkraft für Gesundheits- und Krankenpflege
- Klinischer Psychologe
- Physiotherapeut / Krankengymnast
- Ergotherapeut
- Masseur und Medizinischer Bademeister
- Diätassistent / Ökotrophologe
- Sportlehrer / Sportwissenschaftler / Sporttherapeut
- Sozialarbeiter / Sozialpädagoge
- Verwaltungsangestellter

\* Mit allen geschlechterspezifischen Formen ist stets m/w/d gemeint.

aktivo Gesundheitspartner GmbH

**gesundheit@aktivo-bs.de**  
**www.aktivo-bs.de**



»Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung...

...und sie gedeiht mit der Freude am Leben« – sagt zumindest  
Thomas von Aquin, Philosoph und Mönch aus dem 13. Jahrhundert.

Nein, auch der Kirchenlehrer wollte sicherlich nicht die Existenz von ernsthaften Erkrankungen oder Verletzungen, die wie Schicksalsschläge über uns kommen, leugnen. Immerhin haben wir aber heute das Glück, in einer Zeit und in einem Land zu leben, in dem es immer mehr Wege zur Gesundheit und Mittel gegen Krankheiten gibt.

Diese Möglichkeiten sollten wir nutzen, denn verantwortlich für unsere Gesundheit und unsere Fitness sind wir ja zuallererst einmal selbst.

Und gesund zu leben, sich fit zu halten, vielleicht im Verein, im Studio oder im Park mit Freunden: das wiederum bereitet Freude und macht Spaß.

Auch wenn die große weltpolitische Lage erschreckt, nicht vergessen werden soll – und wir uns verstärkt um Menschen in Not kümmern müssen:

Wir dürfen weiterhin an unserer Gesundheit, am Wohlbefinden,  
an der Freude im Leben »arbeiten«.

Der Sommer bietet beste Möglichkeiten dazu!

»gesund in Braunschweig« begleitet Sie dabei gerne. Bleiben Sie gesund –  
oder werden Sie es wieder. Das wünscht Ihnen aus Braunschweig

*Chr. Redaktionsteam*

redaktion@gesund-in-braunschweig.de



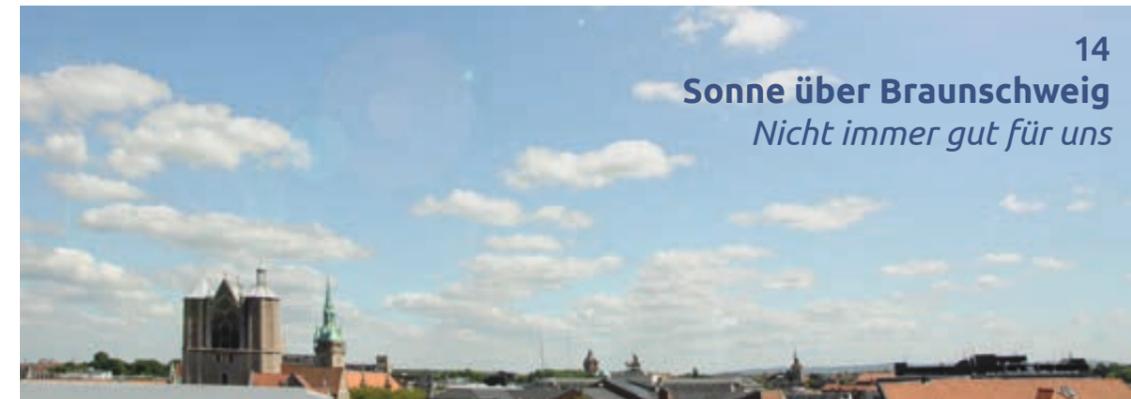
»CAROLINE ABRAM DESIGNT  
BRILLEN FÜR ALLE FRAUEN  
DIESER WELT,  
DIE IHRE EIGENE SCHÖNHEIT,  
IHRE EIGENE PERSÖNLICHKEIT  
UNTERSTREICHEN MÖCHTEN.«

CAROLINE ABRAM  
PARIS

Außergewöhnliche Brillen von Caroline Abram, Designerin, Paris,  
führen wir exklusiv in Braunschweig.  
Mehr Mut zur Persönlichkeit. Mehr Leidenschaft für besseres Sehen  
und Aussehen: F. Niemeyer, Augenoptik seit 178 Jahren

Martina Schwesig | Kerstin Schulze

# gesund in Braunschweig N<sup>o</sup>5



## Gesund & neu

- 3 Editorial
- 9 Kurz notiert  
Good News aus Stadt & Land
- 10 Gesundheit  
aus der Nachbarschaft  
Hilfe und Gutes  
aus direkter Nähe
- 51 Lesen fördert die Gesundheit  
Der natürliche Weg  
zu mehr Glück
- 47 Impressum

50 Notdienst:  
Wichtige Rufnummern  
und Adressen

## Inhalt

### Sommer, Sonne, Sonnenschein

- 14 Sonne!  
Gut oder schlecht für uns?
- 16 Gesunde Urlaubsbräune?  
Ein Märchen. Ein Interview.
- 16 Sonne satt!  
Sonnige Fun Facts
- 18 Sommer, Sonne, Sonnenbrille  
Gut geschützt gut aussehen



### Fitness & Bewegung

- 20 Laufen!  
Die natürlichste Sache der Welt
- 23 Der Schrittzählerwettbewerb  
Mehr Bewegung für Unternehmen
- 25 Outdoor-Krafttraining  
Der neue Trend: Open Air in BS
- 26 Eintracht Braunschweig  
Mehr als Fußball, mehr als Sport
- 29 Neues Gesundheitszentrum  
aktiv – im Herzen Braunschweigs



### Gesund werden & gesund bleiben

- 6 Bringt Sehkraft zurück  
Schonende Hornhaut-  
Transplantation
- 8 Bei besonderen Sehproblemen  
...helfen Spezialbrillengläser
- 12 Asklepios-Kliniken Harz  
Bestens: Hämatologie & Onkologie
- 30 Schulter ausgekugelt?  
Das kann »repariert« werden!
- 46 Volkskrankheit Reizdarm  
Endlich Hilfe

### E-Bikes & Pedelecs

- 33 Der sympathische Geheimtipp  
2rad | FENSKE in Vechelde
- 34 Die Lastenrad-Trends 2022  
Der Boom geht weiter: e-motion
- 36 So gut. Wie neu.  
Henze Das Rad in Wolfenbüttel

### 50 Plus & gut versorgt

- 41 So geht Hausverkauf heute  
Mit einem innovativen  
Bieterportal
- 42 Schöner Wohnen im Alter  
Neu: Senioren-WGs



### Wellness & Wellbeing

- 38 Nur Fliegen ist schöner  
Mein sportlicher Wohlfühltag
- 47 Unser Gemüsegarten  
Direkt vor den Toren der Stadt
- 48 Willkommen im Yoga Ambiente  
Ganz entspannt im Magniviertel

# DMEK: schonende Teiltransplantation der Hornhaut bringt Sehkraft zurück

Im Gespräch mit Dr. med. Dirk Genée, Chefarzt der Augenklinik Dr. Hoffmann

Herr Dr. Genée, Sie sind Chefarzt in der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann. Dort befassen Sie sich auch mit Operationen der Hornhaut.

Erkrankungen der Hornhaut gehören zu den häufigeren Ursachen für Einschränkungen des Sehvermögens. Daher ist es selbstverständlich, dass eine am Patientenwohl orientierte Augenklinik wie unsere auch in dieser Hinsicht entsprechende Behandlungen anbietet.

**Gehören dazu auch Hornhaut-Transplantationen?**

Solche operativen Eingriffe sind bei Erkrankungen der Hornhaut gelegentlich erforderlich – und sie werden auch bei uns durchgeführt. Ich möchte in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass sich die Operation längst nicht mehr auf die gesamte Hornhaut bezieht. Häufig reicht es, nur einzelne gespendete Lamellen zu transplantieren.

**Welche Möglichkeiten gibt es?**

Es stehen aktuell beim Austausch von Lamellen zwei Methoden zur Verfügung. Eine davon ist unter der Abkürzung DMEK



DMEK-Experte und Chefarzt  
Dr. med. Dirk Genée

bekannt. Im Klartext heißt das Descemet Membrane Endothelial Keratoplasty. Das ist eine sehr sanfte Methode, bei der nicht mehr genäht werden muss. Diese führen wir bereits seit fast 12 Jahren durch.

**Wie wird eine Lamelle fixiert?**

Mit Hilfe von Luft oder Gas. Bis sich die gespendete Lamelle an das Hornhautstroma angelegt hat, bleibt dieses Fixiermedium in der Vorderkammer des Auges. Das dauert nur wenige Tage.

Die Betroffenen sollten in dieser Zeit möglichst auf dem Rücken liegen – das fördert den Anpassungsvorgang.

**Wie können Patient:innen einen Termin für einen DMEK-Eingriff bekommen?**

Ganz einfach in der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann anrufen unter 0531 27338-0 – dann wird ein Termin in meiner Sprechstunde reserviert.

**Wie lange dauert es, bis ein OP-Termin in der Augenklinik zur Verfügung steht?**

Aktuell würde ich etwa zwei Monate veranschlagen.

**Können die Voruntersuchungen auch in den Netzwerkpraxen der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann vorgenommen werden?**

Leider nein. Bei diesem besonderen Eingriff muss der jeweilige Operateur die Betroffenen persönlich kennen lernen und auch den Befund erstellen.

Herr Dr. Genée, vielen Dank für das informative Gespräch! ■

## Spitzenmedizin für Ihre Augen



**Wir machen Leistung sichtbar**

**augenklinik-dr-hoffmann.de · 0531 273380**

## Yoga mit Frauenpower



Yoga hält Körper und Geist gesund. Die uralte Lehre entstand schon vor über 3000 Jahren in Indien. Ob Frau, ob Mann – immer mehr Menschen in der westlichen Hemisphäre entdecken heute Yoga für sich und praktizieren es regelmäßig. Kein Wunder also, dass Fitnessstudios, ja sogar Eintracht Braunschweig und natürlich die vielen Yoga-Studios in der Region vielfältige Kurse anbieten. Bekannt und beliebt als sympathische Yoga-Institution, seit nunmehr acht Jahren, ist das **Yoga Ambiente** in Braunschweigs Magniviertel. In einem stilvollen Fachwerkhaus führt Yvonne Winkler nicht nur das gut sortierte Geschäft, sondern bietet im Studio mit ihrem »Frauenpower-Team« sehr gefragte Yoga-Kurse an.

Mehr dazu auf Seite 48/49

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

»Mir ist es wichtig, immer das Beste aus Ihrem Sehen herauszuholen.«

Petra Franke



Frau Franke, die Low Vision Spezialistin aus dem kompetenten Team von Augentoptik Bock. Foto: Augentoptik Bock

Bei einer Sehbehinderung oder Sehbeeinträchtigung spricht man immer häufiger von »Low Vision«, was »geringeres Sehen« bedeutet. Low Vision tritt ein, wenn die Sehleistung kleiner als 30 Prozent ist.

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfaltigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig.

Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beeinträchtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augentoptik Bock in der Schloßpassage 25 in Braunschweig werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit

sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augentoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augentoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augentoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision-Bereich.

## Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

Jetzt testen!

»Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern AMD-(omfort® von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.«

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**AUGEN OPTIK BOCK**  
BRILLEN-CONTACTLINSEN

**SCHWEIZER**  
www.schweizer-optik.de

Schloßpassage 25 · 38100 Braunschweig · Tel. 0531.455660 · info@optik-bock.de

**AUGEN OPTIK BOCK**

Schloßpassage 25  
38100 Braunschweig  
→ 0531 455 660  
→ info@optik-bock.de

Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgefeilter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z. B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte. ■

## Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND

### Bürgersport im Park – kostenlos!

Vom 14. Juli bis Mitte Oktober geht es wieder los: Lust auf Bewegung im Grünen unter professioneller Anleitung? Dann schauen Sie in das umfangreiche Programm, bequeme Kleidung auswählen, und los zu zahlreichen Sport- und Bewegungsangeboten in Braunschweigs Parks! Alle sind eingeladen mitzumachen – kostenlos und ohne Anmeldung. Programmflyer hier:

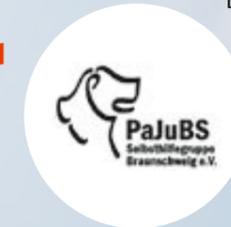
**Bürgerstiftung Braunschweig, Löwenwall 16, 38100 BS**  
[www.buergersport-im-park.de](http://www.buergersport-im-park.de)



Jede:r Erkrankte hat seinen eigenen Parkinson, also sein eigenes Handicap, aber es gibt gemeinsame Hilfe!

Die sehr rege Braunschweiger Selbsthilfegruppe »PaJuBS« unternimmt spannende Tagesausflüge, lädt Ärzte und Therapeuten ein, fördert Beweglichkeit mit Box-Training und Taiji. Mit dem abwechslungsreichen Programm soll ganz nach dem Motto »Jung und Parkinson? Da geht noch was!« der Krankheit entgegengewirkt und gezeigt werden, dass man auch mit Parkinson noch Vieles erleben und unternehmen kann. [www.pajubs.de](http://www.pajubs.de)

**Jung und Parkinson? Da geht noch was!**



### Karl wird Krankenschwester? Klar doch!

Wie erklärt man/frau einem Kind, was eine Krankenschwester so Tag für Tag macht? Vanessa Schulte, Krankenschwester, betreibt dazu – für Erwachsene – nicht nur mit Kollegin Josie Seiler einen gefragten Instagram-Blog [@vanessaundjosie](https://www.instagram.com/vanessaundjosie), sondern hat dazu jetzt auch ein tolles Kinderbuch geschrieben, für Ihre eigene Tochter und alle Kinder ab vier Jahren. Mit schönen Illustrationen erleben wir mit dem Jungen Karl und seiner Tante Fritzti anschaulich einen Tag im Krankenhaus. Das Buch gibt es in der Buchhandlung Graff – oder unter:



[www.krankenschwesterkarl.de](http://www.krankenschwesterkarl.de)

**E-Bike/Pedelec-Training für 65+**



Fahrradfahren lernen ist/war Kinderkram. Doch die viel schnelleren Pedelecs stellen Einige von uns vor neue Herausforderungen. Kein Problem! Denn die Verkehrswacht Braunschweig bietet dazu gerade für die ältere Generation drei Trainings-Nachmittage an: 3 1/2 Stunden Theorie und hilfreiche Praxis. Die Termine: 12. Juli, 25. August, 20. September. Anmeldung und Infos unter:

**Tel. 0531 - 390 72 22**  
[verkehrswacht.braunschweig@t-online.de](mailto:verkehrswacht.braunschweig@t-online.de)

# GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT



## Gute Nachbarschaft, gute Gesundheit

**Viele Studien belegen: Gute Nachbarschaft macht das Leben leichter, gesünder und reicher.** Da kommt *nebenan.de* gerade recht, Deutschlands größtes Nachbarschaftsnetzwerk für den menschlichen Austausch: Kennenlernen, treffen, teilen, helfen, schenken, finden, informieren – Melanie sucht einen Schlagzeuglehrer für ihre Kids, Carola fahndet nach Hobby-E-Bikefahrer:innen und der Kurs »Fitte Faszien« wünscht sich mehr Teilnehmer:innen. Eine wirklich gute Idee auch für BS und die Region, als Website und App.

→ Mehr unter: [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

**Direkt von nebenan:** Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden aus Braunschweig und der Region. Für Sie entdeckt und probiert.

## Natürlich: Nachhaltiges für Groß und Klein!

**Braunschweigs Naturladen**, ehemals am Hagenring zu Hause, hat sich vergrößert und ist in die Wilhelm-Bode-Straße 33 umgezogen. Das Angebot: besonders nachhaltige und natürliche Kleidung, Schuhe, Spielzeug – auch für die Aller kleinsten. Und auch für die, die erst noch auf die Welt kommen wollen: Die Hebammenpraxis Braunschweig ist nur zwei Stockwerke darüber.

→ [www.naturladen-braunschweig.de](http://www.naturladen-braunschweig.de)

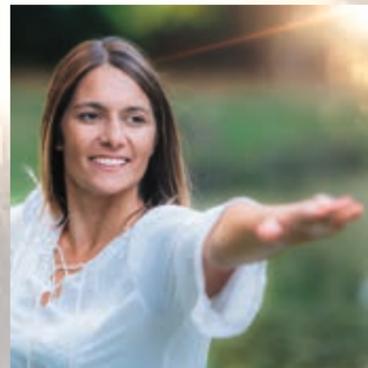
→ [www.hebammenpraxis-braunschweig.de](http://www.hebammenpraxis-braunschweig.de)



## 21. - 24. Juli: Das Fitnessfestival

**RENEW. Alles neu und fit macht der Juli.** Schwitzen, tanzen, trainieren, klönen – unter freiem Himmel in Braunschweigs Bürgerpark. RENEW, das dreitägige Open-Air-Fitnessfestival, präsentiert endlich wieder ein vielfältiges Programm zu den Themen Yoga, Fitness, Kraft, Lifestyle... fast alles kostenfrei. Einfach mal mitmachen, einfach mal inspirieren lassen!

→ Mehr unter: [www.renew-braunschweig.de](http://www.renew-braunschweig.de)



## Neues Kräuterwissen aus alter Zeit

**Burkhard Bohne**, der schreibende Gärtnermeister aus dem Heilpflanzengarten in Riddagshausen, nimmt uns in diesem Buch mit auf eine Reise durch die Jahrhunderte des Kräuteranbaus: von den Kräuterrezepten der alten Ägypter und Römer über die Klostermedizin des Mittelalters bis zu vergessenen Heilpflanzen aus Pfarr- und Apothekergärten. 43 ausführliche Pflanzenporträts vermitteln neben botanischem Wissen auch Interessantes aus Brauchtum und Geschichte sowie Tipps zum Anbau im eigenen Garten. Traditionelle Rezepte für Bäder, Salben, Tees, Liköre und Wein bieten viele Anregungen für Gesundes und Leckeres aus der Kräuterküche.

→ [www.burkhard-bohne.de](http://www.burkhard-bohne.de) > Bücher



## Automatisch bio und regional

**Der sonntägliche Spaziergang um die Riddagshäuser Teiche** lohnt jetzt doppelt: Denn direkt neben dem Café Teetied haben Luisa Garbe und Jannes Wehmann von Klostergut Dibbesdorf einen großen Automaten aufstellen lassen. Befüllt mit »freilaufenden« Klostergut-Eiern, Geflügel-Bolognese, Marmelade, Honig; Milch, Keksen, Brause, Bratwürsten, Wildleberwurst... Alles ist in bester Bioqualität 24 Stunden lang sieben Tage die Woche erhältlich. Am Ortseingang von Dibbesdorf an der Berliner Heerstraße steht ein Zwillingautomat. Automatisch lecker.

→ [www.klostergut-dibbesdorf.de](http://www.klostergut-dibbesdorf.de)

Asklepios Harzlinik Goslar

## Hämatologie und Onkologie: für Patient:innen bestens aufgestellt

Dr. med. Larissa Henze: die neue Chefin für Hämatologie und Onkologie – als Doppelspitze mit Chefarzt Dr. med. Andreas Hoyer

Dr. med. Larissa Henze hat am 1. April 2022 als neue Chefin für Hämatologie und Onkologie in der Asklepios Harzlinik Goslar begonnen. Sie verstärkt damit die Medizinische Klinik II als Doppelspitze neben dem langjährigen Chefarzt, Dr. med. Dipl.-Biol. Andreas Hoyer, der im kommenden Jahr in den Ruhestand wechselt. Der Ausbau der Medizinischen Klinik II mit der weiteren Chefarzt-Position ist ein zusätzlicher Schritt,

um den Klinik-Standort Goslar für die Zukunft weiter zu entwickeln: als Zentrum zur Behandlung von Tumorerkrankungen, das dann zukünftig auch ein Darmzentrum sowie ein Leberzentrum umfassen soll. Die 48 Jahre alte Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt Hämatologie und Onkologie, mit diversen Zusatz-Qualifikationen kommt von der Universitätsmedizin Rostock, dort war sie seit 2015 als Oberärztin tätig.

Patient:innen zur Seite. Geplant ist unter dem Dach eines umfassenden Tumorzentrums neben dem bereits bestehenden zertifizierten Brustzentrum ein Darm- und Leberzentrum.

### Bestens ausgebildet, bestens vernetzt

Larissa Henze, geboren in Göttingen, studierte von 1993 bis 2000 Humanmedizin an der Georg-August-Universität Göttingen, dabei als Stipendiatin des Deutschen Akademischen Austauschdienstes auch in Großbritannien. Die Ärztin mit Prädikatsexamina war im Klinikum Oldenburg, an der Universitätsklinik Düsseldorf sowie als Oberärztin in den Helios Kliniken Schwerin und im städtischem Klinikum München tätig, dort als Oberärztin für Hämatologie und Onkologie im Tumorzentrum München Süd. Sie hat diverse Zusatzbezeichnungen, beispielsweise für Palliativmedizin und Intensivmedizin und ist Mitglied in zahlreichen Fachgesellschaften, unter anderem in der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und internistische Onkologie (DGHO) und in der European Society for Medical Oncology (ESMO), die führende europäische Berufsorganisation für medizinische Onkologie mit mehr als 25.000 Onkologie-Expert:innen aus über 160 Ländern. ■

kliniken, »herzlich willkommen im Team.« Prof. Dr. med. Jörn Heine, Ärztlicher Direktor der Asklepios Harzkliniken, sagt: »Mit unserer neuen Kollegin bringen wir den Ausbau unseres Tumorzentrums erheblich voran, das ist gut für unsere Patient:innen und den Gesundheits-Standort in der Region.«

In der Abteilung Hämatologie und Onkologie werden seit vielen Jahren Patient:innen

mit bösartigen Organtumoren, Lymphdrüsenkrebs und Leukämien betreut. Therapiert werden auch gutartige Erkrankungen des Blutes, des Knochenmarkes und des Immunsystems. Ein Team aus erfahrenen Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen, Krankengymnasten, Seelsorger:innen und Sozialarbeiter:innen steht den



Dr. med. Larissa Henze, neue Chefin für Hämatologie und Onkologie

### Profunde Verstärkung für das Tumor-Zentrum

»Wir freuen uns, dass wir mit Frau Dr. Henze eine so erfahrene und versierte Spitzenmedizinerin für uns gewinnen konnten«, sagt Matthias Dürkop, Geschäftsführer der Asklepios Harz-



# Immobilien sind Vertrauenssache.

Andrea Herrmann, Kerstin Schlue, Tim Beckmann, Katja Ibendorf, Kai Hiltz, Kirsten Imbriani, Lena Krummel, Michael Grote

**Wir sind die verlässlichen Experten an Ihrer Seite.**

Tel. 0531 487-3854

Email: [immovermittlung@blsk.de](mailto:immovermittlung@blsk.de)  
[blsk.de/makler](https://www.blsk.de/makler)



# BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# Sonne. Gut oder schlecht für uns?

Was für eine Frage! Scheint die Sonne, geht's uns gut, Laune und Stimmung steigen. Trübe Gedanken verfliegen im Nu und wir werden gleich aktiver. Aber natürlich wissen wir auch: Allzuviel des Guten ist nicht gut für uns.

Erstmal gilt: Die Sonne fördert nicht nur unsere gute Laune, sondern auch unsere Gesundheit. Natürliche Sonnen- und Himmelsstrahlung wirkt vielfältig. Wie den meisten von uns bekannt ist, bildet die Haut unter Sonneneinstrahlung das knochen- und abwehrstärkende Vitamin D. Fehlt die Sonne, beispielsweise an trüben Wintertagen, müssen wir uns dieses wichtige Vitamin anderweitig zuführen.

## Sonne und Haut produzieren Immunstoffe

Sonne und Haut produzieren auch noch weitere Immunstoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken – oder auch schwächen, wenn wir zu viel davon abbekommen. Ebenso profitiert unsere Stimmung von reichlich Sonne. Besonders gut

für's Gemüt und somit entscheidend ist dabei der blaue Anteil des Sonnenlichtes. Fällt er über die Augen auf unsere Netzhaut, regt er unseren Gehirnstoffwechsel an und hemmt unter anderem die Bildung des Hormons Melatonin, das uns ja eher zum Einschlafen bringen soll.

## Unsere Haut hat ein Sonnengedächtnis

Also, raus in die Sonne? Etwas Vorsicht ist doch geboten: zu viel Sonnenlicht ist auch nicht gut für uns. So droht die vorzeitige Hautalterung und schlimmstenfalls der Hautkrebs. Dies hängt auch damit zusammen, dass unsere Haut ein Sonnengedächtnis hat und keine einzige Minute Sonne »vergisst«. Je mehr wir uns den Sonnenstrahlen ungeschützt

zuwenden, desto größer wird das Risiko von unschönen Pigmentflecken und Krebs.

Wo nun genau die Balance zwischen zu viel oder zu wenig Sonne liegt, lässt sich schwer sagen. Zum einen hängt das stark von unserem Hauttyp ab – hier gibt es sechs unterschiedliche »Klassen« – zum anderen natürlich von der Region oder den Breitengraden, wo wir die meiste Zeit zu Hause sind. Für uns Norddeutsche gilt auf jeden Fall: Wer die positive Wirkung des Sonnenlichtes nutzen will, sollte viel draußen sein, ohne sich dabei einen Sonnenbrand zu holen.

## Sonnenbaden ist schön, Sonnenbewegung ist besser

...und sich dabei auch viel bewegen. Ruhiges Sonnenbaden im Liegestuhl ist schön und bequem, aber hier droht den Reglosen unter uns am ehesten der Sonnenbrand. Und eine gesunde Bräune ist keinesfalls immer gesund, fördert eher die Hautalterung. Auch die erwähnte antidepressive Wirkung des Sonnenlichtes entfällt beim Sonnenbaden häufig, denn dazu muss es ja über unsere Augen direkt den Weg auf unsere Netzhaut finden.

Die Sonne genießen? Auf jeden Fall! Über das richtige Maß sprechen wir mit der Braunschweiger Hautärztin Frau Dr. med. Julia Brechelt auf der nächsten Seite! »

# Das Märchen von der gesunden Urlaubsbräune

**Frau Dr. Brechelt, Sie sind erfahrene Hautärztin, mit Ihren großen Teams in zwei Praxen in Braunschweig vertreten. Ist die »gesunde Urlaubsbräune« tatsächlich gesund oder ist das eher ein Märchen, gar etwas Selbstbetrug?**

Dr. Julia Brechelt: Ja, tatsächlich gibt es die so genannte gesunde Urlaubsbräune so nicht. Keine Frage: Wir brauchen die Sonne, fühlen uns gut in der Sonne. Und Urlaub ist natürlich meistens mit Erholung und positiven Gefühlen verbunden. Aber »braun« ist keinesfalls gleich »gesund«. Zu viel Sonne erzeugt einfach irreparable Schäden, fördert sogar den Hautkrebs.

**Und unsere Haut vergisst im Guten wie im Schlechten keine Minute Sonne?**

Zunächst einmal ist unsere Haut über viele Jahre in der Lage, größere und kleinere Verletzungen, auch den Sonnenbrand, zu reparieren. Aber mit zunehmendem Alter lässt diese

Fähigkeit mehr und mehr nach. In unseren Praxen behandeln wir häufig ältere Menschen, die gerade in ihrer Jugend ihrer Haut zu viel Sonne zugemutet haben. So kann man tatsächlich sagen: Die Haut vergisst nichts.

**Kann ich denn die Hautalterung, auch die Altersflecken, wieder rückgängig machen? Zumindest optisch? Stichwort »Anti-Aging«?**

Ja, mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten. Retinol- und Vitamin-C-Produkte und Cremes helfen da schon etwas. Bei tieferen Falten sind spezielle Peelings sinnvoll, und dann besondere Hyaluron-Behandlungen. Für beginnende Altersflecken gibt es spezielle, aufhellende Cremes, und damit die Flecken nicht so braun werden, hilft wieder der konsequente Sonnenschutz! Und dann natürlich auch Peelings und Laserverfahren. Wir merken, dass immer mehr Menschen diese Möglichkeiten auch individuell nutzen.

**Aber zuerst einmal: Sonne ist doch gut für uns, auch für unsere Haut, oder?**

Unbedingt. Ohne Sonne könnten wir gar nicht existieren. Sie ist wichtig für unser Immunsystem, sie fördert unsere gute Laune, im Zusammenspiel mit der Haut produziert sie unser Vitamin D – wichtig für starke Knochen, den Knochenstoffwechsel. Und wir setzen »Sonnenstrahlen« ja auch in der UV-Therapie, beispielsweise bei Neurodermitis oder Schuppenflechte, ein.

**Wie meistens kommt es halt auf die Dosis an?**

Genau. Für die positiven Effekte der Sonne kommen wir in unseren Breitengraden aber meist mit weniger Zeit aus, als wir vielleicht denken. Wir müssen uns auch nicht unbekleidet in die Sonne legen, oft reicht die Bestrahlung der Hände schon aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden.



Dr. Julia Brechelt, erfahrene Hautärztin mit Praxen in Braunschweig | Foto: Kerstin Wumm

»Immer mehr Menschen nutzen die modernen Möglichkeiten, die Hautalterung aufzuhalten.«

Vorsorgeleistungen, deren Kosten ab dem 35. Lebensjahr im 2-Jahres-Rhythmus übernommen werden. In vielen Fällen erfolgt die Kostenübernahme auch früher und häufiger. Und das halte ich auch für sinnvoll, etwa wenn jemand schon viele Leberflecken hat, dann ist es eben nicht leicht, den Überblick zu behalten.

**Sonnencremes und Sonnenschutz gibt es in großer Vielfalt. Was sollten wir beim Kauf generell beachten?**

Erst einmal wünsche ich mir grundsätzlich, dass sie mehr angewendet wird. Und bei Sonne mehrmals am Tag. Und dann auch nicht zu wenig. Es gibt viele Tests, die zeigen, dass teuer nicht unbedingt gut ist. Wichtig ist, dass die Produkte sowohl gegen UVA- wie UVB-Strahlen schützen und wegen der Allergiegefahr nicht zu viele Duftstoffe enthalten. Insbesondere Männer mögen ja häufig dieses »klebrige« Gefühl nicht. Da kann man dann gut auf Gels und Sprays mit leichteren Texturen ausweichen. Und wichtig, wenn auf dem Kopf das Haar schwindet oder dünner wird: Auch hier gibt es spezielle Cremes oder Sprays – und die machen Sinn. Und natürlich

immer an eine Kopfbedeckung denken!

**Die große Zeit der Sonnenstudios scheint vorbei zu sein. Aus Sicht der Hautärztin: gut oder schlecht?**

Doch, da bin ich sehr froh, dass dieser Trend vorbei ist, die Quittung sehe ich jetzt leider häufig bei uns in der Praxis.

**Frau Dr. Brechelt, vielen Dank für das so informative Gespräch!**

## Hautarztpraxis am Schloss

- Bohlweg 72, ehem. Galeria Kaufhof, 5. OG
- 38100 Braunschweig
- Tel. 0531.13242
- [www.hautaerzte-am-schloss.com](http://www.hautaerzte-am-schloss.com)
- [hautaerzte-braunschweig@gmx.de](mailto:hautaerzte-braunschweig@gmx.de)

Ab August 2022:

## Brechelt Sapolidis Gaedt

- Friedrich-Wilhelm-Straße 42
- 38100 Braunschweig
- Tel. 0531.13242

## Sonne satt!

FAKTEN RUND UM UNSER ZENTRALGESTIRN

Seit **4,5** Milliarden Jahren scheint unsere Sonne. Und weitere 5 Milliarden Jahre soll sie auch noch weiter scheinen.



**1640** Sonnenstunden  
Hat jeder Deutsche durchschnittlich an sonnenreichen Stunden pro Jahr. Über die meisten Sonnenstunden dürfte sich jedoch Süddeutschland freuen – gefolgt von Sachsen.



**Niedersachsen: letzter Platz**  
2021 haben wir im deutschlandweiten Vergleich die wenigsten Sonnenstrahlen abbekommen: Nur 1470 Sonnenstunden. Ansonsten liegen wir aber mit Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen meistens gleichauf.



**4,6** Stunden



scheint die Sonne im Jahresdurchschnitt täglich auf unser Braunschweig und auf die Region. Mit 1,4 Stunden ist der Dezember am trübsten – und mit 7,7 Stunden der Juni meist am sonnigsten.

**5-50** Minuten...  
...dann gibt es Sonnenbrand! Je nachdem, welcher Hauttyp Sie sind, kann sich Ihre Haut nur begrenzt vor den gefährlichen UV-Strahlen der Sonne schützen.



## Strom aus der Sonne?



Ja! Mit einer Photovoltaikanlage von 40 Quadratmetern lässt sich theoretisch der Bedarf eines Vier-Personen-Haushaltes in einem Einfamilienhaus komplett decken.

**Warm, wärmer – Braunschweig**



Mit oder ohne Sonne: Es ist im Jahresmittel bei uns ein halbes Grad wärmer als im Durchschnitt der gesamten Republik.

# Sommer, Sonne, Sonnenbrille. Gut geschützt gut aussehen.

Nicht nur unsere Haut braucht im Sommer Schutz – auch unsere Augen sind durch die UV-Strahlen gefährdet. Bleibende Schäden an Linse und Netzhaut, die das Sehvermögen beeinträchtigen, sind schmerzlos und machen

sich erst nach Jahren bemerkbar. Daher ist es besonders wichtig, die Augen durch eine gute Sonnenbrille zu schützen. Darüber sprechen wir mit Maren Dickhuth, Augenoptikerin bei becker + flöge in Braunschweig.

## Frau Dickhuth, was zeichnet eine gute Sonnenbrille aus?

Eine gute Sonnenbrille schützt die Augen vor übermäßiger Lichtmenge, vor Blendung und natürlich vor UV-Strahlung.

## Stichwort »UV-Strahlung«. Warum ist der Schutz dagegen so wichtig?

UV-Strahlung ist besonders energiereich und kann zu Schädigungen der Augen führen. Hier liegt ein Teil des Problems. Eine getönte Brille schützt uns vor Blendung, aber nicht vor der Strahlung. Den Schutz erreichen wir durch den speziellen und »unsichtbaren« UV-Filter.

## Wer seine Augen liebt, kauft seine Sonnenbrille also lieber nicht für 10 Euro an der Tankstelle.

Am Preis lässt sich die Qualität einer Sonnenbrille nicht erkennen. Vollständigen UV-Schutz bieten bereits viele hochwertige, farblose Brillengläser. Es kommt nicht auf die Intensität der Glasfarbe an. Die Tönung hat aber großen Einfluss auf die Farbwahrnehmung. Mit der optimalen Wahl der Tönung lässt sich das Sehen extrem verbessern.



Maren Dickhuth, Shop Managerin  
becker + flöge Schloss Arkaden  
Braunschweig

Selbsttönende Gläser erleben aktuell eine Renaissance. Wegen neuer Materialien sind die sogenannten phototropen Brillengläser in der Verdunklung und Aufhellung extrem schnell geworden und sogar in unterschiedlichen, modischen Farben erhältlich. Selbst zur Verwendung hinter der Autoscheibe gibt es heute eigens entwickelte selbsttönende Brillengläser.

angenehmste Seheindruck bei braunen Gläsern. Ich empfehle: Einfach testen und so feststellen, welche Farbe angenehm wahrgenommen wird. Die Verspiegelung der Vorderfläche reduziert die durch das Glas tretende Lichtmenge und ist in der Regel eine modische, kosmetische Entscheidung. Sehr beliebt sind nach wie vor polarisierte Sonnenbrillengläser. Hier erreicht man selbst auf Wasseroberflächen eine sehr entlastende Reduktion der Spiegelungen.

## Sonnenbrillen sind ja auch ein modisches Accessoire, mit dem wir uns gerne ein individuelles Gesicht geben. Was sind denn die aktuellen Trends für die diesen Sommer?

2022 ist das Jahr der bunten Sonnenbrillenrahmen. Im Trend bleiben Cateye, Shield und XXL-Sonnenbrillen. Das wichtigste ist, auch bei Helligkeit gut zu sehen, die Augen zu schützen und sich mit dem eigenen Spiegelbild wohl zu fühlen.

Danke, Frau Dickhuth, für das so sonnige Gespräch :-)

## Und eine Sonnenbrille in individueller Sehstärke oder gar Gleitsichtgläser sollte frau/man sowieso bei einem Optiker anpassen lassen, oder?

In der Regel kennen Kunden nicht alle Möglichkeiten, die eine moderne Sonnenbrille bieten kann. Daher empfiehlt es sich immer, fachlichen Rat einzuholen und natürlich eine Brille zu nutzen, die individuell vermessen und verarbeitet ist.

Es gibt Gläser, die flexibel die Intensität ihrer Tönung dem Sonnenlicht anpassen. Gut oder schlecht?

## »Blendschutz«: Da gibt es vier einfache Kategorien?

Die Blendschutzstufe ist mit der Bezeichnung CAT im Brillenbügel angegeben. Für den Gebrauch in unserem Klima ist Stufe 1 und 2 meist ausreichend. Stufe 3 ist für empfindliche Augen gut, aber häufig nicht mehr im Straßenverkehr zulässig. Stufe 4 ist die richtige Wahl zum Skilaufen, oder bei Sonne auf dem Wasser.

Grau, grün, braun... oder sogar verspiegelt. Welche Gläserfarbe empfehlen Sie? Auf die Farbe kann man sich nicht so einfach festlegen. Häufig entsteht der



- Braunschweig: Schloss-Arkaden, Friedrich-Wilhelm-Str. 2 – und »Weißes Ross«, Celler Str. 30
- Fallersleben: Optik Schmer Schneider, Denkmalplatz 1-2
- Helmstedt: Neumärker Str. 9
- Peine: Breite Str. 7
- Wolfsburg: Porschestra. 56
- www.becker-floege.de

# Unser Geschenk für Dich



Mit diesem Original-Coupon\* erhältst Du einmal eine Sonnencreme der dm-Marke SUNDANCE LSF 30 in Originalgröße (100 ml). Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon\* vorlegen.

Bitte einlösen bei Deinen dm-Märkten in Braunschweig:

- BraWo-Allee 1  
BraWoPark Shopping Center GmbH  
Mo-Sa 8.00-21.00 Uhr
- Celler Straße 30 / im Weißen Ross  
Mo-Sa 8.00-21.00 Uhr
- Damm 16  
Mo-Sa 8.30-20.00 Uhr
- Donauknuten 10  
Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr
- Fabrikstraße 1 d / bei Hornbach  
Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr
- Platz am Ritterbrunnen 1  
in den Schloss Arkaden  
Mo-Sa 9.00-20.00 Uhr

www.dm.de



923260371 156504

\*Dieser Coupon ist bis zum 31.7.2022 gültig. Nur einlösbar in hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf www.dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig.  
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe  
Stand: 5/2022



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Laufen: die natürlichste Sache der Welt. Besonders in Schapen!

Laufen ist unser Volkssport Nummer Eins. Frühling, Sommer, Herbst – die Natur lockt. Und ein voller Laufkalender. Mit immer mehr Volksläufen und Laufevents. Heute nehmen wir Sie mit auf den »schönsten Lauf Norddeutschlands«, wie die Organisatoren des Schapener Volkslaufs ihn selbst augenzwinkernd bezeichnen.

Der Schapener Volkslauf am 4. September ist mit seinen stolzen 48 Jahren der älteste noch existierende Lauf unserer Region und ist wegen seiner besonders schönen Route durch das nahe Naturschutzgebiet besonders beliebt. Zwei Läufer geben uns einen ganz persönlichen Einblick in die Teilnahme an diesem Lauf.

## Hier läuft die ganze Familie

**Michael: Mit Spaß, Frau und Tochter – 1,2 km**

Michael gehört zum Orga-Team des Schapener Volkslaufs und ist selbst begeisterter Läufer. Mit dieser Begeisterung hat er seine Tochter Lara angesteckt, die sich für den 1,2 km-Kinder- und Seniorenlauf angemeldet hat. Michael und seine Frau Lingling begleiten die 6-Jährige bei ihrem ersten öffentlichen Lauf: »Für ihren ersten Lauf haben Laras Mutter und ich ihr das volle Programm versprochen: Das gemeinsame Aufwärmen, den Lauf und natürlich auch die Siegerehrung mit einer frischen Bratwurst im Anschluss.«

Beim organisierten Aufwärmen kommen alle Laufgruppen zusammen: Profi- und Hobbyläufer, Senioren, Kinder und auch die Gruppe des Wandervereins Weddel, die den Lauf komplett wandernd bewältigt. Als die Läufer der 1,2 km an der Reihe sind, ist Lara schon wahnsinnig aufgeregt und knetet ihr weißes T-Shirt, das Teil unseres gemeinsamen Dresscodes ist. Als der Startschuss fällt, rennt Lara mit den anderen Kindern los und kämpft sich den ersten Anstieg

hinauf, direkt auf die Schapener Trinitatis-Kirche zu, die im Stil der 60er-Jahre über das Dorf ragt. Es folgen ein paar hundert Meter durch Schapen, vorbei an »Lenges Hof«, bevor wir in das Naturschutzgebiet abbiegen. Wir haben Lara inzwischen eingeholt, und nun läuft sie mit roten Wangen, aber hochkonzentriert zwischen uns. Lingling und ich werfen uns einen amüsierten, aber auch stolzen Blick zu und feuern sie zu einem Endspurt der letzten 50 Meter an. Wir nehmen uns an den Händen, und zusammen laufen wir unter dem blauen Bogen hindurch, der die Ziellinie markiert. Kurz Luft holen und abklatschen, da bekommt Lara auch schon ihre wohlverdiente Finisher-Medaille überreicht. Strahlend schaut sie zu uns rüber und ruft: »Das machen wir nächstes Jahr noch mal!«. Da bin ich ganz ihrer Meinung.

## Mit Läufer-Blick durch das Naturschutzgebiet Riddagshausen

**Tim: Locker und leicht – 10,5 km**

Als Hobbyläufer nimmt Tim gerne an verschiedenen öffentlichen Läufen der Region teil. Wohnhaft in Schapen, gehört der Schapener Volkslauf für ihn natürlich zum Pflichtprogramm. »Aber nicht nur deswegen«, erzählt er uns: »Man ist mitten in der Natur, und es gibt wahnsinnig viel zu sehen, so dass man sich nicht nur auf die Anstrengung konzentriert.«

In ein paar Sekunden geht es los. Ganz vorn an der Startlinie reihen sich die ehrgeizigsten >>

## 04.09.2022 Schapener Volkslauf

Mögliche Strecken:

- Halbmarathon (21,1 km)
- 10,5 km
- 6,1 km
- 1,2 km und 2,4 km (Kinder und Erwachsene über 45 Jahre)

Kosten (zzgl. 2 € Transponder-Gebühren):

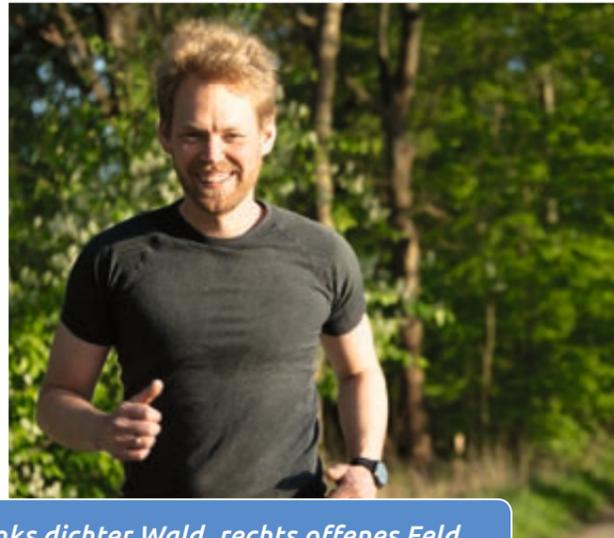
- Bis 17 Jahre: 5,50 €, Erwachsene 13,00 €
  - Halbmarathon: 16,00 €
  - Rabatte bei Anmeldung als Familie
  - Anmeldung bis 1. September 2022 unter [www.volkslauf-schapen.de](http://www.volkslauf-schapen.de)
  - Nachmeldung vor Ort möglich
- Organisator: TSV Schapen



Läufer:innen aneinander. Eingefroren in ihrer ganz individuellen Startposition – und den Finger bereit an den Smartwatches, um Strecke und Zeit im Blick behalten zu können. Der Puls steigt, und da fällt auch schon der Startschuss.

Ich muss mich zusammenreißen, um mich nicht vom hoch motivierten Mittelfeld mitreißen zu lassen, sondern um mein eigenes Tempo zu laufen. Mit rund 100 anderen Laufenden geht es auf eine kurze Strecke durch das Dorf, bevor wir in die Buchhorst eintauchen. Links dichter Wald, rechts offenes Feld, und unter mir weicher Kies – mega!

Links neben mir läuft ein älterer Mann im knallgelbem Trikot und schnauft wie eine Lokomotive. Wir haben das gleiche Tempo, und das Schnaufen entwickelt sich zu einem meditativen Geräusch in meinem Kopf, das mich von dem Schmerz ablenkt, der sich langsam aber sicher meldet. Wir sind nun am schönsten Streckenabschnitt, direkt an den Riddagshäuser Teichen. Das Wasser glitzert in der Sonne, und überall sieht man Enten, Schwäne und andere Wasservögel. Ich schnappe mir einen Becher von der hier aufgebauten Versorgungsstation und entschlief mich, die Lokomotive hinter mir zu lassen. Trotz des Muskelzwickens bin ich jetzt an dem Punkt angekommen, an dem man das Gefühl hat, ewig weiter laufen zu können. Ich überhole ein paar Läufer, die beim Start zu schnell los gelaufen sind und nun den Schatten dankbar langsam laufend oder auch gehend bewältigen, um neue Kräfte zu



»Links dichter Wald, rechts offenes Feld, und unter mir weicher Kies – mega!«

sammeln. Dann hefte ich mich an die Fersen einer Läuferin mit einem blauen Stirnband. Sie ist etwas schneller als ich, aber ich versuche dran zu bleiben.

Wir sind nun an den Bahnschienen, die nach Weddel führen. Die Strecke selbst ist schnurgerade und unaufgeregt – umso aufregender ist jedoch das Panorama, das sich links von mir auftut: Eingerahmt von Obstbäumen grasen hier Highland-Rinder mit zotteligem Fell und beeindruckenden Hörnern. Das I-Tüpfelchen bildet ein kleiner Teich in der Mitte der Weide. Hier nisten im Frühjahr das Storchenpaar Heinrich und Mathilde – jetzt im September ist jedoch niemand zu Hause.

Das blaue Stirnband läuft immer noch vor mir und hat nun zum Endspurt angesetzt. Wieder steigt der Puls, als die Zuschauer uns auf diesen letzten Metern kräftig anfeuern. Ich gebe nochmal Alles und rase durchs Ziel.

Jetzt kommt der zweitschönste Teil der Veranstaltung: Eine Waden-Massage und ein alkoholfreies Weizen, während weitere Läufer glücklich im Ziel eintreffen. Ich bleibe noch ein bisschen, genieße das Treiben um mich herum und freue mich schon auf den Muskelkater morgen.

Autorin: Veronika Thiele

**Mehr Läufe gesucht?**  
 Laufkalender Niedersachsen – einer von vielen, trotz Werbung aber informativ und übersichtlich:  
 → [www.runme.de/laufkalender/niedersachsen](http://www.runme.de/laufkalender/niedersachsen)

**UNBESCHWERT DER SONNE ENTGEGEN**

Handgefertigte Maßsandalen und Sporteinlagen vom **Sanitätshaus C. W. Hoffmeister!**

**SO GEHT FUBGESUNDHEIT IN DER REGION 38**

**Jetzt vorbeischaun!**

**C. W. HOFFMEISTER**  
 Sanitätshaus-Orthopädie  
 Marstall 4-5 BS  
 Dr. Heinrich-Jasper-Str. 25 WF  
 Leipziger Str. 25 BS  
[www.cwhoffmeister.de](http://www.cwhoffmeister.de)



ANZEIGE // ADVERTORIAL

Das Städtische Klinikum Braunschweig läuft beim AOK-Schrittzählerwettbewerb die Route »Reisetrends und beliebte Ziele in Europa« ab. Läufer gut!

**AOK**   
**skbs**  
 STÄDTISCHES KLINIKUM BRAUNSCHWEIG

**AOK-Schrittzählerwettbewerb**  
**Mehr Bewegung für Unternehmen**

Ausgleich, Spaß und Teamgeist. Bewegung tut gut und hält in Form. Darum geht es beim Schrittzähler-Wettbewerb der AOK Niedersachsen. Für alle diejenigen, die mehr Bewegung in ihr Unternehmen bringen möchten, ist der AOK-Schrittzähler-Wettbewerb genau das Richtige!

Die AOK Niedersachsen sensibilisiert und motiviert Unternehmen zum Thema Gesundheit und zu noch mehr Bewegung im (Arbeits-)Alltag. Mit zahlreichen Informationen und Angeboten für die betriebliche Gesundheit steht die Prävention hierbei im Fokus. Gemeinsam aktiv sein, Schritte sammeln und am Ende ein gemeinsames Ziel für die betriebliche Gesundheit erreichen, lautet die Devise der Aktion.

**Mehr Bewegung, mehr Gesundheit**

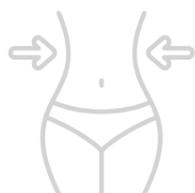
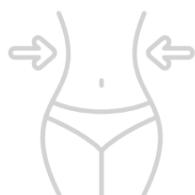
»Wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist, ist längst bekannt. Ausreichend Bewegung beugt Muskel-Skelett-Erkrankungen vor, sorgt für ein besseres Wohlbefinden und Stressabbau, stärkt das Immunsystem und hilft bei Übergewicht und Rückenschmerzen« weiß Sabrina Boländer, Fachberaterin im

Außendienst bei der AOK Niedersachsen. Außerdem bietet der Wettbewerb zahlreiche Möglichkeiten, individuelle sportliche Aktivitäten einzubringen. Damit können neben den täglichen Schritten noch viele weitere Sporteinheiten eingetragen werden, die automatisch in Schritte umgerechnet werden. Und so lassen sich – ob individuell oder im Team – die gesetzten Meilensteine erreichen. Wenden Sie sich dazu einfach an Ihren persönlichen Ansprechpartner der AOK Niedersachsen, z. B. auf dieser Website einfach zu finden:  
 → [www.aok.de/nds-ad-kontakt/](http://www.aok.de/nds-ad-kontakt/)

Anschließend erhalten Sie einen Registrierungscode, den Sie Ihrem Team zur Verfügung stellen können. Ihre Mitarbeitenden können sich damit auf der Online-Plattform zur Teilnahme registrieren:

→ [www.aok-nds-zaehlt-schritte.de](http://www.aok-nds-zaehlt-schritte.de)

- Wichtigste Punkte im Überblick:**
- Gesamtziel: Individuell ausgewählte Strecke (z. B. von Nord- bis Südniedersachsen)
  - Schritte zählen mit eigenem Endgerät (Handy, Smartwatch etc.)
  - Tägliche Dokumentation der Schritte auf der Online-Plattform
  - Sportarten werden zusätzlich in Schritte umgerechnet
  - Schritte aller Teilnehmenden tragen zur Erreichung des Gesamtziels bei
  - Stärkt die Teambildung innerhalb Ihres Unternehmens
  - Im Fokus: Förderung der betrieblichen Gesundheit AOK Niedersachsen



## Sportlich, sportlich!

Wo Braunschweig und die Region trainiert

### Folge 03

Wer sich in Braunschweig und der Region fit halten will, hat unendlich viele Möglichkeiten. Rund 220 Sportvereine, über 60 Fitnessstudios gibt es allein in unserer Stadt. Die zahlreichen Spezialisten, Physio- und Reha-Zentren noch gar nicht mitgerechnet. Von Aikido über professionelle medizinische Begleitung bis Zumba: Alles wird angeboten.

Ob Bürgersport im Park (Seite 9), AOK und Klinikum (Seite 23), das Open-Air-Gym von Bodybalance (rechts), Breitensport bei Eintracht Braunschweig (Seite 26) oder Yoga für Mann und Frau von »Yoga Ambiente« (Seite 48): Vielfalt ist Trumpf! Einzig unser »innerer Schweinehund« steht da noch im Weg. Und der soll doch jetzt bitte mal das Maul halten ;-) >>



OPEN AIR IN BRAUNSCHWEIG

## Der neue Trend: Outdoor-Krafttraining

Die Muskeln spielen lassen, Trainieren an Top-Geräten, das perfekte Workout unter freiem Himmel? Ja, das ist jetzt auch in Braunschweig möglich: Vor seiner Tür hat das Fitnessstudio Bodybalance das erste und einzige echte Outdoor-Gym mit echten Kraftgeräten eröffnet!



sportlichen Erfolg unterstützen engagierte Trainer:innen und eine Vielfalt an Gruppenkursen von Bodycombat bis Zumba.

### Yoga, Sauna, Dachterrasse. Perfekt!

Verschiedene Yoga-Stile, wie Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Yoga, Yoga Nidra,

Ein Open-Air-Krafttraining an Top-Geräten, was bei jedem Wetter die Muskeln ordentlich auspowert. Von der Beinpresse über Bizeps-Curler, Butterfly und Brustpresse bis zum Kreuzheben und Rudern eng und weit – die Geräte sind unkaputtbar, absolut wetterunempfindlich und durch die eingebauten Gewichte easy im Handling. So macht Workout doppelt Spaß. Und das Training unter freiem Himmel gibt neue Motivation. Das Beste: Tests und Studien zeigen: Workout an der frischen Luft ist besonders effektiv.

Relax-Yoga sowie Pilates sorgen für den nötigen Ausgleich. Der großzügige Saunabereich mit separater Damensauna und Dachterrasse machen die Regeneration perfekt.

Alle Mitgliedschaften sind monatlich kündbar und beginnen bereits bei 29,90 € zzgl. Startpaket und Servicepauschale. Hey, einfach mal vorbeikommen :-)

### Wem das nicht reicht: dort gibt es noch 1.600 qm indoor

Auf einer schicken Loft-Etage in einer alten Fabrik bietet das etwas andere Fitnessstudio Bodybalance modernste Trainingsmöglichkeiten in entspannter, angenehmer Atmosphäre: Mit dem abwechslungsreichen Kraft- und Cardio-park, besonders effektiven elektronisch gesteuerten Trainingszirkeln und dem Rücken- und Gelenkzentrum. Deinen

body balance<sup>®</sup>  
FITNESS- & YOGACLUB

→ Heinz-Scheer-Str. 2 | 38126 Braunschweig  
→ www.bodybalance.de  
→ Tel. 0531- 7074 360

# Eintracht. Viel mehr als Fußball. Viel mehr als Sport.

»Unser Sport- und Fitnessangebot richtet sich in 13 aktiven Abteilungen an alle Alters- und Leistungsklassen«. Dieser Satz klingt vielversprechend, vielleicht sogar überraschend. Unsere Eintracht bietet also viel mehr als den erfolgreichen Profi-Fußball, Hockey oder Basketball? Wir wollen mehr wissen und befragen dazu Bettina Heinicke, frisch gewählte Eintracht-Vizepräsidentin und Kay-Uwe Rohn, Abteilungsleiter Fitness und Gesundheitssport, beide mitverantwortlich für die Eintracht-Abteilungen, den Breitensport, Fitness- und Gesundheitssport.

**Eintracht ist also viel mehr als Fußball. Wie bekomme ich denn am einfachsten einen Überblick über das, was Ihr alles anbietet?**

Kay-Uwe Rohn: Ein Satz vorweg. Natürlich sorgen unsere Profis, insbesondere die Fußballer, für die Zugkraft und die Attraktivität der Marke Eintracht. Das Gute daran: Beide Seiten profitieren voneinander. Wichtig dabei, der Bereich Sport im e. V. ist vom Profibereich wirtschaftlich unabhängig aufgestellt. In den letzten acht Jahren konnten wir über einen langfristigen Vereinsentwicklungsprozess eine Verdoppelung der Mitgliederzahl erzielen; auch durch ein noch größeres Sportangebot.

Bettina Heinicke: Und für die erste Information gibt es vier gute Möglichkeiten – zuallererst unsere BTSV-App. Sie bietet einen schnellen Überblick darüber, wer wann was wo im Verein anbietet. Dann haben wir unsere umfangreiche Website und auch das Vereinsmagazin, sowie Eintracht Broschüren. Jeder darf aber auch in unserer Geschäftsstelle anrufen, da antworten noch echte Menschen

(lacht) – und nicht zu vergessen: unser »Tag der Eintracht« am 10. Juli rund ums Stadion. Da stellen sich alle Abteilungen vor.

**Und da gibt es durchaus Überraschungen wie Steeldart, Tischfußball und Yoga, oder?**

Bettina Heinicke: Ja, unsere Steeldarter sind eine sehr gut aufgestellte Abteilung, einerseits sehr ambitioniert, andererseits immer offen für Gäste. Informationen bekommen Interessierte über unsere Geschäftsstelle oder unsere Homepage.

Und dann gibt es auch noch unsere Abteilung Timeout Tischfußball. Dabei stehen Spaß und Teamgeist meist im Vordergrund. Die Abteilung verfügt über eine sehr schöne Spielstätte mit netten Leuten und einer großartigen Atmosphäre. Anfänger-Abende und sogar private Familienturniere, sowie die Möglichkeit der Buchung für Firmenevents sind möglich. Die Öffnungszeiten sind Mi/Do/Fr ab 19:00 Uhr in der eigenen Spielstätte in Braunschweigs Wilhelmstraße.

**»Eintracht ist ein großartiger Verein, hier macht Sport Spaß, da müsst Ihr unbedingt mal hingehen...«**

*Bettina Heinicke*

Kay-Uwe Rohn: Yoga gehört mit zu unserem breiten Angebot »Fitness und Gesundheitssport«. Oder auch »Sport und Freizeit 50+«. Da gibt es beispielsweise Qi Gong, Nordic Walking, Faszi-Training, Life-Kinetik-Kurse...

Und wir entwickeln unsere Angebote immer weiter, wir fragen: Welche Trends gibt es? Was wollen die Menschen? Das machen wir auch im Verbund mit dem DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund, Anm. d. Red.) oder dem Landessportbund Niedersachsen, sehr gute Input-Geber.

#### Aber es geht immer um Bestleistungen, Wettkampf, Wettbewerb, oder?

Bettina Heinicke: Bei uns ist es die Mischung aus Leistung und Breitensport, also das »sowohl als auch«. Beide Seiten pushen und motivieren sich gerne gegenseitig.

Kay-Uwe Rohn: Ja, und wenn man den Blick etwas weiter wirft: Eintracht ist eine große Gemeinschaft, eine soziale Gemeinschaft. Gesundheit, Prävention, Rehasport, gesellschaftliche Mitverantwortung – das alles und mehr steht auch in unserem Leitbild.

#### Kann ich denn einfach mal beim Leichtathletik-Training vorbeischaun, als echter Amateur oder Anfänger? Vielleicht, weil ich das Sportabzeichen machen will?

Kay-Uwe Rohn: Ja, das ist immer möglich. Gerne einfach den oder die Übungsleiter:in ansprechen. Gemeinsam findet man dann den besten Einstieg, die richtige Einordnung.

#### Es gibt also erst einmal keine größeren Hürden?

Bettina Heinicke: Nein, wir machen das Ausprobieren so leicht wie möglich. Und man muss nicht gleich beim ersten Schnuppern Vereinsmitglied werden.

#### Gesundheit und Fitness – ein großer, guter Trend. Immer mehr Menschen

#### gehen ins Fitnessstudio. Was hat Eintracht in dieser Richtung zu bieten?

Kay-Uwe Rohn: Sehr viel! Wir bieten Fitness und Gesundheitssport in Gemeinschaft und immer mit qualifizierten Übungsleiter:innen an, gerne auch draußen in der Natur und an der frischen Luft. Ein genereller, bundesweiter Trend.

Und wir haben unterschiedlichste Kooperationen, z. B. mit der Deutschen Krebshilfe. Im Hintergrund steht ein 50 Prozent geringeres Krebsrisiko bei allen, die regelmäßig Sport treiben! Und es gibt unterschiedlichste Programme,

den unterschiedlichsten Sportarten ausprobieren, drinnen und draußen. Nicht zu vergessen unsere »Sport und Freizeit 50+«-Abteilung mit vielen Angeboten – hier lohnt sich ein Blick auf unsere Homepage.

#### »Im Verein ist Sport am schönsten.« – Dieser Satz gilt sicherlich auch für die Eintracht und die einzelnen Abteilungen, oder?

Bettina Heinicke: Tatsächlich ja, die Eintracht ist schon eine große, großartige Familie. Hier fühlt man sich aufgehoben, hier wird man nicht alleingelassen.

Kay-Uwe Rohn: Soziale Gemeinschaft und soziale Verantwortung stehen bei uns mit im Vordergrund. Das versuchen wir auch über die Grenzen des Vereins hinaus zu leben, beispielsweise als Kooperationspartner für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Oder bei den Themen Inklusion und auch Integration von Flüchtlingen.

#### Eine letzte Frage noch an Sie, Bettina Heinicke, als noch recht frisch gewählte Vizepräsidentin und mitverantwortlich für die 13 Abteilungen der Eintracht. Eine große Aufgabe – was wird Ihnen dabei in der nächsten Zeit besonders wichtig sein?

Bettina Heinicke: Gerade bin ich dabei, in die vielen unterschiedlichen Abteilungen reinzuschauen, reinzuhören. Was sind dort die Sorgen und Nöte? Die nehme ich auf, da werde ich helfen und das bestmöglich in der Vereinsspitze vertreten, um für alle optimale Rahmenbedingungen zu schaffen. Mein Ziel ist es, dass man überall sagen kann: »Eintracht ist ein großartiger Verein, da macht der Sport Spaß, da müsst ihr unbedingt mal hingehen und mitmachen!«

#### Danke für dieses interessante Gespräch und weiterhin viel Erfolg! ■

### 10. Juli 2022: Tag der Eintracht

Rund um das Stadion an der Hamburger Straße stellt sich der Gesamtverein an diesem Tag mit allen Abteilungen und Angeboten vor – und lädt Stadt und Region herzlich ein!  
[www.eintracht.com/wir-sind-eintracht/](http://www.eintracht.com/wir-sind-eintracht/)



# Modernes und fachübergreifendes Gesundheitszentrum im Herzen Braunschweigs gegründet

Im Dezember 2021 hat die Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital eine neue Tochtergesellschaft, die aktivo Gesundheitspartner GmbH, gegründet. Mit ihr bietet das HEH ab Ende 2022 im »Office am Ringgleis« in der Hamburger Straße 277 ein umfangreiches Dienstleistungsangebot zum Thema Gesundheit an.

»Mit Blick auf die Gesundheitsversorgung in Braunschweig spielen wir schon länger mit dem Gedanken, das ambulante Therapieangebot breiter aufzustellen. Die während der Corona-Pandemie gestiegene Nachfrage beispielsweise nach einer ambulanten Rehabilitation bekräftigt unser Vorhaben«, sagt Monika Skiba.

Als modernes und innovatives Gesundheitszentrum liegen die Schwerpunkte der aktivo Gesundheitspartner GmbH auf der ambulanten orthopädischen Rehabilitation mit Weiterführung zur Reha-Nachsorge, Physiotherapie, Ergotherapie sowie Physikalischen Therapie, auf Rehabilitationssport und Funktionstraining, Prävention, Fitness und Wellness sowie auf dem betrieblichen Gesundheitsmanagement.

**Claudia Sachtler: »Als starker Partner bieten wir eine optimale und vielfältige Versorgungsstruktur an. Von der Therapie über Nachsorgeprogramme bis hin zum Fitness- und Training ermöglichen wir unseren Patienten und Kunden ein Komplettpaket an Therapie und Betreuung.«**

**Medizinische Rehabilitation:** Ein fachübergreifendes Team behandelt in der medizinischen Rehabilitation Menschen mit sämtlichen Erkrankungen und Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Die Patienten verbleiben in ihrem häuslichen Umfeld und genießen die Vorteile einer ortsnahen Therapie. Im Anschluss festigt ein umfangreiches Nachsorgeprogramm die Therapieerfolge.

**Ambulantes Therapiezentrum:** Das Angebot im Therapiezentrum ist vielfältig angelegt und ermöglicht so die Wiedererlangung der Lebensqualität nach verschiedensten Erkrankungs- und Verletzungsergebnissen. Das Team aus Physiotherapeuten,



v.l.: Claudia Sachtler und Monika Skiba, beide Geschäftsführung, und Victoria Witalaska, kaufmännische Leitung

medizinischen Masseuren, Sportwissenschaftlern und Ergotherapeuten verfügt über langjährige Erfahrung in der Behandlung und Begleitung orthopädischer Patienten.

**Präventionskurse nach §20 SGB V:** Die Präventionskurse sind zielführende Maßnahmen zur Unterstützung der körperlichen und seelischen Gesundheit unserer Patienten. Der Gesetzgeber fördert nach §20 SGB V die Durchführung von Präventionskursen. Zudem beteiligen sich die Krankenkassen an Kurskosten in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht.

**Wellness und Fitness:** Im modernen Fitness- und Wellnessbereich wird jeder Besuch zu einem Aktiv- und Wohlfühl-erlebnis: Neueste Geräte, ein nachhaltig und individuell abgestimmtes Trainingsprogramm sowie ein umfangreiches Angebot an Wellness- und medizinischen Massagen. Mit Hilfe digitaler Analyse-möglichkeiten behalten Sie Ihre Entwicklung im Auge.

**Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM):** Unser gemeinsames Anliegen sollte es sein, dass die physische und psychische Gesundheit stabil bleibt und wir uns wohl in unserem Arbeitsumfeld fühlen. Mit einem vielfältigen Maßnahmenkatalog unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg in einen gesunden Arbeitsalltag und stehen zu Fragen rund um Bewegung, Ergonomie, Ernährung und Entspannung als Ansprechpartner zur Seite. ■

**aktivo**  
GESUNDHEIT • BEWEGUNG • LEBEN

Standort ab Dezember 2022:  
Hamburger Straße 277  
38114 Braunschweig  
[www.aktivo-bs.de](http://www.aktivo-bs.de)  
[gesundheit@aktivo-bs.de](mailto:gesundheit@aktivo-bs.de)

Ob Sturz oder Sportunfall:

# Die ausgekugelte Schulter...

...kann heute auf vielerlei Arten »repariert« werden.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im menschlichen Körper. Die Herausforderung an das Schultergelenk ist es, ein Gleichgewicht zwischen Stabilität auf der einen Seite und Beweglichkeit auf der anderen Seite aufrecht zu erhalten. Dies hohe Maß der Beweglichkeit kann dazu führen, dass durch einen Unfall oder Sturz der Oberarmkopf aus der Gelenkpfanne springt. Man spricht dann von einem »Auskugeln« oder Luxieren. Hierbei kann es zu Verletzungen von Bändern, Sehnen und Knochen kommen. Mit Prof. Dr. med. Hawi, Schulter-spezialist, sprechen wir über mögliche »Reparaturmaßnahmen«

## Wie ist die Schulter aufgebaut?

Bei jeder Bewegung des Schultergelenks muss sich der Oberarmkopf zentriert in der Schulterpfanne befinden. Zwischen beiden Gelenkpartnern besteht ein Größen-

missverhältnis, wobei der Kopf deutlich größer ist. Um die Balance zwischen Stabilität auf der einen Seite und Beweglichkeit auf der anderen Seite zu gewährleisten, bedarf es sowohl eines intakten Knochens als auch einem fein justierten Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern. Schafft das die Schulter nicht, dann »kugelt« die Schulter aus (Luxation, Verrenkung).

## Wie kommt es zu einem Auskugeln?

Typischerweise kommt es bei einem Sturz auf den nach hinten oder seitlich ausgestreckten Arm, den Griff in den Wurfarm oder unkontrollierter Gewalteinwirkung zu einem Auskugeln. Das kann sowohl im Alltag oder im Rahmen sportlicher Aktivitäten passieren.

## Was passiert danach?

Die größte Herausforderung ist es, sowohl die Stabilität als auch die Belastbarkeit des Gelenks wiederherzustellen. In Abhängigkeit des Alters, Aktivitätsanspruchs und des strukturellen Schadens kann eine Instabilität mit erneutem Auskugeln oder »Beinahe-Auskugeln« (Subluxation) verbleiben. Je jünger der Patient beim Erst-Ereignis war, desto wahrscheinlicher kommt es zu einem erneuten Auskugeln des Gelenks.

## Was wird verletzt?

Meist reißt die Gelenkklappe (Labrum), welche die Pfanne umfährt, die Schulter zentriert und den Oberarmkopf zusätzlich ansaugt (siehe Abb. 1). Aber auch Bänder, Sehnen und Knochen können verletzt werden.

## Wann und wie wird operiert?

Bei einem akuten Ereignis wird der Oberarmkopf in Betäubung in die Pfanne zurückgeführt. Mittels MRT-Bildgebung (Magnetresonanztomographie) lässt sich der strukturelle Defekt beurteilen. Liegt eine isolierte Verletzung der Gelenkklappe vor, wird bei jüngeren und aktiven Patienten eine Annaher empfohlen.

Abb. 1: Darstellung der Gelenkpfanne der Schulter mit umgebender und an der Vorderseite gerissener Gelenkklappe.

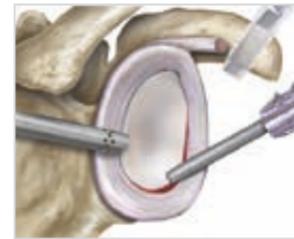


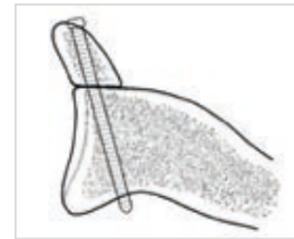
Abb. 2: Zustand nach Annaher der ausgerissenen Gelenkklappe



Abb. 3: Darstellung des Transfers des vorderen Rabenschnabelfortsatzes an den vorderen Pfannenrand



Abb. 4: Verlängerung des Pfannenprofils durch den Transfer



Im Alter heilt diese Verletzung ohne Operation meist folgenlos aus.

**Arthroskopische Rekonstruktion:** Die Annaher der gerissenen Gelenkklappe erfolgt in minimalinvasiver Schlüssellochtechnik unter Verwendung von Fadenankern (Abb. 1 und 2). Im Anschluss wird das Schultergelenk in einer Schiene für vier Wochen ruhiggestellt. Der Muskelaufbau beginnt nach sechs Wochen. Mit Sport kann man unter geringem Risiko ab dem dritten Monat starten, Kontakt- und Wurf-sportarten ab dem vierten bis sechsten Monat beginnen. Trotz Operation beträgt das Risiko, ein erneutes Auskugeln zu erleiden, zehn Prozent.

**Der Korakoidtransfer:** Bei einer knöchernen Defektsituation oder bei immer wiederkehrendem Auskugeln kann ein knöcherner Aufbau erforderlich sein. Ein bewährtes Verfahren ist das Transferieren des an der Vorderseite der Schulter befindlichen Rabenschnabelfortsatzes samt anhängender Sehne an den vorderen Pfannenrand (Korakoidtransfer). Hierbei wird das vordere Pfannenprofil verlängert – die anhängende Sehne hat zusätzlich einen dynamischen stabilisierenden Effekt (Abb. 3 und 4). Der Knochen wächst nach sechs Wochen ein. Im Anschluss beginnt der Muskelaufbau. Ab dem dritten Monat können dann Kontaktsportarten aufgenommen werden.

Autor: Prof. Dr. med. Nael Hawi, MBA

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie, Zertifizierter Schulter- und Ellenbogenchirurg (DVSE)  
Orthopädisch Chirurgische Praxisklinik Braunschweig (OCP)

Steinweg 20 / Eingang Mauernstr. 35  
38100 Braunschweig

→ Telefon 0531-400171  
→ info@ocp-bs.de  
→ www.ocp-bs.de



→ Terminvereinbarung über www.doctolib.de

→ Instagram prof.hawi

## Fazit – so wird Ihnen geholfen:

Die Therapie der Wahl hängt vom Alter ab, vom Aktivitätsanspruch und vom strukturellen Schaden. Im fortgeschrittenen Alter ist eine konservative Therapie anzustreben. Die schonende Schlüsselloch-Operation erlaubt die Wiederherstellung der Gelenkklappe. Die Transfer-Operation des Rabenschnabelfortsatzes ist eine Reserve-Option, die zu einer hohen Stabilität führen kann.

## Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

Job, Familie, die Pflege meines Vaters. Und wenn mir alles über den Kopf wächst? Wer pflegt dann meinen Vater?



Senioren & Pflege  
Pflegenotaufnahme  
www.awo-bs.de

0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

## Beste Beratung in bester Nachbarschaft.



Wir nehmen uns Zeit für Sie. Persönlich, individuell. Für das Wichtigste, was es gibt: Ihre Gesundheit! Acht Punkte hat der Marienkäfer über unserer Tür – acht besondere Schwerpunkte bieten wir Ihnen:

- Zertifizierte Darmgesundheits-Beratung
- Alles für werdende und junge Mütter und Väter – Verleih von MEDELA-Milchpumpen
- Vertrieb von Plazentaglobuli
- Aromatherapie mit PRIMAVERA Ätherische Öle für Wohlbefinden und Pflege

- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Homöopathie – Sanfte Anregung der Selbstheilung
- Partner des ambulanten Palliativteams Harz und Heide gGmbH
- Kostenloser Botendienst

Helmstedter Str. 130 · 38102 Braunschweig · 0531 731 04 · www.apotheke-am-marienstift.de

**Apotheke**   
am Marienstift

# Wir geben täglich unser Bestes.

Mit neuester Hörtechnologie und modernsten Anpassverfahren bieten wir die beste Hörgeräteversorgung. Für mehr Lebensfreude im Alltag und in Gesellschaft.

Jetzt 14 Tage  
kostenlos  
probetragen



Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei

Ohrwerk Hörgeräte GmbH (ehemals Müller Hörsysteme)

Langer Hof 4  
38100 Braunschweig  
Tel: 0531 - 44 13 9

Damm 2  
38100 Braunschweig  
Tel: 0531 - 129 485 87

[www.ohrwerk-hoergeraete.de](http://www.ohrwerk-hoergeraete.de)

Einscannen und  
mehr erfahren:



**OHRWERK**   
HÖRGERÄTE

Henze Das Rad

## So gut. Wie **NEU**.

*Henze Das Rad. Immer mit einem innovativen Blick in die Zukunft bieten wir seit über 35 Jahren als kleiner, feiner Familienbetrieb in Wolfenbüttel fachmännische Beratung und sprichwörtlichen Service rund um das Thema Mobilität auf zwei Rädern.*



Winora Sinus R8

**NEU:** unsere Website! Informativ und intuitiv – für alle Fragen rund ums Rad, E-Bike und Pedelec.



**NEUER TREND:** das Pedelec für Pendler. Spritsparen statt Spritörgern. Besonders gut geeignet für den täglichen Weg zur Arbeit: das Trekking-Pedelec mit seinem breiten Einsatzspektrum. Und wartungsarm sollte es sein, am besten mit einem Gates-Riemenantrieb: hält 20.000 km, wie z. B. das Winora Sinus R8 mit komfortabler 8-Gang-Nabenschaltung. Willkommen zur Probefahrt.

**NEU:** Ihre (Herbst-)Inspektion? Bitte gleich anmelden, viele Termine sind bereits vergeben. Tel. 05331.64962 oder [info@fahrrad-henze.de](mailto:info@fahrrad-henze.de)

**NEU:** Für Alte, für Junge, für Stadt und Land. Wir haben das neue, beste Kompakt-Pedelec von QiO für Sie! Bitte Probefahren! ■

**Heze**  
DAS RAD

Ahlumer Str. 96  
38302 Wolfenbüttel  
Tel. 05331 - 64 962  
Mail: [info@fahrrad-henze.de](mailto:info@fahrrad-henze.de)  
[www.fahrrad-henze.de](http://www.fahrrad-henze.de)



# Der Boom geht weiter ...



## Die Lastenfahrrad-Trends 2022

### Für mehr Bewegung und Fahrspaß im Sommer

Naturlandschaften erstrahlen in knalligen Farben, die Temperaturen steigen und das sonnige Wetter lockt die Menschen ins Freie. Der langersehnte Sommer ist endlich in Deutschland angekommen. Die perfekte Jahreszeit, um das Auto in der Garage stehen zu lassen und sich stattdessen auf den Sattel eines Lastenfahrrads zu schwingen. Wie wäre es beispielsweise mit einer gemütlichen Runde bei kühlem Gegenwind durch den Stadtpark oder einem Ausflug an einen nahegelegenen See? Oder vielleicht doch gemeinsam mit den Kindern zur Eisdiele um die Ecke? Ganz egal wo es hingehen soll - mit einem Lastenrad kommt ihr schnell und zuverlässig an euer Ziel.

Von dynamisch-sportlicher Mobilität bis hin zu spannenden Abenteuern mit der gesamten Familie. Das **klimafreundliche Transportmittel** eignet sich für die unterschiedlichsten Einsatzzwecke.

Mit einem Lastenfahrrad lassen sich eure Arbeitswege verkürzen. Lange Staus im morgendlichen Berufsverkehr gehören somit der Vergangenheit an. Statt die gewohnte Strecke durch die volle Innenstadt zu fahren oder den Arbeitsweg in überfüllten Bussen und Bahnen zurückzulegen, bietet euch ein Lastenrad die Option, ganz ohne Umwege auf der Arbeit anzukommen. Dadurch spart ihr nicht nur Zeit bei der Suche nach einem Parkplatz, sondern schont auch eure Nerven.

Eine weitere hilfreiche Funktion, mit der sich alltägliche Herausforderungen ganz einfach bewältigen lassen, ist die Transportmöglichkeit mithilfe geräumiger Transportboxen. Die Cargobox sorgt nicht nur für genügend Platz und einen hohen Spaßfaktor bei den Kindern, ihr habt gleichzeitig jede Menge Stauraum für weitere Spielsachen oder eure wöchentlichen Einkäufe. Das Lastenfahrrad stellt zudem eine umweltfreundliche **Alternative zum PKW** dar.

Der Begriff Umweltschutz ist in aller Munde. Oft sind es jedoch die kleinen Dinge im täglichen Leben, die optimiert werden können. Wenn ihr einen sinnvollen und vorbildlichen Beitrag zum Thema Umweltschutz leisten möchtet, bietet der Umstieg vom Auto auf ein Lastenfahrrad eine hervorragende Möglichkeit. Gleichzeitig sind **Lastenräder günstiger in ihrer Anschaffung** und ihr könnt über attraktive **Finanzierungslösungen mit 0 % Zinsen oder Leasingangebote** eure Rücklagen schonen.

Die neuesten Lastenfahrräder sind heutzutage mit kraftvollen Antrieben ausgerüstet, die euch beim Treten in die Pedale unterstützen. Die Kombination aus eigener Muskelkraft und leistungsfähigem Motor sorgt dafür, dass ihr innerhalb kürzester Zeit lange Strecken zurücklegen könnt. Da die Antriebe nur unterstützen, kommt der **sportliche Fitness-Faktor** dadurch nicht zu kurz. Die Motoren von Bosch, Yamaha und Co. sind leistungsstark und angepasst auf den jeweiligen Lastenfahrrad-Typ. Damit geht euch die Puste so schnell garantiert nicht aus. Entscheidet ihr euch für ein Cargo e-Bike, so profitiert ihr von der tatkräftigen Unterstützung eines Elektromotors von bis zu 25 km/h und überanstrengt euch auch bei voller Beladung nicht. So macht ihr die gemeinsamen Ausflüge zu etwas ganz Besonderem und kommt ganz entspannt an eurem Ziel an.

Zu den allseits beliebten und gefragten Lasten e-Bike Marken zählen Premium Hersteller wie **Babboe, Carqon, Riese & Müller sowie Urban Arrow und Winther**. Ihre Lastenrad Modelle überzeugen nicht nur durch das stilvolle und moderne Design, das auf jeder Straße für einen optischen Hingucker sorgt. Sie glänzen zudem durch ihre technisch innovativen Funktionalitäten, die abenteuerlich Fahrten mit der ganzen Familie auf ein neues Level heben. Für die Sicherheit der Fahrer:innen und der wertvollen Ladung sorgt das geprüfte Premium Zubehör. Denn jeder Mensch ist verschieden. Genauso individuell lassen sich Lasten e-Bikes an die Bedürfnisse der Fahrer:innen anpassen. Ob Sonnen- oder Regenverdeck, zusätzliche Gepäckträger oder sogar robuste Rückenstützen - mit praktischem Lasten e-Bike Zubehör seid ihr für Touren jeglicher Art bestens ausgerüstet.

Ihr seid: Eltern, Hundehalter, Handwerker oder Kurier? Oder sucht ihr speziell nach einem Lastenrad für den Kindertransport, Hundetransport, Lastentransport, Personentransport oder B2B Transport? Bei uns werdet ihr fündig. Unsere Experten im Lastenfahrrad-Zentrum Braunschweig beraten euch gerne zu den verschiedenen Lastenrad Typen und finden mit euch gemeinsam das passende Lasten e-Bike für euch und eure Bedürfnisse. **Jetzt mit dem Gutscheincode REDBORDO2022 ein hochwertiges sicheres ABUS Bordo 6000/90 red Faltschloss kostenfrei zu jedem eBike Kauf dazu bekommen (nur solange der Vorrat reicht).**

### Also kommen Sie vorbei und genießen die e-motion Benefits:

- ✓ Über 16 Top Premium Marken
- ✓ Kompetente & individuelle Beratung
- ✓ Kostenlose Probefahrten
- ✓ Finanzierung & Firmenleasing



e-motion e-Bike Welt Braunschweig

📍 Wilhelmstraße 1, 38100 Braunschweig

✉ braunschweig@emotion-technologies.de

☎ 0531 472 300 24

www.emotion-technologies.de/braunschweig



Nutzen Sie direkt Ihre Chance!  
Scannen Sie einfach den QR-Code  
und buchen Sie sich jetzt einen  
kostenfreien Beratungstermin!

≡ e-motion ≡  
DIE E-BIKE EXPERTEN

Entdecken Sie auch jetzt  
passende Lastenfahrräder  
für Ihr Unternehmen!



Unglaublich SPEZI:

# 400 E-Bikes

direkt zum Mitnehmen

Der SPEZI-Service:  
freundlich & professionellDas SPEZI-Zubehör:  
unglaubliche AuswahlCannondale · Conway · Croozer  
Diamant · HNF-Nicolai · I:SY  
Maxcycles · QIO · Ruff Cycles · Trek  
Velo de Ville · Victoria · Wanderer

Die SPEZI-Markenvielfalt:

Der SPEZI-Frei-Haus-Service:  
kostenlose Anlieferung Ihres  
neuen Bikes im Umkreis 50 km

Die SPEZI-Lage: einfach  
schnell über die A2 und  
A391 zu erreichen[www.rad-spezi.de](http://www.rad-spezi.de)E-Bikes, Trekking-, City-, Speed- und Cross-Bikes, Rennräder, Kinderräder u.v.m.  
Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr, Samstag 10:00 – 15:00 Uhr  
Hauptstraße 51 | 38110 Braunschweig-Wenden | Inhaber: Eugen Mesmer

2rad | FENSKE

## Der sympathische Geheimtipp...

...unter den Bike-Stores der Region

Marco Habich, Rad-Spezialist  
und seit März der neue Inhaber**2rad | FENSKE**Hildesheimer Straße 14  
38159 Vechelde  
Tel. 05302.6575  
vechelde@2rad-fenske.de  
www.2rad-fenske.de

### Pedelecs, City-, Mountain-, Touren- und Gravelbikes, Kinder- und Jugendräder...

So klein und fein der offizielle  
Geheimtipp unter den Bike-Stores der  
Region ist, so großartig ist das Angebot  
bei 2rad | FENSKE in Vechelde, schnell  
erreichbar für Braunschweig,  
Salzgitter und Peine. Hier macht's  
nicht die Menge, sondern die Qualität –  
und das gilt auch für die Beratung.

### Top-Markenräder: Flyer und HNF-Nicolai

In der Region fast nur in Vechelde zu  
finden: die Premium E-Bikes der  
Schweizer Marke Flyer und des  
Trendsetters HNF-Nicolai. Aber auch  
Conway, Haibike, Victoria – und Velo  
de Ville, das Custom-Bike, bestellbar in  
26 Farben, gehören zum Angebot. Und  
die Kompakten von Qio und i:sy.

### E-Bike Spezialist durch Know-how

Marco Habich, der neue Inhaber,  
gelernter Mechaniker und Fahrrad-  
Spezialist seit rund 20 Jahren, versteht  
etwas von E-Motoren: BOSCH,  
Shimano, Panasonic, Yamaha – nur die  
Besten verkauft er. Und er berät  
ehrlich: Nicht jede:r Radler:in braucht  
den immer größeren Akku für die  
normalen Tagestouren. Das spart Geld  
und Gewicht!Wir suchen  
für unser sympathisches Team  
Vollzeitkräfte  
für Werkstatt und Verkauf.  
Einfach anrufen,  
vorbeikommen oder mailen.

### Den alten Reifen recyceln? Wir machen das!

Ja, der Umwelt zuliebe bringt  
2rad | FENSKE Ihren alten Reifen oder  
Mantel in einen Recycling-Betrieb statt  
auf den Müll (1 € Gebühr). Das freut  
die Natur – und jeden Radler.

### Um den Gardasee, quer durch den Harz...

...das sind die Lieblingstouren von  
Marco Habich, seit 2017 bei  
2rad | FENSKE, und jetzt zusammen  
mit gleichem Team verantwortlicher  
Inhaber. Sein größter Wunsch:  
Verstärkung um die Kunden-  
wünsche noch schneller zu  
erfüllen. Vechelde ist nah! ■

### Sattel unbequem? Einfach tauschen. Kostenlos!

Das neue Rad fährt super, aber der  
Sattel zwick? 2rad | FENSKE tauscht  
innerhalb von 4 Wochen Ihren alten  
gegen einen neuen, gleichwertigen  
Sattel. Das ist Kundenservice,  
der sitzt!

Mit dem Bike rauf auf den Berg und rasant runter - (k)ein Abenteuer.

# Nur fliegen ist schöner!

Heute geht es in den Harz, der Matthias-Schmidt-Berg ruft. Aber nicht zum Skifahren auf diesen Berg fast vor der Haustür Braunschweigs, sondern mit dem Fahrrad, sorry, mit dem Bike, wollen wir uns dort ordentlich Frischluft um die Nase wehen lassen. Wir besuchen im kleinen Städtchen St. Andreasberg den Bikepark MSB-X-Trail und sind dort mit Karsten Otto verabredet, dem Betreiber dieser großen Anlage.

Freundlich werden wir empfangen, aber Karsten Otto fragt gleich, wie lange unser Gespräch wohl dauern wird, denn hier gibt es immer viel zu tun. Diese im Harz vorbildliche Anlage im Schuss zu halten, das braucht eben Zeit. Neben den sieben Biketrails (etwas englisch muss man hier schon können ;-)) gibt es ja auch noch die beliebte Sommerrodelbahn, natürlich die zwei großen Sessellifte und am Fuße und auf dem Gipfel je ein einladendes Gasthaus, den Bike-Store und -Verleih und noch einiges mehr.

## International und untypisch

Wir setzten uns an einen der gemütlichen Holztische am Einstieg des Sesselliftes und sehen gerade, wie eine fröhliche Gruppe aus Holland, Männer und Frauen im besten Alter, sich startklar für ihre erste Liftfahrt hinauf auf den Berg macht. »Ja, das ist normal«, sagt Karsten Otto. »Wir haben öfter Gruppen aus Holland, Dänemark oder gar Schweden hier – die Attraktivität der Anlage spricht sich herum. Aber unabhängig von der Nationalität: Den typischen Biker oder die typische Bikerin gibt es hier einfach nicht. Klar, hier haben sehr viele junge Leute ihren rasanten Spaß. Aber es kommen auch Familien mit Kindern – oder die Kids allein, Frauengruppen, Männergruppen, auch ältere Gäste, die sich zum Mountainbiken statt z. B. zum Kegeln treffen. Einfach eine tolle Mischung!«

## Hier kennt Spaß kein Alter

Im März oder eher April geht es hier richtig los – und dann immer bis zum 31. 10. oder 1. 11. eines jeden Jahres. Von morgens 9:15 Uhr bis in die Abendstunden. Sieben Tage die Woche. Also genug Zeit, um die sieben unterschiedlichen Strecken, auch Trails genannt, mit dem Bike zu erkunden. Sie sind in den Farben blau, rot und schwarz klassifiziert, je nach Schwierig-

keitsgrad. Das kenne ich noch vom Skifahren. Insgesamt kommen so 14 km Streckenlänge zusammen. Und sechs bis zwölf Minuten dauert eine Abfahrt. »Das ist natürlich ganz individuell«, meint Karsten Otto, »je nach Lust, Können oder Ambition. Aber die unterschiedlichen Strecken sind wirklich so ausgelegt, dass hier Jeder Spaß hat, der / die Anfänger:in, Kinder ab fünf oder sechs Jahren oder auch die absoluten Cracks und Überflieger auf den Schwarzen Pisten.«

## Der beste Mix gegen Alltagsstress

Bewegung, frische Luft und etwas sportliche Herausforderung – es gibt kaum einen besseren Mix, um mal den Alltagsstress mal ein Stückchen hinter sich zu lassen. Das war sicherlich auch die Idee für das Angebot, welches es ab diesem Sommer wieder geben wird: das regelmäßige After-Work-Biking an verschiedenen Freitagen bis in die Dämmerung: Einfach mal ganz locker und entspannt mit Freunden und Kollegen in fröhlicher, offener Runde in das Wochenende »gleiten«...

Und wer etwas ambitionierter ist, kann sich zu einem der vielen Fahrtechnik-Kurse anmelden. Angeboten vom Partner Trailtech-Mountainbiking: an verschiedenen Wochenenden – und auch in speziellen Camps – für Kids, uns normale Menschen oder auch die Fast-Profis.

## Einfach mal abfahren

So, genug geredet, jetzt will ich aber selbst mal erfahren :-), was Downhill, Freeride, Enduro »»



- MEIN WOHLFÜHLTAG -

»Ich habe eigentlich noch niemanden erlebt, der nicht gesagt hat: Wow, ich komme wieder!«

»Den typischen Mountainbiker haben wir nicht. Hier gibt es jedes Alter, Frauen, Männer, Kinder...«



oder North-Shore heißt. Im heimeligen Blockhaus neben dem Sessellift-Einstieg leihe ich mir bei Zweirad Busche das passende Bike. Ein netter junger Mann stellt es auf meine Körpergröße ein und gibt einige hilfreiche Tipps und Erläuterungen. Helm ist Pflicht, und ich nehme noch einige weitere Protektoren für meine empfindlichen Körperstellen. Ich gehöre halt eher zum Team »Vorsicht«. Dann rüber zum Sessellift. Ich hänge das Bike auf der einen Seite ein, das geht easy (englisch!), warte, bis der Sessel einmal im Kreis gefahren ist und nehme dann bequem Platz, das Bike hinter mir wissend. Auf geht's, ganz entspannt den Berg hinaufgeliftet, nach rund sechs Minuten sind mein Bike und ich oben.



ganz schön konzentrieren, spüre Baumwurzeln, aber habe immer das Gefühl, Geschwindigkeit und Strecke kontrollieren zu können. Kleine Pumphügel verhelfen mir und dem Rad zu Mini-sprüngen. Mit blauen Tafeln ist die »Line« gut ausgeschildert. Schöne, extra eingebaute Bodenwellen lassen mich den Trail reiten, und auch in den leicht überhöhten Kurven werde ich immer schneller und sicherer. Ich merke meine Arme, natürlich meine Beine und auch meinen Pulsschlag – denn ganz unanstrengend ist die teils rasante Fahrt ja nicht. Und plötzlich bin ich auf einer Holzzippe, sanft kippt sie am Scheitelpunkt nach unten – gut gemacht. Weiter

geht der Ritt. Dazwischen gibt es auch immer wieder etwas langsamere Passagen, für mich willkommene Erholungspausen. Und gut, um den kühlen Buchenwald zu spüren.

Ist es eine Ewigkeit her, dass ich gestartet bin? Nein, nach rund zehn Minuten rolle ich wieder gen Talstation, etwas außer Atem, aber glücklich. Beine, Arme, Hände zittern leicht, denn ganz ohne Anstrengung war der »Flug« nicht. Aber in meinem Körper pulsiert etwas, das ich schön länger vermisst habe: Adrenalin! Matthias Schmidt, ich glaube, wir werden Freunde. ■

#### Alberti-Lift GmbH

- Matthias-Schmidt-Berg 4
- 37444 St. Andreasberg
- Tel.: 05582 – 265
- info@alberti-lift.de
- matthias-schmidt-berg.de
- Täglich von 9:15 - 17:15 Uhr geöffnet

#### Blau fliegt schon ganz gut

Gute Weitsicht, gute Luft – und klar, natürlich wähle ich erst einmal eine blaue Anfänger-Piste. Ich rolle und trete los, es holpert und springt, muss mich



## So fair und innovativ geht Hausverkauf heute

*In dem neuen Bieterportal bestimmen Immobilienverkäufer und -käufer gemeinsam den Immobilienpreis!*

**Wenn im Alter das Eigenheim aufgrund der Größe oder der Lage zu beschwerlich wird, oder wenn sich die Barrierefreiheit nicht ohne aufwändige Umbauarbeiten einrichten lässt, macht es Sinn, über einen Verkauf der Immobilie nachzudenken. Vor allem junge Familien, die mehr Platz brauchen, sind auf der Suche nach einem großen Eigenheim. Wie aber finden Käufer und Verkäufer am besten zusammen?**

Die Preisvorstellungen von Immobilienverkäufern und -käufern können sich oftmals sehr stark unterscheiden. Dies kann dazu führen, dass sowohl Käufer als auch Verkäufer unzufrieden sind, da keine Einigung erzielt werden kann. Ein Bieterportal kann hier die Lösung sein und die gemeinsame Kaufpreisfindung unterstützen.

Dem Verkäufer verschafft es einen guten Überblick über den zu erzielenden Preis. Ein zu hoch angesetzter Verkaufspreis kann durchaus negative Auswirkungen auf den Verkauf haben. Die Immobilie ist dann sehr lange in Portalen zu finden und erhält dadurch ein negatives Image.

#### Überblick + Realismus = bester Preis

Der Käufer hingegen kann selbst entscheiden, welchen Preis er – in einem bestimmten Rahmen – bieten möchte. Das Bieterportal der Braunschweiger Landessparkasse ist ein im Internet realisiertes Instrument, bei dem der Immobilienverkäufer und -käufer gemeinsam an der Preisfindung teilhaben. Das Ziel des Bieterportals ist es einen für den Immobilienverkäufer und -käufer fairen sowie transparenten Preis zu schaffen.

Und das funktioniert so: In dem Bieterportal wird die Immobilie der Verkäufer präsentiert. Vorab geprüfte Interessenten, die sich bei der Landessparkasse registriert haben, werden eingeladen, in einer vom Verkäufer festgelegten Zeitspanne zunächst ein Angebot abzugeben. Die Interessenten bleiben anonym. Während der Preisfindungsphase zeigt sich, was die Immobilie für die Interessenten wert ist. Wer mehr bieten möchte, kann wie bei einer klassischen Auktion nachlegen. Kommt kein höheres Gebot mehr, ist die Preisfindung abgeschlossen. »Ein verbindlicher Kaufvertrag kommt aber weiterhin erst beim gemeinsamen Gang zum Notar zustande,« versichert Katja Ibendorf, Leiterin der Immobilien-

vermittlung der Braunschweiger Landessparkasse.

#### Persönliche und elektronische Hilfen im Paket

Das achtköpfige Makler-Team der Braunschweiger Landessparkasse unterstützt die Kund:innen unkompliziert und über elektronische Hilfen wie die Videoberatung, wenn beispielsweise Abstand gewünscht wird. Daneben gibt es virtuelle Besichtigungen und auch die Möglichkeit einer virtuellen Finanzierungsberatung. 360°-Präsentationen runden das Gesamtpaket der BLSK ab.

»Ganz wichtig ist, dass Interessenten frühzeitig mit uns Kontakt aufnehmen«, rät Katja Ibendorf. »Denn begehrte Häuser und Wohnungen kommen oft nicht in die Portale, sondern werden direkt vorgemerkt Kundinnen und Kunden angeboten.« ■



Weitere Informationen zum Immobilienangebot der Landessparkasse:  
→ 0531 487-3854  
→ blsk.de/makler

# LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von BS ENERGY

Was läuft morgen im Kino?

Wie melde ich meinen Zählerstand?

Wann wird der Restmüll abgeholt?

Wo finde ich die nächste Ladesäule?

## DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Mehr Infos unter [www.loewenbuendel.de](http://www.loewenbuendel.de)



Jetzt installieren!

Die meisten Menschen in Deutschland leben im Alter im eigenen Zuhause. Für eine wachsende Zahl von ihnen bedeutet dies allerdings ein Leben allein. Ein immer beliebteres Rezept dagegen: die Senioren-WG. Auch in der Region Braunschweig?

Alternative Wohnformen im Alter

# Gemeinsam statt einsam: Schöner Wohnen im Alter

2020 lebten in Deutschland rund 5,9 Millionen Menschen ab 65 Jahren allein in Ihrer Wohnung, das war jede dritte Person (34 Prozent) in dieser Altersgruppe. Nach Trennung, Scheidung oder Tod der Partnerin oder des Partners bleiben viele ältere Menschen allein zurück. Das ist der Hauptgrund dafür, dass mit zunehmendem Alter der Anteil der Alleinlebenden steigt.

Die überwiegende Mehrheit der älteren Menschen bleibt im eigenen Hausstand – auch im hohen Alter. Im vergangenen Jahr lebten nur etwa 4 Prozent der über 65-Jährigen in einer Pflegeeinrichtung, einem Altersheim oder einer ähnlichen Einrichtung. Auch bei den Hochbetagten der Altersgruppe »85 plus« lebte weniger als ein Fünftel (18 Prozent) in einer solchen Einrichtung. »

NEU Jetzt auch zuhause!

Arzneimittel-Einnahme,  
sicher und komfortabel.  
Tag für Tag!



Wir verpacken Ihre Medikamente in kleine Plastiktütchen, sogenannte Blister, und versehen diese mit Name, Adresse, enthaltene Medikamente, praktischen Einnahmehinweisen. So entlasten wir Sie Tag für Tag:

**Einnahmefertige Portionierung.** Die lästige und schwierige Zusammenstellung der Medikamente entfällt.

**Wechselwirkungs-Check.** Unsere Pharmazeuten überprüfen Wechselwirkungen, Doppelverordnungen, die richtige Einnahme.

**Korrekte Einnahme.** Jedes Tütchen ist mit Namen, Tag, Uhrzeit, Arzneimittel, Dosierung, individuellen Einnahmehinweisen beschriftet – Fehler in der Medikation somit ausgeschlossen.

**Kostenlose Lieferung nach Hause.** Die fix und fertig vorbereiteten Medikamente liefern wir Ihnen wahlweise für 1 oder 2 Wochen. Rechtzeitige Bestellung und Abholung Ihrer Rezepte inklusive.

Fragen? Sie wünschen Beratung? Gerne:  
Cathrin Metzner, Telefon (0151) 17 55 96 30  
E-Mail: metzner@arkapo.de



**Arkaden-Apotheke**  
Die Apotheke in den Schloss-Arkaden



Platz am Ritterbrunnen 1, 38100 Braunschweig  
E-Mail: info@arkapo.de, www.arkapo.de

Die meisten Menschen wünschen sich einfach, bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Doch wenn das mit zunehmender Einsamkeit einhergeht, kommt manch eine:r der ja immer länger rüstig bleibenden »jungen Alten« ins Grübeln, und dann auf die Idee, doch vielleicht in eine Alten-WG zu ziehen. Was gibt es denn da so in der Region Braunschweig?

### Hier hat Einsamkeit Hausverbot

Schon vor mehr als 30 Jahren hat der ambulante Pflegedienst *ambet* in Braunschweig erste betreute Wohngemeinschaften gegründet. Hier hat man also viel Erfahrung mit dieser Wohnform. Aktuell betreut *ambet* sechs Wohngruppen, die über das ganz Stadtgebiet verteilt sind, in Alt- oder Neubauten, häufig auch barrierefrei. Wer in so einer Wohngemeinschaft wohnt, ist selbstständiger Mieter und zahlt zusätzlich eine Grundservedpauschale für eine Sozialpädagogische Betreuung und die Unterstützung von Haushalt und Gemeinschaft.

Zwischen 50 und 80 Jahren sind die Bewohner:innen. Sie können ihren Tagesablauf selbst bestimmen und natürlich auch die Einrichtung ihres Zimmers. Jede:r bekommt soviel Gemeinschaft und Assistenz wie individuell gewünscht. Individuell selbstständig – und doch hat Einsamkeit einfach Hausverbot. Auskünfte erteilt gerne Dipl.-Sozialarbeiterin Inge Bartholomäus von *ambet*.



**Apotheke am Bankplatz**

**Wir nehmen uns Zeit!**

Für Sie. Für Ihre Gesundheit. Für Ihre Fragen. Wir sind die freundliche City-Apotheke in der Südstraße mit neuem Inhaber und gewohnt gutem Service und Beratung. Wir freuen uns auf Sie!

Vor Ort – in Braunschweig – mit Botendienst

Wappnen Sie sich für die Urlaubszeit!

Apotheke am Bankplatz | Kai Jorrit Maul-Köhler e. K.  
Südstraße 4-5 | 38100 Braunschweig  
Tel. 0531 - 42 6 17 | [www.apotheke-am-bankplatz.de](http://www.apotheke-am-bankplatz.de)



**Hubeta**  
Gemeinnütziger Verein e.V.

**WIR MÖCHTEN, DASS SIE SO LANGE WIE MÖGLICH IN IHRER UMGEBUNG BLEIBEN KÖNNEN.**

Ambulante Krankenpflege: Ihr Spezialist für Grund- und Behandlungspflege – Vertragspartner der Kranken- und Pflegekassen

Hubeta e.V.  
An der Schule 10  
38116 Braunschweig/Lehndorf  
Telefon: 0531 50 00 00 – Fax: 0531 50 00 09  
E-Mail: [tondera-hubeta@posteo.de](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)  
[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)

### Zurück in die Jugend, rein in die WG

Noch ganz am Anfang der Wohngemeinschaft-Entwicklung für die jungen Alten steht die Braunschweiger Alerds-Stiftung. Dafür aber mit einer besonderen Idee! Als Betreiber einer großen Senioren-Wohnanlage und Organisatorin Betreuten Wohnens hat man reichlich Erfahrung und weiß deswegen, dass der Bedarf nach neuen Wohnformen immer weiter steigt.

Dass die Wohngemeinschaft generell ein Zukunftsmodell für die Älteren ist, davon ist Michael Henze, Vorstand der Stiftung, überzeugt. Denn viele der jetzt ins Seniorenalter kommenden Menschen haben ja schon in jungen Jahren WG-Erfahrungen gesammelt. Deshalb die Idee: Privathäuser sollen für gemeinschaftliche Wohnformen im Alter umgerüstet werden. Eine echte Win-win-Situation: Der oft alleinlebende Hauseigentümer kann in seinem mittlerweile zu großen Haus wohnen bleiben und öffnet es für weitere Mitbewohner. Im Gegenzug behält er natürlich lebenslanges Wohnrecht, finanzielle und natürlich auch ganz handfeste Unterstützung bei Haus- und Gartenpflege und der eigenen Lebensführung. Interessierte bekommen mehr Infos bei der Alerds-Stiftung, Braunschweig.

### Schwarmintelligenz kennt kein Alter...

...und die positiven Effekte von gemeinschaftlichem Zusammenleben auch nicht. Das behauptet zumindest das Braunschweiger »Netzwerk Gemeinsames Wohnen«. Und vielleicht gilt hier auch der Satz »Der Weg ist das Ziel«. Denn seit nunmehr gut 12 Jahren arbeitet man im Netzwerk an der Realisierung gemeinschaftlicher Wohnprojekte in der ganzen Region, die nicht nur für Ältere, sondern offen für alle Generationen – und Kulturen – sein sollen. Bisher konnten erst wenige dieser Mehr-Generationen-Projekte verwirklicht werden.



**Wohnen mit Zukunft**

Mal angenommen, Sie können Ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen... doch Dienstleistungen rund um Haushalt und Pflege entlasten Sie bei Bedarf – aber lassen Ihnen die gewohnte Freiheit der eigenen vier Wände.

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.

[www.wohnenmitzukunft.com](http://www.wohnenmitzukunft.com)

**Wiederaufbau**  
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Dennoch, das Netzwerk ist eine wertvolle Initiative, politisch aktive Interessenvertretung, Plattform sowie Info- und Kontaktbörse für alle Interessent:innen, die sich für alternatives Wohnen interessieren. Denn für diesen Netzwerk-Satz können sich doch viele Menschen erwärmen: »Gemeinschaftliches Wohnen heißt für uns in erster Linie, zusammen unter einem Dach zu wohnen mit dem Ziel, sich in einer Wahlfamilie zu unterstützen, nicht zu vereinsamen und mit nachbarschaftlicher Hilfe möglichst bis zum Lebensende selbstständig und vor allem selbstbestimmt zu leben.«

Regelmäßig werden Veranstaltungen und Infoabende zum Thema Gemeinschaftliches Wohnen angeboten. Aktuelle Infos und Termine hier:  
→ [www.gemeinsam-wohnen-braunschweig.de](http://www.gemeinsam-wohnen-braunschweig.de)



# MÜLLENHEIM

## Das Sanitätshaus

# Endlich Hilfe bei der Volkskrankheit Reizdarm

Über zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter dem Reizdarm-Syndrom mit typischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Dazu kommen Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Die Betroffenen fühlen sich hilflos und viele ziehen sich von sozialen Aktivitäten zurück. Die Lebensqualität der Betroffenen ist erheblich eingeschränkt. Was und wer kann helfen?

## Psyche, Ernährung und gute Bakterien

Bisher wurde keine eindeutige Ursache diagnostiziert, sicher ist, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen. Unsere Magen-Darm-Funktion wird überwiegend von drei Bereichen beeinflusst: Psyche, Ernährung und Darmflora.

Unser Kopf und das sogenannte Bauchhirn kommunizieren ständig miteinander, Stress, Angst, Freude und Leid spüren wir im Bauch. Die Schmerzempfindlichkeit des Darmes ist beim Reizdarm verstärkt, als Grund wird eine Störung der Reizweiterleitung zwischen Nervensystem und Darm vermutet. Hierbei kann auch Hypnotherapie, insbesondere die Bauchhypnose helfen.

Viele Betroffene leiden zusätzlich unter Lebensmittelunverträglichkeiten oder Verdauungsschwächen. In diesem Fall treten nach dem Essen vermehrt Blähungen oder Durchfall auf. Auch eine Darmflora-Störung kann einer der Auslöser oder Verstärker sein. Der Mangel an guten Bakterien und das Überwiegen von »schlechten« oder Pilze können das Leiden verschlimmern.

## Drei Säulen einer ganzheitlichen Behandlung

Die Hypnotherapie bei Reizdarm hat das Ziel, die Kommunikation zwischen Kopf- und Bauchhirn zu verbessern. Entspannung und die richtige Bauchatmung helfen, die gereizten Darmnerven zu beruhigen. Die Bauchhypnose wird zusätzlich zur medikamentösen Therapien durchgeführt. So können die Beschwerden gelindert werden, und die Lebensqualität steigt wieder.

Die Ernährung individuell umzustellen lohnt sich! Bei der Heilernährung werden Lebensmittel vermieden, die den Darm »reizen«. Grundlage ist eine darmschonende Ernährung mit leicht verdaulichen und verträglichen Lebensmitteln.



**Darmflora- und Ernährungstherapie**  
Èva Baars | Heilpraktikerin  
Schwerpunkt: Darmgesundheit  
Wendentorwall 22  
38100 Braunschweig  
www.rubera.de  
Tel.: 0531 – 48 112 881

**rubera**

Eine gesunde Darmflora hilft bei der Verdauung, schützt die Darmschleimhaut und hilft, Unverträglichkeiten zu mindern. Die Darmflora-Analyse verschafft den nötigen Überblick in welchem Maße die Flora gestört ist. So können dann gezielt ausgewählte Probiotika den Darm bei der optimalen Verdauung unterstützen.

## Eine zugewandte Analyse, eine individuelle Therapie

Nicht jeder Reizdarm ist gleich. Die verschiedenen Auslöser und die Beschwerden können individuell unterschiedlich stark gewichtet sein. Bei der Behandlung soll ebenso die Psyche wie die Ernährung und das Mikrobiom (Darmflora) mit einbezogen werden, um das Leiden der Betroffenen zu lindern. ■



**Hypnotherapie bei Reizdarm**  
Martin Dencker | Heilpraktiker  
für Psychotherapie  
Hypnose, Positive Psychologie  
Wendentorwall 22  
38100 Braunschweig  
beratungspraxis-weises-bison.de  
Tel.: 0151 - 54376855

Papes Gemüsegarten / Laden, Lieferservice und mehr

## Unser Gemüsegarten direkt vor den Toren Braunschweigs



Wir sind ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb in Watenbüttel. Auf unseren Feldern in der Region Braunschweig wachsen Erdbeeren, Spargel, Himbeeren, Kartoffeln und Gemüse. Unsere Freilandhennen leben in einem Mobilstall und können fröhlich auf der Wiese gackern. Frische und Geschmack direkt von hier – im hellen und freundlichen

Hofladen in Watenbüttel, Celler Heerstraße 360, oder am Marktstand Lamme finden Sie alles, was das Herz begehrt! Die Hofladen-Küche verwöhnt mit hausgemachten Eintöpfen, feinen Aufstrichen sowie leckeren Kuchen und Torten. Wir kochen nach altbewährten, traditionellen Rezepten, mit viel Liebe und Hingabe, die man schmeckt.

## Die Gemüseboxen. Lecker & frisch, direkt an Ihre Haustür

Gesundheit frei Haus: Sie möchten ein Stück Papes Gemüsegarten nach Hause? Ganz einfach – wie wäre es da mit unserem Gemüseboxen-Lieferservice direkt an Ihre Haustür? Auf unserer Internetseite können Sie problemlos verschiedene Überraschungs-Boxen auswählen oder nach Ihren Wünschen individuell zusammenstellen. Einfach, schnell und

unkompliziert wird Ihnen die Gemüseboxe in die Region Braunschweig, Helmstedt, Wolfenbüttel, Peine und Wolfsburg geliefert. Alle weiteren Infos gibt's auch auf unserer Internetseite.

Wir freuen uns auf Sie!

→ [www.papes-gemuesegarten.de](http://www.papes-gemuesegarten.de)



Fröhliche Hühner, leckere Eier.  
Mareike Puls und Mann Olaf sorgen für alle.



### IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 10.000 Exemplaren und liegt in der Region u. a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Görgge-Frischemärkten und Buchhandlungen etc. aus.

**Herausgeber und Verlag**  
Brunswick Publishers GmbH  
Keplerstr. 4  
38114 Braunschweig  
Tel. 0151.72157127  
mail@brunswickpublishers.de

**Erscheinungsturnus:** Vierteljährlich

**Mediadaten**  
www.gesund-in-braunschweig.de/mediadaten/ – oder über den Verlag

**Redaktion**  
Tel. 0151.72157127  
redaktion@gesund-in-braunschweig.de  
www.gesund-in-braunschweig.de

**V. i. S. d. P.**  
Norbert Gabrysch, Brunswick Publishers

**Text, Lektorat:** Corinna Preusse, teXtFabrik und Autor:innen

**Layout, Produktion, Anzeigen-Annahme und -Beratung:**  
Kilovolt Werbeagentur GmbH  
Göttingstr. 21  
38106 Braunschweig  
Tel.: 0531. 618 03 60  
anzeigen.gibs@kilovolt.net

**Druck:** oeding print GmbH, Braunschweig

**Bildnachweis:** becker+flöge, pixabay, Ralf Peter Bosse, Anna Tomelleri, Claudia Taylor, Olaf Kraus, iStockPhoto, Alberti-Lift GmbH, rubera / Eva Baars, Franzi und Philip Hochzeitsfotografie, YogAmbiente, IngImage

**Haftungsausschluss:** Verlag und Redaktion haben alle Inhalte in diesem Heft sorgfältig recherchiert und überprüft. Dennoch können wir keinerlei Haftung oder Verantwortung für unrichtige oder fehlerhafte Angaben übernehmen. Wir bitten um Verständnis. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin bzw. des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion oder des Verlages.



# Willkommen im Yoga Ambiente

...in Braunschweigs idyllischem Magniviertel. Hier bietet Yvonne Winkler seit acht Jahren alles rund um Yoga an – Kleidung, Yogamatten, Meditationskissen, Klangschalen, Buddha-Skulpturen, Bücher, Naturkosmetik und noch viel mehr. Im Studio im schön hergerichteten Hinterhaus locken Yogakurse, Klangschalen-Massagen und Workshops für individuell gestaltete Malaketten.



## Yoga-Paradies

Ommm... wir wenden uns ab von der mittelalterlichen Magnikirche und schlendern Richtung Yoga Ambiente. Vor dem Laden sind Blumen und Postkarten dekorativ drapiert, ein Windspiel klimpert meditativ. Innendrin, hinter den einladend dekorierten Schaufenstern mit dem prägnanten Logo mit dem großen A in der Mitte finden wir eine kenntnisreich kuratierte Auswahl in vielfältigen Farben und Facetten.

Inhaberin und Gründerin Yvonne Winkler freut sich über unseren Besuch, fast so sehr wie ihre beiden Hunde, die heute zusammen mit ihr Ladendienst haben. Ladenhund Toni kam zuerst, inzwischen hat Toni noch tierisch nette Kollegen: Luke und Alma sind ebenfalls aus Griechenland nach Braunschweig gekommen und fühlen sich hier mindestens so wohl wie im mediterranen Süden. Nur zu gerne assistieren Toni und Luke, am liebsten bei der Begrüßung der Kund:innen.

## Und was kaufen die hier so? »Auf jeden Fall bio, fair und nachhaltig«, sagt Yvonne Winkler.

Und schön und hochwertig, ergänzen wir im Geist. Mit Matten, Meditationskissen und Bekleidung ging Yvonne 2014 an den Start. Dazu kamen bald Accessoires und Düfte, »um das Drumherum schön zu machen.« Und Buddhas, Klangschalen, Literatur zu Yoga und Meditation, Malaketten – in dem kleinen Laden findet sich so ziemlich alles, was das Yoga-Herz begehrt. Falls nicht, kümmern sich die sympatische Inhaberin und ihr Team gerne drum.

Yvonne Winkler liebt kleine Labels, weil die ihre Auswahlkriterien am ehesten erfüllen, das gilt insbesondere für Yogamatten, im wahrsten Sinne des Wortes die Basis der Yoga-Praktizierenden. Unverzichtbar. »Ich habe viel ausprobiert und so zwanzig Stück herausgefunden, die für die meisten Menschen funktionieren.«

Richtig gut aussehen: Eine attraktive Auswahl bietet auch die Yogakleidung, Hosen, Shirts, Wickeljacken und so

weiter. Alles kommt nachhaltig an die Trägerin und auch an den Träger, überwiegend in zertifizierter Bio-Qualität.

Die Preise? Sind fair. Übrigens lassen sich im Yoga Ambiente immer wieder Schnäppchen fangen, zum Beispiel Einzelteile aus dem modisch-funktionalen Sortiment an Yogakleidung, denen auch wir fast nie widerstehen können.

## Online kann auch toll sein!

Für alle, die es wieder mal nicht in den Laden geschafft haben (was Toni und sein Hunde-Team allerdings nicht amüsiert) gibt es den Online-Shop, Adresse siehe Infokasten. Online wird ein Großteil des Sortiments geboten, das auch im Yoga Ambiente zu finden ist. Im Internet kann man sich zudem über Kurse, Wellness-Angebote und Workshops im Yoga Studio schlau machen. Studio?

## Kleines Studio, kleine Gruppen

Magniviertel-typisch hinter der Fachwerkfassade versteckt sich zusätzlich zum Store noch ein Hinterhaus nebst Hinterhof. Hier finden im liebevoll



## Spirituelle Schönheiten

Mit 108 Perlen zur Meditationskette: Die Mala-Liebe ist bei vielen Yoga-begeisterten groß. Umso begehrt sind die Mala-Workshops, die Yvonne einmal im Monat an bestimmten Samstagen von September bis April anbietet. Wir freuen uns jetzt schon auf unsere eigene, handgeknüpfte Meditationskette. Falls wir fingerfertig genug sind.



Fotos: Stefanie Weich

renovierten Studio die beliebten Yoga-kurse statt. Vier Yogalehrerinnen bieten die Kurse abends von Montag bis Freitag an, geeignet sind sie für jedes Level, von Neueinsteigerinnen bis zum »Yoga-Crack«. Mehr als fünf (!) Teilnehmer:innen gehen hier nicht gleichzeitig an den Start.

Die ebenfalls angebotenen Klangschalen-Massagen wirken wohltuend auf Körper und Seele – und es gilt hier noch so viel mehr zu entdecken und auszuprobieren: geführte Meditation, Mala-Workshops... einfach mal im Internet stöbern.

Willkommen sind Yoga-Fans auch auf Instagram und Facebook, hier gibt's immer aktuelle Informationen, die sich lohnen. Und man kann Yvonne im Shop, im Team und anderswo begegnen, zum Beispiel im eigenen Garten, in dem sie mit ihren Hunden »grüne« Energie tankt. Blumen, Rhabarber, Radieschen: Die erste Ernte dieses Jahres ist schon eingefahren. ■



Ölschlägern 19 | 38100 Braunschweig  
Mo bis Fr: 11:00 – 18:00 Uhr  
Sa: 11:00 – 16:00 Uhr  
www.yoga-ambiente.de  
shop@yoga-ambiente.de

## WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Der telefonische Bereitschaftsdienst hilft, »wenn die Arztpraxis geschlossen hat«. Über die bundesweit einheitliche Nr. 116 117 werden niedergelassene Ärzte vermittelt, die Patienten in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen.

### Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

24/7 umfassende Versorgung internistischer, orthopädisch/unfallchirurgischer, chirurgischer und gefäßchirurgischer Notfälle sowie Akutbeschwerden  
Leipziger Str. 24  
38124 Braunschweig  
Tel. 0531 – 699 1778  
www.heh-bs.de/notfallinformationen

### Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,  
38126 Braunschweig  
Tel. 0531 – 116 117

### Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

24 Stunden/täglich –  
nur für Notfallkrankungen  
Helmstedter Straße 35, 38102  
Braunschweig, Tel. 0531 – 7011 444  
www.krankenhaus-marienstift.de/  
medizin/zentrale-notaufnahme

### Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0531 – 70 09-933  
Im Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,  
38126 Braunschweig  
Mo./Di./Do. 20:00 – 22:00 Uhr  
Mi./Fr. 18:00 – 22:00 Uhr  
Sa./So. 10:00 – 16:00 Uhr

### Psychosozialer Krisendienst

Tel. 0531 – 470 77 77  
Fr./Sa./So. 15:00 – 20:00 oder  
22:00 Uhr

### Telefonseelsorge

Evangelisch: Tel. 0800 – 111 0 111  
Katholisch: Tel. 0800 – 111 0 222

### Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Zahnärztliche Praxisgemeinschaft  
Bebelhof  
Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig  
www.zahnarzt-praxisteam.de  
Tel. 0531 – 691 696

### Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/  
klinikwegweiser.php

### Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/  
notfaelle.php

### Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 – 00 22 833  
www.apothekerkammer-  
niedersachsen.de

### AWO-Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 – 70 70 117  
Schnelle Hilfe bei der Suche nach einem  
Pflegeheimplatz. Rund um die Uhr.

### Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

### Heilpraktiker-Notdienst

www.theralupa.de/therapeuten-  
bereitschaftsdienst.html

### Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

## LÖWENBÜNDEL DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Wichtige Notfallkontakte  
für Mensch, Tier und Gegenstände.  
News, Abfallkalender und viele  
Angebote aus der Region.



Eine Initiative von BS ENERGY

### Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/  
erste-hilfe/

Vom Deutschen Roten Kreuz auch für  
Laien anschaulich und gut erklärte  
Erste-Hilfe-Maßnahmen, die man sich  
auch vorlesen lassen kann.

### Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,  
38126 Braunschweig  
Tel. 0531 - 595-0  
Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr  
Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr  
Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

### Notarzt: 112



REZEPT ONLINE EINLÖSEN – KEIN PROBLEM FÜR UNS!  
IN DREI SCHRITTEN ZUM MEDIKAMENT:

1



Rezepte / Artikel  
fotografieren!

2



Foto hochladen und  
Bestellung aufgeben

3



Medikament abholen  
oder durch Botendienst  
liefern lassen!

APOTHEKE-BS.DE

Tel.: 0531 332269  
service@apotheke-bs.de

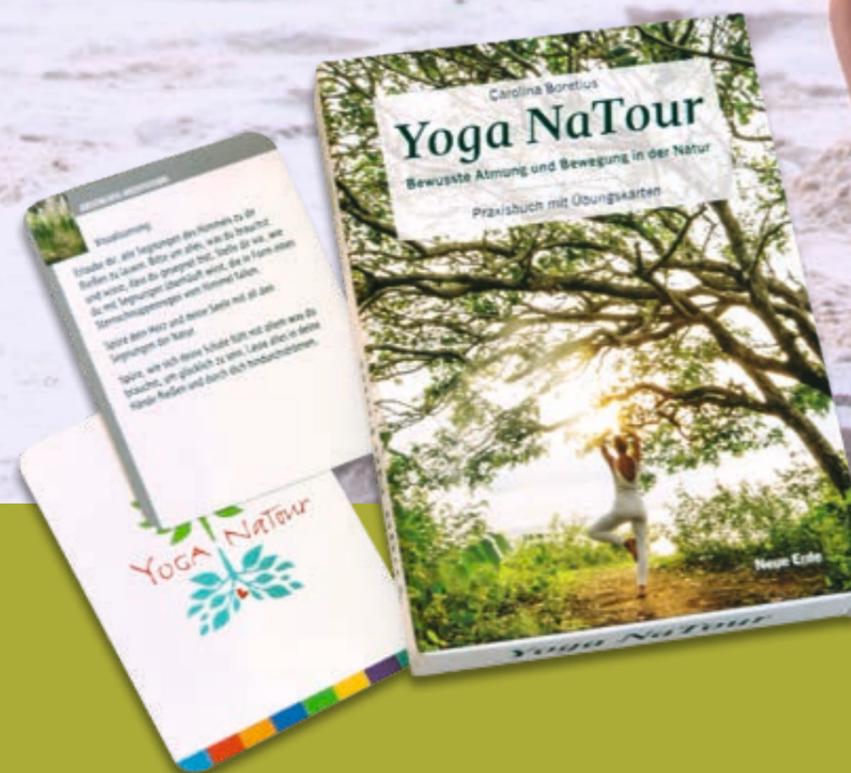
# Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Die Buchhandlung Graff empfiehlt:

### Der natürliche Weg zur mehr Glück und Gelassenheit

Das Praxisbuch „Yoga NaTour“ zeigt mehrere  
Komponenten des Yoga, unter anderem auch  
meditatives Gehen mit Atemkonzentration  
und wunderbare Anleitungen zum Waldbaden.  
Wir lernen die Veränderungen, denen wir  
stetig ausgesetzt sind, zu akzeptieren.  
Durch „geführte“ Touren durch die Natur mit  
leichten Yoga-Übungen, Atemübungen,  
Meditation und meditativem Gehen finden wir  
den Weg zu mehr Glück und Gelassenheit und  
befreien uns von unseren Ängsten.  
Sehr hilfreich sind dabei die praktischen  
Übungskarten!

Carolina Boretius: Yoga NaTour – Bewusste  
Atmung und Bewegung in der Natur. Praxisbuch  
mit Übungskarten, Neue Erde Verlag, 28 €



Buchhandlung Graff GmbH  
Sack 15 | 38100 Braunschweig  
www.graff.de

Graff.de

# KOMFORTBETTEN



Müheloses Aufstehen



Zukunftssicherheit

## FÜR EINE ALTERSGERECHTE ZUKUNFT



Sesselposition für ergonomisch angenehmes Lesen oder Fernsehen

### Komplettbett EVEL

90x200 ~~1299,-~~ **999,-\*** - Bettgestell EVEL (verschiedene Dekore)  
100x200 - Motorrahmen 2-fach motorisch  
- Aktiflexmatratze mittelfest



### Motorrahmen Relax

90x200 ~~499,-~~ **350,-** - 42 Federholzleisten  
100x200 - Mittelzonenverstellung  
- 2-fach motorisch verstellbar

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!



### Pflegebett LIBRA

90x200 ~~3999,-~~ **3500,-\*** - Polstergestell (verschiedene Stoffe wählbar)  
- Motorische Verstellmöglichkeit  
- Aktiflexmatratze mittelfest

Abbildung zeigt Sonderausstattungen



### Komfortrahmen Lindo

90x190 ~~1999,-~~ **1599,-** - Motorisch Höhenverstellbar  
90x200 - In fast jedes Bettgestell  
100x200 integrierbar  
- Stabile Fiberglasleisten



Jetzt scannen und Termin buchen!

Ein Komfortrahmen erleichtert Ihnen das Ein- und Aussteigen aus Ihrem Bett. Sie können ebenfalls Ihr Bett leichter beziehen und komfortable Liegepositionen einstellen.

Martin Röver  
Schlafberater

Bei Vorlage dieses Coupons

**15%**

gültig bis zum 31.12.2022

Rabatt auf Alles\*



gesünder schlafen - besser leben

\*Außer auf bereits reduzierte Artikel, Sonderpreise, bereits erteilten Aufträgen und den Marken ERGODELUXE, LATTOFLEX, ERGOSLEEP, DORMIENTE und TECHNOEL!

www.das-neue-bett.de



**Kostenlose Hausbesuche**  
Gerne kommen wir zu Ihnen nach Hause und beraten Sie vor Ort. Wir können auch Ihre vorhandene Schlafausstattung überprüfen.



**100 Tage Probeschlafen**  
Innerhalb von 100 Tagen können wir den Matratzenkern gegen eine andere Festigkeit oder ein anderes Modell tauschen.



**Liegedruckmessung**  
Bei jedem Kunden wird eine spezielle Körperdruckmessung durchgeführt, um für Jeden die passende Matratze zu finden.



**Lieferung und Montage**  
Wir können kostengünstig Ihre bestellte Ware liefern und montieren. Altwarenerosung ist ebenfalls möglich!