

Meine Stadt -Mein Gesundheitspartner



Egal, wo Sie wohnen wir sind immer in Ihrer Nähe:

- Orthopädische Klinik
- Chirurgische Klinik
- Medizinische Klinik
- Gefäßchirurgische Klinik
- Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Endoprothetikzentrum der
- Maximalversorgung
- Adipositaszentrum
- Schilddrüsenzentrum
- Zentrum für Interdisziplinäre Schmerzmedizin
- Darmkrebszentrum
- Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- Ambulantes OP-Zentrum



STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL LEIPZIGER STR. 24 38124 BRAUNSCHWEIG

Fon: 0531.699-0 E-Mail: info@heh-bs.de







- EDITORIAL -



»Hallo Braunschweig – wie geht's denn so?«

Gesundheit ist nicht Alles, aber ohne Gesundheit ist Alles nichts! Wer hat diesen Satz eigentlich als Erster gesagt? Ein netter junger Mann war das damals vor rund 200 Jahren: Arthur Schopenhauer. Er studierte erst Medizin und dann Philosophie – was für eine tolle Kombination! Philosophieren ist schön, aber wir wollen Ihnen, liebe Leser*innen, handfeste Tipps und Informationen geben, wie Sie gesund und fit werden oder, noch besser, bleiben.

Mit dem neuen Magazin »gesund in Braunschweig« halten Sie gerade einen Kompass in den Händen, der Sie bestens durch die vielfältigen Gesundheitsangebote der Region leitet. Braunschweig ist gesund! Wir glauben, dass heute für unser Wohlbefinden so gut gesorgt werden könnte wie nie zuvor. Ja eben: »könnte«! Wenn wir nur immer wüssten, wer, was, wo und wann das Beste für uns wäre... Das herauszufinden, ist gar nicht sooo schwer.

In unserer Stadt, in unserer Region praktizieren um die 1.500 Ärzte; über hundert Apotheken versorgen und beraten uns. Für den Ernstfall sind sechs Krankenhäuser da. Gut 60 Fitness-Studios, zahlreiche Alternativ-Mediziner, Heilpraktiker, Yogastudios, Naturkosmetik und Wellness-Angebote, und nicht zuletzt die engagierten Pflegedienste: Braunschweig bietet richtig viel – von hochqualifizierter Medizin bis zum erholsamen Spaziergang in der Natur.

Also bleiben Sie gesund – oder werden Sie es wieder! »gesund in Braunschweig« erscheint von nun an vierteljährlich speziell für Sie in unserer Region, mit facettenreichen Beiträgen und Themen rund um Ihre Gesundheit – und mit viel Lesevergnügen.

Lassen Sie es sich gut gehen! Das wünscht aus Braunschweig

Chr Redahtionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

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.











Wie gesund ist Braunschweig?





Unsere Rubriken

- 1 Editorial
- 6 Gesundheit aus der Nachbarschaft Von A wie Apfel bis...
- 8 Die aktuelle **Buch-Empfehlung** Tipps aus dem Hause Graff
- 9 Kurz notiert Good News aus Stadt & Land
- Notdienst: Wichtige Rufnummern und Adressen
- 50 Impressum

Inhalt

- 10 Wie gesund ist Braunschweig? Macht die Stadt uns gesund
 - oder etwa krank? Ein Überblick und Vergleich
- 16 Sprechen Sie »Arzt«?
 - Die optimale Vorbereitung auf das diagnostische Gespräch - und besseres Verständnis für die Ergebnisse
- Grippe-Schutzimpfung: Ja? Nein? Oder jetzt erst recht?

Ein Interview mit Dr. med. Ulrich Rieß

26 Slow Food statt Fast Food

Im »Zeichen der Schnecke«: Lecker gesund essen in Braunschweig

32 So geht Kurzzeitpflege

Entlastung, die Allen hilft

39 Alternative Medizin

Ob Yoga oder Traditionelle Chinesische Medizin: Uraltes Wissen neu entdeckt

40 Mein Wohlfühltag

Hinauf auf den Großen Knollen!

44 Fitness für Faule

Innovative Techniken wie Muskel-Impulstraining machen neugierig – was funktioniert wirklich?

47 Old School aus Prinzip: Die Post Apotheke

> Im Gespräch mit Apotheker Jürgen Wolff



Süße Kostbarkeit

Gelee Royale in Blütenhonig

...aus Braunschweig-Wenden. Genau: Das kleine Wenden ist Deutschlands Honig-Hauptstadt. Seit drei Generationen sitzt dort Deutschlands größter Honig-Abfüller und -Vertrieb. Rund fünfzig verschiedene Sorten stellt das Familienunternehmen Fürsten-Reform her, darunter eine ganz besondere: »Gelee Royale in Blütenhonig». Gelee Royale heißt der Wundersaft, der aus Bienen Königinnen macht – das Geheimrezept der Bienen für Vitalität und Lebensfreude. Nur eine von Tausenden Bienenlarven eines Stockes kann Königin werden – denn nur sie wird mit Gelee Royale gefüttert. Sie wird größer, stärker, fruchtbarer als alle anderen. Und was die Biene stark macht, kann der Gesundheit nur gut tun! Gelee Royale in Blütenhonig ist der leckere Beweis dafür, dass Medizin nicht bitter schmecken muss.

DR.BELTER

→ www.bihophar.de/produkte/

Schön gesund!

DR. BELTER COSMETIC

Gesunde und gepflegte Haut ist schön, wissen die Macher der Braunschweiger Marke DR. BELTER COSMETIC, Florian Belter und Sonia Belter-Helal. Die Braunschweiger kreieren ihre hochwertigen Produkte in eigener Forschung und Entwicklung. Ihr GreenTec Concept® vereint Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau mit hoch innovativen Hightech-Wirkstoffen. Elf Pflegelinien gibt es, passend für jedes Hautbild und Hautproblem. Mineralöle, Silikone, Palmöl, Parabene und Mikroplastik bleiben selbstverständlich draußen. Statt dessen Fairtrade- und vegane Rohstoffe: fast 100 % exklusive Naturprodukte, zum Beispiel kostbare Pflanzenöle, sowie heimische und exotische Pflanzenextrakte. Die beliebten Klassiker und innovativen Produktneuheiten sind übrigens durchaus erschwinglich – und auch für Männer erhältlich.

→ www.belter-cosmetic.com

GESUNDHEIT aus der

NACHBARSCHAFT

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



Äpfel aus Evessen

Braunschweigs größter Obstgarten

Am Fuß des Elms liegt Evessen, bekannt für sonnige Südhanglage und für Apfelbäume. Seit über 50 Jahren leuchtet es hier rot und gelb im Blattgrün. In der Spätsommerzeit kann man sich durch die aromatischen Apfelsorten probieren und direkt beim Erzeuger kaufen. Rund um die Apfelbäume finden sich heimelige Hofläden. Hier gibt's Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Honig, selbstgemosteten Saft – und einmal im Jahr steigt auf dem Obsthof Riess ein Apfelfest. Ab August bekommen die Vitaminbömbchen ihre roten Backen. Apropos Backen: Apfelkuchen ist der Hit am Kaffeetisch. Nicht zuletzt deshalb gehen die süßen Dinger auf Braunschweiger Wochenmärkten weg wie warme Semmeln, nein, wie knackige Äpfel eben. Auch in regionalen Supermärkten sind sie zu haben, geliebt von jung und alt und das ideale Mitnehm-Obst für den Snack zwischendurch. Reinbeißen, Frische tanken!

- → Altstadtmarkt, Mittwoch und Samstag 8-13 Uhr
- → Kohlmarkt, Donnerstag 8-14 Uhr
- → Stadtpark, Donnerstag 12-18 Uhr

DropsWerk

Bevenroder Bollos

Wer denkt beim Lutschen eines runden, bunten Drops nicht an die Kindheit? Bonbons sind Wohlfühlfutter für die Seele – und wenn echtes Anisöl oder Pfefferminzöl drin ist. auch wunderbar gesund für Hals und Rachen. Bollo-Enthusiastin Terry Franke zaubert solche Spezialitäten in ihrer Süßigkeiten-Manufaktur. Dazu gibt's eine reichhaltige Auswahl an Fruchtdrops. Immer neue Sorten entstehen, unter anderem köstliche Lakritze. Die ist übrigens aut für einen unruhigen Magen! Synthetisches Aroma, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker kommen nicht in die handgemachten Bonbons. Stattdessen sind natürliche Farbstoffe und echte Fruchtaromen in der Tüte. Die Bevenroder Süßigkeiten gibt es im Online-Shop – und werden in BS auch direkt nach Hause geliefert. Dazu darf man sich auf Gratis-»Schmeckmuster« freuen. Die überzeugten auch die Autoren, hmmmm...

→ www.dropswerk.de



Esberitox von Schaper & Brümmer

Willkommen bei Schaper & Brümmer in Salzgitter-Ringelheim am schönen Harz. Das Pharmaunternehmen in Familienbesitz widmet sich der Pflanzenmedizin bereits seit vier Generationen mit Erfolg. Der beste Beweis dafür ist Esberitox: So heißt der bekannte Erkältungsverkürzer aus der Region. Mit Lebensbaum, Sonnenhut und Färberhülse geht's den Viren an den Kragen. Natürlich und individuell aktiviert es zudem die Abwehrkräfte der ganzen Familie. Esberitox COMPACT enthält den Immun-Aktivkomplex von Esberitox in fünffach konzentrierter Form. Presssaft aus Purpursonnenhutkraut steckt in den Esberitox mono-Tropfen: Erkältungsviren, nehmt euch in Acht!

→ www.schaper-bruemmer.de/produkte/esberitox.html





Kurz notiert GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



Wow: Nach Fußball und Turnen rangiert **Skifahren** unter den organisierten Sportler*innen in unserer Stadt gleich auf Platz 3! Schuld ist daran vor allem ein besonders rühriger Verein namens SC 111NN Braunschweig.



500 E-Scooter haben seit dem Sommer ihr neues Zuhause in der Stadt: "Lime" und "Tier" heißen die Anbieter. Mittlerweile haben wir uns an den Anblick der neuen Elektro-Flitzer gewöhnt – aber werden sie den Winter überstehen?



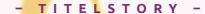
»Null komma null Toleranz gegen Rechtsextremismus« – Eintracht Braunschweig hat sich im September klar gegen Intoleranz, Faschismus und Fremdenfeindlichkeit positioniert. Ein diesbezüglich aufgefallener Fan bekam Hausverbot und muss die Saison nun aus der Ferne verfolgen.



Jung geblieben! Fast 250.000 Einwohner hat die City Braunschweig. Rund 52.000 gehören zu den Senioren und sind älter als 65 Jahre. Mit diesem Wert – 21 % – sind wir leicht jünger als der Bundesdurchschnitt.



Braunschweig atmet auf! Das Städtische Klinikum an der Salzdahlumer Straße hat eine moderne Lungenklinik bekommen. Nach nur 13 Monaten Bauzeit stehen dort nun 43 Betten zentral zur Verfügung.



Macht Braunschweig uns gesund – mit vielen Parks und Sportanlagen, überdurchschnittlich vielen Ärzten, bestem Trinkwasser und Naherholungsgebieten? Oder belastet die Stadt unsere Gesundheit – mit Lärm und Smog, Staus auf den Straßen und im Wartezimmer, immer mehr Autos und immer weniger Krankenhäusern?

Braunschweig?

Das wird man schon mal fragen dürfen:
Tut Braunschweig genug für unsere
Gesundheit und unser Wohlbefinden –
oder macht die Stadt uns eher krank? Wie
sieht es aus mit Klima, Luft und Wasser?
Mit der ärztlichen Versorgung, Krankenhäusern, den Angeboten für Sport und
Fitness? Mit Angeboten für die älteren
Menschen? Und wie steht Braunschweig
da im Vergleich zu anderen Städten – können wir uns hier wohlfühlen und gesund
leben? Und: gibt es hier mehr Babys als
anderswo?

Eines vorweg: Braunschweig wächst. Aber nicht durch eine überdurchschnittliche Geburtenrate, sondern eher durch Zuzug. In der »Baby-Produktion« – einer der schönsten Beweise, ob es uns insgesamt gut geht – sind wir Braunschweiger eher durchschnittlich: etwas fleißiger als die Niedersachsen insgesamt, aber zurückhaltender als z. B. die Wolfsburger oder die Hannöverschen. Immerhin: Rund 2500 Neubürger haben in unserer Stadt 2018 das Licht der Welt erblickt, fast 500 mehr als vor zehn Jahren! Also doch ein schöner Grund für gesunden Optimismus.

Luft, Wasser, Klima -Alles gut?

Luft, Wasser, Klima: Drei Dinge, mit denen wir tagtäglich zu tun haben. Über unser Trinkwasser brauchen wir uns keine Sorgen machen, das kommt ja bekanntermaßen aus dem Harz und ist auch im bundesweiten Vergleich von bester Qualität. Hier gilt: Je mehr, desto besser. Trinken Sie sich gesund. Aber was ist mit der Luft, die wir atmen? Die ist in Braunschweig eigentlich ganz prima, im Umland sowieso. Einige Problemzonen gibt es aber schon: den Bohlweg, den Ring insgesamt zu den üblichen Rushhour-Zeiten. In Broitzem und auf dem Altewieckring in Braunschweig wird regelmäßig die Luftqualität gemessen. Die Ergebnisse sind nicht immer zufriedenstellend, aber im Städtevergleich ganz okay – und sie werden Jahr für Jahr besser.

Und das Klima, das Wetter? Ja, das ist ja wohl bei uns relativ normal, Wetter halt: Wir haben meist Grund genug zu nörgeln, aber selten Anlass, uns zu fürchten. Nur ein kurzer Blick auf die Sonnenstunden des Lebens: Da können wir mit unseren Nachbarn aus Brandenburg, Berlin oder Sachsen-Anhalt leider nicht mithalten – die hatten im »Sonnenjahr« 2019 fast je 2.000 Stunden davon. Zusammen mit Schleswig-Holstein und Hamburg sind wir Niedersachsen da eher am Ende der deutschen Sonnenliga, aber immerhin 1.760 Sonnenstunden hatten wir im vergangenen Jahr in Braunschweig und der Region – und mal ehrlich, waren das nicht mehr als genug?

Rund 165.000 Kraftfahrzeuge: da kann die Luft schon mal dick werden

Wenn es einen Grund für dicke Luft in Braunschweig gibt, dann sind es die ca. 141.000 PKW und 24.000 anderen Verbrenner, die hier unterwegs sind. Das klingt viel, und das ist auch viel – aber im Vergleich zu anderen Nachbarstädten eher wenig. Auch wenn rein rechnerisch auf jeden Braunschweiger 0,66 Kraftfahrzeuge kommen: Die Gifhorner, die Wolfenbütteler und natürlich die Wolfsburger haben noch mehr. Und Fahrräder? Im Fahrradland Niedersachsen war das schon immer so: Es gibt mehr Drahtesel als Einwohner. Davon können wir auch in Braunschweig ausgehen. Mit dem neuen Ringgleis-Weg und insgesamt 470 km Radwegen gibt es in der Okerstadt halbwegs ordentliche Möglichkeiten, etwas für Luftqualität und die eigene Gesundheit zu tun.

Also »zu viele Straßen. zu wenig Parks«?

Nein, das kann man so nicht sagen, auch wenn im eigentlichen Stadtgebiet nur knapp sechs Prozent der Fläche Parks und Grünflächen sind. Zusammen mit den allgemeinen Sportanlagen ist das aber fast genauso viel Raum, wie der Straßenverkehr beansprucht. Dennoch: im Vergleich zu Großstädten wie Berlin und Hannover ist das überraschend wenig. Hannover hat prozentual mehr als doppelt soviel Grün wie Braunschweig. Was kann uns trösten, und was gleicht das aus? Es sind Riddagshausen, die Asse, der Elm, der Harz – fast direkt vor der Tür.

Und wenn wir krank werden? Gibt es genug Ärzte?

Keine Sorge! Über 1.500 haben wir davon in Braunschweig, gezählt über alle Fachrichtungen von der Hausarzt-Praxis über die Krankenhäuser bis zum Amtsarzt bei der Stadt. Ziemlich genau die Hälfte davon ist weiblich. Im Bundesdurchschnitt kommen 207 Bürger auf einen berufstätigen Arzt. In Braunschweig teilen sich heute genau 166 Einwohner ihren Doktor, sagen uns die Statistiker. Vor zehn Jahren waren es noch 195 und vor zwanzig sogar 244 Braunschweiger, die ein Arzt/eine Ärztin rein rechnerisch zu betreuen hatten. Eine tolle Entwicklung! In Braunschweig und Region sind wir da gut versorgt - auch mit Blick auf unser Flächenland Niedersachsen insgesamt: Im bundesweiten Vergleich bezüglich der Ärzteversorgung schneidet Niedersachsen eher beschei-

Und wenn Sie mal Zahnschmerzen haben? 240 Zahnärzte warten in der Stadt auf Sie. Diese Zahl ist seit zehn Jahren ungefähr gleich.

den ab.

Weniger Krankenhäuser, aber die Bettenzahl bleibt

Unter anderem bedingt durch Zusammenlegung, nimmt die Anzahl der Krankenhäuser in unserer Region leicht ab. Sechs davon haben wir noch in Braunschweig. Positiv: die Zahl der sogenannten »aufgestellten Betten« ist mit ca. 2.000 in den letzten Jahren nahezu gleichgeblieben. Bundesweit ist das eher unterdurchschnittlich. Immerhin liegen wir aber heute nicht mehr so lange im Krankenhausbett: Genau einen Tag weniger pro »Fall« als noch vor zehn Jahren.



Wir sind nah. Und für Sie hier.

Unser Herz schlägt für die Region. Darum sind wir für Sie da – mit schnellen Lösungen, helfenden Händen und offenen Ohren.

oeffentliche.de





Gesund »wie ein Fisch im Wasser«

Ja, Schwimmen hält gesund.
Dennoch, trotz Fitness-Welle,
nimmt die Besucherzahl in Braunschweigs Hallenbädern kontinuierlich ab: um 10 % in den letzten
zehn Jahren. Am Angebot kann es
nicht liegen – das müsste mit der

»Wasserwelt« auch flächenmäßig noch größer geworden sein, auch wenn in den Stadtrandgebieten kleinere Bäder geschlossen wurden.

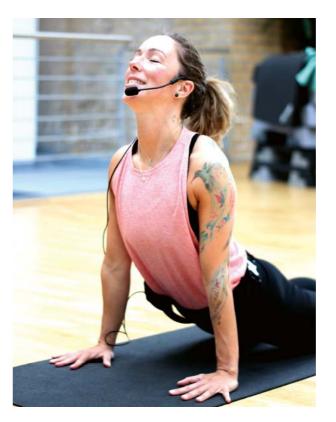
Das Angebot von privaten, medizinischen Bädern und Saunen scheint auf jeden Fall attraktiv zu sein: In den letzten zehn Jahren ist die Besucherzahl hier um mehr als 100 % gestiegen.

Braunschweig fährt Ski – echt jetzt?

Wer sich in Braunschweig im Verein fit halten und Sport treiben will, hat alle Möglichkeiten: 223 Sportvereine gibt es aktuell. Hier findet »Mann« rund 34.000 Mitstreiter und »Frau« rund 26.000 Mitstreiterinnen – Tendenz seit Jahren steigend, die »Karteileichen« ausgeklammert. Alles wird angeboten, auch Exotisches wie Kickboxen oder Aikido. Turnen und Fußball sind die beliebtesten Sportarten in der Okerstadt. Und was ist die Sportart Nr. 3? In der Tat Skifahren! Nicht dass unsere Stadt schneidig zu fahrende Berge oder sauber präparierte Pisten bieten könnte, aber einen besonders rührigen Skiverein, der rund 3.500 Mitglieder begeistert. Kompliment und Ski heil!

63 Fitness-Studios, reicht Ihnen das?

Von den rund 9.700 Fitnessstudios in Deutschland stehen aktuell 63 in Braunschweig und der Region. Das scheint nicht viel – da wird in den Großstädten mehr geschwitzt. Spitzenreiter in Deutschland soll übrigens Frankfurt sein, wo angeblich ein Fünftel der Frankfurter in Studios aktiv sind. Aber unser lokales Angebot ist vielfältig und auf jeden Fall ausreichend, für Jung und Alt scheint gesorgt. Und der Braunschweiger bewegt sich: 16 % betreiben regelmäßig Fitness. Diese Quote haben wir gemeinsam mit Städten wie Augsburg, Lübeck oder Kiel – und in manch einer Ranking-Tabelle der sportlichsten Städte unseres Landes schaffen wir Braunschweiger es damit gerade noch in die Top Ten.



Braunschweig, dein Gesundheits-Zeugnis: Befriedigend

Zählt man alles zusammen, bekommt unsere Stadt und unsere Region aus dem Blickwinkel »Gesundheit« im Vergleich die Zeugnisnote »befriedigend« – ob die Drei mit einem Minus oder Plus versehen wird, hängt sicherlich auch von individuellen, persönlichen Erfahrungen ab. Die »Gesundheitsszene« in Braunschweig ist so unaufgeregt-professionell wie die Stadt selbst. In ihr und mit ihr kann man gut leben. Aber es lohnt sich, sich genau umzuschauen: Neben Standard- und guten Angeboten gibt es auch zahlreiche sehr gute!





Tel.: 05 31 - 123 33 0 kontakt@cwhoffmeister.de



Sprechensie »Arzt«?

So wird Ihr Arztgespräch gut!

Patient*innen haben unterschiedliche und oft akute Gesundheitsprobleme. Ärzte sind kompetent, leiden aber unter chronischem Zeitmangel. Wichtige Fragen kommen oft gar nicht erst zur Sprache, ausführliche Antworten bleiben auf der Strecke. Knapper Informationsaustausch statt einfühlsamer Dialog, Fachchinesisch statt verständlicher Erklärungen? Das lässt sich ändern. Patienten können aktiv etwas dafür tun. damit bei ihrem nächsten Arztbesuch aus einer Stippvisite ein voller Erfolg wird. Das Wichtigste: Bereiten Sie sich vor!

Sprint auf der Kurzstrecke

In sieben Minuten ist alles vorbei. So lange – vielmehr: so kurz – dauert im Durchschnitt das Gespräch mit der Medizinerin oder dem Mediziner. Wenig Zeit für Patienten, um ihre oft komplexen Beschwerdebilder zu schildern und differenzierte Antworten, Lösungen und Therapien zu bekommen. Das kann leicht zu atmosphärischen Störungen führen, und häufig steigt der Blutdruck bei den Behandelten von allein, nicht nur bei Hypertonikern, das heißt übersetzt: Menschen mit hohem Blutdruck.

Mit genau diesem Problem – seinen überhöhten Blutdruckwerten – kämpft Olaf Heuschmann seit einigen Jahren. Wieder einmal verlässt der leicht korpulente Mittfünfziger die Praxis seiner Kardiologin frustriert. »Eigentlich wollte ich mit meiner Ärztin über mein Schwindelgefühl und meine Blutdruckschwankungen ausführlicher reden, aber irgendwie kam ich gar nicht dazu. Am Ende habe ich jetzt wieder genau die gleichen Tabletten in derselben Dosierung verschrieben bekommen wie beim vorigen Besuch und dem Mal davor. Ich weiß nicht, ob ich die jetzt überhaupt noch einnehmen soll.« Ja bitte, Herr Heuschmann, nehmen Sie Ihre Medikamente! Auch, falls Sie sich von der Medizinerin unterbrochen fühlten!

Atmosphärische Störungen

Menschen, die von ihrem – sehr wahrscheinlich zu Recht – gestressten Arzt mitten im Satz gestoppt werden, fühlen sich erstmal nicht wirklich ernst genommen, auch wenn dieser Eindruck täuschen mag. Und wenn dann auch noch Fremdwort auf Fremdwort folgt, verstehen viele von ihnen Sinn und Ablauf der vorgeschlagenen Therapie nicht so richtig. Und vor allem:



Ältere oder ganz junge Menschen finden oft nicht den Mut, einfach mal nachzuhaken, was die »Frau Doktor« oder der »Herr Doktor« denn nun eigentlich meinen.

Woran liegt es, dass zahlreiche Gespräche nicht optimal verlaufen? Es liegt vor allem am chronischen Zeitmangel vieler Ärzte, der in zahlreichen Praxen zu einem gefühlten Fließbandbetrieb führt: Ein Patient nach dem anderen, Schlag auf Schlag. Dazu gibt es für Ärzte wenig finanziellen Anreiz für lange Beratungen, denn die sogenannte »sprechende Medizin« wird sehr gering vergütet. Und das, obwohl mittlerweile feststeht, wie außerordentlich wichtig gelungene Gespräche zwischen Ärzten und Patienten im Behandlungs- und Heilungsverlauf sind. Nicht umsonst heißt es »Sprech-Zimmer«! Und da geht es um...

...Vertrauen!

Kommt die Kommunikation im Sprechzimmer zu kurz, kann das einen Mangel an Vertrauen in den Behandler und die

»Kommunikation kann sehr gesund sein, wenn es die richtige ist.«

empfohlene Therapie erzeugen - mit negativen, mitunter schlimmen Folgen: Ganz konkret nehmen zwischen 35 und 50 % der Kranken ihre verschriebenen Medikamente nicht oder zumindest nicht richtig ein – also nicht in der richtigen Dosierung oder zu unregelmäßig – wie das »Institut für Pharmaökonomie und Arzneimittellogistik« der Uni Wismar herausgefunden hat. Dies lässt die Heilungschancen sinken – logischerweise. Vertrauen ist eben elementar in der Beziehung zwischen Arzt und Patient. Und Patienten vertrauen ihrer Ärztin oder ihrem Arzt nur, wenn sie sich verstanden fühlen und verstehen.

was man ihnen empfiehlt. Bauch, Herz und Kopf in Balance zu bringen, birgt die besten Optionen auf dauerhafte Gesundung.

Schmerz, lass nach!

Für Menschen, die trotzdem eher mit Unbehagen zum Arzt gehen, haben Forscher eine gute Nachricht: Vertrauen hilft. Patienten empfinden generell weniger Schmerz, wenn sie von Medizinern behandelt werden, denen sie vertrauen. Nicht nur die Wunde oder Erkrankung selbst hat Einfluss darauf, wie stark Schmerzen empfunden werden, sondern auch, ob und wie weit man dem behandelnden Arzt vertraut - das haben US-amerikanische Wissenschaftler der Universitäten Miami und Colorado herausgefunden. Eindeutig erklären können die Forscher das Phänomen nicht. Sie vermuten

> aber, dass das Vertrauen wie ein »sozialer Placebo-Effekt« funktioniert: Durch die Erwartung, dass einem der Gegenüber helfen kann, werden schmerzstillende Hormone

ausgeschüttet. »Wenn das Vertrauen in die Gesundheitsversorgung erhöht wird, könnte dies dazu beitragen, die Schmerzen bei der medizinischen Versorgung zu verringern«, schreiben sie. Klingt gut, nicht wahr?

Was genau heißt das jetzt?

Ein Stolperstein für viele Arzt-Aufsucher sind im Übermaß gebrauchte Fremdwörter bei der Konsultation. Dabei sollte es selbstverständlich sein, dass Mediziner sich auch für Laien klar und verständlich ausdrücken. Leider ist es manchmal

anders. Dahinter steckt sicherlich kein böser Wille oder Überheblichkeit. Es ist nur so, dass viele Ärztinnen und Ärzte all die Fremdwörter gar nicht mehr als solche wahrnehmen. Apropos Fremdwörter: Früh übt sie, wer ein erfolgreicher Medizinstudent sein will. In einem Experiment mussten Medizinstudenten im ersten Semester einen Text lesen und alle Fremdworte mar-

kieren. Als sie den Text im fünften Semester nochmals bekamen, strichen sie kaum noch etwas an.

Von A wie »amnestische Aphasie« – eine Sprachstörung, die besonders im Rahmen von Schlaganfällen daherkommt über die hier bereits erwähnte Hypertonie (genau, das ist der erhöhte Blutdruck) bis hin zu Z wie »Zöliakie«, eine durch Gluten ausgelöste Darmerkrankung. Gluten ist übrigens das Kleber-Eiweiß im Getreide. Alles schon mal da gewesen. Diese und weit kompliziertere Begriffe hatten die Studenten schon mehr als einmal gelesen oder gehört – und folglich für allgemein verständlich befunden. So einen Wissensvorsprung haben »normale« Patienten aber nicht – und meistens auch gerade kein Lexikon für medizinische Fachbegriffe im Regal oder zur Hand.

Dennoch können Sie selbst etwas dafür tun, dass der Arztbesuch zufriedenstellend verläuft – und gleichzeitig dem Arzt die Arbeit erleichtern. Das Wichtigste ist es, sich vorzuberei-

ten, damit aus reinen Arztgesprächen wirkliche Dialoge zwischen Arzt und Patient werden. Arzt-Patienten-Gespräche

Auf gute Zusammenarbeit!

Ein typisches Phänomen: Während des Gesprächs mit dem Arzt schildern Sie Ihre Probleme. Aber erst im Nachhinein fällt Ihnen ein, dass Sie einige Dinge nicht angesprochen haben, vielleicht weil Sie sie schlicht vergessen haben. Deshalb gilt: Je besser Sie sich im Vorfeld auf Ihr Arztge-

> spräch vorbereiten, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass Ihnen das passiert. Es ist immer gut, wenn der Arzt gleich zu Beginn weiß, warum Sie in der Praxis sind. Teilen Sie ihm also zuerst Ihr Anliegen mit!

Hilfe bei der Vorbereitung gibt es nicht zuletzt im Internet: Krankenversicherer oder Apothekenmagazine stellen kon-

krete Hilfen bereit. Zum Beispiel die Techniker-Krankenkasse, die eine geführte Checkliste für ein optimales Arztgespräch anbietet.

So eine Checkliste hilft Ihnen mittels eines interaktiven Leitfadens, sich im Vorfeld mit den Fragen zu beschäftigen, die für Ihr Arztgespräch wichtig sind. »Damit leisten Patienten einen wesentlichen Beitrag«, sagt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). »Das hilft in der Stress-Situation, die ein Arztbesuch bedeutet, nichts zu vergessen.«

So gehen Sie optimal vorbereitet ins Sprechzimmer. Dabei dürfen Sie aber durchaus entspannt bleiben. Natürlich will Ihr Arzt das Beste für Sie und steht bereit, um Sie in Ihrer Gesundung zu unterstützen. Auf die gelingende Kommunikation und Kooperation kommt es an! Und dabei können Checklisten, ob interaktiv oder eigenständig auf Papier angelegt, eine echte Gedächtnisstütze sein. Es gibt sie in









»Medizin auf Augenhöhe mit

offenen Ohren, verständlicher

Sprache, Zeit und liebevollem

Patienten – darum geht es.«

Prof. em. Dr. med. Dietrich Grönemeyer

Herzen für die Patientinnen und



Jetzt informieren & direkt von zu Hause starten

Muskelimpuls EMS-Training Hintern Brüdern 4 38100 Braunschweig

Tel.: 0531-60946200 service@muskelimpuls.de www.muskelimpuls.de









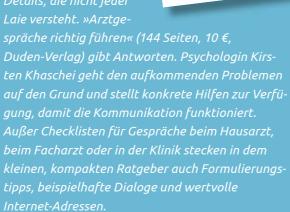
weitere Krankenkassen

unterschiedlichen Varianten, je nachdem wie viel Zeit Sie haben und wie viel Unterstützung Sie für Ihre Vorbereitung gern hätten. Idealerweise steht am Ende ein richtig gutes, erfolgreiches Arztgespräch.

Klarheit gewinnen

Zunächst sollten Sie Ihrem Arzt den Anlass des Besuchs und die Beschwerden mitteilen. Wenn Sie bestimmte Symptome wie Müdigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen verspüren, versuchen Sie, diese möglichst genau zu beschreiben. Sind die Schmerzen eher dumpf oder stechend? Zu welchen Zeiten tritt der Schwindel auf? Seit wann bestehen die Kopfschmerzen und in welcher Ausprägung? Präzise Antworten helfen dem Arzt bei der Diagnosefindung und Therapieentscheidung, ebenso wie Informationen zu Unverträglichkeiten bei Arzneimitteln, zu Allergien oder familiären Vorerkrankungen. Zusätzliche wichtige Informationen ergeben sich aus Ihrer Krankengeschichte. Wichtig ist es, die Medikamente zu erwähnen, die Sie bereits einnehmen sowie etwaige Krankenhausaufenthalte in der Vergangenheit. Zur Abrundung gibt es im Internet Vorschläge für Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können. Neben Anregungen finden sich Beispiele für einen erfolgreichen Dialog – auch dann, wenn es vielleicht am Anfang des Gesprächs etwas »hakt« und eventuell anders

Fragen über Fragen
– von denen manche
auch nach dem Arztbesuch offen bleiben.
Der Grund: Zu wenig
Gesprächszeit. Und die
ist oft auch noch vollgepackt mit medizinischen
Details, die nicht jeder
Laie versteht. »Arztge-



Arztgespräche

richtig führen

GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

Gestörte Darmflora – Ursache vieler Krankheiten!



Seit 24 Jahren verbindet Èva Baars als Heilpraktikerin traditionelle Naturheilverfahren mit wissenschaftlichen Methoden, um das Leiden kranker Menschen zu lindern und heilen zu können.

In neuesten Studien vermuten Forscher, dass schlechte Bakterien und Pilze, die sich im Darm ansiedeln, viele verschiedene Krankheiten verursachen können. Bei einer gestörten Darmflora leiden die Betroffenen z.B. unter Durchfall,

Bauchschmerzen, Blähungen und Müdigkeit. In Folge einer durchlässigen Darmschleimhaut können auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen.

Eine Darmflora-Analyse kann Auskunft darüber geben, wie viele gute bzw. schlechte Bakterien und Pilze sich im Darm befinden. Darmflora-Präparate mit lebenden Bakterien können Ihnen allerdings auch schaden. Deshalb ist es ratsam, diese nur nach einer Darmflora-Untersuchung gezielt einzusetzen.



Praxis für naturmedizinische Therapien Wendentorwall 22 38100 Braunschweig Éva Baars | Heilpraktikerin Tel. 0531 – 48 112 881 www.rubera.de läuft als gewünscht. In jedem Fall sollte nach dem Arztgespräch ein Satz für Sie zutreffen:

»Ich weiß, wie es jetzt weiter geht.«

Im Sprechzimmer erhält man manchmal mehr Informatio-

nen, als man in kurzer Zeit verarbeiten kann. Vielleicht wird Ihnen erst nach Verlassen der Praxis klar.

»Lasst Patienten erst einmal ausreden!«

Prof. Martin Härter, UK Hamburg-Eppendorf

dass etwas für Sie Relevantes gar nicht thematisiert wurde. Wenn Ihnen das passiert ist, sorgen Sie für Klärung. Denn es ist überaus wichtig, dass Sie verstehen, warum die empfohlene Therapie oder eine Änderung des Lebensstils notwendig und sinnvoll für Sie und Ihre Gesundheit ist. Prüfen Sie also nach jedem Arztgespräch, ob alle Ihre Fragen zu Ihrer Zufriedenheit beantwortet wurden, ob Sie genau wissen, was nun getan werden soll und ob Sie alle Vor- und Nachteile einer geplanten Untersuchung, Diagnose oder Behandlung kennen. Können Sie diese Fragen nicht sicher beantworten, fragen Sie in der Arztpraxis nach oder vereinbaren Sie ruhig noch einen weiteren Termin.

Hilfe herzlich willkommen

Lässt sich absehen, dass ein Arztgespräch schwieriger wird, kann man eine Vertrauensperson zur Unterstützung mitnehmen. »Man darf keine Angst haben, dass Ärzte das nicht gerne sehen - meistens ist das kein Problem«, sagt Patienten-Berater Schenkel. Dem Freund oder Angehörigen fällt vielleicht noch eine wichtige Frage ein – oder er erinnert sich an wesentliche Symptome. Und natürlich gehört es zur guten Vorbereitung auf einen Arztbesuch, die wesentlichen Unterlagen dabei zu haben: Frühere Befunde, bereits erhobene Werte, MRT-, Röntgen- und CT-Bilder oder den Impfpass. Über Ihre Medikamenteneinnahme sollten Sie den Arzt ebenfalls ins Bild setzen. »Bringen Sie die Arzneien, die Sie gerade einnehmen, mit – auch rezeptfreie Präparate und Nahrungsergänzungsmittel«, sagt Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Leiterin der Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover.

Nur keine Scheu!

Wer nach einem Arztgespräch noch Fragen zu Medikamenten hat, kann diese auch mit einem Apotheker klären. Der Pharmazeut ist Fachmann für die Wirkweise, eventuelle Neben- und Wechselwirkungen und gibt gern Einnahmetipps. Wer einen Medikamentenplan hat, kann diesen auch immer dem Apotheker vorlegen. Er überprüft die Kombina-

tion der verschiedenen Wirkstoffe. Dank eines Strichcodes lässt sich der Plan einlesen.

Ȁrzte sind keine Hellseher!«

Prof. em. Dr. med. Dietrich Grönemey

aktualisieren und neu ausdrucken.

Ist immer noch etwas unklar? Dann sollten Sie sich nicht scheuen, wieder und wieder nachzufragen. »Das ist Ihr gutes Recht. Es geht immerhin um Ihre Gesundheit«, sagt Dierks. Um Erfolg zu haben, rät sie, hartnäckig zu bleiben, aber zugleich freundlich und diplomatisch zu formulieren. Informationen aus dem Arztgespräch selbst lassen sich oft besser aufnehmen und verarbeiten, wenn Sie Zusammenhänge in Ihren eigenen Worten wiedergeben. »Habe ich richtig verstanden, dass...« oder »Das bedeutet für mich also...« – solche Formulierungen könnten Ihre Rückfragen einleiten.

Bei der eigenen Schilderung gilt es jedoch nicht, besonders knapp und nüchtern Beschwerden zu benennen, um Zeit zu sparen. Sie dürfen und sollen durchaus Ihre Ängste ansprechen. »Wer befürchtet, dass seine Kopfschmerzen von einem Gehirntumor kommen, sollte das auch sagen«, meint UPD-Experte Schenkel. Nur dann kann der Arzt solche Zweifel gegebenenfalls ausräumen. Die Lebensumstände spielen



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







mitunter ebenfalls eine Rolle, etwa für die passende Therapie. Schenkel: »Für eine allein erziehende Mutter muss bei einer Krebserkrankung die Versorgung ihres Kindes im Therapiekonzept berücksichtigt werden.« – zum Beispiel kann eine entsprechende Einrichtung gewählt werden.



In »eigener Sache«

Manchmal reicht ein Gespräch nicht aus. Nach einschneidenden Diagnosen sind viele Patienten nicht mehr in der Lage, Therapiemöglichkeiten im Detail zu besprechen. »Haben Sie keine Scheu, um einen weiteren Termin zu bitten«, rät Schenkel. Wer sich unsicher fühlt, ob die vorgeschlagene Behandlung die richtige ist, kann zudem einen anderen Arzt aufsuchen. »Dem sollte man aber offen sagen, dass es um eine zweite Meinung geht, und die relevanten Unterlagen mitbringen«, sagt Schenkel. Patienten haben das Recht, ihre Befunde zu erhalten, und sollten sie aktiv verlangen. Wer sich näher über die eigene Erkrankung informieren will, kann auch um Literaturtipps oder vertrauenswürdige Internetseiten bitten. Dierks: »Gut informierte Patienten müssen dann beim Arzt auch weniger nachfragen.« Es ist immer gut, Experte für die eigene Gesundheit zu sein!



Kompetent als Patient: Die Techniker-Krankenkasse hat den Online-Kurs »Arztgespräche erfolgreich führen« ins Netz gestellt. Hier finden sich informative Artikel, Checklisten zum Download, Videos und Quizspiele. Mit verschiedenen Übungen lässt sich Gelerntes überprüfen und Wissen vertiefen.

https://www.tk.de

Mohr

Weiterführende Links und gute Tipps zum Thema Arztgespräch gibt es – neben vielen anderen – auch von der Patienten-Universität, der Patienten-Information, der IKK Südwest oder von der AOK.

- → www.patienten-information.de
- → www.patienten-universitaet.de
- → www.ikk-suedwest.de
- → www.aok.de

Für ein strahlendes Lächeln

Prävention durch professionelle Zahnreinigung hilft Ihnen dabei



www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de

Beseitigung von Zahnstein und Plaque

Schutz vor Karies und
Zahnfleischentzündungen

Bakterienreduktion

Haus der Zahnmedizin

DR. RÜFFERT | DR. LÜBKE | ZÄ WISCHNIOWSKI

Traunstraße 1-2, 38120 BS, Tel. 0531 841818

Zahnverfärbungen werden entfernt



gesund in braunschweig: Guten Tag, Herr Dr. Rieß, Sie führen zusammen mit sechs weiteren Ärzt*innen eine große allgemeinmedizinische Praxis in Braunschweig, direkt am Nibelungenplatz. Haben Sie sich schon gegen die Grippe impfen lassen?

Ulrich Rieß: »Ja, ich habe mich impfen lassen – das mache ich jedes Jahr im Oktober!«

Grippe ist ja nicht gleich Grippe. Wir sprechen ja schon volkstümlich von einer »Grippe«, wenn die Nase läuft, der Hals kratzt und wir ständig husten. Aber um diese Art von Erkältung geht es doch nicht, oder?

Ulrich Rieß: »Nein, die echte Grippe wird nur durch das Influenzavirus übertragen. Sie geht einher mit plötzlich einsetzendem Fieber, trockenem Husten, Kopf- und Gliederschmerzen. Häufig treten zudem Schnupfen und Halsschmerzen auf. Nach einigen Tagen kann sich der Husten lösen, sodass vermehrt Schleim und Auswurf hinzukommen.«

Jetzt wäre doch die richtige Zeit für eine Impfung, oder? Was spricht für eine Impfung und was dagegen?

Ulrich Rieß: »Genau, ab Oktober ist der richtige Zeitpunkt zum Impfen, aber auch später im Jahr ist die Impfung noch durchaus sinnvoll und möglich. Bis der Impfschutz voll ausgebildet ist, dauert es übrigens etwa zwei Wochen. Impfen ist wichtig! Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst: Durch die erworbene Immunität kann eine geimpfte Person die Krankheit nicht mehr verbreiten und schützt damit auch andere Personen, die sich noch nicht oder gar nicht impfen lassen können, zum Beispiel Babys oder Senioren!

Nur während einer akuten Infektion oder fieberhaften Erkrankung sollte man sich nicht impfen lassen, die Impfung aber sobald wie möglich nachholen. Und bei Personen mit einer schweren Hühnereiweißallergie ist die Indikation streng zu stellen.«

Sie und Ihr Team in der Praxis am Nibelungenplatz betreuen über das Jahr mehrere Tausend Patienten – wie viele davon lassen sich gegen die Grippe schutzimpfen?

Ulrich Rieß: »Im vierten Quartal – also dem Impfquartal von Oktober bis Dezember – lassen sich in unserer Praxis etwa 700 Patienten gegen die Grippe impfen, der Impfschutz liegt bei 60 bis 90 Prozent.«

Es gibt sicherlich nicht wenige Menschen, die sich aus Angst vor möglichen Nebenwirkungen gegen die Impfung entscheiden. Mit was muss man da rechnen? Kann ich nach der Impfung eventuell sogar zwei oder drei Tage »krank« sein?

Ulrich Rieß: »Der Impfstoff ist in der Regel sehr gut verträglich. Es kann vorübergehend zur Lokalreaktion kommen mit

leichten Schmerzen, Rötung und Schwellung an der Impfstelle. Gelegentlich treten Symptome einer Erkältung auf, die aber meist in ein bis zwei Tagen überstanden sind.«

Der Impfstoff gegen den Grippevirus wird Jahr für Jahr neu entwickelt. Muss das sein und wenn ja, warum?

Ulrich Rieß: »Die Krankheit wird durch das Influenzavirus A und B hervorgerufen. Diese entwickeln ständig neue Variationen, die sich leicht von den Influenzaviren der vorherigen Jahre unterscheiden. Sind die Veränderungen so groß, dass die körpereigenen Immunzellen das Virus nicht wiedererkennen, haben bereits gebildete Antikörper keine Wirkung mehr. Deshalb können Patienten auch jedes Jahr neu an Grippe erkranken.«

Gerade in der Anfangszeit der aktuellen Covid-19-Pandemie wurde der Coronavirus häufig mit dem Grippevirus verglichen. Gibt es tatsächlich Gemeinsamkeiten – oder sind die Unterschiede doch größer?

Ulrich Rieß: »Natürlich gibt es viele Gemeinsamkeiten, was die Symptome angeht! Schließlich betreffen beide Infektionen vorwiegend die Atemwege.«

Falls es den so sehnlich erwarteten Impfstoff gegen Corona doch schon in den nächsten Monaten geben sollte: Könnte eine Impfung gegen das Covid-19-Virus mit einer Grippeschutzimpfung in meinem Körper »kollidieren«, sich also gegenseitig stören – oder ist das egal?

Ulrich Rieß: »Grundsätzlich gilt: Lebendimpfstoffe können gleichzeitig verabreicht werden. Werden sie nicht simultan verabreicht, ist in der Regel ein Mindestabstand von vier Wochen einzuhalten. Bei der Anwendung von Totimpfstoffen dagegen sind zeitliche Abstände – auch zu Lebendimpfstoffen – nicht erforderlich. Im seltenen Fall einer akuten Impfreaktion sollten die Symptome vor einer erneuten Impfung abgeklungen sein. Bei den in Deutschland zugelassenen Influenza-Impfstoffen handelt es sich um Totimpfstoffe. Für Kinder ist zusätzlich ein Lebendimpfstoff zugelassen, der als Nasenspray verabreicht wird.

Gehen wir also davon aus, dass man als Erwachsener mit dem Influenza-Totimpfstoff geimpft wird, kann man trotzdem gegen das Coronavirus geimpft werden, sobald ein Impfstoff verfügbar ist.«

Also auf jeden Fall lieber impfen lassen, unabhängig von der Covid-19-Pandemie?

Ulrich Rieß: »Koinfektonen durch SARS CoV2 – also das neuartige Coronavirus – und Influenzaviren werden in der Literatur beschrieben, deuten bisher aber nicht auf schwere Verlaufsformen für Covid-19 in Nicht-Risikogruppen hin. Daher gibt es derzeit keine generelle Impfempfehlung, zumal Deutschland für die Saison 2020/21 nur 25 Millionen Influenza-Impfdosen zur Verfügung hat.

Das Problem ist die Impfquote der Risikogruppen ... in der Saison 2018/19 lag sie bei der Zielgruppe der über Sechzig-jährigen gerade einmal bei 35 Prozent, bei Menschen mit chronischen Grundleiden sogar nur bei 20 bis 25 Prozent. Diese Impfquoten zu steigern, ist im Zuge der Covid-19-Pandemie wirklich wichtig.«



Wie und wo bekomme ich die Schutzimpfung, was muss ich tun? Und übernimmt die Krankenkasse eigentlich die Kosten?

Ulrich Rieß: »Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich beraten. Für alle, denen die Grippeimpfung empfohlen ist, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Regelungen. Falls Sie sich unsicher sind, rufen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse an und klären, ob die Kosten übernommen werden. Übrigens: Auch viele Arbeitgeber bieten ihren Mitarbeitern die Schutzimpfung an, um Erkrankungen und dem damit verbundenen Arbeitsausfall vorzubeugen.«

Lieber Dr. Rieß, vielen Dank für Ihre Zeit und die hilfreichen Antworten – und bleiben Sie gesund!

Ohne Impfung ist's riskant, besonders für

- » Alle über 60
- » Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- » Menschen jeden Alters mit einem Grundleiden oder einer Immunschwäche
- » Alle gesunden Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel
- » Menschen mit erhöhter beruflicher Gefährdung,z. B. medizinisches Personal
- » Menschen mit direktem Kontakt zu Geflügel oder Wildvögeln
- » Menschen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikogruppen fungieren



Ich sitze mit Regina Oestmann und Hans-Georg Baumgarten vor dem Café »Süßes Leben« am Braunschweiger Hagenmarkt. Ein verheißungsvoller Ort. Hier wird nicht nur der leckere Kuchen gelobt, sondern auch ganz besonders die hausgemachten Pralinen. Wir haben uns verabredet, um über »Slow Food« zu sprechen. Wer sich in der Region schon einmal intensiver mit diesem Thema beschäftigt hat, kennt die beiden. Sie sind langjährige Aktivisten der Braunschweiger Slow-Food-Szene, und insbesondere Regina Oestmann kennen viele noch als aus ihrer Zeit als engagierte Köchin und Gastronomin aus dem »La Vigna« am Kohlmarkt. Dort kochte sie natürlich italienisch, aber auch sehr norddeutsch – immer mit dem Anspruch, lieber »slow« als »fast« zu sein.

Aber was heißt »Slow Food« eigentlich? Eigentlich wollte ich von den beiden ja schnell nur mal ein paar Tipps bekommen, wo man in Braunschweig wirklich gesund und bewusst und mit gutem Gewissen essen gehen kann, also statt »mal fix« auf einen Hamburger oder Döner in einer der bekannten Fast-Food-Lokalitäten in ein »echtes« Slow-Food-Restaurant. Denn so einfach ist das leider doch nicht. »Aus der Slow-Food-Perspektive leben wir hier in der Braunschweiger Region in einer kulinarischen Wüste«, holt mich Profi-Köchin Oestmann aus meiner vielleicht auch etwas naiven Traumwelt zurück. »Den strengen Slow-Food-Kriterien entspricht eigentlich niemand hier in der Region«. Oh je, »strenge Kriterien« hört sich anstrengend an. Doch Eines vorweg: Slow Food hat sehr viel mit »lecker« essen, mit Genuss und Lebensfreude zu tun. Aber der Genuss ist für »Slow Foodies« eben nicht Alles. Hinter der jahrzehntealten Bewegung steckt noch mehr.

Slow Food: Lecker Essen trifft Verantwortung

Entstanden ist die Slow-Food-Bewegung Mitte der 1980er Jahre in Norditalien als Reaktion auf die Eröffnung des ersten McDonalds-Restaurants in Rom. Ein Skandal – erzählt man sich zumindest. Heute ist Slow Food eine fast weltumspannende Non-Profit-Organisation und auch in Deutschland seit knapp 30 Jahren als gut organisierter Verein aktiv, und mit rund 80 Untergruppen auch bei uns als »Slow Food Braunschweiger Land« aktiv: Eine bunte Gemeinschaft aus Chefköchen und Aktivisten, Jung und Alt, Bauern und Fischern, Experten und Akademikern und vielen Anderen setzt man sich weltweit im Wesentlichen für drei Dinge ein: Lebensmittel sollen »gut«, »sauber« und »fair« sein. Das hört sich eigentlich ganz vernünftig und selbstverständlich an - und ich frage nach, was »gut« heißt. »Wohlschmeckend, nahrhaft, frisch, gesundheitlich einwandfrei, die Sinne anregend und befriedigend«, antwortet die Profi-Köchin Oestmann. Ich glaube, das finden wir Alle einfach gut.

Aber beim zweiten Punkt »sauber« wird es schon problematischer: »Hergestellt, ohne die Ressourcen der Erde, die Ökosysteme oder die Umwelt zu belasten, und ohne Schaden an Mensch, Natur und Tier zu verursachen«, erläutert Hans-Georg Baumgarten und

»Essen ist auch immer nolitisch «

erklärt auch gleich den dritten Punkt »fair«: die soziale Gerechtigkeit achtend, mit angemessener Bezahlung und fairen Bedingungen für Alle, von der Herstellung über den Handel bis hin zum





Im Zeichen der Schnecke: Slow Food Deutschland e. V.

Die Rote Schnecke ist das weltweite Erkennungszeichen der Slow-Food-Bewegung. Das passt ganz wunderbar: langsam, aber unbeirrbar knabbert und fühlt sie sich durch ihre Umwelt. Und das schreibt die deutsche Sektion über sich selbst und ihre Ziele:

Slow Food...

- » ...ist eine weltweite Bewegung, die sich für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt. Der Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft, des traditionellen Lebensmittelhandwerks und der regionalen Arten- und Sortenvielfalt sind für Slow Food ebenso wichtig wie eine faire Entlohnung für zukunftsfähig arbeitende Erzeuger und die Wertschätzung und der Genuss von Lebensmitteln.
- » ...fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt.
- » ...bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln und macht so den Ernährungsmarkt transparent.
- » ...ist in über 170 Ländern mit diversen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen aktiv. Als Slow-Food-Mitglied ist man Teil einer großen, bunten, internationalen Gemeinschaft, die das Recht jedes Menschen auf gute, saubere und faire Lebensmittel vertritt. Slow Food ist eine Non-Profit-Organisation.

Slow Food Deutschland (SFD)

In manchen Ländern wie Italien, den USA und Japan gibt es nationale Vereine, so auch in Deutschland. Slow Food Deutschland e. V. wurde 1992 gegründet – als erster nationaler Verein außerhalb Italiens. Slow Food Deutschland zählt rund 14.000 Mitglieder und über 80 regionale Gruppen, die Sie hier finden: https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort

Die Geschäftsstelle des SFD ist in Berlin. Mehr Informationen zum Verein hier: https://www.slowfood.de/wirueberuns/slow_ food_deutschland/der_verein

Eine der Untergruppen ist das Slow-Food-Youth-Netzwerk, die Jugendbewegung von Slow Food: https://www.slowfood.de/wirueberuns/ slowfoodyouth

Slow Food Braunschweiger Land

Eine von den über 80 Regionalgruppen in Deutschland ist das »Convivium Braunschweiger Land«. Als Convivien bezeichnet man die regionalen Gruppen von Slow Food. Der Name leitet sich ab vom lateinischen Wort convivium, die Tafelrunde. Die kleine, aber sehr aktive Braunschweiger Gruppe mit rund 150 Mitgliedern wird von Regina Oestmann und Hans-Georg Baumgarten geleitet.

Convivium Braunschweiger Land

Regina Oestmann Querumer Str. 26, 38104 Braunschweig Tel. 0531 – 12 33 790

Corona-bedingt ist das eigentlich immer "leckere" und interessante Programm der Braunschweiger aktuell etwas dünner. Hier gibt es nähere Infos:

https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/braunschweiger_land/termine

Einfach mal reinschauen, mitmachen und mitgenießen!

Verzehr. »Essen ist halt immer auch politisch«, unterstreicht Regina Ostmann diesen kleinen Exkurs noch einmal klar und deutlich.

Ja, und weil der Verband diese Kriterien doch recht streng auslegt und überwacht, gibt es in der Braunschweiger Region noch kein Restaurant, das die rote Schnecke, das Zeichen von Slow Food Deutschland, voll und ganz verdient hat.

Von hier an könnte unser Gespräch eine sehr politische, gesellschaftskritische, wirtschaftliche und sogar globale Wendung nehmen, aber so tief wollte ich ja eigentlich gar nicht in das Thema einsteigen. Wer mehr über die generellen Ziele und die Prinzipien von Slow Food Deutschland wissen will, findet auf der übersichtlichen Website www.slowfood.de vielfältigste, auch sehr hilfreiche Informationen.

Oder auch bei den Untergruppen, die bei Slow Food Deutschland »Convivien« heißen: »Braunschweiger Land« nennt sich die hiesige (siehe Kasten). Genau da, im Braunschweiger Land, in unserer Region will ich thematisch auch bleiben und versuche meinen beiden Gesprächspartnern hartnäckig doch noch einmal ganz handfeste Genuss-Tipps aus der Sicht »echter Slow Foodies« für Braunschweig und Umland zu entlocken.

Wer sucht, findet genussvolle Überraschungen!

Und ja, es gibt doch Einige davon: Da wird zuerst der »Lindenhof« in Bornum genannt (siehe Kasten übernächste Seite). Auch das »Da Piero« in Braunschweig-Mascherode bekommt noch ganz gute Noten und hat als Förderer der Bewegung sogar die Rote Schnecke an der Hauswand. Und noch ein kleiner, offizieller Geheimtipp gleich um die Ecke: Die Eisdiele »Pelegrin« in der Wendenstraße 2 war bis vor kurzem noch im generellen Slow-Food-Genussführer Deutschland lobend gelistet. Ganz besonders nennen dürfen wir aber noch einen weiteren

> »Mit Geiz-ist-geil geht das nicht.«

Eistempel, die »Eismanufaktur« in Wolfenbüttel, in der das Ehepaar Borkowski in der Straße Am Alten Schlachthof seit gut fünf Jahren ungewöhnliche Eissorten produziert, die weit über Wolfenbüttel hinaus insbesondere auch Slow-Food-Anhänger begeistern.

Und dann gibt's noch eine Überraschung für mich: »Die Restaurants in der Autostadt in Wolfsburg«, verraten meine beiden Gesprächspartner. »Da wird mit hohem Anspruch insgeheim fast slow gekocht, Vieles ist Bio und Vieles kommt aus der Region.«

Wenn es noch etwas weiter entfernt sein darf, dann auf in den Harz. Zwischen Clausthal-Zellerfeld und Altenau, mitten in der historischen Kulturlandschaft des Oberharzer Wasserregals, gibt es die wirklich gastliche Stätte »Polsterberger Hubhaus«, in der ganz und gar aufs Leckerste nach Slow-Food-Kriterien eingekauft, geschnippelt, gekocht und gebraten wird. Das gleiche gilt für das Hotel-Restaurant »Wildemann« im kleinen gleichnamigen Harz-Örtchen. Hier hat sich ein junges Ehepaar, Maria und Mathias Geinitz, höchstes Lob und die Erwähnung im offiziellen Slow-Food-Genussführer Deutschland »erkocht«. »Überhaupt der

Harz!«, schwärmen meine beiden Gesprächspartner, »Da gibt es aus unserer Sicht einige leckere Geheimtipps zu entdecken, eine gute Infoquelle dafür ist die Website des Oberharzer Wasserregals.«.

Donnerstag: Einkaufszeit für Slow-Foodies

Wenn es ans selber Kochen geht, ist für uns Braunschweiger der Bauernmarkt auf dem Kohlmarkt näher als der Harz. Jeden Donnerstag von 8:30 bis 14:00 Uhr lockt hier Regionales. Und genau diese Regionalität mit dem Aspekt »was die Jahreszeit gerade anbietet« -



zwei wesentliche Slow-Food-Kriterien – sind hier besonders präsent. Die freundlich-angenehme Einkaufsatmosphäre gibt es kostenlos dazu. Noch ein Tipp: Der Wochenmarkt in Braunschweig am Franzschen Feld findet Donnerstag Nachmittag von 13 bis 18 Uhr statt. Dort stehen zum Beispiel der rote Truck vom Biohof »Henning Bauck« oder »Horst Hohmann« aus Wehnsen bei Peine mit Gemüse und Fleisch. Ohnehin finden Oestmann und Baumgarten fast

»Verpackungen: je mehr draufsteht.

alle Angebote auf diesem Markt ziemlich slow und lecker.

Das gilt natürlich auch für den einmal jährlich stattfindenden »Braunschweiger Genussmarkt«, der Corona-bedingt leider dieses Jahr ausfallen muss, aber für 2021 zumindest schon wieder angedacht ist. Alle Bauern, Hersteller und Anbieter, die dort ihre Produkte und Speisen präsentieren, haben sich das Wohlwollen des

> Conviviums Braunschweiger Land erkämpft. Die Teilnehmerliste ist auch dort erhältlich, denn das doch sehr rührige Team von Slow Food Braunschweiger Land ist ja Mitorganisator und scheint mir mehr und mehr eine wirklich gute Quelle und Anlaufstelle für potenzielle, nachhaltig denkende Genussmenschen zu sein.

Allgemein gilt – und das ist doch sehr erfreulich: Viele der recht strengen Slow-Food-Kriterien sind zumindest teilweise in der Gesellschaft, bei uns Konsumenten, im Lebensmittelhandel angekommen. Selbst bei Lidl, Aldi und Co. spielen ja mittlerweile die Themen Regionalität, Bio oder Fairtrade eine größere Rolle – auch wenn da noch sehr viel Luft nach oben ist. Es liegt natürlich an uns selbst, was wir kaufen, und wie bewusst wir essen. »Einfach mal fragen: Wo

kommt das her? Das bringt uns oft schon weiter«, wirft Hans-Georg Baumgarten dazu ein. »Und ich gucke immer drauf, was drin ist. Wenn die Zutatenliste auf einer Lebensmittelverpackung schier endlos ist, dann kann das einfach nicht gut, nicht gesund, nicht natürlich sein.«

Essen, um zu erhalten: So lecker kann Verantwortung

"Sind Slow-Foodies eigentlich Vegetarier?«, will ich zum Schluss noch wissen. »Nein, nicht grundsätzlich«, sagen die beiden übereinstimmend. »Wir essen weniger Fleisch, das aber von bester Qualität – und deshalb darf es auch etwas teurer sein. Wir wollen wissen, wo das Tier herkommt. Massentierhaltung ist absolut tabu. Wir sind für Artenvielfalt, die sogenannte Biodiversität, bei Tieren und Pflanzen. Wir essen auch, um zu erhalten«, wirft Regina Oestmann mit einem Augenzwinkern ein und denkt dabei an das leckere Harzer Rote Höhenvieh oder das Bentheimer Schwein. Und auch das gilt: »Mit einer Geiz-ist-geil-Haltung geht das alles nicht. Slow, bewusst, gesund und fair zu essen hat natürlich seinen Preis!«

Okay, ich habe verstanden, und ich habe auf jeden Fall gelernt, dass »Slow Food statt Fast Food« mehr ist als der Wechsel von dem einen in ein anderes Lokal. Es geht auch um Verantwortung, Politik, Nachhaltigkeit und gesellschaftliches Wohlergehen - und dies wiederum mit entspanntem Genuss und leckerem Essen zu verbinden, ist eigentlich eine ziemlich überzeugende Sache!

Hier geht Slow-Food-Braunschweig gerne essen:

Sieben »offizielle Geheimtipps« aus der Region

Landgasthof Lindenhof, Bornum

In der Nähe von Königslutter. In sehr bodenständigem Ambiente wird gekonnt mit saisonalen Produkten aus der Region gekocht. Empfehlenswert demnächst wieder: der Grünkohl. Aber auch Sauerfleisch und Tafelspitz sind nicht zu verachten.

Im Winkel 23, 38154 Königslutter

→ www.lindenhof-bornum.de

Hotel-Restaurant »Rathaus«, Wildemann

Selbst aus dem fernen Hannover reist man gern in das »Hotel Rathaus Wildemann«, denn hier kann man nicht nur slow und genussvoll essen, sondern auch stilvoll wohnen. Ein liebevoll und sehr ambitioniert geführtes Haus.

Bohlweg 37, 38709 Wildemann

→ www.hotel-rathaus-wildemann.de

Polsterberger Hubhaus, Oberharz

Hier »klebt« die Rote Schnecke auf einem typischen Harzer Holzhaus, das auf einer sonnigen Waldlichtung inmitten der historischen Kulturlandschaft »Oberharzer Wasserregal« steht. So verbinden sich Slow Food, magischer Ort und Wanderlust zu einem unnachahmlichen Genuss.

Polsterberg 1, 38678 Clausthal-Zellerfeld

→ www.polsterberger-hubhaus.harz.de

Eismanufaktur / Eisdiele Wolfenbüttel

Der Name »Manufaktur« deutet es an: Das köstliche Eis wird noch von Hand gemacht – nur mit natürlichen Zutaten, meistens aus der Region. Und es werden ständig neue Geschmacksrichtungen »erfunden«, von süß bis salzig. Die treue Fangemeinde wächst und wächst.

Am Alten Schlachthof 2, 38304 Wolfenbüttel

→ www.eisdiele-wolfenbüttel.de

Autostadt Wolfsburg

Eine gute Handvoll sehr unterschiedliche ausgerichtete Restaurants haben sich gemeinsam einem Credo verschrieben: »Mit Hand und Herz kochen wir täglich frisch, vital, vorwiegend bio, regional und saisonal. Rücksicht auf Tierwohl, Umwelt und Fairtrade sind unsere Einkaufsprinzipien.«

Autostadt Wolfsburg, 38440 Wolfsburg

→ www.autostadt.de/restaurants

»Da Piero«, Braunschweig-Mascherode

Seit fast 15 Jahren kocht Pietro Stanziale im ehemaligen Mascheroder Dorfkrug – eine Institution in der Region. Besondere Vorlieben: Fisch aus sogenanntem Wildfang, Drei-Gänge-Überraschungsmenüs und ein Plausch mit den Gästen.

Salzdahlumer Str. 301, 38126 Braunschweig

→ www.da-piero-bs.de

»Harzer Speisekammer«, Buntenbock im Harz

Lebensmittel aus bäuerlichen Kleinbetrieben in bewährter Slow-Food-Tradition: Das ist der Grundstock für Michael Woykes Koch-Erfolge in der »Harzer Speisekammer«. Auf seiner Website stellt er sogar die meisten seiner Lieferanten vor: persönlich, regional, authentisch – einfach ein Hochgenuss.

Mittelweg 13, 38678 Buntenbock

→ www.harzerspeisekammer.de

Wirklich interessant, »lecker« und lesenswert: Im zweimonatlich erscheinenden, offiziellen Slow-Food-Magazin stecken viele Rezepten, Tipps und Hintergrund-Informationen. Auch im Buchhandel erhältlich - Slow-Food-Deutschland-Mitglieder bekommen das Magazin kostenlos.





Kurzzeitpflege - was heißt das?

Wenn Sie einen Angehörigen zu Hause pflegen, dann kennen Sie diesen Fall bestimmt: Es kann Situationen geben, in denen der oder die Pflegebedürftige vorübergehend nicht zuhause versorgt werden kann. Genau für diesen Fall sehen Gesetzgeber und Krankenkassen die Möglichkeit der Kurzzeitpflege vor: Man spricht von Kurzzeitpflege, wenn eine pflegebedürftige Person für eine begrenzte Zeit eine vollstationäre Pflege bekommt. »Vollstationär« heißt in diesem Fall Aufnahme in ein Alters- oder Pflegeheim.

Häufig ist das nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall, wenn die häusliche Pflege für eine bestimmte Zeit ausgesetzt werden muss – oder soll –, oder wenn die pflegende Person selbst ausfällt.

56 Tage kann die Kurzzeitpflege dauern

Die Kurzzeitpflege ist auf eine Dauer von acht Wochen oder 56 Tage im Jahr beschränkt. Für diese Zeit übernehmen die Pflegekassen die Kosten einer stationären Unterbringung. Die Kurzzeitpflege kann zusätzlich mit einer sogenannten Verhinderungspflege kombiniert werden. Diese ist quasi die einfachere Form der Kurzzeitpflege, da sie in der Regel zuhause, in vertrauter Umgebung, fortgeführt wird.

Im Gegensatz zur Verhinderungspflege ist eine Kurzzeitpflege zuhause nicht möglich. Die Kurzzeitpflege kann laut Gesetzgeber nur in einer entsprechenden Pflegeeinrichtung wie einem Pflegeheim durchgeführt werden.

Das sind die häufigsten Anlässe für eine Kurzzeitpflege:

- » Nach einem Krankenhausaufenthalt muss sich die pflegebedürftige Person erst einmal wieder erholen, bis die Versorgung zuhause möglich ist.
- » Der Grad der Pflegebedürftigkeit soll so weit gemildert werden, dass eine voreilige Unterbringung in einem Heim herausgezögert werden kann.
- » Zeitgewinn: Organisation und ggf. nötige Umbaumaßnahmen für die Pflege zuhause gehen nicht von heute auf morgen.
- » Der Gesundheitszustand der pflegebedürftigen Person verschlechtert sich vorübergehend – aber eine Wiederverbesserung ist nicht ausgeschlossen.
- » Die Erkrankung oder vorübergehende Überlastung der Hauptpflegeperson bedarf eines professionellen Ersatzes.
- » Auch ein Urlaub der pflegenden Person kann ein Grund für eine Kurzzeitpflege sein.

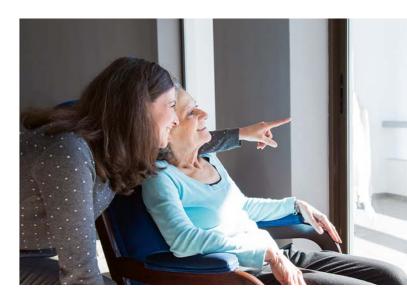
Verhinderungspflege = Kurzzeitpflege light?

Das sind die Rahmenbedingungen: Ist eine Person wegen Erholungsurlaubs, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für bis zu sechs Wochen pro Kalenderjahr. Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson den oder die Pflegebedürftige(n) vor der erstmaligen Verhinderung sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat

Die Erstattungen der Pflegekasse können sich in diesem Fall auf bis zu ca. 1.600 € belaufen. Für genaue Informationen sollten Sie am besten schon im Vorfeld mit Ihrer Pflegekasse sprechen.

Verhinderungspflege: Auszeiten für pflegende Angehörige

Wenn Sie selbst einen Angehörigen pflegen, kennen Sie vermutlich diese Situation: Sie brauchen kurzfristig einen Ersatz, eine Vertretung für sich selbst: Für ein paar Stunden, Tage oder auch Wochen, weil Sie wichtige Termine haben, selbst krank sind oder unbedingt eine Auszeit brauchen. Für diese Fälle haben Staat und Krankenkassen die sogenannte



Verhinderungspflege entwickelt. Die Idee der Verhinderungspflege ist: Pflegende Angehörige – oder der Pflegebedürftige selbst – engagieren ersatzweise einen ambulanten Pflegedienst, oder es springen Verwandte, Freunde oder Nachbarn ein und versorgen den Pflegebedürftigen stellvertretend für die Hauptpflegeperson.

Ab dem Pflegegrad 2 werden die entstehenden Kosten teilweise oder zum größeren Teil erstattet. Scheuen Sie sich nicht, die Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen, denn, keine Frage, eine länger dauernde Pflege eines Angehörigen kann sehr anstrengend und herausfordernd sein.

Eigentlich kann jeder Mensch die Tätigkeiten einer Grundpflege durchführen – aber es eignet sich bei weitem nicht Jeder dafür. Überlegen Sie sich daher gut, wer Sie im Falle der Verhinderung ersatzweise unterstützt und sich um Ihren pflegebedürftigen Angehörigen kümmern sollte. Das können auch Ihre Freunde oder Nachbarn sein – oder jemand Anderes aus ihrer Familie.

Für deren Bezahlung stehen im Rahmen einer Verhinderungspflege bis zu rund 1.600 € zur Verfügung. Der Gesetzgeber sagt dazu: »Wenn sich ein anderer Angehöriger um den Pflegebedürftigen kümmert, der mit ihm bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert ist (z. B. Ehepartner, Eltern, Großeltern, Kinder) oder mit ihm zusammenlebt, dann erhalten Sie Leistungen in Höhe des Pflegegeldes für maximal sechs Wochen, das entspricht dem 1,5-fachen des monatlichen Pflegegelds.«

Verhinderungspflege durch ambulante Pflegedienste

Sie können aber auch einen ambulanten Pflegedienst beauftragen, ersatzweise die Pflege zu übernehmen. Die grundpflegerischen Tätigkeiten führt dann eine ausgebildete Pflegehilfskraft aus. Wenn Sie niemandem in Ihrer Umgebung so vertrauen wie sich selbst, oder wenn Sie niemandem















Wer hilft weiter? Rat und Tat unter diesen Adressen:

Kurzzeitpflege

Anbieter für kurzfristig gesuchte stationäre Kurzzeitpflege sind alle Alten- und Pflegeheime in Braunschweig. Auf der Internetseite der Stadt Braunschweig finden Sie ein Portal, um gezielt nach freien Plätzen in den regionalen Heimen zu suchen:



https://www.braunschweig.de/leben/soziales/pflege/

Persönliche Beratung: Seniorenbüro

Beratung für Senioren und deren Angehörige, u. a. zu ambulanten Diensten, Pflegeheimen, Tages- und Kurzzeitpflege, Wohnen im Alter oder Fragen zur finanziellen Situation, bietet das Seniorenbüro. Es wird empfohlen, vorher einen Termin zu vereinbaren.

Seniorenbüro der Stadt Braunschweig

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig Andreas Kern, Tel.: 0531 - 470 3385 Patricia Meister, Tel.: 0531 - 470 8216 Pflegestützpunkt: Tel. 0531 - 470-3342



seniorenbuero@braunschweig.de http://www.braunschweig.de/senioren

Öffnungszeiten:

 Montag
 09:00 - 16:00 Uhr

 Dienstag
 13:00 - 16:00 Uhr

 Mittwoch
 09:00 - 16:00 Uhr

 Donnerstag
 09:00 - 16:00 Uhr

 Freitag
 09:00 - 13:00 Uhr

Verhinderung spflege

Eine gute Übersicht der städtischen, kirchlichen und der zahlreichen privaten Pflegeanbieter der Region gibt es ebenfalls auf der Internetseite der Stadt Braunschweig:



https://www.braunschweig.de/leben/ soziales/pflege/pflege_ambulant/ pflegedienste.php

Pflege-Notruftelefon Niedersachsen

Unter der landesweiten Service-Nummer

0180 - 2000 872 ist das Pflege-Notruftelefon Niedersachsen erreichbar. Das keiner Behörde oder Einrichtung unterstellte Pflege-Notruftelefon berät Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte bei allen die Pflege betreffenden Fragen und Problemen, unterstützt sie bei der Konfliktlösung und vermittelt weiterführende Hilfen.

Wer Pflegemängel zu beklagen hat und sich nicht zu helfen weiß, wer durch die Pflege von Angehörigen zu Hause überfordert ist oder wer bei der Arbeit als Pflegekraft Unterstützung braucht, sollte sich nicht scheuen, bei den erfahrenen Fachkräften des Pflege-Notruftelefons Rat und Hilfe zu erfragen.

Die Verhinderungspflege kann







Verhinderungspflege: das Wichtigste in Kürze

- » Verhinderungspflege muss nicht unbedingt vor der Inanspruchnahme von Leistungen beantragt werden, wenn der Pflegebedürftige den Pflegegrad 2 oder höher hat.
- » Es ist also möglich, Verhinderungspflege rückwirkend geltend zu machen.
- » Pro Kalenderjahr werden bis zu ca. 1.600 € an Kosten erstattet.
- » Bei Geringverdienern kann dieser Betrag ggf. vom Sozialamt aufgestockt werden.
- » Bis zu sechs Wochen wird die Verhinderungspflege gewährt.
- » Das zeitliche Kontingent von sechs Wochen kann auch stundenweise über das Jahr verteilt werden.

25 Jahre Hausnotruf vom ASB Braunschweiger Land

Kompetente Hilfe auf Knopfdruck.

Alle Einsätze inklusive an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr!

Wir informieren Sie: 0531 - 19212 www.asb-bs.de

Wir helfen hier und jetzt.

Arbeiter-Samariter-Bund RV Braunschweiger Land

die aufwendige Pflege zeitlich zumuten können oder wollen, dann kann diese Form der Vertretung eine sehr gute Lösung sein. In Braunschweig und der Region gibt es dazu zahlreiche Anbieter.

Manchmal muss es einfach schnell gehen

Grade bei der Verhinderungspflege ist es manchmal notwendig, unerwartet und kurzfristig Ersatz für die pflegende Person zu finden. Deshalb muss nicht zwingend vor der Inanspruchnahme der Verhinderungspflege der Antrag gestellt werden. Leistungen der Verhinderungspflege müssen auch nicht im Voraus unbedingt von der Pflegekasse genehmigt werden. Wichtig ist aber, dass während der Verhinderungspflege alle Belege und Nachweise zu den Aufwendungen gesammelt werden, um sie später bei der Pflegekasse einzureichen.



Aufwendungen für Verhinderungspflege können z.B. die Kosten für die Sachleistungen eines ambulanten Pflegedienstes sein. Es kann sich aber auch um den Verdienstausfall oder die Fahrtkosten einer Privatperson handeln. Für die Kostenerstattung muss der Pflegebedürftige dann einen Antrag auf Verhinderungspflege bei seiner Pflegekasse stellen. Der Antrag und die Erstattung der Kosten für eine Verhinderungspflege sind also auch rückwirkend möglich.

Alternative Medizin in Braunschweig



Alternativmedizin liegt im Trend: immer mehr Menschen suchen in der Behandlung von Beschwerden und Krankheiten nach Alternativen zur klassischen Schulmedizin und zu chemisch hergestellten Medikamenten. Auch in Braunschweig finden sie zahlreiche Behandler*innen, die mit ganzheitlichem Ansatz punkten und dabei auf unterschiedliche Heilmethoden setzen: pflanzenbasiert, homöopathisch, fernöstlich, osteopathisch...

...und so weiter. Im Spannungsfeld zwischen lehrbuchkonformer Schulmedizin und schamanischer Schwitzhütte entfaltet sich das breite Spektrum der Alternativmedizin. Dieser Begriff wird gern gebraucht – und manchmal sogar arg strapaziert. Wie schon der Name sagt, ist sie eine Alternative zur Schulmedizin und idealerweise deren perfekte Ergänzung. Dort, wo die klassische Schulmedizin an ihre Grenzen stößt oder Themenfelder nicht beackert, dort, wo ärztliche Weisheit nicht mehr weiterhilft, eröffnen alternative Heilmethoden dem Patienten zusätzliche Optionen zur Diagnose und Behandlung.

Aber was genau ist mit Alternativmedizin eigentlich gemeint? Wie lassen sich einzelne Bereiche abgrenzen? Und – für Braunschweigerinnen und Braunschweiger wichtig: Wo und wie können Sie hier die passenden Behandlungsmöglichkeiten finden?

Ganz und gar kein Hokuspokus

Der Begriff »Alternative Heilmethoden« scheidet die Geister. Für die Einen sind es fragwürdige Praktiken ohne wissenschaftliche Basis, die Anderen schwören darauf und greifen nur im Notfall zur Schulmedizin. Fakt ist: Viele Methoden der Alternativmedizin zeigen erstaunliche Effekte und werden auch von Braunschweiger Medizinern und den Krankenversicherungen anerkannt.

Ohnehin sind einige dieser Behandlungsmöglichkeiten von der klassischen Medizin gar nicht so weit entfernt – und werden inzwischen sogar von praktischen Ärzten ins Therapiekonzept aufgenommen. Die meisten Methoden besinnen sich zurück auf die Natur, den eigentlichen Ursprung des menschlichen Organismus. Viele alternative Therapien bedienen sich natürlicher Heilpflanzen, die den Energiefluss und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren sollen.

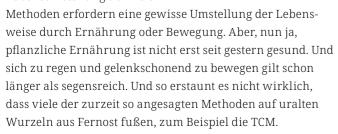
Der Alternativmedizin geht es nämlich nicht nur darum, einzelne Symptome zu behandeln: Im Mittelpunkt steht der Mensch als Ganzes, das heißt auch seine Psyche, seine Ernährung und Lebensumstände werden ins Auge gefasst. Diese ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht eine auf das Individuum zugeschnittene Behandlungsform, wie sie in der Schulmedizin oft nicht möglich ist. Allein das ist für Viele der Grund, den alternativen Heilmethoden eine Chance zu geben. Dabei nehmen sich alternative Mediziner und Heiler viel Zeit für Gespräche und gehen auch auf die psychischen Faktoren ein. Häufig erzielen diese Therapeuten erstaunliche Ergebnisse.

Willkommen im Dschungel

Zahlreiche Therapeuten arbeiten mit Pflanzenwirkstoffen oder propagieren bestimmte Diäten und Nahrungsergänzungsmittel, darunter Kräuter und Vitamine. Weitere Kreise ziehen fernöstlich inspirierte Heilmethoden wie Ayurveda, Akupunktur und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Besonderen Wert auf die Harmonie von Körper und

Geist legen auch Yoga,
Meditation oder die sanfte
chinesische Bewegungsform Qi Gong. Andere
Therapeuten arbeiten mit
dem menschlichen Energiefeld, wie beispielsweise die
Experten für Reiki, einer
japanischen Heilmethode.

Welche alternative Medizin für Wen die richtige und passgenaue ist, hängt stark von der individuellen Lebenseinstellung ab: Viele



Traditionelle Chinesische Medizin

...beruht auf Jahrtausende altem Heilwissen, auf das nicht nur die in Braunschweig lebenden Chinesen schwören. Die TCM arbeitet unter anderem mit Akupunktur und Kräutertherapie. Die klassische Akupunktur beruht auf der Vorstellung des Qi, so lautet die chinesische Bezeichnung für Lebensenergie. Durch die Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte am Körper mit Nadeln soll das Qi wieder frei fließen und zum Beispiel Verspannungen und Krämpfe lösen. Dass gezielt gesetzte Nadeln am Körper Beschwerden

heilen können, ist tatsächlich durch Studien belegt. Deshalb hat die Akupunktur in den letzten Jahren ihren Weg auch in Braunschweiger Arztpraxen gefunden. Immer mehr Ärzte lassen sich zum Akupunkteur fortbilden und lindern mit Nadeln Allergien, Kopfschmerzen und Migräne, Rückenschmerzen oder Arthrose im Knie. Und auch Ostheopathen und Bewegungstherapeuten in Braunschweig nutzen die Lehre vom frei durch die Meridiane fließenden Qi zum Wohle ihrer Patienten. Praxen wie die von Frau Dr. med. Zhi Yu in der Braunschweiger Hennebergstraße kombinieren die TCM mit moderner westlicher Schulmedizin – die Individualität des Patienten bleibt dabei immer Trumpf.

Asiatisch aktiv mit Qigong

Uralt, hochaktuell bis heute und fast für jeden etwas: Qigong regt mit ruhigen, fließenden Bewegungsabläufen die Selbstheilungskräfte an, soll für Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude sorgen, Spannungen lösen, Leichtigkeit und Vitalität an deren Stelle treten lassen. Yin und Yang – beide Faktoren in Balance führen zu innerer Ausgeglichenheit und einem

guten Umgang mit der eigenen Energie: »Aufmerksamkeit plus Atmung plus Bewegung«. So einfach ist das. Wie positiv es ist, wenn das Qi fließt, erleben immer mehr achtsam Aktive bis hinein ins hohe Alter – vitale Senioren in Peking oder Shanghai machen es vor.

Qigong zu lernen, ist sinnvoll bei Stressbelastung, innerer Unruhe, Erschöpfungszuständen, Rückenschmerzen oder

Atembeschwerden. Die chinesischen Übungen verbessern die Beweglichkeit, stärken die Wirbelsäule und das Immunsystem, beugen Krankheiten vor, unterstützen Rehabilitation und Regeneration. Kurse unter erfahrener Anleitung sind von den Krankenkassen anerkannt; im Rahmen der Prävention erstatten diese häufig einen Großteil der Kosten. Nachfragen und Einreichen lohnt sich! Von Krankenkassen bezuschusste Gruppenkurse bieten viele Braunschweiger Studios, Praxen und Sportvereine an.

Von Indien inspiriert

Buddhistische Philosophie, Lifestyle, Sport: Yoga hat viele Facetten – und natürlich auch eine medizinische. Die Braunschweiger*innen dürfen aus mehr als einhundert Yogastudios und Yogaschulen in Stadt und Umgebung auswählen – aufgelistet und mit einer Map verlinkt hat sie die engagierte Inhaberin des schönen kleinen Shops »Yoga Ambiente« im Magniviertel. https://www.yoga-ambiente.de/yoga-map/

Das Spektrum der hier praktizierten Yogarichtungen reicht vom dynamischen Ashtanga über das traditionelle Hatha-Yoga, das eher spirituelle Kundalini bis hin zum atmungsaktiven Flow im Vinyasa. Darüber hinaus wird Hormonyoga angeboten, eine therapeutische Yogarichtung, die Elemente aus dem Kundalini und dem Hatha-Yoga kombiniert. Hormonyoga will hormonelle Dysbalancen ausgleichen und dem weiblichen Körper auf natürliche Weise helfen – zum Beispiel bei PMS, bei unerfülltem Kinderwunsch oder in den Wechseljahren.

Eines haben alle Yogarichtungen gemeinsam: Die Schulung von Biegsamkeit und Kraft, bewusstes Atmen und, ja, auch das Singen von Mantras formt nicht nur die äußere Silhouette, sondern stärkt darüber hinaus die inneren Organe, Herz und Kreislauf. Letzteres wissen auch die Krankenkassen zu schätzen: Für viele Yogakurse gibt es Zuschüsse.

Alte indische Heilkunst: mehr als Wellness

Diejenigen, die weiter in die Welt der altindischen Heilkunst hineinschnuppern möchten, werden sich gerne auf Ayurveda einlassen. Ayurveda wird oft mit Wellness, entspannenden Massagen und duftenden Ölen gleichgesetzt – dabei hat die echte Ayurvedische Medizin mit den Spa-Angeboten vieler Wellness-Hotels wenig zu tun. In Indien ist Ayurveda gängige Praxis bei jeder Erkrankung. Auch in den westlichen Ländern wird sie mittlerweile immer häufiger angewendet, vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Arthrose oder Rheuma.

Heilöle, die wohltuend über die Stirn und den Körper fließen: Das ist nicht nur Wellness pur, das macht auch ganzheitlich gesund. Ayurvedische Ernährung basiert auf drei grundlegenden Konstitutions-Typen: Vata, Pitta und Kapha. Kräuter, Gewürze und Nahrungsmittel werden darauf genau abgestimmt, ergänzt durch Ayurveda-Massage und Reinigungstechniken. Ayurvedische Pulsdiagnose, Ernährungsberatung, Massagen mit wertvollen Ölen: das gibt es natürlich alles in Braunschweig. Einfach »Ayurveda in Braunschweig« ins Internet-Suchfeld eingeben und entspannt das Passende finden!

Heilen auf Japanisch

Zusätzlich zu Yogakursen auch »in Kraft und Stille sitzen«
– das kann man im ZaZen am Ziegenmarkt unter schön
verzierten hohen Decken ausprobieren. Was sich erstmal
einfach anhört, erfordert innere Sammlung und ist reinste
Zen-Meditation – der Name der Studios ist davon abgeleitet.
Sitzmeditation wird unterbrochen von kurzen Pausen, es
folgen Gehmeditation, Rezitation und, wenn man Glück hat,
auch eine japanische Teezeremonie.



Hands on: Noch mehr Energie aus Japan bietet die traditionelle Methode des Reiki, eine therapeutische Energiearbeit, die auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene wirkt. Die durch Belastungen oder Erkrankungen in Disharmonie geratenen energetischen Schwingungen des Körpers sollen durch Reiki wieder harmonisiert und so die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele angeregt werden. Bei der Behandlung sieht sich der Reiki-Behandler als Kanal für die universelle Lebensenergie, die durch seine aufgelegten oder über den Körper gehaltenen Hände fließt.

Reiki soll bei psychischen Beschwerden helfen, soll die seelische und spirituelle Entwicklung unterstützen und wird traditionell zur Entspannung bei Befindlichkeitsstörungen oder Bagatellerkrankungen angewendet. Zu therapeutischen Zwecken wird Reiki bei einer Vielzahl akuter und chronischer Erkrankungen eingesetzt. Auch in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender (Palliativ- und Hospizarbeit) haben sich Reiki-Behandlungen bewährt.

Das Alles und noch viel mehr...

Insgesamt gibt es weit über hundert Heilpraktiker in Braunschweig, die bei der Behandlung ihrer Patienten unterschiedlichste Schwerpunkte setzen. So viele Optionen: Vom Aderlass über die Homöopathie, von der Therapie mit Bachblüten über die Phytomedizin, sprich Pflanzenheilkunde, bis hin zur manuellen Körpertherapie der Osteopathen.

Was die Braunschweiger Heilpraktiker, Homöopathen und Naturmediziner sonst noch so machen und wie man sie findet, davon berichtet die nächste Ausgabe von »gesund in Braunschweig«. Lesen lohnt sich!



»Unser« Harz: Weniger als eine Autostunde von Braunschweig entfernt, gilt er als eine der am besten erschlossenen Wanderregionen in Europa. Fantastische Wege führen mitten rein in den natürlichen Nationalpark. Am Rande des Harzes finden sich kleinere Städte mit historischen Fachwerkhäusern wie Goslar, Bad Harzburg oder Wernigerode – und Herzberg. Im Innern jedoch gibt es nur noch Wald, soweit das Auge reicht. Den wollen wir sehen.

Es grünt so grün

Auf vom Borkenkäfer ausgehöhlte und nadellose Fichten haben wir diesmal aber null Bock. »Lass mal Mischwald gucken!«, sagt der Sohn. »Au ja, auf in den Südharz«, beschließen Wandersmann und Wandersfrau.



Ausgangsort unserer Wanderung ist die kleine, reizvolle Residenzstadt Herzberg. Idyllisch liegt sie am Südrand des Harzes, grenzt unmittelbar an die Wälder des Nationalparks Harz an. Herzberg ist herzig und hat mit dem über 900 Jahre alten Welfenschloss sogar ein geschichtsträchtiges Highlight zu bieten. Ehemals eine Burganlage, »erwarb« Heinrich der Löwe die Burg im Jahr 1157 durch einen Gütertausch mit Kaiser Friedrich I., auch Barbarossa genannt. Aber genug der Herzberger Bauschätzchen, heute wollen wir wandern: Auf der Knollenstraße hinauf zum Großen Knollen. gekrönt mit Aussichtsturm und Baude. Eine eher leichte Wanderung soll es werden: 10,5 Kilometer insgesamt für

den gesamten Rundweg, also weniger als vier Stunden Marschzeit.

Gehen macht glücklich

Unser heutiger Rundweg lässt uns am Feeling teilhaben, einem schönen Weitwanderweg für eine Weile zu folgen, dem Baudensteig. Dieser führt über fast 100 Kilometer auf sechs Etappen von Bad Grund zum Kloster Walkenried. Der Baudensteig-Rundweg Nummer 4, so heißt unsere heutige Wanderstrecke offiziell, ist eine herrliche Genusswanderstrecke. Ohnehin gilt Wandern als ideale Beschäftigung, um sich in jedem Alter wohlzufühlen: Herz, Kreislauf und Muskeln frohlocken über den moderaten Ausdauersport.

Nicht nur die Wanderer, auch die Bäume fühlen sich hier im Harz wohl, zumindest für uns als Forst-Laien sieht der Wald rundum pumperlgesund aus. Zwischen einigen Fichten wachsen hier lauter malerische Buchen. Noch haben sie ihre Blätter, die sich jetzt Anfang Oktober allmählich gelb färben. So lässt sich der Herbst doch aushalten! Bald schon wird die blasse Wintersonne durch die Fichten gucken. Auch das hat seine Reize, finden viele – und zumindest uns gefällt das heute ganz ausgezeichnet.

Zwischen den Bäumen plätschert die Sieber munter durch ihr felsbrockiges Bett. Immer am Bachlauf entlang, steigt der Weg anfangs nur leicht an und bereitet kaum größere Anstrengungen... das wird sich sicherlich noch ändern, denn irgendwo müssen ja die 421 Höhenmeter sein, die überwunden werden wollen. Zumindest hat es die Wegbeschreibung im Internet angekündigt: Auf schönem Pfad geht es den Baudensteig sportlich nach oben, steht dort. Stimmt, der Weg durch den Harzer Wald wird schmaler, steiler und kurviger, aber immer noch bedeckt ein bunter Teppich aus Buchenblättern den weichen Boden.

Abgesehen von den Vogelstimmen und unserem gelegentlichen Geplapper ist es total ruhig, völlig entschleunigt präsentiert sich die Natur. Apropos Entschleunigung: Ein Steinmännchen steht am Weg und jeder – na ja, fast jeder – der hier vorbeikam, hat einen Glücksstein draufgelegt. Ob das wohl hält? Okay, wir legen auch einen Stein auf das Glücksmännlein, dann gehen wir weiter nach dieser willkommenen Atempause. Wir biegen ab, atmen auf, steigen weiter, inhalieren noch ein bisschen kräftiger die reine Waldluft... dann sind wir oben.

Hoch droben auf dem Berge

Der Knollenturm liegt auf dem Gipfel des immerhin 687 Meter hohen Großen Knollen. Der ehemalige Vulkan ist die höchste Erhebung im Südharz. »Großer Knollen«: Diesen Namen finden wir nicht ganz so schön, den Berg selbst und den Blick hinunter umso mehr. Eine echte Alternative zum häufig überlaufenen Brocken!

Bereits im Jahr 1890 wussten die Harzer die Panorama-Aussicht vom Gipfel des Großen Knollen zu würdigen und haben einen acht Meter hohen hölzernen Aussichtsturm mitten auf den Berg gebaut. Leider schlug der Blitz derart



häufig ins Holz ein, dass sich die Mitglieder des Harzklubs zum Neubau eines Aussichtsturms entschlossen, dieses Mal sicherheitshalber aus Stein. Eine weise Entscheidung – der Knollenturm, im Jahr 1960 auf stattliche 20 Meter erhöht, steht bis heute unversehrt da und feierte in diesem Jahr seinen 116. Geburtstag, coronabedingt allerdings eher still.

Baudenzeit – Jausenzeit

Der Aufstieg auf den Knollenturm lohnt sich allemal. Fantastisch, diese Aussicht über Berg und Tal! Kann man nicht anders sagen, finden später auch unsere Tischnachbarn bei Erbsensuppe mit Bockwurst, Radler und richtig leckerem Kartoffelsalat. Aber erstmal steigen wir trotz unserer leicht müden Beine auf den tollen Turm. Das sollte man sich unbedingt gönnen! Einmal rundherum schlendern und die Blicke schweifen lassen: über das südliche Harzvorland, zum Torfhaus, von da aus zum Wurmberg, bis nach St. Andreasberg und über die Kämme des Westharzes bis zum legendären Brocken. Heute ist der Harzer Vorzeigeberg eher schemenhaft sichtbar, aber wer ihn kennt, ahnt, wo er steht... gut, dass überall kleine Metalltafeln beim Bestimmen der gesichteten Berge und Orte helfen.

Der Blick geht zum Acker mit der Hans-Kühnen-Burg, auch ein sehr attraktives und beliebtes Wanderziel. Guckt man nach Süden, erblickt man den Höhenzug des Rotenbergs und das umgebende Eichsfeld. Steht da zumindest. Bei Fernsicht taucht sogar der Große Inselberg aus dem Thüringer Wald auf. Aber den sehen wir heute nicht, denn es wehen zarte Nebelschleier heran.

Sehr romantisch! Aber wir steigen jetzt so langsam wieder runter in Richtung Baude. Zwar scheint heute die Sonne, aber Herbst ist Herbst. Wir gehen also lieber rein in den urigen Gastraum und bestellen einen warmen Tee. Ach ja, auch Sitzen ist herrlich! Vom Kaminfeuer kommt wohlige Wärme und es duftet nahrhaft. Nachdem wir uns mit den weiter oben erwähnten Deftigkeiten gestärkt haben, treten wir den Rückweg an.

Der Weg ist das Ziel

Nach der angenehm ausgedehnten Bauden-Pause starten wir unseren Abstieg über den Invalidenweg abwärts ins Siebertal. Auch meine ungeübten Waden fühlen sich allmählich ein wenig invalide an, aber natürlich flankieren wieder die goldgelb abblätternden Buchen unseren Weg. Der herrliche Blick in die Baumkronen lenkt vortrefflich ab vom leichten Muskelkater verheißenden Ziehen – aber Vorsicht, bitte nicht stolpern.

Okay, dann stolpere ich eben nicht und fotografiere stattdessen eine berühmte, leider abgestorbene Buche an einer Weggabelung. Die Lübbersbuche hat in den vergangenen Jahren unter der extremen Trockenheit sehr gelitten. Der Stamm ist ausgehöhlt und es ist nur eine Frage der Zeit, wann der trockene Baum vom Sturm umgelegt wird. Mitglieder vom Herzberger Harzklub waren der Meinung, dass so ein Naturdenkmal erneuert gehört. Deshalb gibt es in der Nähe der Ruhebank eine neue Lübbersbuche, die hoffentlich

von Wetterunbilden verschont bleibt. Wir werden sehen.

Wir übergueren die Sieber, halten uns links und kommen aus der Invalidität ins

Die Baude am Großen Tel.: 05585-222

Paradies. »Zum Paradies« heißt der kleine Gasthof, 1880 errichtet, der zunächst als Sägemühle diente. Jetzt laufen wir parallel zur Straße durch das Naturschutzgebiet Siebertal in Richtung Sieber. Am Ortseingang von Sieber gehen wir rechts durch eine kleine Gasse zum Fluss und über einen Steg zurück an den Parkplatz am Schwimmbad. Welch ein Glück, wir haben unseren Ausgangspunkt wieder erreicht.

Fazit auf der Heimfahrt: Mehr Wohlfühlen geht nicht. Fast nicht jedenfalls.

Fitness für Faule?

Elektrisches Muskel-Impulstraining

Das hört sich einfach zu gut an: Ein- bis zweimal pro Woche 20 Minuten entspanntes EMS-Training, und der neuen Fitness, der jugendlichen Beweglichkeit oder dem durchgestylten Körper steht nichts mehr im Wege. Das zumindest versprechen mehr oder weniger die neun Anbieter und Studios in Braunschweig, die sich fast ausschließlich auf die EMS-Trainingsmethode konzentrieren. Die drei Buchstaben EMS stehen für "elektrische Muskel-Stimulation". Was steckt genau dahinter?

Eines gleich vorab: EMS funktioniert – und ist keinesfalls gefährlich. Mit "elektrisch« ist niederfrequenter Strom gemeint, der bei professioneller Anwendung völlig gefahrlos ist. Im Wesentlichen werden unsere körpereigenen schwachen elektrischen Impulse, mit denen wir unseren kompletten Muskelapparat steuern und antreiben, nachgeahmt oder verstärkt – und so der gewünschte Trainingseffekt erzeugt.

So neu ist die Methode gar nicht!

Schon seit rund 50 Jahren

wird EMS therapeutisch in der Physiotherapie für den Muskelaufbau, zur Entspannung und zur Regeneration eingesetzt. Auch Profisportler arbeiten bereits seit Jahrzehnten mit EMS. Seit gut 15 Jahren finden die Workouts mit einem mit eingenähten Elektroden versehenen Sportanzug statt. Dieser flexible Anzug ist mit einer Station verbunden, an der ein ausgebildeter Trainer*in die Stromimpulse in ihrer Stärke und Frequenz individuell anpasst. Mit dem EMS-Anzug lassen sich nahezu alle Muskelgruppen unseres Körpers auf einmal trainieren – oder auch gezielt besondere Schwachpunkte wie z.B. Rücken oder Bauch

bearbeiten.

Das eigentliche Training sind dann einfache isometrische Übungen: Die Muskeln werden ohne großartige Bewegung angespannt, oder begleitet von dynamischen Übungen mit dem

Ubungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Kniebeugen oder Sit-Ups – immer unter Anleitung einer Trainerin oder eines Trainers.

Anzug statt Trainingshose

Ja, ohne den speziellen EMS-Anzug, in dem häufig mehr als 12
Elektroden oder Impulsflächen vernäht sind, geht es nicht. Bisher waren die EMS-Anzüge immer über ein Kabel mit der "Steuerstation" verbunden – durch neue Technologien kann man heute schon zum Teil von den Kabeln befreit werden. Wer es ganz intensiv möchte, kann sogar in einem "ferngesteuerten" Anzug laufen oder walken gehen.

Ganzheitlich und tief: das ist der besondere Effekt

Mit den Stromimpulsen erreicht EMS auch die tieferen Muskelschichten unseres Körpers, und unsere Muskeln werden angeregt, stärker zu arbeiten als bei normalem Training. Dass heißt: Wenn wir wollen, können wir tatsächlich in 20 Minuten unseren Körper intensiv und effizient durchtrainieren – oder uns auch gezielt mit bestimmten Schwachstellen unseres Körpers beschäftigen, das liegt an uns. Aber ohne Anstrengung geht das alles doch nicht. Wir müssen schon ordentlich mitarbeiten, Schweiß fließt durchaus, und eine gute Konzentration auf den Rhythmus der Stromimpulse ist auch gefordert. Gerade in der Anfangszeit hat man am Morgen danach auch schon mal einen ordentlichen Muskelkater. Und da die Regeneration zwischen den Trainings genauso wichtig ist wie das Training selbst, sind zwei Termine pro Woche mehr als ausreichend.

Was kann Mann oder Frau alles mit EMS erreichen?

Neben der Rundum-Ertüchtigung ist EMS bestens für die typischen Fitness-Ziele wie Muskelaufbau, also Leistung und Kraft, Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Vorbeugung gegen oder Milderung von Rückenschmerzen oder auch z.B. zur Stärkung der Beckenboden-Muskulatur geeignet. Auch wer abnehmen – also Fett verbrennen – will, ist hier nicht falsch, denn EMS hält den Stoffwechsel auch Stunden nach Trainingsende noch ordentlich auf Trab. Dass man nach einigen Wochen oder Monaten intensiveren EMS-Trainings auch mit einer besseren Figur dasteht, versteht sich eigentlich von selbst.

Wer kann das Training machen? Ist EMS auch etwas für Senioren?

Jeder gesunde Mensch kann Sport treiben – das gilt auch für EMS. Aber bei Neueinsteigern ist es immer ratsam, vorher den Hausarzt zu konsultieren. Wer einen Herzschrittmacher, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder ein besonderes Thrombose-Risiko hat, sollte lieber Abstand nehmen, genauso wie Schwangere.

Auf den meisten Bildern der Webseiten der EMS-Studios tummeln sich hübsche junge Menschen zwischen 25 und 35 Jahren – schön anzusehen. Aber der Eindruck täuscht. Auch gerade für ältere Menschen ist EMS eine gute Alternative. Denn das Training ist in seinem "ruhigen" Aufbau besonders gelenkschonend und findet immer unter professioneller Anleitung statt. So können fehlerhafte und damit gesundheitsschädliche Bewegungen gleich

Das EMS-Training ist durchaus fordernd, aber macht auch viel Spaß!

Die Bilder stellte uns das EMS-Studio Muskelimpuls zur Verfügung,

eines der erfahrensten EMS-Studios in Braunschweig.

korrigiert werden, und auch die Trainingsintensität wird immer bestmöglich angepasst.

Fazit: Was sagen Experten allgemein zum **EMS-Training?**

EMS ist auf jeden Fall eine effektive und schnelle Methode, den eigenen Körper ganzheitlich oder gezielte Schwachstellen zu trainieren. Es sollte unbedingt von ausgebildeten Trainern*innen begleitet werden, die individuell die Intensität auf Ihre persönliche Konstitution abstimmen. Das ist auch ein schöner, wenngleich nicht ganz günstiger Vorteil: Jede Trainingseinheit wird von einem Profi begleitet, die oder der darauf

achtet, dass alle Übungen richtig ausgeführt werden - und Sie motiviert!

EMS-Training ist intensiv, und eine Überlastung oder ein schädliches Übertraining ist viel leichter möglich als bei normalen Fitness-Runden. Ein- bis zweimal die Woche reichen tatsächlich – mit ausreichenden Regenerationspausen dazwischen.

EMS ist auf jeden Fall gut für Menschen, die wenig Zeit haben oder wenig Zeit investieren wollen. Mediziner und Fachleute empfehlen häufig eine Kombination aus EMS und klassischem Training.

Mit diesem Mix lassen sich bezüglich Muskelaufbau, Kondition und Fettabbau die besten Ergebnisse erzielen.

Was kostet der Spaß?

Im Vergleich zu herkömmlichen Fitness-Studios ist EMS-Training nicht billig. Das erklärt sich schon aus der Tatsache, dass jede Trainingseinheit von einer Trainerin oder einem Trainer begleitet wird. Eine 20-minütige Einheit kostet zwischen ca. 20 und 35 € – es gibt natürlich wesentlich günstigere Monats- oder Jahrespauschalen und immer wieder Super-Einstiegsangebote.



Diese Studios in Braunschweig bieten EMS an:

Bodystreet Braunschweig Theaterwall

Fallersleber Straße 29 38100 Braunschweig Tel. 0531 128 63 175 www.bodystreet.com

EasyMotionFitness GmbH

BraWo Allee 1 38102 Braunschweig Tel. 0531 34 99 45 00 www.easymotionfitness.com

EasyMotionFitness am Schloss

Waisenhausdamm 8-11 38100 Braunschweig Tel. 0531 61 49 41 40 www.easymotionfitness.com

BodyImpuls

Helmstedter Str. 156 38102 Braunschweig 0531 707 290 22 www.bodyimpuls-ems.de

HYGIA

Varrentrappstraße 20 38114 Braunschweig Tel. 0531 866 66 00 www.hygia-fitness.de

Muskelimpuls EMS-Training

Hintern Brüdern 4 38100 Braunschweig Tel. 0531 609 46 200 www.muskelimpuls.de

No Problems

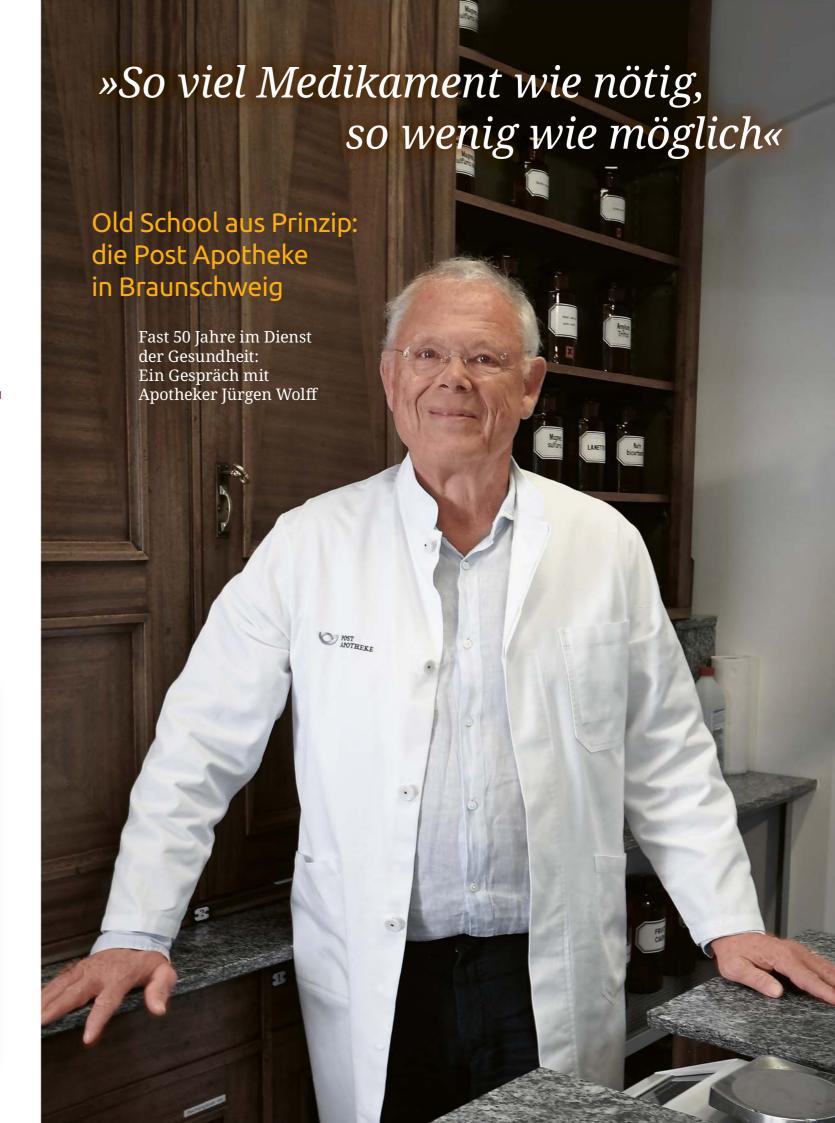
Siekgraben 54-56 38124 Braunschweig Tel. 0531 225 20 983 www.noproblems-bs.de

Vitality Braunschweig

Rudolfplatz 3 38118 Braunschweig Tel. 0531 129 41 61 www.vitality-bs.de

Vitality Wolfenbüttel

Lohenstraße 4 38300 Wolfenbüttel Tel. 05331 60 72 345 www.vitality-bs.de



Lieber Jürgen Wolff, seit 49 Jahren steht die Post Apotheke in Braunschweigs Friedrich-Wilhelm-Straße unter Ihrer Leitung, mit fast 110 Jahren gehört sie zu den ältesten in der Stadt. War es früher einfacher, Apotheker zu sein?

Jürgen Wolff: »Das Bild der Apotheke hat sich in den fünf Jahrzehnten meiner Berufstätigkeit sehr verändert. Früher war viel mehr Pharmazie und viel weniger Bürokratie, viel mehr Selbstherstellung: Salben, Tinkturen, Säfte, Pillen, Zäpfchen, homöopathische Tropfen und Globuli und vieles andere. Heute gibt es kaum noch Selbstherstellung in den Apotheken – wenn, dann sind es Salben, die von Hautärzten verschrieben werden. Die vielen Standgefäße aus braunem Glas mit weißen oder roten Etiketten und die Porzellangefäße mit schwarzer Schrift sind verschwunden oder nur noch Dekoration.

Apotheken heute haben einen großen Teil der Digitalisierung schon weitgehend hinter sich. Vom Arzt verschriebene Rezepte werden über Scanner eingelesen, die Bevorratung wird automatisch kontrolliert, gegebenenfalls die Verfügbarkeit bei Großhändlern festgestellt, und vor allem werden die bürokratischen Anforderungen der Krankenkassen erfüllt, denen man ohne Computer gar nicht mehr zeitnah nachkommen könnte.«

Dokumentation, Vorschriften, Bürokratie – da bleibt für den Patienten, den Kunden wenig Zeit, oder?

Jürgen Wolff: »Ja, denn der Computer fordert bei der Belieferung von ärztlichen Verschreibungen derartig viel Aufmerksamkeit, dass weniger davon für den Patienten übrig bleibt. Statt Arbeitserleichterung gibt es überbordende bürokratische Anforderungen der Krankenkassen durch Rabattverträge und unzählige Versorgungsverträge, Dokumentationspflichten bei kleinsten Rezepturen, Nachfragen nach Kostenübernahme bei Hilfsmitteln, Suchen nach Ersatzpräparaten, wenn die Firmen, mit denen die Krankenkassen Rabattverträge geschlossen haben, nicht liefern können. Mit alldem ist der Apotheker heute mehr beschäftigt als mit der Beratung seiner Patienten, bezogen auf ihre Medikation. Leider!«

Was zeichnet die Post Apotheke heute aus? Was bekomme ich hier, was ich in vielen anderen Apotheken der Stadt nicht bekomme?

Jürgen Wolff: »Das Besondere an der Post Apotheke ist vielleicht das Festhalten an der Old-School-Pharmazie.

Arzneimittel sind eine besondere Ware, für die ein oberstes Prinzip gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Dieses Prinzip wird heute mehr und mehr von ökonomischen Zwängen und Zielsetzungen verdrängt, besonders natürlich in den Internetapotheken und den großen Selbstbedienungsapotheken. Dabei ist es gerade bei Arzneimitteln das wichtigste Prinzip überhaupt.«

Was ist denn das Besondere an der Ware Arznei? Dass sie mittlerweile häufig aus Fernost kommt?

Jürgen Wolff: »Arzneimittel sind immer
chemische Substanzen,
die neben ihrer
erwünschten Wirkung
auch unerwünschte
Nebenwirkungen
haben und immer von
Leber und Niere verarbeitet werden
müssen.

Vor allem sind sie billig (bis auf die Innovationen), sind leicht um die ganze Welt zu transportieren und eignen sich so hervorragend zum Massenprodukt, das sie aber per se nicht sind. Frei verkäufliche Arzneimittel werden heute intensiv beworben. Rabatte, Boni, Preiskämpfe,

Zugaben usw. sollen den Verbrauch ankurbeln.

Arzneimittel, die vom Arzt verschrieben werden, unterliegen seit Einführung der Rabattverträge einem dramatischen Preisverfall, der eine Produktion in Deutschland unmöglich macht. Neunzig Prozent der Arzneimittel, die in deutschen Apotheken gehandelt werden, sind billige Generika (Nachahmerpräparate) aus China und Indien, ohne das es der Verbraucher wegen deutscher Verpackung merkt. Eine Dreimonatspackung blutdruck- oder cholesterinsenkender Arzneimittel kostet gerade mal um die fünfzehn Euro – viel, viel weniger als jede andere Therapie, die den Lebensstil des Patienten verändern könnte.«

Ja, eine oder mehrere Pillen zu schlucken ist einfach. Nehmen wir zu viele Medikamente?

Jürgen Wolff: »Jeder Facharzt hat seine eigenen Leitlinien zur Medikation seiner Patienten, die Patienten erwarten



förmlich Arzneimittel von ihren Ärzten. Das Ganze führt zu einer maßlosen Überversorgung alter, besonders sehr alter Patienten, die altersbedingt unter mehreren Krankheiten leiden. Zehn und mehr Arzneimittel im Alter sind keine Seltenheit, sondern eher die Regel.

Unerwünschte Nebenwirkungen von Arzneimitteln im Alter führen zu über einem Drittel der heutigen Krankenhauseinweisungen. Wahrscheinlich sind Arzneimittel mit eine der häufigsten Todesursachen bei alten Menschen.«

Das hört sich besonders interessant an: Seit über zwanzig Jahren unterhält die Post Apotheke eine Station zum Soforttest von wichtigen Blutwerten zur Selbstkontrolle des Lebensstils. In wenigen Minuten werden die Leberwerte (GGT, GOT, GPT) und wichtigen Nierenwerte (Creatinin.

Harnstoff, Harnsäure) bestimmt, dazu die Werte für Blutzucker, HbA1C, Triglyceride, LDL- und HDL-Cholesterin. Wofür und für wen ist das gut?

Jürgen Wolff: »Die Messung von Cholesterinwerten, von gutem (HDL) und schlechtem Cholesterin (LDL) ist ein solcher Arzneimittelreduktionsservice. Besonders die Cholesterinwerte, aber auch die Werte für Blutdruck und Blutzucker sind bei den meisten Menschen stark abhängig vom individuellen Lebensstil in Sachen Bewegung und Ernährung. Wenn der Patient sein Bewegungs- und Ernährungsverhalten nicht ändert, wenn die Blutdruck- und Cholesterinwerte steigen, greift der Arzt mit Medikamenten ein.

Wer frühzeitig, schon im vierten oder fünften Lebensjahrzehnt, damit beginnt, nimmt in der Regel drei bis vier Medikamente jeden Tag ein Leben lang bis zum letzten Atemzug ein, um den negativen Einfluss seines Lebensstils auf das Herzinfarktrisiko zu kompensieren. Eine ungeheure chemische

Belastung, die überhaupt nicht in unser derzeitig gesteigertes Chemie- und Umweltbewusstsein passt.

In den fast dreißig Jahren, in denen wir differenzierte Cholesterinmessungen en passant anbieten, haben wir eine Erfahrung gemacht: Regelmäßige Cholesterinmessungen helfen den Patienten in den meisten Fällen, ohne Medikamente auszukommen, was besonders wichtig im Alter wird, wenn andere Krankheiten dazu kommen und die Arzneimittellast erdrückend wird.

Als Apotheker will man einerseits immer das Beste für seine Kunden, andererseits ist man auch Geschäftsmann. Ist das ein Widerspruch, ist das manchmal schwierig?

Jürgen Wolff: »Ein Arzneimittel ist alles andere als ein Konsumartikel, wird aber mehr und mehr so behandelt. Die Old-School-Pharmazie ¬– so viel wie nötig, so wenig wie möglich –, der Blick auf unerwünschte Nebenwirkungen, geht mehr und mehr verloren. In der Post Apotheke, und sicher nicht nur dort, gibt es sie noch, überall dort, wo Arzt und Apotheker noch einen Namen und ein Gesicht haben.«

Die Corona-Krise hat auch die örtlichen Apotheken getroffen. Bestellungen und Rezepte können jetzt auch online eingereicht werden, spätestens 24 Stunden später steht der Bote mit dem Medikament vor der Haustür – ein toller Service. Aber geht das nicht zu Lasten der persönlichen Beratung?

Jürgen Wolff: »Ja, die zunehmende Digitalisierung und Automatisierung der Medizin und Arzneimittelversorgung ist per se eine Reduzierung der menschlichen Kontakte.

Eine persönliche Face-to-Face-Beratung ist bei Gesundheitsfragen aus meiner Sicht unverzichtbar, besonders bei älteren multimorbiden Menschen, also solchen mit mehreren Krankheitsbildern. Man muss sehen und fühlen, was der Gegenüber versteht, wo er zusätzlich beraten oder auch gewarnt werden muss. Ich halte Telemedizin, digitale Rezepte und Internetversorgung mit Arzneimitteln für eine krasse Fehlentwicklung, wenn es hauptsächlich um Automatisierung geht und darum, die menschlichen Kontakte zwischen Patient, Arzt und Apotheker bei der Diagnose und Therapie von Krankheiten und bei der Abgabe von Arzneimitteln zu reduzieren.«

Lieber Jürgen Wolff, herzlichen Dank für Ihre Zeit und das so interessante Gespräch!

Das Gespräch führte Norbert Gabrysch.

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.



Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet:

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

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

Notarzt: 112

Allgemeiner Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90, 38126 Braunschweig Mo./Di./Do. 19:00 - 23:00 Uhr Mi./Fr. 15:00 - 23:00 Uhr Sa./So. 09:00 - 23:00 Uhr

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

Apotheken-Notdienst:

Tel. 0800 - 00 22 833 https://www.apothekerkammerniedersachsen.de

Giftnotruf:

Tel. 0551 - 19 240

Heilpraktiker-Notdienst:

https://www.theralupa.de/ therapeuten-bereitschaftsdienst.

Hörbehinderte-Notfall-Fax:

Fax 0531 - 234 54 44

Kinder- und jugendärztlicher Notdienst:

Tel. 0531 - 595-13 25 Klinikum Holwedestr. 16, 38118 Braunschweig

Psychosozialer Krisendienst:

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

Telefonseelsorge:

Tel. 0800 - 111 0 111

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst:

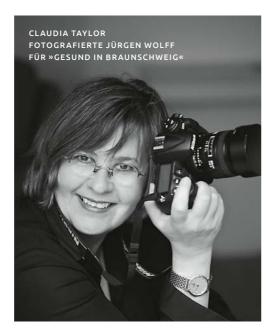
Zahnärztliche Praxisgemeinschaft Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig www.zahnarzt-praxisteam.de Tel. 0531 - 691 696

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig:

https://klinikum-braunschweig.de/ klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig:

https://klinikum-braunschweig.de/ notfaelle.php



IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von ca. 9.000 Exemplaren und liegt in Arztpraxen, Krankenhäusern, Gesundheitseinrichtungen, Buchhandlungen etc. aus.

Herausgeber und Verlag

Brunswick Publishers GmbH Keplerstr. 4 38114 Braunschweig Tel. 0151.72157127 mail@brunswickpublishers.de

Erscheinungsturnus

Vierteljährlich

Mediadaten

http://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.

N. Gabrysch, Brunswick Publishers

Corinna Preusse, teXtfabrik und Autor*innen

Layout, Produktion, Anzeigen-Annahme und -Beratung

Kilovolt Werbeagentur GmbH Göttingstr. 21 38106 Braunschweig Tel.: 0531. 618 036-0 anzeigen.gibs@kilovolt.net

Druck

oeding Druck, Braunschweig

Bildnachweise

fotolia, Adobe Stock, ingimage, pixabay, Kilovolt, Claudia Taylor, Ulrich Bock

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

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin bzw. des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion oder des Verlages.



Regionale Kompetenz. Echte Nachhaltigkeit. Für Ihre Rendite fahren wir die Krallen aus. Die Löwen⁺ Fondsfamilie der Braunschweigischen Landessparkasse.

Vereinbaren Sie jetzt Ihr persönliches Beratungsgespräch vor Ort bei Ihrer Landessparkasse. Weitere Infos und Verkaufsprospekte unter loewenplus.de.

Braunschweigische Landessparkasse

Ein Unternehmen der NORD/LB



