

gesund in Braunschweig

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

N^o7
Herbst 2022

IHR
GRATIS-
EXEMPLAR
NIMM MICH MIT
NACH HAUSE!

Besser, schöner, gesünder durch den Herbst!



QUALIFIZIERTE
ALLTAGS-BEGLEITUNG:
MEHR VOM LEBEN!

Natürliche Medizin:

» *Von Ayurveda bis Osteopathie!*

Entspannung & Fitness:

» *Für Sport sind wir nie zu jung / zu alt.*



Gemeinsam durch schwierige Zeiten.

**Wir stehen an Ihrer Seite –
sprechen Sie mit uns!**

Weil's um mehr als Geld geht.



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB

- EDITORIAL -



» Herbsttage «

Es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

(frei nach Rainer Maria Rilke)

Liebe Leser:innen, genießen Sie einen bunten Herbst
und kommen Sie gesund und gut durch den Winter.
Das wünscht Ihnen »gesund in Braunschweig«.

Chr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de



P.S.: Wir drucken umweltfreundlich auf Papier
aus verantwortungsvoller Forstwirtschaft und
anderen Quellen, bei einer der nachhaltigsten
Druckereien Europas in Braunschweig –
siehe auch Impressum.



Extra glatt.
Extra sauber.

Keine Chance für Staub und Schlieren
dank schmutzabweisender Veredlung.

 QR-Code scannen
und mehr erfahren.



Vor der Burg 7
38100 Braunschweig
Telefon: 0531 - 444 00
www.optik-winter.de

OPTIK WINTER

gesund in Braunschweig N^o7



14
Mensch, beweg Dich!
Besser, schöner, gesünder durch den Herbst



22
Mehr Trend geht nicht!
E-Bikes, sogar aus Bambus!



32
Natürlich heilen!
Was hilft mir?



40
**Den Jahren mehr
Leben geben**
Begleitung für Senioren



48
Wohlfühltag im Elm
So bunt, so frisch die Luft!

IHR
GRATIS-
EXEMPLAR
NIMM MICH MIT
NACH HAUSE!

Inhalt

Gesund & neu

- 3 Editorial
- 9 Kurz notiert
Good News aus Stadt und Land
- 10 **Gesundheit
aus der Nachbarschaft**
Hilfe und Gutes
aus direkter Nähe
- 10 **Kühlhorn-Optik** 
Neu und bewährt:
Besser sehen, besser aussehen
- 36 **Lesen fördert die Gesundheit**
Alles, was Sie schon immer
über Tee wissen wollten
- 45 Impressum

50 **Notdienst:
Wichtige Rufnummern
und Adressen**

Gesund durch den Herbst

- 14 **Mit Sport fit und gesund** 
Für Bewegung ist man nie
zu jung und nie zu alt!
- 19 **Hier trainiert die Region**
Der PSV: das bist auch Du!
- 20 **Willkommen im
ZAR Braunschweig**
Ambulante Reha
in der Nachbarschaft
- 22 **BEE.YOGA**
Entspannung am Arbeitsplatz

Fitness & E-Biking

- 24 **Sportlich, elektrisch,
ökologisch!**
E-Biker:innen sind alles –
außer faul
- 26 **Sag deiner Stadt die Meinung!**
Jetzt sind Radfahrer:innen gefragt
- 28 **Ein Fahrrad aus Bambus? Ja!**
Nachhaltig, sozial und im Trend:
My Boo-Bambusräder

Gesund werden & gesund bleiben

- 6 **Trockene Augen?**
Die individuelle
Dry Eye-Sprechstunde hilft
- 8 **Gut hören, aber
schlecht verstehen?**
Was dagegen hilft
- 14 **Medizin-High Tech aus den USA**
Mit Robotern präziser
und schonender operieren
- 30 **Auf die Diagnose
»Multiple Sklerose«
ist niemand vorbereitet**
Aber es gibt Hilfe: Mutig sein!

Wellness & Wellbeing

- 46 **Mareike Puls
und ihre Kürbisrezepte**
Eine leckere Leidenschaft
- 47 **Papes Gemüsegarten**
Direkt vor den Toren der Stadt
- 48 **Ein Wohlfühltag im Elm**
Hier ist gute Luft bunt:
der Lappwald im Herbst

Natürliche Medizin: Von Ayurveda bis Osteopathie

- 32 **Natürliche Medizin**
Was heißt das? Und hilft mir das?
- 36 **Was Sie schon immer über die
Welt des Tees wissen wollten**
- 37 **Wie Vitalpilze heilen helfen**
Gesunder Darm: Immunvorsorge
für Herbst und Winter
- 38 **Genussvoll und gesund essen**
Auch im Herbst und Winter
- 39 **Reizdarm ganzheitlich
behandeln** 
Heilpraktikerin Èva Baars
hat sich darauf spezialisiert

50 Plus & gut versorgt

- 40 **Qualifizierte Begleitung
für älteren Menschen**
»Was würden Sie gerne
mal wieder machen?«
- 42 **Ambulante Pflege –
eine Dauerbaustelle**
Was Cornelia Heyer bewegt
- 44 **Pflegewohnungen
für den Übergang**
Die ersten drei entstehen
in Braunschweig

Individuelle Dry-Eye-Sprechstunde für Menschen mit Trockenen Augen

Immer häufiger klagen Menschen über brennende und juckende Augen, ein sandiges Gefühl unter den Lidern oder verklebte Augen. Solche Symptome deuten auf Trockene Augen hin. Über dieses Leiden, das auch als Dry Eye oder Sicca-Syndrom bekannt ist, haben wir mit Sabrina Popp gesprochen, die als Dry Eye-Spezialistin in der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann tätig ist.



Augenoptikerin Sabrina Popp mit einer Wärmebrille zur Behandlung trockener Augen

Frau Popp, was hat es mit dem Dry Eye auf sich?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Es kann sein, dass im Auge zu wenig Tränenflüssigkeit vorhanden ist, was zum Austrocknen des Auges führt. Oder die Zusammensetzung des Tränenfilms ist nicht korrekt, was zu dessen schnellen Verdunstung führt. Wenn die Schichten dann reißen und der Tränenfilm vom Auge fällt, ist die Benetzung nicht mehr vorhanden. Auch wenn dann die Tränen aus den Augen laufen, haben wir Trockene Augen trotz steigendem Tränenfluss.

Was können Betroffene gegen die damit einhergehenden Beschwerden tun?

Auf alle Fälle genug Wasser trinken. Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein. Bei Kaffee und Schwarzen bzw. Grünem Tee ist Zurückhaltung wichtig, da diese Getränke Gerbstoffe enthalten. Diese entziehen den Zellen Flüssigkeit, und dadurch werden die Schleimhäute schlechter mit

Flüssigkeit versorgt. Sinnvoll ist auch die Verwendung von Augentropfen mit Befeuchtungseffekt, z. B. Hyaluron oder Q10. Betroffene sollten als Reaktion auf die unangenehmen Symptome nicht anfangen, am Auge zu reiben. Dadurch werden die Symptome nur verstärkt.

Können die Beschwerden allein überwunden werden?

Durchaus – falls es sich um mäßig ausgeprägte Beschwerden handelt und die genannten Maßnahmen wie Lidrandpflege, ausgewogene Ernährung usw. angewandt werden. Sollten die Beschwerden aber nicht nachlassen oder gravieren, ist ein Besuch der Dry Eye-Sprechstunde in der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann empfehlenswert.

Wie kann man sich die Dry Eye-Sprechstunde vorstellen?

Ein bisschen ähnelt sie einer professionellen Zahnreinigung, die auch ergänzend zur täglichen Zahnpflege genutzt wird. In der Dry Eye-Sprechstunde werden zunächst die Beschwerden analysiert und anschließend passende Therapien vorgeschlagen. Diese können die Betroffenen dann durchführen lassen, wobei auf die genannten häuslichen Maßnahmen keineswegs verzichtet werden sollte.

Wie kommt es, dass Trockene Augen immer häufiger vorkommen?

Dafür gibt es diverse Ursachen. Umwelteinflüsse sind hier zu nennen oder auch das Arbeiten an Bildschirmgeräten bei zu geringem Leseabstand. Auch das Arbeiten in klimatisierten Räumen mit trockener Luft kann Symptome hervorrufen.

Was ist das Besondere an der Sprechstunde der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann?

Sie ist nicht Teil einer allgemeinen Sprechstunde, sondern speziell für Menschen mit Trockenen Augen gedacht. Wir bieten den Betroffenen unsere Expertise in einer angenehmen Atmosphäre und legen großen Wert auf den individuellen Wohlfühlfaktor. ■

Spitzenmedizin für Ihre Augen



Wir machen Leistung sichtbar



augenlinik-dr-hoffmann.de • 0531 273380

- HERBST. ALLES KOMMT ZUR RUHE. -



TAYLOR
Photography

CLAUDIA TAYLOR | IM DORFE 12 | 38126 BRAUNSCHWEIG | CLAUDIA@TAYLOR-PHOTOGRAPHY.DE

Gut hören, aber schlecht verstehen?

Ob in Gesellschaft oder beim Fernsehen, jeder sechste Erwachsene erlebt Beeinträchtigungen beim präzisen Verstehen. Liegt eine Hörminderung im Bereich der hohen Töne vor, bemerken die meisten von uns das lange nicht. Sie hören vermeintlich noch gut, die tiefen Töne werden nach wie vor gut gehört. Es ist oft nur das Verstehen von Sprache, das in bestimmten Situationen Schwierigkeiten bereitet.

Mittelpunkt stellen. Studien zeigen, dass es besonders wichtig für ein natürliches Hören ist, dass das Gehirn die gesamte Klangumgebung wahrnimmt. Dadurch kann das Gehörte im Gehirn verarbeitet und die Klangvielfalt unterschieden werden. Besonders das Verstehen von Sprache wird dadurch verbessert und es wird weniger Höranstrengung notwendig.

Moderne Hörgeräte werden nahezu unsichtbar entweder im Ohr oder hinter dem Ohr getragen. Die Anbindung an Handy, Fernseher, Radio, Ta-

blet oder Laptop ermöglicht entspanntes Hören und bestes Verstehen in allen Situationen.

Neue Mini-Hörgeräte unverbindlich bei OHRWERK testen

Interessenten haben die Gelegenheit, ein modernes Hörgerät 14 Tage kostenfrei und unverbindlich auszuprobieren.

Tipp: Bei OHRWERK Hörgeräte erhalten Kunden bis zum 30.11.2022 eine ViO Energieprämie bis zu 249,- Euro*.

Eine gute Hilfe bieten die neuen Hörsysteme, die vor allem Sprachverständlichkeit in den

Hören neu erleben!

Verbessern Sie Ihr Sprachverstehen in Gesellschaft und testen Sie jetzt 14 Tage kostenfrei und unverbindlich die neuen Mini-Hörsysteme.



ViO Energieprämie bis 249,- € sichern*

* 6 Jahre bestes Hören ohne Energiekosten: Sie erhalten beim Kauf von ViO Hörgeräten Ihre Batterien oder eine Akkuladestation im Wert von bis zu 249,- € gratis dazu (der Rabatt bezieht sich auf den Eigenanteil).

Jetzt 14 Tage kostenfrei und unverbindlich Probetragen bei der OHRWERK Hörgeräte GmbH in:

Braunschweig
Langer Hof 4
Tel. 05 31 - 4 4139

Braunschweig
Damm 2
Tel.: 05 31 - 12 94 85 87

www.ohrwerk-hoergeraete.de



Rezept für Bewegung

Eine konkrete ärztliche Empfehlung als klassisches Rezept für eine individuelle, gesundheitsfördernde, körperliche Aktivität motiviert Menschen erfolgreich, tatsächlich mehr Sport oder entsprechende Fitness-Kurse zu machen. Vier Schwerpunkte beinhaltet das Rezept für Bewegungen: Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung, allgemeines Gesundheitstraining und Stressbewältigung und Entspannung. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach dem Rezept für Bewegung – oder hier:

<https://gesundheit.dosb.de/angebote/rezept-fuer-bewegung>

Sehnsucht nach Heimat und Regionalität

»Mit dem Kopf sind wir überall in der (digitalen) Welt, aber mit den Beinen stehen wir gern in unserem Dorf, unserer Stadt oder Region«: Das ist das Fazit einer großen Marktuntersuchung. Über die Hälfte der Menschen bevorzugen Marken und Unternehmen, die auch regional produzieren – das Gleiche gilt auch für Dienstleistungen. Also: in der Region, für die Region! Heimat und Nähe sind Lebensstil und werden so zum persönlichen Statement.



Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



Pflege-Engpass gelöst: R2D2 übernimmt.

Nein, so einfach ist es leider nicht, aber der Roboter »Cruzr« unterstützt ab sofort die Pflege- und Verwaltungskräfte in den Braunschweiger AWO-Wohn- und Pflegeheimen. Cruzr wurde gemeinsam mit der Ostfalia-Hochschule und der Metropolregion Hannover-Braunschweig-Göttingen-Wolfsburg entwickelt und ist bereits erfolgreich getestet. Er soll keinesfalls Pflegeaufgaben übernehmen, wird aber das Pflegepersonal entlasten, Besucher empfangen und in Corona-Zeiten die Rückverfolgung von Kontakten ermöglichen.

www.awo-bs.de



Hurra, das neue E-Rezept ist da!

Oder doch wieder nicht? Eigentlich sollte es schon Anfang des Jahres bundesweit »ausgerollt« werden. Jetzt sind die meisten Apotheken startklar für das digitale Rezept, aber bei vielen Ärzten »kneift« es noch. Wie funktioniert das E-Rezept eigentlich, und welche Vorteile hat es? Wer es schafft, diesen Link fehlerfrei einzutippen, wird mit einer guten Erklärung belohnt. Faule nutzen einfach den QR-Code ;-)

https://www.gematik.de/media/gematik/Medien/E-Rezept/Dokumente/gematik_KurzErklaert_E_Rezept_Fasttrack.pdf

GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT

Knopfaugen & Kuschelfaktor mit Herz & Verstand



Das Alpaka-Projekt: Ellen Arndt und Sabine Resch-Hoppstock, beide AWO, wollen die positiven Wirkungen der südamerikanischen »Kuscheltiere« den verschiedensten Menschen zugänglich machen. Dazu bauen sie eine Vermittlungsbörse für Alpakas auf, um generations- und gruppenübergreifend Kontakt mit den Tieren zu ermöglichen. Die Menschen kommen dabei zu den Alpakas, aber die Alpakas kommen auch direkt in spezielle Einrichtungen. Die Wirkung der Tiere auf die Menschen wollen sie erforschen und auch tiergestützte Therapien anbieten. Ihre große Vision ist der Aufbau eines nachhaltigen inklusiven AWO-eigenen Begegnungshofes.

- Martina Bartling, bartling@awo-bs.de
- AWO-Bezirksverband Braunschweig e. V.

Institut für persönliche Hilfen e.V.

Hilfe und Begleitung in drei Bereichen: Rechtliche Betreuung von Erwachsenen, die ihr rechtsgeschäftliches Handeln ganz oder teilweise nicht mehr selbst besorgen können // ambulante soziale Assistenz für Erwachsene und psychisch erkrankte Menschen in der Region Braunschweig // ein Treffpunkt zum Wohlfühlen, für Beratung, Gruppenangebote und für Gespräche bei einem Kaffee oder Tee. All das bietet der sozial engagierte Verein im Bruchtorwall 9-11, zentral in der Braunschweiger City.

- Tel. 0531. 256 430
- www.iph-braunschweig.de



Honig im Kopf: Wenn der Kopf krank wird

Gedächtnisübungen, kreativ sein, sich bewegen: Die Betreuungsgruppen des Caritas-Verbandes Braunschweig für demenziell erkrankte Menschen sind abwechslungsreich und bauen auf der noch vorhandenen geistigen Leistungsfähigkeit auf. Wichtig ist, dass sich alle in der Gruppe geborgen und wohl fühlen. Zeit für Angehörige, auszuspannen. Auch Einzelbetreuung ist möglich. Sich in Gemeinschaft wohlfühlen: Das wird mehrmals in der Woche vormittags angeboten, ein Bus fährt die Gäste in die Braunschweiger Böcklerstraße 232. Interessierte können sich gerne vorab beraten lassen.

- www.caritas-bs.de/senioren/demenzgruppen-und-einzelbetreuung



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

Wow! 160 Fitness-Clubs in einer App

Movearound: So heißt das neue, mittlerweile größte regionale Sportnetzwerk mit bisher über 160 Sportpartnern. Die Grundidee: mit »movearound« können Unternehmen ihren Mitarbeiter:innen die abwechslungsreichste und flexibelste Firmenfitness anbieten. Alles aus einer Hand mit nur einer App. Nicht nur Fitness im Studio, German Dancing, Bouldern oder Yoga – nahezu alles, was die Region bietet, ist möglich. Der »Return of Investment« für die Unternehmen: ein hoher Sympathie-Bonus und mehr Spaß, Bindung und Fitness in der Belegschaft.

- www.movearound.fit



Kleiner Garten in großer Flasche. Wunderbar!

Ein Mini-Ökosystem für Zuhause: Kleine Gärten in der Flasche, sogenannte Flaschengärten, begeistern immer mehr Menschen. Kein Wunder, denn sie passen sogar auf den Schreibtisch und sind doch kleine Ökosysteme – in einem Glasgefäß, wo die Pflanzen ohne viel Zutun wachsen und auch perfekt für Anfänger sind. Gefüllt werden Flaschengärten zunächst mit einer Schicht Kieselsteine und Erde. Anschließend wird die Erde mit Mooskissen bedeckt und mit Pflanzen bestückt. Ein paar Pumpstöße Wasser aus der Sprühflasche reichen für die Bewässerung aus. Durch die Abschirmung entsteht ein Mikroklima für die Pflanzen im Glas. Alle 4 bis 5 Monate sollte die Feuchtigkeit mit einer Fingerprobe in der Erde überprüft werden. Flaschengärten in schöner Auswahl gibt es fertig bepflanzt und in verschiedenen Größen in Braunschweigs Urban Gardening Shop.

- ANNES GARTEN
- Gördelingerstraße 1, 38100 Braunschweig
- www.annesgarten.de



Kühlhorn Optik: bewährtes Team, modernste Technik

Besser sehen, besser aussehen!

Modernste Technik und Messverfahren, das Gespür für Mode, Trends und die individuelle Persönlichkeit gepaart mit einer sprachwörtlichen Beratungskompetenz und Freundlichkeit – so könnte man eine der besten Adressen für gutes Sehen und gutes Aussehen in Braunschweig beschreiben. Wir sprechen mit der neuen Inhaberin von Kühlhorn Optik Susann Haseloff, Optikermeisterin.

Frau Haseloff, am 16. September haben Sie Kühlhorn-Optik wiederöffnet. Was ist neu, was ist geblieben?

Geblieben ist zu allererst unser langjähriges erfahrenes Team, das auch in der Umbauphase absolut engagiert gearbeitet hat. Wir haben eine hohe »optische Kompetenz«, die wir immer wieder weiterbilden. Und die positive Stimmung im Team überträgt sich auch auf unsere Kunden. Wir leben unseren Beruf!

Neu ist natürlich das wunderbare, einladende Ambiente unseres Geschäftes mit noch besseren Beratungsmöglichkeiten, Kinderecke, besserer räumlicher Zuordnung auf zwei Etagen und viel neuer Technik.

»Wir nehmen uns Zeit für Ihre Augen und messen auf 1/100 Dioptrien genau!«

Wir haben mit die exakteste Augenprüfung in der Stadt – einer unserer Schwerpunkte – denn damit beginnt



Wir sind wieder hier – in unserem Revier: Das Team von Kühlhorn Optik freut sich auf Sie!

gutes Sehen! Wir nutzen eines der modernsten Refraktionsgeräte, die Vision R 800, mit dem wir die Augen unserer Kunden auf 1/100 Dioptrien genau messen können.

Aber genauso wichtig ist dann die Wahl der richtigen Gläser. Hier haben wir eine neue interaktive »Lens-Wall« eingerichtet, wo unsere Kunden direkt die unterschiedlichen Eigenschaften und Qualitäten verschiedenster Gläser, Tönungen, Entspiegelungen etc. erleben und sehen können.

»Mit unserer interaktiven Lens-Wall lassen sich die unterschiedlichen Gläser erleben und testen.«

Und dann lassen wir unsere Gläser vor Ort in Braunschweig produzieren: bei einem der besten und weltgrößten Hersteller für Brillengläser, der Firma Essilor. Dorthin haben wir langjährige, besonders gute Beziehungen, und wir bleiben in der Region. Besseres Sehen Made in Braunschweig!

Kühlhorn OPTIK

Südstraße 6-8
38100 Braunschweig
→ 0531 - 166 22
→ info@kuehlhorn-optik.de

»Gläser made in Braunschweig: Kühlhorn und Essilor - eine sehenswerte Kombi.«

Frau Haseloff, gibt es eigentlich einen typischen Kühlhorn-Kunden?



Die substance Brillenkollektion von ROLF: Eleganz auf Pflanzenbasis

Ja und nein. Wir haben viele Stammkunden, aber egal ob Frau oder Mann, modisch orientiert oder eher pragmatisch, »groß« oder »klein« – Vielfalt und absolute Aufmerksamkeit für Jeden war schon immer unser Programm. Ein besonderes Herz haben wir auch für die Kleinsten – intern nennen wir sie »Kühlhörnchen« (lacht), wir sind Spezialisten für Kinderoptik. Und mit unserer weiter ausgebauten Markenvielfalt bieten wir auch den jüngeren Erwachsenen eine attraktive, modische Auswahl an Brillengestellen.

»Gucci, Vogue, Ray Ban und die Independents: große Marken-Auswahl, gern auch nachhaltig.«

Wir haben die großen Marken genauso wie kleinere, sehr interessante Manufakturen, die sogenannten »Independents«. Auch Brillenfassungen, die sie sonst kaum in der Region finden, z. B.

LINDBERG aus Dänemark. Auch besonders nachhaltige Fassungen, aus Holz oder sogar Kaffeebohnen, von der Marke ROLF Austria haben wir im Programm.

»Unser Leben ist anspruchsvoller geworden. Ihre Brille sollte da mithalten können.«

Wir arbeiten am PC, schauen ständig aufs Handy, treiben Sport, fahren Rad, sind Tag und Nacht aktiv – unser Leben ist anspruchsvoller, vielfältiger geworden. Da sollte Ihre Brille mithalten können. Das war und bleibt unser Ziel: unseren Kunden immer, in jeder Situation zum bestmöglichen Sehen und Aussehen zu verhelfen. Das ist Kühlhorn Optik. ■

Wir sind wieder hier – in unserem Revier

Große Neueröffnung bei Kühlhorn Optik

50.– Euro
Preisvorteil auf Ihre Fern- oder Lesebrille.*

100.– Euro
Preisvorteil auf Marken-Gleitsichtgläser.*

* Nähere Infos im Geschäft.

Kühlhorn OPTIK

Apotheke am Bankplatz

Wir nehmen uns Zeit!

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

Vor Ort – in Braunschweig – mit Botendienst

Wappnen Sie sich für die Erkältungszeit!

Apotheke am Bankplatz | Kai Jorrit Maul-Köhler e. K.
Südstraße 4-5 | 38100 Braunschweig
Tel. 0531 - 42 6 17 | www.apotheke-am-bankplatz.de

Neuheit in den Asklepios Harzkliniken – einzigartig in der Harz-Region:

Medizin-High-Tech aus den USA: Da Vinci®-Roboter unterstützt bei Operationen



Chefarzt Prof. Dr. med. Tung Yu Tsui (links) und der Leitende Oberarzt Johannes Erbes

Es ist erstmals in der Harzregion im Einsatz und noch schonender für Patient:innen: Mit dem Operationssystem Da Vinci® verfügt die Asklepios-Harzklinik Goslar nun über die Möglichkeit, besonders schonende, »minimal-invasive« Operationen nur mit kleinem Bauchschnitt, mit Hilfe eines Roboters durchzuführen. Die Roboter-assistierte Chirurgie erweitert die klassische Laparoskopie wesentlich und verbessert diese minimal-invasive Methode grundlegend. Damit ergänzen die Harzkliniken ihr Behandlungsangebot, können so den Patient:innen alle Operationsformen anbieten, bis hin zur robotisch-assistierten OP. Bei dieser »Roboter-gestützten« OP hilft der »Da Vinci®«-Roboter dem Operateur bei endoskopischen Eingriffen – der OP-Roboter operiert also nicht selbst: Seine vier Arme bewegen sich auf engstem Raum, sind viel sensibler als jede menschliche Hand. Wert des Systems: 1,8 Millionen Euro, finanziert aus Eigenmitteln von Asklepios.

Wegen der Beweglichkeit der vier Arme in mehrere Richtungen, welche die der menschlichen Hand deutlich übertrifft, wird das System vor allem in Körperregionen eingesetzt, die konventionell weniger gut erreicht werden können, auf engstem Raum. Die Chirurgen führen hierbei die Eingriffe



»laparoskopisch«, als sogenannte »Schlüsselloch«-Operationen durch. Ein großer Bauchschnitt ist hierbei nicht mehr notwendig. Stattdessen erfolgt der Eingriff über mehrere kleinere Öffnungen in der Bauchdecke. Über diese führen Ärzt:innen die Operationsinstrumente und eine Kamera ein, bei den

»Unsere Ärzte können noch präziser operieren, für die Patient:innen ist der Eingriff noch schonender.«

Da-Vinci-Armen funktioniert das genauso. Das Prinzip: Alle Arme werden von dem Chirurgen gesteuert, der an einer Konsole sitzt und den Operationsbereich bis zu 10fach beziehungsweise 40fach vergrößert und in 3D sieht – er kann feinste Details erkennen. Dabei überwacht das 3D-Videosystem die Bewegungen. Das System überträgt alle Handbewegungen in kleinere, präzisere Bewegungen an die winzigen Da Vinci-Instrumente im Körper des Patienten.

»Da Vinci ist einzigartig in der Region und kommt den Patient:innen zu Gute«, sagt Prof. Dr. med. Tung Yu Tsui, Chefarzt der Klinik für Allgemein-Viszeral- und Thoraxchirurgie in der Asklepios Harzklinik Goslar. Beispielsweise bei Gallenblasen-Operationen, aber auch für Patient:innen mit Krebserkrankungen des Magen-Darm-Traktes ist die innovative

OP-Technik des Da-Vinci-Systems attraktiv: Sie kann sogar bei hochkomplizierten Eingriffen wie der Speiseröhren-, Magen- und Darmkrebsoperation eingesetzt werden.

Johannes Erbes, Leitender Oberarzt in der Klinik für Allgemein-Viszeral- und Thoraxchirurgie in der Asklepios Harzklinik Goslar, ergänzt: »Die Vorteile sind enorm: Die Operateure können noch präziser operieren, für die Patient:innen ist der Eingriff noch schonender, Nerven und Gefäße werden besser geschützt, große Narben vermieden. Die Patient:innen können sich schneller erholen und in der Regel deutlich früher als sonst nach Hause entlassen werden. Es gibt weniger Wundheilungsstörungen.« ■



Für ein strahlendes Lächeln

Prävention durch professionelle Zahnreinigung hilft Ihnen dabei



www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de

- ☞ Zahnverfärbungen werden entfernt
- ☞ Beseitigung von Zahnstein und Plaque
- ☞ Schutz vor Karies und Zahnfleischentzündungen
- ☞ Bakterienreduktion

DR. RÜFFERT
Haus der Zahnmedizin

DR. RÜFFERT | DR. LÜBKE | ZAWISCHNIOWSKI

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

Mit **Sport** fit und gesund durch den Herbst

Für Bewegung ist man nie zu jung und nie zu alt!

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, graue Wochen, Regen, Wind und Sturm erwarten uns. Etwas wehmütig denken wir an die vergangenen heißen Sommertage zurück. Aber kein Grund, dem Herbst traurig entgegen zu blicken, auch wenn diese Jahreszeit prädestiniert ist für Erkältungen, Grippe und mehr.

Frischluft ist durch nichts zu ersetzen

Jetzt geht es erst einmal darum, das eigene Immunsystem zu stärken, um nicht absolut unvorbereitet auf die nächste Grippe- oder auch Coronawelle zu stoßen und sich fortan durch den Herbst zu schniefen oder schlimmer.

Egal ob aus Angst vor Corona, Verletzungen – oder einfach, weil's zu ungemütlich für Sport ist: Gerade in der dunklen Jahreszeit bewegen sich die meisten Menschen viel zu wenig. Dabei sind ausreichend Aktivität und frische Luft jetzt sogar noch wichtiger als im Rest des Jahres.

Regelmäßiger, sanfter Ausdauersport an der frischen Luft stärkt unsere körpereigenen Abwehrkräfte und steigert die allgemeine Fitness. So kann unser Körper schneller eindringende Keime abwehren. Weniger anstrengend, aber ebenso gesundheitsfördernd sind Spaziergänge oder Wanderungen. Unsere Atmungsorgane können sich auch so an die kalte Luft gewöhnen. Ein ausgeglichenes Training für unseren Körper sollte eine Mischung aus Anstrengung und Belastung, Erholung und Entspannung, Dehnung und einer vollwertigen und vitaminreichen Ernährung sein.

Übrigens: das Dehnen nach dem Sport ist weit wichtiger als vor dem Sport! Die Muskeln werden besser durchblutet, und die Regeneration wird schneller angeregt.

Krafttraining im Studio ist mehr als eine Ergänzung

Ausdauertraining, das sogenannte Cardio-Training an der frischen Luft, ist wichtig. Aber noch zu oft vergessen wird, auch etwas für unsere Kraft und Muskelstärke zu tun. Gerade die »Älteren Semester« – auch die Frauen unter uns – scheuen die Übungen mit Hanteln und anderem Eisen oder dem eigenen Körpergewicht.

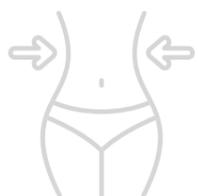
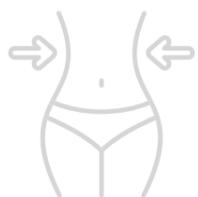
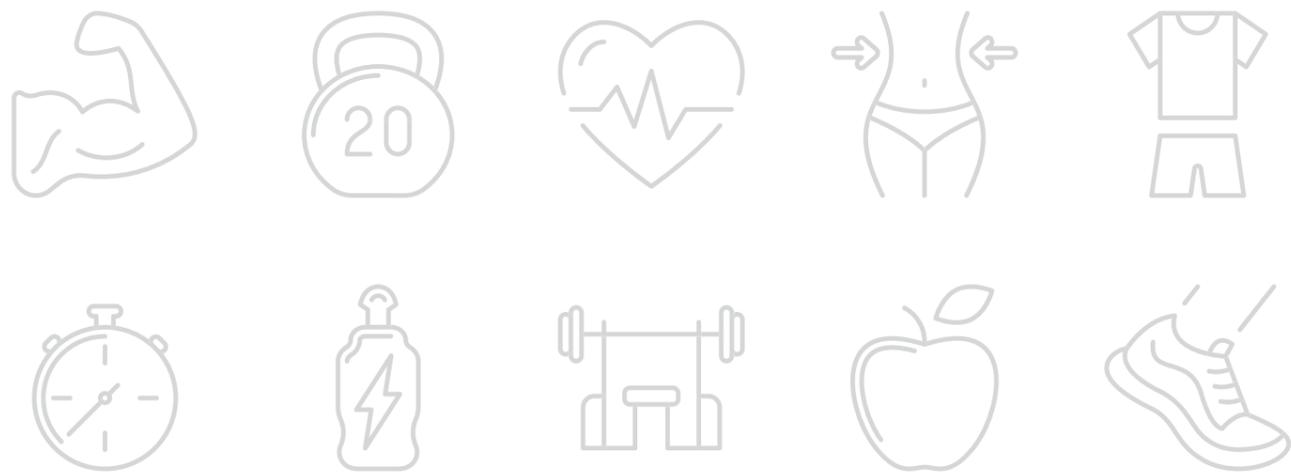
Aber unsere Kraft verflüchtigt sich leider kontinuierlich schon ab dem 30. Lebensjahr. Wer möglichst lange beweglich und agil sein möchte, braucht auch Krafttraining. Und hier

gilt: lieber mehr als weniger. Gerade im Alter sollte man seinen Muskeln höhere und schwerere Belastungen bieten. Denn ohne die hohen Lasten werden nur ein Teil unserer Muskelfasern trainiert, die kurzen roten – und weniger die langen weißen. Wir wollen aber doch die ganzheitliche Kräftigung!

Und wer mit dem Krafttraining beginnt, sollte sich in der Anfangszeit ruhig Unterstützung und Rat von den Fitness-Profis holen. Denn beim Heben, Drücken, Beugen mit Gewichten kann man/frau doch Einiges verkehrt machen. Nicht ungefährliche Verletzungen drohen – und das wollen wir doch zu allerletzt!

Die Belohnung: ganz entspannt regenerieren

Und nach dem Sport dürfen wir nicht nur Stolz auf uns selbst sein, sondern können eine Pause doppelt genießen. Die braucht unser Körper aber auch, denn nur mit dem richtigen Verhältnis von Anspannung und Entspannung wächst oder erhalten wir unsere Fitness. Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung, Vitamine, Mineralstoffe – und nicht weniger Trinken als im Sommer! Das gehört natürlich dazu. Und so kann der Herbst kommen! ■



Sportlich, sportlich!

Wo Braunschweig und die Region trainiert

Folge 04

Wer sich in Braunschweig und der Region fit halten und Sport treiben will, hat unendlich viele Möglichkeiten. Rund 220 Sportvereine, über 60 Fitnessstudios gibt es allein in unserer Stadt. Die zahlreichen Spezialisten, Physio- und Reha-Zentren kommen noch dazu. Vielfalt ist Trumpf! Von Aikido über professionelle medizinische Begleitung bis zum traditionellen Schwertkampf: Alles wird angeboten. Ausreden, sich dem »inneren Schweinehund« mal wieder geschlagen zu geben, auf dem Sofa liegen zu bleiben, gibt es also keine. Auch im Herbst nicht.

Hier stellen wir regelmäßig ganz unterschiedliche »Fitness-Anbieter« vor, z. B. den PSV Braunschweig mit einem umfangreichen Sportangebot oder das ZAR Braunschweig, die Reha- und Physio-Spezialisten. >>



Foto: Allstar New Media



Die Cheerleader des PSV Braunschweig freuen sich über Sponsoren und finanzielle Unterstützung für ihre Reise nach Orlando. Scannen Sie den QR-Code für mehr Informationen.

»Wir, der PSV – das bist auch Du!«

Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport

Der Slogan des Polizeisportvereins Braunschweig beschreibt, wer im Mittelpunkt steht – nämlich ALLE. Der PSV ist ein Verein für Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport – und ist, anders als der Name es vermuten lässt, nicht nur für Polizist:innen, sondern seit 1926 bereits für alle sportbegeisterten Interessierten in Braunschweig und Umgebung geöffnet.

30 attraktive Sportangebote – das bietet der PSV

Mit über 30 Sportangeboten findet sich für alle das passende Angebot, um sportliche Ziele zu verfolgen, nach der

und Reha-Sport, aber auch besondere Sportarten wie Cricket oder Historisches Schwertfechten sind vertreten. Einen großen Stellenwert hat auch das Thema Inklusion im PSV. So sind viele der Sportangebote, wie Bogenschießen oder Trampolinspringen, auch für Mitglieder mit gesundheitlichen Einschränkungen möglich.

Viele Veranstaltungen – viele Freund:innen

Neben dem Trainingsbetrieb bietet der Verein seinen Mitgliedern sowie allen Interessierten mehrere kostenfreie Veranstaltungen im Jahr, um Sportler:innen verschiedener Sportarten zusammen zu bringen und gemeinsam eine schöne Zeit zu haben. Dazu zählen zum Beispiel der »Fun Run« als Laufveranstaltung im Frühjahr, ein großes Sommerfest im Juni, ein Gesundheitstag im August und zuletzt der »5. Inklusiv Sportabzeichentag« am 24. September.

Über 60 Teilnehmende hatten sich dieses Jahr angemeldet, um ihr Sportabzeichen mit den Disziplinen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination abzulegen. Für die Kleinsten gab es ein Mini-

Sportabzeichen, und alle Begleiter:innen und Zuschauer:innen konnten sich am Kuchen-Büffet oder am Grill verpflegen und bei der Tombola aufregende Preise gewinnen. Es war wie jedes Jahr eine rundum gelungene Veranstaltung.

Du möchtest noch mehr über den PSV erfahren?

Auf der Homepage des PSV findest Du alle Informationen zu Sportangeboten und Ansprechpartner:innen.

Melde Dich gern für ein Probetraining an und lerne die Vielfalt und Gemeinschaft des PSV kennen. ■



Die Mitglieder der Abteilung »Historisches Schwertfechten« beim Training auf dem PSV-Gelände

Arbeit abzuschalten oder Gleichgesinnte zu treffen. Darunter finden sich bekannte Angebote wie Schwimmen, Handball, Fußball, Leichtathletik



Polizeisportverein Braunschweig
 → Georg-Westermann-Allee 36,
 38104 Braunschweig
 → Tel: 0531 - 233 96 93
 → geschaeftsstelle
 @psv-braunschweig.de
 → www.psv-braunschweig.de
 → instagram: psv_braunschweig

Willkommen im ZAR Braunschweig

Reha
nah am
Menschen

Ambulante Rehabilitation an Ihrem Wohnort
Langfristig . Multiprofessionell . Nachhaltig!

Wir sind für Sie da!

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation

So individuell Menschen und deren gesundheitliche Konstitutionen sind, so maßgeschneidert muss auch die Therapie sein, mit der sie begleitet werden. Ob nach einem Aufenthalt im Krankenhaus, bei chronischen Beschwerden, präventiv oder über einen langen Zeitraum hinweg – das ZAR bietet Ihnen ein breites medizinisches und therapeutisches Leistungsspektrum, das auf Ihre Bedürfnisse eingeht.



Unser Zentrum in der Hamburger Straße 49.

Wir leben Rehabilitation

In der Folge von Unfällen oder chronischen Erkrankungen am Bewegungsapparat leiden Menschen oftmals unter Funktionseinschränkungen und Schmerzen. Unser Anspruch ist es, sie mit professionellen und modernen Behandlungsmethoden dabei zu unterstützen, wieder „auf die Beine“ zu kommen und zu einer nachhaltigen Gesundheit zu verhelfen. Und das direkt an ihrem Wohnort, in ihrem gewohnten Umfeld. In der Braunschweiger Nordstadt gelegen, zeichnet sich das ZAR durch einen großen Trainings- und Therapiebereich aus.

REHA und Therapie im ZAR Braunschweig

- Ganztägig ambulante orthopädische Rehabilitation
- IRENA – Nachsorgeprogramm im Anschluss an die Reha
- RV FIT – Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Praxen für Physio- & Ergotherapie
- Ernährungsberatung auf Rezept
- Medizinische Trainingstherapie
- Reha-Sport

Die vielfältigen Behandlungsangebote ermöglichen eine auf die Patient*innen individuell ausgerichtete, therapeutische Begleitung. Nutzen Sie die Vorteile der ambulanten Rehabilitation und setzen Erlerntes direkt zu Hause um.

Wir stehen für Reha nah am Menschen und wollen dies auch in der Region Braunschweig unter Beweis stellen. Mit einem Umbau unserer Räumlichkeiten planen wir unser Angebot im Jahr 2023 um die ambulante psychosomatische Rehabilitation zu erweitern und so das Gesundheitsangebot vor Ort weiter zu entwickeln.

Orthopädie – Indikationsbeispiele

- bei akuten und chronischen Wirbelsäulensyndromen
- bei degenerativen und unfallbedingten Erkrankungen der Wirbelsäule
- bei operativ versorgten Wirbelsäulen- und Bandscheibenerkrankungen
- bei systemischen Erkrankungen des Bewegungsapparates
- bei Arthrosen und anderen chronischen Gelenkerkrankungen
- Nachbehandlung endoprothetisch versorgter Gelenke
- Nachbehandlung nach operativen Eingriffen wie Umstellungsosteotomien
- Nachbehandlung nach Amputationen
- Behandlung von Osteoporose
- bei Verletzungsfolgen im Bereich von Wirbelsäule, Extremitäten, Becken, Schultergürtel etc.

Wir suchen Kolleg*innen in der Therapie

Jetzt bewerben und
unser Team verstärken!

Interessiert?
Dann nichts wie
auf zar.de/karriere



zar.de



ZAR Braunschweig

Hamburger Straße 49
38114 Braunschweig
Tel. 0531. 237 66 60
Fax 0531. 232 23 35
info@zar-braunschweig.de

zar-braunschweig.de



ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation
zar.de Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG

Business Yoga: Bewegte Pause, im Büro und zu Hause.

Yoga im Unternehmen: Eine Win-Win-Situation.

Asanas und Atemtechniken aus dem Yoga haben längst die Büroetagen erobert, und der Trend ist ungebrochen. Immer mehr Unternehmer machen sich die positiven gesundheitlichen Effekte von Yoga zunutze und bieten in ihrer Firma Business Yoga an. Als besonderen Benefit für ihre Mitarbeitenden – aber auch der Firma zuliebe. Denn Gesundheit zahlt sich eben aus.

Vorteile auf einen Blick:

- Gesundheitsvorsorge (z. B. Linderung von akuten Problemen wie chronischen Rückenschmerzen)
- Fördert und stärkt die mentale Gesundheit
- Steigert die Vitalität z. B. bei »Zoom-Fatigue«
- Zufriedene, leistungsbereite Mitarbeitende
- Mehr Ausgeglichenheit am Arbeitsplatz (innere Gelassenheit)
- Mehr Motivation
- Bessere Kommunikation und Arbeitsatmosphäre
- Eine regelmäßige Yogapraxis sensibilisiert die Mitarbeitenden für eine bewusste Körperwahrnehmung und bewirkt Signale von Überlastung rechtzeitig zu erkennen.
- Weniger Ausfallzeiten, reduzierte Krankheitskosten, verbesserte Produktivität

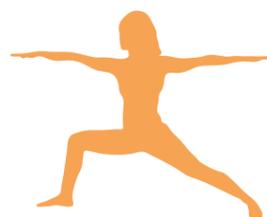


»Business Yoga hält fit und sorgt für frische Köpfe.«

Bist Du Mitarbeiter:in und hast Interesse an Yoga am Arbeitsplatz? Dann leg doch Deiner Chefin oder Deinem Chef diesen Text einfach mal vor. Wir von BEE.YOGA stellen Euch ein individuelles Angebot zusammen, das perfekt auf Euer Unternehmen abgestimmt ist.

Individuelles Konzept

Die Yoga-Einheiten gestalte ich auf Wunsch zu einem bestimmten Kernthema, zum Beispiel »Rücken-Yoga« oder »Yoga für einen entspannten Nacken« etc. Lass uns gerne persönlich sprechen, und wir erarbeiten gemeinsam ein ganz individuelles Konzept bezüglich Gruppengröße, Kursdichte, Zeit-schienen etc. für Dich und Euer Unternehmen. Schreib mir hierzu gern eine E-Mail, und ich melde mich kurzfristig bei Dir zurück.



Yoga genießen und den Kopf frei bekommen – und am Ende der Yoga-Einheiten gibt es dann noch Raum für Fragen & Feedback.

Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Dir.

Dein Team von BEE.YOGA.

BEE.YOGA

Yogakurse direkt im Unternehmen, online oder in Präsenz
> www.beeyoga.de

Ungeublich SPEZI: Ihr E-Bike-Spezialist in Braunschweig

Wir haben auch jetzt eine große Auswahl an E-Bikes auf Lager!



Cannondale • Conway • Croozer
Diamant • HNF-Nicolai • I:SY
Maxcycles • QIO • Ruff Cycles • Trek
Velo de Ville • Victoria • Wanderer

Die SPEZI-Markenvielfalt:



Das SPEZI-Zubehör: ungleubliche Auswahl



Der SPEZI-Service: freundlich & professionell

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



Die SPEZI-Lage: einfach schnell über die A2 und A391 zu erreichen

www.rad-spezi.de

E-Bikes, Trekking-, City-, Speed- und Cross-Bikes, Rennräder, Kinderräder u.v.m.
Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr, Samstag 10:00 – 15:00 Uhr
Hauptstraße 51 | 38110 Braunschweig-Wenden | Inhaber: Eugen Mesmer

SPORTLICH. AKTIV UND GESUND.

DAK FITNESS-COACHING

Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich fitter, agiler und tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Mit unserem Online-Fitness-Coach unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Informationen erhalten Sie unter DAK.DE/LEISTUNGEN/DAK-FITNESS-COACHING

DAK-Gesundheit
Braunschweig
Telefon: 0531 801 135-0
Fax: 0531 801 135-70 30
E-Mail: service@dak.de
www.dak.de



Sportlich, elektrisch, natürlich durch den Herbst: mit dem E-Bike! Rund 81 Millionen Fahrräder gibt es in Deutschland, darunter ca. 10 Mio. E-Bikes (Pedelecs). In diesem Jahr war jedes zweite verkaufte Rad elektrisch. Radfahren ist nicht nur gut für Kopf und Körper, sondern auch für die CO₂-Bilanz. Und natürlich ist es ein toller Sport zum Ausgleich. E-Biker: innen werden ja immer noch als »faul und bequem« verleumdet, aber das ist schlichtweg falsch. Nahezu alle Studien belegen: Menschen mit E-Bikes fahren eher mehr, weiter, länger und sind dadurch mindestens genauso aktiv wie ohne E-Unterstützung. Also rauf auf's Rad und ab durch den bunten Herbst!

Sie ärgern sich über den hohen Benzinpreis?
Wir tun was dagegen und senken unsere Preise!

20%

Bis zu 20% »Energierabatt« auf zahlreiche E-Bikes*: City-/Trekking-Räder und Einzelstücke – wenn weg, dann weg!

*) umgangssprachlich: genau meinen wir Pedelecs :)



statt 3.199,- jetzt
2.899,-

Zum Beispiel: **E-BIKE WINORA IR 8** – meistert jede Strecke, jedes Gelände, jeden Tag! Sehr komfortabel durch starke Federgabel, ergonomische Griffe und gefederte Sattelstütze. Wartungsarmer Riemenantrieb, 8-Gang-Shimano-Nabenschaltung, groß dimensionierter Akku. In Beautiful Black.



Die 10 Gebote für ein langes Akkuleben: auf unserer Website unter »Häufige Fragen«.

Probleme mit Ihrem Rad? Wartungs-Service – auch für Fremdräder – mit Hol- und Bring-Service. Ihr E-Bike-Spezialist in Wolfenbüttel und der Region.

Heze
DAS RAD

Ahlumer Str. 96
38302 Wolfenbüttel
Tel. 05331 - 64 962
Mail: info@fahrrad-henze.de
www.fahrrad-henze.de

Hallo Radler:innen, sagen Sie doch Ihrer Stadt mal die Meinung! Bis zum 30. November läuft noch der ADFC-Fahrradklima-Test 2022. Bewerten Sie mit wenig Aufwand die Situation für Radfahrende in Ihrer Stadt – und geben Sie Politik und Verwaltung ein wichtiges Feedback aus Sicht der »Alltagsexperten«. Der ADFC-Fahrradklima-Test ist eine der weltweit größten Umfragen dieser Art und wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) gefördert. Die Ergebnisse geben einen umfassenden Überblick zur Situation des Radverkehrs in der Bundesrepublik Deutschland – und speziell in Ihrer Stadt. Hier geht's zur Umfrage und zu allen Infos:

fahrradklima-test.adfc.de/teilnahme

»Du willst endlich Dein Traum-E-Bike zu einem super günstigen Preis? Dann nimm Dein Handy und scanne den Code hier oder komm gleich vorbei! Wir haben über 400 traumhaft reduzierte E-MTB-FULLYS, E-HARDTAILS, E-GRAVELS und E-TREKKING, E-RENN-ER und E-CITY, KOMPAKT und LASTENBIKES. Worauf wartest Du noch?«



Im Kalten Tale 13 | Gewerbehof Hollwig & Gatzemeier
38304 Wolfenbüttel | Tel. 05331 – 703 63 10
info@mybikes-shop.de | www.mybikes-shop.de



Wir verkaufen
Fahrräder & Elektrofahrzeuge,
Dein Bike für Dich...

- ✓ Finanzierung
- ✓ Leasing aller Anbieter
- ✓ Inzahlungnahme
- ✓ Vermietung
- ✓ Ersatzteile & Zubehör
- ✓ Versicherungen
- ✓ Reparaturannahme ohne Termin
- ✓ Fachwerkstatt
- ✓ Kostenlose Parkplätze für Kunden →

Ein Fahrrad aus Bambus? Ja! Denn Bambus ist nicht nur ein nachwachsender Rohstoff, sondern auch stabil wie Stahl, leicht wie Alu, komfortabel wie Carbon, absolut witterungsbeständig sowie so. Und die »my Boo«-

Bambusräder werden in Ghana und Kiel gemeinsam in einem sozialen Projekt in 80 Stunden Handarbeit individuell für Sie gefertigt.

Jeder Kauf finanziert eine

Schule in Ghana mit 500 Kindern! Lust auf eine Probefahrt? Dann schauen Sie mal auf die Seite rechts :)



Foto: my Boo

Mit die größte Auswahl an my Boo-Bambus Bikes in der Region: **2rad Fenske**

Wir sind die Spezialisten und haben ein Herz für die nachhaltigen my Boo Bikes, die den sozialen und ökologischen Anspruch mit High-Tech, besten Fahreigenschaften und -komfort verbinden. Jedes Rad und E-Bike kann ganz nach Ihren Wünschen individuell aufgebaut werden. Lust auf eine Probefahrt? Sechs unterschiedliche my Boo Bikes warten im ruhigen Vechelde auf Sie. Für eine fundierte Beratung oder ausführliche Probefahrt am besten vorher mailen, anrufen oder einfach bis 17:30 Uhr, Mi. u. Sa. bis 12:30 Uhr vorbeikommen. 2rad FENSKE in Vechelde: der sympathische Geheimtipp unter den Bike-Stores der Region.

Das Premium Trekking E-Bike:

MY VOLTA EP8. Bambus-Diamantrahmen, starker 85-Newton-E-Motor, abnehmbarer Akku, Federgabel und komfortable Sattelstützen-Federung, 4-Kolben-Magura-Bremsanlage und Super Nova Frontscheinwerfer: **6.397 €**



MY AFRAM: Ein Trekkingbike, das dank Nabenschaltung wenig Wartung benötigt. Die »Little Big Ben«-Bereifung von Schwalbe und die Monaco-Ledergriffe sorgen für ein besonders schickes Erscheinungsbild. Super Bremskraft durch hydraulische Scheibenbremsen von Shimano: **2.558 €**



MY KURO: Das ist der neue Commuter für Pendler, die gerne sportlich fahren. Mit Alfine 11-Gang-Schaltung, wartungsarmen Gates-Zahnriemen, Gepäckreling und in Sattelrohr und Vorbau integrierten Leuchten: **3.648 €**

2rad | FENSKE

Hildesheimer Straße 14
38159 Vechelde
Tel. 05302.6575
vechelde@2rad-fenske.de
www.2rad-fenske.de

MUTIG SEIN WIE ZEITUM

BEWUSST & GLÜCKLICH LEBEN MIT MS



Kathrin Kröner,
Gesundheitsberaterin
bei MUTIG SEIN

Auf die Diagnose »Multiple Sklerose« ist niemand vorbereitet.

Du suchst nach Antworten, und nach guten und – vor allem wirksamen – Möglichkeiten, um mit dieser Situation umzugehen?

Du wünschst Dir Jemanden an Deiner Seite, der Dich mit Deinem Problem wahr nimmt, Deine Sorgen und Ängste versteht und Dir ein wenig Hoffnung gibt?

Ich bin Kathrin Kröner

...und mit meinem Projekt »MUTIG SEIN« gebe ich Dir Antworten auf viele Fragen, die Du vielleicht ganz persönlich oder auch allgemein zum »Leben mit MS« hast. Und damit möchte ich Dir zeigen: Du bist mit dieser Situation nicht allein!

MUTIG SEIN: Wie Du bewusst und glücklich lebst mit MS:

Das ist mein neuer Onlinekurs für mehr Gesundheit und Lebensfreude:

- › möchtest Du Dich selbst besser kennen lernen?

- › möchtest Du an Deinem MindSet Gesundheit arbeiten?
- › möchtest Du wieder Dein Vertrauen wecken in Dich und Deinen Körper?

Dann geh mit mir drei Wochen auf eine spannende Reise!

In dem Kurs lernst Du:

- › bewusster zu leben und Dich selbst an die erste Stelle in Deinem Leben zu setzen
- › einen Lebensstil zu finden, der Dir entspricht und Dich unterstützt
- › wie Du mit kleinen Veränderungen im Alltag Deine Lebensqualität deutlich verbesserst

Auf Dich warten

- › neun Video-Lektionen mit Kathrin Kröner
- › Dein Workbook mit wertvollen Übungen zum Download

Du findest auf meiner Webseite www.mutigsein.de weitere Informationen zu dem Onlinekurs, wie Du Dich anmeldest, und wann der nächste Kurs startet.

MUTIG SEIN
WIE ZEITUM

Hast du Fragen dazu oder allgemein zum »Leben mit MS«?
Sende mir gern eine E-Mail
an info@mutigsein.de

www.mutigsein.de



dm
Mivolis

Vom 30.9.-11.11.2022
10%
Vorteil auf Deinen Einkauf*

3,25 €
30 St., 42 g
(77,38 € je 1 kg)

1,25 €
30 St., 43 g
(29,07 € je 1 kg)

NEU



Das Immunsystem unterstützen mit Mivolis

dm dm.de/mivolis

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

10% Vorteil auf Deinen Einkauf,
einlösbar in folgenden dm-Märkten:



Fabrikstraße 1d/bei Hornbach
38122 Braunschweig

Celler Straße 30/im Weißen Ross
38114 Braunschweig

Platz am Ritterbrunnen 1/in den Schloss-Arkaden
38100 Braunschweig (Innenstadt)

Damm 16
38100 Braunschweig

Donauknoten 10
38120 Braunschweig-Weststadt

BraWo-Allee 1/im BraWoPark Shopping-Center
38102 Braunschweig

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen.

* 10% Vorteil auf den gesamten Einkauf einlösbar vom 30.9.-11.11.2022 in den teilnehmenden dm-Märkten in Braunschweig. Nicht gültig bei Bestellungen auf www.dm.de. Je Einkauf 1x einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. Vom Vorteil ausgenommen sind Pfand, Mobilfunkguthaben, Geschenkkarten, iTunes, Erlebnisgeschenkbücher, Bücher, Zeitschriften und Säuglingsanfangsnahrung.

Natürliche Medizin

Was heißt das? Hilft es mir?

Wenn es um die Gesundheit geht, interessieren sich mehr und mehr Menschen für natürliche Heilverfahren oder alternative Heilmethoden – wie beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin. Aber was verstehen wir eigentlich unter »alternativ«? Insgesamt sprechen wir lieber von der Komplementärmedizin: Sie umfasst Heilmethoden, die mit der klassischen, wissenschaftlichen Schulmedizin zusammenspielen oder sie ergänzen. Naturheilkunde kann viel, sehr viel! Ein kurzer Überblick.

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, seiner Gesundheit, seines Organismus' und seiner Krankheitssymptome sind kennzeichnend für viele natürliche Heilverfahren, in die auch traditionelles Wissen der Naturkunde einfließen. Ganz wichtig dabei: die bewusste Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte.

Ärztin oder Heilpraktiker?

Wie finde ich die oder den richtigen Therapeuten/Therapeutin für Alternative Heilmethoden? Grundsätzlich gibt es zwei Berufsstände – Arzt und Heilpraktiker –, die komplementäre Therapien anbieten.

Ein Arzt benötigt für die Erweiterung seiner naturheilkundlichen Tätigkeit eine umfassende Zusatzausbildung, z. B. in Akupunktur, und sollte sich auch als Naturheilkundler zu erkennen geben. Der Heilpraktiker hat diese Therapien häufig in seiner Ausbildung erlernt oder hat sie sich in umfassenden Seminaren angeeignet.

Bei beiden Berufsgruppen gibt es Spezialisierungen in ihren angewandten Heilverfahren wie z. B. Akupunktur, Neuraltherapie, Homöopathie oder andere invasive Tätigkeiten.

TCM und Akupunktur: die Energie fließen lassen

TCM steht für die Traditionelle Chinesische Medizin als ganzheitliche Heilkunde. Ziel jeder TCM-Behandlung ist die Erhaltung oder Wiederherstellung eines inneren Gleichgewichts, damit Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten verhindert oder beseitigt werden. Dabei spielen Yin und Yang – die komplementären Elemente der Lebensenergie Qi – eine tragende Rolle. Die Annahme: Entstehen hier energetische Ungleichgewichte, wird ein Mensch krank.

Die TCM versucht die Kräfte auszugleichen und die innere Harmonie wiederherzustellen. Basis ist die Annahme, dass die Lebensenergie Qi in bestimmten Leitbahnen, den Meridianen, durch den Körper strömt und so alle Organe miteinander verbindet.

Hier setzen auch Pflanzenheilkunde, Akupunktur, Tai Chi und Anmo – eine besondere Form der Massage – an. Laut TCM ist der Mensch gesund, wenn die Energie harmonisch fließt. Treten Blockaden auf, wird der Mensch krank. Die Behandlung will diese Blockaden beseitigen.

Seriöse Studien haben Therapieerfolge bei chronischen Schmerzen wie bei Kniegelenk-arthrose, Rücken- und Kopfschmerzen bestätigt.

Chiropraktoren beseitigen Blockaden

In der Chiropraktik werden Blockaden im Bereich der Wirbelsäule und der Wirbelgelenke mit gezielten Handgriffen gelöst. Zwar wird diese

manuelle Therapie bislang nur unter bestimmten Voraussetzungen von einigen Krankenkassen bezahlt, dennoch lassen sich viele Patientinnen und Patienten regelmäßig mit gutem Erfolg chiropraktisch behandeln. So können Nackenschmerzen, Rückenprobleme und auch Verspannungen nachhaltig gelöst werden.

Osteopathie sorgt für Bewegungsfreiheit

Kern der Osteopathie ist, dass jedes Körperteil zum optimalen Funktionieren Bewegungsfreiheit benötigt. Ist die Beweglichkeit eingeschränkt, kommt es, nach der osteopathischen Lehre, zu Gewebespannungen, die wiederum zu Funktionsstörungen und somit zu unterschiedlichen Krankheiten führen können. Die Osteopathin oder der Osteopath nimmt deshalb zum einen die Beweglichkeit des Körpers in seiner Gesamtheit in den Blick, zum anderen aber auch die Eigenbewegungen der feinsten Gewebefasern, der Faszien. Der ganze Körper wird mit den Händen abgetastet, um Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und Verklebungen zu lösen.

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, seines Organismus' und seiner Krankheitssymptome zeichnen viele natürliche Therapieformen aus.

Homöopathie reguliert Heilungsprozesse

Die homöopathische Medizin möchte den Menschen ganzheitlich stärken, damit er Krankheiten besser bewältigen kann. Bei der Homöopathie werden geringe Dosen von genau den Stoffen eingenommen, die in stärkeren Dosen bei gesunden Menschen Krankheitssymptome auslösen würden. Homöopathische Medikamente sind vielfach verdünnte Substanzen. Sie werden als Lösungen, Tabletten oder Kügelchen, so genannte Globuli, verabreicht.

Die Homöopathie aktiviert die ins chronische, ins Stocken geratene Heilung über ungiftig gemachte Wirkstoffe, die pflanzliche, mineralische oder tierische Grundlagen haben. Die von Samuel Hahnemann entwickelte Methode ist heute noch aktuell. Man unterscheidet die Tief- und Hochpotenz-Homöopathie. Tiefpotenzen enthalten noch nachweisbare Wirkstoffe, Hochpotenzen regen durch ihre Energetik die Heilungsprozesse an. »

Heilen mit Pflanzen

Arzneimittel mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen, sogenannte Phytopharmaka, helfen gegen viele Beschwerden und können innerlich und äußerlich angewendet werden. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen, zum Beispiel als Tee, Saft, Tinktur, Aufguss oder Tablette. In Deutschland müssen pflanzliche Arzneimittel grundsätzlich – gemäß den Bestimmungen des Arzneimittelrechts – behördlich zugelassen werden, Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der Präparate sind stets nachzuweisen.

Yoga und Ayurveda: Schwestern im Geiste

Yoga, die aus Indien stammende Lehre von der Vereinigung oder Integration von Körper und Geist, ist auch bei uns allseits beliebt. Yoga kann unterschiedlich praktiziert werden: zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Beweglichkeit, zur Entspannung, zur Persönlichkeitsentwicklung und auch zur Heilung. Kräftigende Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Stütz Muskulatur. Yoga wirkt positiv bei Schmerzen, stressbedingten Krankheiten und Stress-Symptomen, auch bei Übergewicht, Bluthochdruck, Asthma oder Migräne.

Eng verwandt mit Yoga ist die südostasiatische Heilmethode Ayurveda. Auch diese Lehre sieht den Menschen als ganzheitliches System. Zusätzlich berücksichtigt Ayurveda die Beziehung des Organis-

mus zur Natur und Umwelt. Krankheiten werden auf eine falsche Ernährung, zu viel Stress oder emotionale Belastungen zurückgeführt.

Die Gesundheit beginnt im Darm

Wir wissen heute, dass viele Krankheiten direkt oder indirekt mit unserem Darm zusammenhängen. Verdauung, Aufnahme und Produktion lebenswichtiger Nährstoffe, Energiebereitstellung, Entgiftung, Immunabwehr, die Produktion von wichtigen Enzymen und Hormonen – alles das muss unser Darm leisten. So hat sich das Thema Darmgesundheit fast zu einer eigenständigen naturmedizinischen Therapieaufgabe entwickelt. Sie sollte von jedem naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten unbedingt beachtet werden und gehört in erfahrene Hände. ■

Auf den nächsten Seiten: Hier wird Ihnen natürlich geholfen. »

Einige alternative Heilverfahren werden mittlerweile von den Krankenkassen bezuschusst oder bezahlt. Dies sollte vorab geklärt werden. Und bitte nicht vergessen: Klassische Schulmedizin und naturmedizinische Therapien wirken am besten im Zusammenspiel – eben komplementär.

WIR LEBEN AYURVEDA!



Für uns in der Nordstadt Apotheke ist Ayurveda ein wichtiges Lebensprinzip. Das gilt auch für unsere Arbeit. Der tägliche Umgang mit dem Ayurveda wäre für uns nicht stimmig, wenn unser Tun und unsere Produkte nicht ganz auf das Wohl und die Gesundheit derer ausgerichtet wären, die uns

vertrauen. Wir halten in der Nordstadt Apotheke ein breites Spektrum ayurvedischer Produkte vorrätig und beschaffen Ihnen alles Weitere kurzfristig und unproblematisch.

Ihr Team der Nordstadt Apotheke.

Nordstadt
Apotheke

Nordstadt Apotheke
Tel. 0531 / 2 88 98 30

Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Sa: 8.00 – 20.00 Uhr

post@nordstadt-apotheke-bs.de
www.nordstadt-apotheke-bs.de

Kompetenz in der Naturheilkunde In Braunschweig seit 1989



Naturheilpraxis
DETLEF MEYER

Das Praxis-Team



Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit!

Sie suchen nach ganzheitlichen und schonenden Behandlungsmethoden?

Sie möchten nicht nur Symptome behandeln lassen, sondern den Ursachen ihrer Erkrankung auf die Spur kommen, Alternativen entdecken bei Schmerzen, Durchblutungsstörungen, Allergien usw.?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Umfassende Therapien mit Kompetenz



- Schmerztherapien (Wirbelsäule u. Gelenke)
- spez. Wirbelsäulen- / Gelenkbehandlungen
- Allergietherapien
- spez. Gefäßtherapien
- Sauerstoff - Ozon - Therapien
- Infusionstherapien mit Vit. C Hochdosis oder zur Gewebeentsäuerung
- Neuraltherapie, Chirotherapie
- Akupunktur, Homöopathie
- Darmsanierung



Bohlweg 67/68, 38100 Braunschweig
(0531) 13 468

www.naturheilpraxis-meyer.de
mail@naturheilpraxis-meyer.de



Lesen fördert

Gesundheit und Wohlbefinden

Die Buchhandlung Graff empfiehlt:

Das Teebuch. Sorten, Anbauggebiete, Rituale und Rezepte aus aller Welt.

Entdecken Sie die vielfältige Welt des Tees: Eine spannende Weltreise durch die Kunst des Tees! Was ist Tee überhaupt, und woher kommt er? Erkunden Sie in diesem reich bebildertem Buch die wichtigsten Anbauggebiete und Teeblattsorten. Ob Anbau, Ernte, Weiterverarbeitung, das richtige Equipment, die gesundheitlichen Vorteile oder die Teeverkostung: Lernen Sie Ihr Lieblingsgetränk aus neuen Perspektiven kennen. Dazu gibt es über hundert Tee-Rezepte für jeden Geschmack, vom Schwarztee bis zum Kräutertee.

Mit Tee verbinden wir Genuss, Entspannung, Tradition und Geschichte – all diese Aspekte des legendären Getränks werden in diesem Buch eindrucksvoll beleuchtet. Und eine Vielzahl auch ausgefallener Teesorten finden Sie bei uns im 1. und 2. OG. Eine schöne Tasse Tee, ein schönes Buch... **So kann der Herbst kommen!**



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

Graff.de

Linda Gaylard: Das Tee-Buch,
Dorling Kindersley Verlag, 16,95 €

Ein gesunder Darm: die ideale Immunvorsorge für den Herbst

Vitalpilze helfen heilen!

Fundierte, unkomplizierte Hilfe: Die Nibelungen Apotheke im Norden der Stadt ist seit Jahren ein anerkanntes Darm-Kompetenz-Center – zwei erfahrene Beraterinnen in Sachen Darmgesundheit sind hier aktiv.

»Warum ist der Herbstbeginn eine besonders gute Zeit, sich um unser so wichtiges Organ – den Darm – zu kümmern?« Das fragen wir die PTA Frau Saracoglu und die Apothekerin Frau Gottsleben, speziell ausgebildete Beraterinnen für Darmgesundheit in der Nibelungen Apotheke.

Frühjahr und Herbstanfang sind der ideale Zeitraum für eine Darmsanierung. Dann stellt sich unser Körper jeweils um – auf ein anderes Klima, eine andere Ernährung, und ist besonders empfänglich für heilende und reinigende Behandlung. Im Herbst und Winter müssen wir uns ja verstärkt gegen Infektionen und Viren wappnen. Das erste Einfallstor für Viren sind unsere Schleimhäute, vorwiegend in Nase und Rachen. Unsere größte Schleimhaut aber ist der Darm: Ist diese gesund und kräftig, sind es alle anderen im Körper auch – die Schleimhäute sind ja über unser Lymphsystem eng miteinander verbunden. So sind wir besser gegen die Angriffe von Viren geschützt.

Corona, Long-Covid und der Darm – gibt es da Zusammenhänge?



Ausgebildete Beraterinnen für Darmgesundheit: PTA B. Saracoglu und Apothekerin B. Gottsleben

oder D – auf. Diese sind aber wichtig, um typische Post-Covid- oder Long-Covid-Symptome wie Müdigkeit, Energielosigkeit oder gar Depressionen abzubauen.

Vitalpilze aus Asien: Diese setzen Sie seit neuestem für eine natürliche Darmsanierung ein?

Genau! Die sogenannte Mykotherapie ist eine Therapieform

aus dem Bereich der Naturheilkunde. Sie nutzt Vitalpilze, die meist aus Asien kommen, wo sie schon seit Jahrtausenden in der Traditionellen Chinesischen Medizin erfolgreich angewendet werden. Wir setzen Extrakte ein, die

wir aus Österreich bekommen. Diese werden strengsten Kontrollen unterzogen. Somit wird ein einheitlicher Wirkstoffgehalt und eine hohe Qualität gewährleistet.

Wie wirken diese Pilz-Extrakte?

Die in vielen Studien nachgewiesene immunmodulierende Wirkung der Vitalpilze beruht im Wesentlichen auf den darin enthaltenen sogenannten Polysacchariden. Sie spielen für Pflanzen, Tiere und Menschen eine wichtige Rolle als Speicher- und Botenstoff, auch als breitgefächertes Nährstoffangebot. Ein wichtiges Ziel ist die Unterstützung und Aktivierung der körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte.

Helfen diese auch bei Bluthochdruck, Stoffwechsel-Störungen, Diabetes?

Die unterschiedlichen Vitalpilz-Extrakte können bei unterschiedlichsten Krankheiten unterstützen und deren Symptome zumindest mildern: ganz natürlich – und mit weniger Nebenwirkungen. Bei ernsthaften Erkrankungen wenden wir die Mykotherapie natürlich immer in Absprache mit einem Arzt an. Aber es ist schon schön zu sehen, dass dann häufiger klassische Medikamente reduziert oder ganz weggelassen werden können. ■



NIBELUNGEN APOTHEKE
- und fit!

Nibelungen Apotheke | 0531 - 323 151
Nibelungenplatz 9 | 38106 Braunschweig
www.undfit.de | kontakt@undfit.de

»RICHTIG ESSEN«-Beraterin Stephanie Mißler über gesunde Ernährung

Genussvoll und gesund durch Herbst und Winter

Vielleicht haben Sie sich den Herbst an den heißen Tagen schon sehnsüchtig herbeigewünscht – und dann geht es doch viel zu schnell: Die Tage werden kürzer und spürbar kälter, Stimmung und Motivation sinken, und auch unser Stoffwechsel verlangsamt sich. Das stellt nicht zuletzt unser Immunsystem auf die Probe. Lästige Erkältungsviren lauern überall und erwischen uns dann meist kalt – im wahrsten Sinne des Wortes.

Sie können aber Einiges tun, um Ihr Immunsystem zu stärken! Neben genug Schlaf, Wärme und ausreichender Flüssigkeitszufuhr spielt auch nährstoffreiches Essen in dieser Jahreszeit eine wichtige Rolle. Dabei unterstützt uns die Natur und bereichert die Küche mit saisonalen Genüssen wie Kürbis, Kohl, Wurzelgemüse oder Nüssen. Und: Das schmeckt nicht nur lecker, darin stecken auch viele immunstärkende Substanzen. So fördern die enthaltenen Nahrungsfasern beispielsweise Ihre Darmgesundheit. Das ist besonders wichtig, da ein Großteil der Abwehrzellen unseres Immunsystems in der Darmschleimhaut sitzt. Eine gute Darmpflege stärkt unsere Abwehrkräfte.

»Die Natur bereichert unsere Küche mit saisonalen und gesunden Genüssen wie Kürbis, Kohl, Wurzelgemüse oder Nüssen.«

Auch die Vitamine A, C, D, E, einige B-Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Eisen und Selen sind für unser Immunsystem wichtig. Um den Körper ausreichend mit diesen Nährstoffen zu versorgen, sollten Sie die saisonale Vielfalt an Gemüse und Obst ausnutzen. So schmecken jetzt Gemüsesuppen und -eintöpfe besonders gut. Mit Gewürzen wie Chili, Ingwer, Nelken oder Zimt wärmen sie dazu noch von innen. Für gute Laune sorgen auch Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß. Greifen Sie dabei lieber zu Vollkorn- statt zu Weißmehl-Produkten. Erstere halten Sie länger satt und enthalten deutlich mehr Power-Stoffe. Gute Eiweißlieferanten sind – neben magerem Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten –

auch Hülsenfrüchte. Wer häufiger auf Erbsen, Bohnen und Linsen zurückgreift, tut nicht nur der Gesundheit etwas Gutes, sondern schont auch Umwelt und Geldbeutel.

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist auch regelmäßige Bewegung im Freien wichtig. Tageslicht wirkt stimmungsaufhellend und kurbelt gleichzeitig die Produktion von Vitamin D in der Haut an. Vitamin D ist für ein funktionierendes Immunsystem essenziell. Hier kann auch ein Arztbesuch sinnvoll sein, um den aktuellen Vitamin-D-Status prüfen zu lassen. Oft reicht nämlich leider die Sonneneinstrahlung in der kalten Jahreszeit nicht aus, um ausreichend Vitamin D herzustellen.

Herbst und Winter sind eine Zeit der Pause und Erholung. Versuchen Sie jetzt bewusst, Alltagsstress zu reduzieren, und nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Entspannung. Erlauben Sie sich kleine Genussmomente wie eine Tasse heißer Tee. Warme Getränke spenden wohltuende Wärme und befeuchten die Schleimhäute der oberen Atemwege. Damit können unsere Abwehrkräfte besser gegen die Krankheitserreger arbeiten.

Mein Tipp: Täglich zwei Esslöffel Sanddornsaft stärken aufgrund des hohen Gehalts an antioxidativen Vitaminen die Immunabwehr. Die »Zitrone des Nordens« zählt zu den vitaminreichsten Früchten Europas. ■

Stephanie Mißler, M. Sc. Ökotrophologie |
Fachkraft Allergologie der daab | Diät- und Ernährungs-
beraterin VFED | RICHTIG ESSEN-Beraterin

Ritterbrunnen 5 | 38100 Braunschweig
0531 - 389 27 61 | www.eb-missler.de

»Warme Getränke befeuchten auch die Schleimhäute der oberen Atemwege. So können unsere Abwehrkräfte besser arbeiten.«

Reizdarm ganzheitlich behandeln

Das Reizdarm-Syndrom beruht meist auf einer funktionellen Störung des Darms. Betroffene klagen über Durchfall, Schmerzen und Blähungen, häufig leiden sie auch unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Die Symptome verstärken sich unter Stress – deshalb spricht man auch vom »nervösen Darm« oder vom Reiz-Kolon.

Für viele Menschen sind die Beschwerden so belastend, dass sie in ihrem Alltag erheblich eingeschränkt sind. Das kann der Fall sein, wenn man mehrmals am Tag Durchfall hat und sich immer vergewissern muss, ob eine Toilette zeitnah erreichbar ist. Auch eine Unverträglichkeit – die immer mehr Lebensmittel betrifft – erschwert das tägliche Leben. Deshalb ist eine individuelle Umstellung der Ernährung in der Behandlung unerlässlich. Ebenfalls ist es zielführend, eventuelle Allergien auf Histamine, Fruchtzucker, Gluten und Laktose abzuklären.

Die Ursachen des Reizdarms sind noch nicht eindeutig geklärt. In der Praxis zeigt sich aber, dass die Ernährung, die Darmflora und die Psyche eine gleich große Rolle spielen können. Eine ganzheitliche Behandlung berücksichtigt alle drei Aspekte.

Heilernährung: Balsam für den Darm

Ziel der individuellen Heilernährungstherapie ist es, den geschwächten Darm zu entlasten. Das geschieht durch eine

Reduzierung von Gift- und Schadstoffen sowie von schwer verdaulichen Lebensmitteln. Dies hilft, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten entgegenzuwirken und sorgt für eine bessere Aufnahme von Vitaminen und Nährstoffen.

Aufbau einer gesunden Darmflora

»Gute« Bakterien unterstützen den Darm immens in seinen vielfältigen Funktionen. Solch nützliche Bakterien können aber nur auf einer gesunden Darmschleimhaut gedeihen. Hinter einer Reizung des Darms kann sich eine Schleimhautreizung oder -entzündung verbergen. Diese aufzudecken, ist oberstes Gebot der Behandlung. Eine Darmflora-Analyse kann aufzeigen, ob sich schädliche Bakterien oder Pilze im Darm eingemischt haben und ob genügend gute Bakterien vorhanden sind. Gezielt eingesetzte Probiotika können eine gesunde Darmflora aufbauen.

Bauchhirn beruhigen, Darmfunktion stärken

Psyche und Darm hängen zusammen: Unser Kopf- und das sogenannte Bauchhirn kommunizieren über den sogenannten Vagusnerv. Die Konsequenz: Unsere Darmgesundheit hat Auswirkungen auf unsere Psyche. Umgekehrt haben seelische Zustände Auswirkungen auf unseren Darm. Gerät dies System aus der Balance, reagiert Mancher mit Heißhunger, der Andere mit Durchfall oder Bauchkrämpfen. Durch viszerale Osteopathie (spezielle Bauchmassage) und die richtige Bauchatmung können durch

nervlichen Stress verursachte Magen-Darm-Verspannungen gelöst werden. **Bauchakupunktur**, verbunden mit **Wärme- und Farblichtbestrahlungen**, kann Beschwerden lindern und die Darmfunktion verbessern.

Ganzheitlicher Therapieansatz

Der Behandlung liegt eine umfassende Betrachtungsweise zugrunde: In der Naturheilkunde steht der **ganze** Mensch im Mittelpunkt!

Alle Aspekte werden berücksichtigt: die Psyche wie die Ernährung und die Darmflora, um das Leiden der Betroffenen nachhaltig zu lindern. ■



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

rubera

»Ein respektvoller Umgang mit meinen Kunden ist mir sehr wichtig. Zu Frau W. habe ich eine sehr innige und freundschaftliche Beziehung, und wir genießen die gemeinsame Zeit sehr.«



Neu, individuell, persönlich:
Qualifizierte Alltagsbegleitung für ältere Menschen

»Was würden Sie gerne mal wieder machen?«

»Gesund in Braunschweig« spricht mit Claudia Gropp über die Idee und Vielfalt ihrer Alltagsbegleitung.



Frau Gropp

Qualifizierte Alltagsbegleitung

→ Tel.: 0151 . 56 15 44 52
→ kontakt@fraugropp.de
→ fraugropp.de

Liebe Claudia (wir duzen uns), du bietest »qualifizierte Alltagsbegleitung« an. Was ist das in wenigen Worten?

Wie der Begriff Alltagsbegleitung schon recht gut umschreibt, handelt es sich bei meiner Tätigkeit nicht um ambulante Pflege, sondern vielmehr um eine gezielte Unterstützung im Alltag. Das kann z. B. eine Begleitung bei Behörden-gängen oder Familienfeiern sein, ein Kino- oder Theaterbesuch, die Pflege sozialer Kontakte sowie ein Ausflug oder ein schöner Spaziergang. Meine Unterstützung ist so vielseitig wie die Menschen, die mich kontaktieren. Im Vordergrund meiner Arbeit stehen immer die Bedürfnisse und Wünsche meiner Klienten, und wir schauen gemeinsam, was ich möglich machen kann, um den Alltag abwechslungsreicher und aktivierend zu gestalten.

Wie bist du auf die Idee für diese besondere Unterstützung gekommen?

Seit vielen Jahre begleite ich regelmäßig einen lieben Freund, der an Alzheimer erkrankt ist. Das ist eine ganz besondere und reiche Erfahrung. Und genau diese Erfahrung und mein ehrliches Interesse an meinen Mitmenschen hat mich dazu gebracht, mein berufliches Spektrum um eine sinnstiftende Tätigkeit zu erweitern.

Und du bist gut vorbereitet? Hast du auch eine besondere Ausbildung?

Ja, um als Alltagsbegleiterin tätig zu sein, bedarf es selbstverständlich einer Ausbildung, nämlich die Zertifizierung nach § 45a/b des SGB XI. Auch jährliche Fortbildungen, eine Erste-Hilfe-Ausbildung sowie eine Haftpflichtversicherung sind dabei unerlässlich.

Du hast eine bestimmte Philosophie – was möchtest du mit deinem Angebot erreichen?

Unser Leben ist zeitlich begrenzt –

das ist ganz sicher. Und genau darum sollte man sich das Leben so angenehm wie nur möglich gestalten, sich seine Wünsche erfüllen und seinen Ideen nachkommen. Ich möchte mit meinem Angebot erreichen, dass meine Klienten lange ein würdevolles, interessantes und selbstbestimmtes Leben führen können. Dabei unterstütze ich sehr zuverlässig, offenherzig und engagiert.

Wer bucht dich denn so? Sind es auch mal die Töchter oder Söhne immer noch agiler Senioren?

Oft sind es Angehörige, die Entlastung in der Fürsorge für ihre Familienmitglieder suchen. Nicht selten sind es aber auch die Senioren selbst. Das hängt sehr von den einzelnen Lebensumständen ab.

»Wünsche erfüllen, Herausforderungen des Alltags meistern, auch im Alter – dabei helfe ich.«

Wie ist der übliche Ablauf, wenn man deine Dienstleistung in Anspruch nehmen möchte?

Der erste Kontakt erfolgt meist telefonisch – aber auch per E-Mail kann man mich gut erreichen. Dann wird zunächst besprochen, in welcher Art und Weise ich unterstützend tätig sein kann. Wichtig ist ein erstes Kennenlernen, bei dem ich gemeinsam mit den Klienten das persönliche Anliegen bespreche. Meine Begleitung ist nicht zwingend regelmäßig, sondern man kann mich selbstverständlich auch für besondere Anlässe oder Aktivitäten buchen – das ist gar kein Problem.

Was gab es denn für dich bisher an besonderen Herausforderungen, was war besonders interessant?

Eine große Herausforderung sind die wirklich viel zu kurzen Grünphasen an den Fußgänger-Ampeln sowie die schlechten Gehwege und hohen Bordsteine. Selten schafft man es, bei Grün die Straße zu überqueren, geschweige denn problemlos mit einem Rollstuhl den Bordstein hochzukommen.

Aber das Besondere an meiner Arbeit ist, dass ich immer wieder neue und liebenswerte Menschen kennenlernen darf, die ich unterstützen kann. Das ist sehr schön, denn ich begegne durchaus interessanten Lebensgeschichten, und kann zudem durch die Lebenserfahrungen meiner Kunden immer noch etwas dazulernen.

Liebe Claudia, danke für das Gespräch – und viel Erfolg weiterhin mit deinem tollen Angebot! ■



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

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



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

Häusliche Pflege soll
Sie nicht überfordern:



In unserem kostenlosen Seminar erhalten sowohl Beginnende als auch Erfahrene Tipps und Tricks zur häuslichen Pflege ihrer Angehörigen.

Informieren Sie sich über unsere nächsten Termine.

Wir sind für Sie da,
Ihr Sanitätshaus
C. W. Hoffmeister!



Jetzt anmelden!

0531 123 33 0

www.cwhoffmeister.de | kontakt@cwhoffmeister.de

Was Cornelia Heyer von der Ambulanten Krankenpflege 24 Stunden GmbH bewegt

Die ambulante Pflege – eine »Dauerbaustelle« in Niedersachsen

Als Inhaberin und Geschäftsführerin habe ich es begrüßt, dass die Pflege am Menschen nach dem Tarifreuegesetz jetzt deutlich höher vergütet wird. Mit der Aufteilung in eine Grundvergütung und verbindliche Zulagen haben die Krankenkassen erreicht, dass motivierte und einsatzbereite Mitarbeiter:innen durch eine angemessene Entlohnung ein »Danke« erhalten.

Die Refinanzierung für die Pflegedienste wurde leider nicht rechtzeitig

»Unsere Aufgabe – die wir sehr gern erfüllen – ist die Hilfe im Alltag und die Erhaltung des eigenständigen Lebens in der eigenen Wohnsituation.«

geklärt. Vielmehr zeigt die Uhr »5 nach 12«. Selbst die Ansprechpartner bei den Krankenkassen sind überfordert und ratlos.

Ich als Inhaberin und verantwortliche Geschäftsführerin hätte mir noch eine ergänzende Reform gewünscht, denn die Fachkräfte-Quote ist immer noch

nicht zufriedenstellend. Das lässt sich nur langfristig ändern. Nun stehe ich persönlich vor dem Problem, dass wir als klassischer Alten- und Kranken-Pflegedienst den

examierten Fachkräften nicht das Berufsfeld bieten können, das oft gesucht wird.

Examierte Fachkräfte verweisen zu Recht auf eine dreijährige Ausbildung. Das erlernte Fachwissen wie z. B. PEG-Versorgung, Stoma-Wechsel, Kompressionsverbände etc. soll verständlicherweise auch angewandt werden. Wenn ich jetzt sage »Wir brauchen nur...«, hört sich das zunächst diskriminierend an. Dennoch sage ich: Wir brauchen empathische, hilfsbereite Pflegekräfte, die das Anlegen eines Kompressionsstrumpfes und das Insulin-Spritzen s. c. erlernt haben bzw. bei uns lernen.

In Corona-Zeiten gab es über zwei Jahre immer wieder lange Zeiträume, in denen das erlaubt war. Dann wurden ohne Angabe von Gründen diese Tätigkeiten untersagt.

Daher stelle ich die Frage: Warum haben wir uns in Niedersachsen – im Vergleich zu unseren Nachbar-Bundesländern – die erlaubten und vermittelten Fähigkeiten der angelernten Pflegekräfte nicht zunutze gemacht und diese

Mitarbeiter:innen zu einem mehrtägigen sogenannten Spritzen-Kurs angemeldet?

Ich war bereit, sofort fünf Mitarbeiter:innen auf Kosten unseres Pflegedienstes fortbilden zu lassen. Die Antwort der zuständigen Krankenkasse war: »Das können Sie machen, wird aber von uns nicht genehmigt bzw. vergütet.«

Dann habe ich diese Frage an das Gesundheitsministerium gerichtet. Die Antwort war wie erwartet ein vorgefertigtes Standard-Schreiben ohne inhaltliche Aussage. An einem echten Erfahrungsaustausch ist seitens der Regierung niemand wirklich interessiert. Mein offener Brief an unseren Gesundheitsminister wurde erst gar nicht beantwortet. Schade: diese Lösung würde den Pflege-Notstand drastisch reduzieren.



Im Interesse der uns anvertrauten Menschen und Mitarbeiter:innen – hier sage ich meine Meinung: www.baustelle-ambulante-pflege.de

Ich wünsche mir eine ernsthafte Reform der Pflege – insbesondere der ambulanten Pflege. Unsere erkrankten und älteren Kunden haben das verdient. Daher veröffentliche ich weiterhin meine Eindrücke, meine Meinung und auch meine Kritik über meine persönliche Seite www.baustelle-ambulante-pflege.de

Gern sind wir für Sie mit rund 28 engagierten Pflegekräften da: In Braunschweig, Salzgitter, Wolfenbüttel und Umgebung. Ihre Cornelia Heyer

Ambulante Krankenpflege 24 Stunden GmbH

- Arndtstr. 3 (Stellwerk)
- 38118 Braunschweig
- Tel.: 0531 - 79 79 50
- cornelia.heyer@24-stunden-gmbh.de
- www.24-stunden-gmbh.de



MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus

Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

Jetzt testen!



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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK



BOCK

BRILLEN · CONTACTLINSEN



SCHWEIZER

www.schweizer-optik.de

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

Aus dem Krankenhaus zurück nach Hause – dazwischen fehlt häufig Eine Pflegewohnung für den Übergang

Nun endlich nimmt das Projekt Fahrt auf

Wer aus dem Krankenhaus entlassen wird, möchte schnellstmöglich zurück in die eigenen vier Wände. Manchmal, auch bei älteren Menschen, die allein leben, ist zur Re-Integration eine Kurzzeitpflege nötig. Dafür fehlten aber in Braunschweig bisher oft die eigenen räumlichen Möglichkeiten.

»Dieses spannende Projekt ist dringend notwendig, um alternative Unterbringungsmöglichkeiten für Rekonvaleszent:innen zu schaffen! Davon brauchen wir mehr!«

Dr. Christine Arbogast, Sozialdezernentin der Stadt Braunschweig

Insgesamt haben sich eine Handvoll an Partnern aus der Region zusammengeschlossen, um mit den ersten drei Wohnungen zu starten. Mit »im Boot« sind u. a. auch die Niedersächsische Landesregierung, die Stadt Braunschweig,

das Städtische Klinikum, der Caritas-Verband Braunschweig und die TU Braunschweig.

Mit der Unterbringung in den so genannten Übergangspflegewohnungen, die den barrierefreien Standard erfüllen, gewinnen so Patienten vor Allem auch Zeit für die notwendigen Anpassungen in der eigenen Wohnung. Das Angebot ist offen für alle Menschen in Braunschweig.

So mussten Betroffene bisher häufiger in umliegenden Gemeinden untergebracht werden, wenn die eigenen Räumlichkeiten eine gute Pflege überhaupt nicht zulassen. Mit diesem Problem hatten die betroffenen Patienten und die Braunschweiger Krankenhäuser gleichermaßen zu kämpfen.

Hier setzt das von der kommunalen Wohnungsbaugesellschaft Nibelungen-Wohnbau angeregte Projekt zur so genannten »Übergangspflegewohnung« an. Dabei kann die Nibelungen-Wohnbau auf viele Jahre Erfahrung mit dem Neubau und dem Umrüsten zu barrierefreien Wohnraum zurückgreifen. Seit Oktober 2022 ermöglicht diese Initiative die Unterbringung der Patient:innen in unmittelbarer Nähe ihres bisherigen Wohnortes. Dabei werden vorhandene Netzwerke aus Pflegediensten, Ärzten, sozialen Einrichtungen und Nachbarn aus dem Quartier genutzt.

Bezahlbare 24-Stunden-Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause durch liebevolle polnische Pflegekräfte. **60x** in DE

- ✓ Marktführer mit 15 Jahren Erfahrung
- ✓ Persönlicher Ansprechpartner in der Nähe
- ✓ Nur 5–7 Tage Vorlaufzeit
- ✓ Keine Vertragsbindung

Die sichere Alternative zum Pflegeheim

Lassen Sie sich von einem Ansprechpartner in Ihrer Nähe unverbindlich beraten.

Pflegehelden® Braunschweig
Wilhelmstr. 74, 38100 Braunschweig
Telefon: 0531 20805800
www.pflegehelden-braunschweig.de

Aus Liebe. Für Menschen.

Wohnen mit Zukunft

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

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.

www.wohnenmitzukunft.com

Wiederaufbau
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege
Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

☎ **0800 70 70 117**
Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

IMPRESSUM »GESUND IN BRAUNSCHWEIG« NO. 07

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

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

Erscheinungsturnus: Vierteljährlich

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

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

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

Text, Lektorat: Corinna Preusse, teXtfabrik und Autor:innen

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

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

Bildnachweis: ingimage, IPH Braunschweig, Caritas, iStockPhoto, PSV Braunschweig e. V., Bee.Yoga, AdobeStock, Ralf Peter Bosse, pixabay, Claudia Gropp, Papes Gewüsegarten, Wikimedia

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



Sie wollen einen (Fach-)Artikel, PR-Text oder Angebot, eine Anzeige in diesem Magazin veröffentlichen? Sehr gerne!

Bitte schreiben Sie uns:
redaktion@gesund-in-braunschweig.de

The image shows a grid of six magazine covers for 'gesund in Braunschweig'. The covers feature various topics and photos: No. 2 (woman sticking tongue out), No. 3 (man's back), No. 4 (man's face), No. 5 (woman with dumbbells), No. 6 (woman with sunglasses), and No. 7 (woman with flowers).

Unsere leckersten Kürbis-Rezepte



Mareike Puls von »Papes Gemüsegarten«: Kürbisrezepte sind ihre Leidenschaft

Kürbis-Pommes für Jung und Alt

Das brauchen Sie (für 4 Portionen):

- 1 kg in Scheiben geschnittener Hokkaido
- 2 EL Erdnuss-Saté-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL BBQ-Sauce
- 1 TL Wildpreiselbeeren
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Paprikapulver

So geht's:

Den geschnittenen Kürbis in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten verrühren und eine Marinade herstellen. Die Marinade über den Kürbis in der Schüssel geben und Alles gut miteinander vermengen. Nun Alles auf ein Backblech geben und bei 180 °C Umluft im Backofen etwa 35 Minuten garen. Die Kürbis-Pommes mit frischem Kräuterquark servieren. Köstlich!

Papes Kürbis-Scheune:

noch bis 13. November an jedem Samstag, Sonntag und Feiertag von 11 bis 17 Uhr

Am Hofladen in BS-Watenbüttel Kürbis-Prosecco, Kürbiswaffeln, Kuchen und Kinderlachen im Stroh – die superleckere Kürbiswelt für die ganze Familie

Papes Weihnachts-Scheune:

ab 19. November, Sa und So 11 - 17 Uhr

Unsere kleine zauberhafte Weihnachtswelt mit Deko- und Baumverkauf, Glühwein, Bratwurst, Kuchen und mehr!

Kürbissuppe aus dem heimeligen Ofen

Das brauchen Sie (für 4 Portionen):

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Creme Fraîche
- 2 EL Erdnuss-Saté-Sauce
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, Thymian

So geht's:

Den Kürbis waschen, entkernen, in grobe Stücke schneiden und auf ein Backblech geben. Von der Knoblauchknolle den »Deckel« abschneiden, damit man die einzelnen Zehen später einfach herausdrücken kann. Die aufgeschnittene Knoblauchknolle mit auf das Backblech geben. Kürbisspalten kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen und mit Olivenöl beträufeln. Den Kürbis und den Knoblauch bei 180 °C Umluft für 45 Minuten in den Backofen geben.

Die gewürfelten Zwiebeln mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten, den gegarten Kürbis sowie die ausgedrückte Knoblauchknolle hinzugeben, mit der Brühe und dem Orangensaft aufgießen, Creme Fraîche sowie Saté-Sauce hinzugeben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Kürbiskernöl und Croutons servieren. Guten Appetit!



Papes Gemüsegarten: Ihr Gemüsegarten direkt vor den Toren Braunschweigs

Aus der Region – für die Region

Wir sind ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb in Watenbüttel. Regionalität und Transparenz sind unser oberstes Ziel. Lebensmittel müssen nicht weit transportiert werden – Landwirtschaft können wir hier in Braunschweig mindestens genau so gut wie anderswo!

Mit viel Leidenschaft, Mühe und Fleiß bauen wir auf unseren Feldern Erdbeeren, Spargel, Himbeeren, Kartoffeln und Gemüse an. Unsere Freiland-Hennen leben in einem Mobilstall und können fröhlich auf der Wiese gackern.

Eine breite Auswahl unserer Produkte erhalten Sie in unserem Hofladen in Watenbüttel, am Marktstand in Lamme und unserem mobilen Marktstand.

Die Hofladen-Küche verwöhnt mit hausgemachten Eintöpfen, feinen Aufstrichen sowie leckeren Kuchen und Torten. Gern kochen wir nach altbewährten und traditionellen Rezepten, mit viel Liebe und Hingabe, die man schmeckt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alle weiteren Informationen erhalten Sie auch auf unserer Internetseite.

Papes Hofladen

- Braunschweig-Watenbüttel, Celler Heerstr. 360
- Mo – Sa: 08 – 18 Uhr
- So / Feiertage: 10 – 17 Uhr
- www.papes-gemuesegarten.de



Lecker, gesund, aus der Region: Papes Gemüsebox, direkt zu Ihnen nach Hause!



Papes Gemüsebox: alle Vorteile auf einen Blick

- Frisches, gesundes Gemüse der Saison
- Aus der Region, für die Region, ohne lange Transportwege
- Wöchentlich einfache, individuelle Zusammenstellung
- Oder: »Überraschungskisten« mit saisonalem Inhalt
- Keine Abo-Verpflichtung, keine längere Bindung
- Ohne Lieferkosten schon ab 30 Euro
- Sie unterstützen die regionale Landwirtschaft!

Alle Infos zur Gemüsebox finden Sie auch auf unserer Internetseite: www.papes-gemuesegarten.de

Siehe auch QR-Code. Einfach mal ausprobieren! Ihre Mareike und Olaf Puls



Sie möchten ein Stück »Papes Gemüsegarten« direkt nach Hause? Individuell im Pape Online-Shop zusammen gestellt? Mit Obst oder Gemüse der Saison? Vielleicht auch mit Milch und Eiern? Alles ist möglich, ganz ohne Abo-Verpflichtung!

Wöchentlich können Sie einfach über ein Kundenkonto Alles nach Wunsch bestellen – ab 30 Euro sogar ohne Liefergebühr. In der Region Braunschweig, Helmstedt, Wolfenbüttel, Peine und Wolfsburg. Einfach mal ausprobieren!



Ein herbstlicher Wohlfühltag im

» Naturpark Elm-Lappwald

Südöstlich von Braunschweig erstreckt sich der Naturpark Elm-Lappwald: Tourismusregion, Aktiv-Erholungsgebiet, ursprüngliches Paradies mittendrin in Deutschland. Eingerahmt von Aller, Oker, Schunter und Bode spiegelt sich hier die Arten- und Biotopvielfalt der Natur.

Zu Fuß oder per Rad über Stock und Stein!

Auf mehr als 600 Kilometern ausgewiesenen Rad- und Wanderwegen lassen sich im Naturpark Elm-Lappwald die größten Buchen-hochwälder Norddeutschlands erkunden, »per pedes« oder auf dem Fahrradsattel von Mountain- oder E-Bike. An zahlreichen Schutzhütten, Rast- und Grillplätzen kann man während einer Pause die Natur genießen und den Blick müßig über Wälder und Wiesen schweifen lassen. Der abwechslungsreiche Naturraum lässt sich leicht aktiv erschließen. Ausgedehnte Wälder, Moore, Heideflächen, kleine und größere Seen, Felder und Blumenwiesen warten zu allen Jahreszeiten darauf, entdeckt zu werden.

Aussicht auf Jause und Herbstlaub

Besonders fasziniert uns der geheimnisvolle Lappwald. Die wilde Natur zeigt hier ihre schönsten Seiten, besonders im bunten Oktober. Aber auch milde Novembertage locken in den Lappwald, wenn blassgoldene Sonnenstrahlen durch die kahl werdenden Äste leuchten.

Den südlichsten Zipfel wollen wir heute erkunden, bevor sich der Wald für den Rest des Jahres in morbides Grau-Weiß hüllt. Flankiert von einer leckeren und gesunden Brotzeit soll sich unser spätherbstlicher Outdoor-Tag zur wahren Genuss-Tour mausern, die ganz nebenbei reich an historischen Highlights ist.



Natur trifft Geschichte: das Denkmal für den Grafen von Gneisenau in Sommersdorf-Sommerschenburg.

Alle stellen ihre Lieblings-Sandwiches zusammen, so kommt schon beim Vorbereiten der Jause Freude auf. Etwa 40 Minuten dauert dann die Fahrt nach Sommerschenburg. Das Örtchen ist bekannt für den mittelalterlichen Bergfried der ehemaligen Pfalzgrafenburg am Rande eines Schlosses. Allein für diesen Anblick hat sich der Ausflug gelohnt. Aber wir gehen lieber los. Warm eingepackt sind Wanderer und Getränke, Thermoskannen umhüllen Kaffee und Kakao.

Der Pottburger Rundweg lockt mit knapp sechs Kilometern und 90 Höhenmetern zum zünftigen Ausschreiten. Wir starten, wie es sich gehört, an einer Wanderkarte: Sie steht am Dorfgemeinschaftshaus. In bester Laune wandern wir am Himmelsteich entlang. Der macht seinem Namen Ehre, himmlisch hübsch ist es hier, auch wenn die Badezeit längst vorbei ist.

Von hier aus erreichen wir das bronzene Standbild des Grafen von Gneisenau, an dessen Rückseite sich auch das Mausoleum derer von Gneisenau befindet. Herrschaftszeiten! Steil bergab geht es jetzt entlang an Wiesen und Weiden hinunter nach Sommersdorf. Hinter dem Böhmschen Teich steigen wir wieder auf in Richtung Rastplatz Erzhalde. Durchgeschnauft, Pause, Jause. Den Blick auf den Badeteich von Sommerschenburg bekommen wir gratis dazu – »sie haben es gut, die Sommerschenburger, mit so einem Wässerchen quasi vor der Haustür«, denken wir und nehmen uns vor, diese Eintauchmöglichkeit im nächsten Sommer unbedingt mal zu testen. Noch einmal ausgiebig Waldesluft eingeatmet – okay, jetzt darf der Winter kommen. ■

» Weitere Infos z. B. hier:
www.elm-lappwald.de

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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

LÖWENBÜNDEL DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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



Eine Initiative von BS ENERGY

Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet

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

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

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90, 38126 Braunschweig

Tel. 0531 - 595-0

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr

Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr

Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

Notarzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

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

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
www.apothekerkammer-niedersachsen.de

AWO-Pflegenotaufnahme

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

Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst

www.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html

Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

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

Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

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

Psychosozialer Krisendienst

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

Telefonseelsorge

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

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

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

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

K10 APOTHEKE

LÄNGER OFFEN FÜR SIE

Wir sind die Apotheke, die immer länger geöffnet hat, die acht Sprachen spricht. Denn gute Beratung und Hilfe braucht gute Verständigung und Krankheiten kennen keine Uhrzeit. Deshalb ist unser bestens ausgebildetes Team sehr früh und spät abends, auch an Sonn- und Feiertagen für Sie da: Zentral in Braunschweig, unweit des Hagenmarktes im Haus Gesundheitszentrum K10.

Mo-Fr:
07:30–22:00 Uhr

Sa-So & Feiertage:
10:00–19:00 Uhr



Wir Impfen auch gegen Covid-19

Nach Terminvereinbarung
+49-531-618-3858



KONTAKTDATEN

Telefon

+49-531-618-3858
+49-531-618-3859 (Fax)

Email

mail@apotheke-k10.de
www.apotheke-k10-bs.de

Adresse

Küchenstr. 10, 38100 Braunschweig



LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von BS ENERGY

Was läuft morgen im Kino?

Wie melde ich meinen Zählerstand?

Wann wird der Restmüll abgeholt?

Wo finde ich die nächste Ladesäule?

DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Mehr Infos unter
www.loewenbueudel.de



Jetzt installieren!

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



Rezepte / Artikel fotografieren!



Foto hochladen und Bestellung aufgeben



Medikament abholen oder durch Botendienst liefern lassen!

APOTHEKE-BS.DE
Tel.: 0531 332269
service@apotheke-bs.de

Wir feiern unseren
26. Geburtstag



15% Rabatt auf Alles*

bis zum 31.10.2022



Kevin Kolbe
Juniorchef und Schlafberater

Kim Kolbe
Juniorchefin
und Salzgrottenberaterin

„Wir bedanken uns bei Ihnen
für die jahrelange Treue und
Ihr Vertrauen.“

Uwe Kolbe
Geschäftsführer und Schlafberater

* Außer auf Lattoflex, Technogel,
Dormiente, Sensoflex reduzierte Artikel,
Sonderpreise und bereits
erteilte Aufträge.



Umzug neuer Standort

Nach vier erfolgreichen Jahren konnten wir in eine deutlich größere Immobilie in der Hansestraße 30 umziehen. Bis heute sind wir das größte Bettenfachgeschäft in Braunschweig mit einer großen Auswahl rund um das Thema Schlafen.

2000



Bau der Salzgrotte

Nach größeren Umbaumaßnahmen konnten wir die Eröffnung unserer Salzgrotte feiern. Hier kann man in Wasserbetten entspannen und die angenehme Salzlufteinatmen.

2012



Neueröffnung Outlet Store

In der Celler Heerstr. 318, 38112 Braunschweig haben wir ein Outlet Store eröffnet, wo wir hauptsächlich Einzelstücke, Sonderposten und B-Ware zu sehr günstigen Preisen anbieten können.

2020



Neueröffnung in Braunschweig

Aus familiären Gründen ist Uwe Kolbe zusammen mit seiner Frau Gabriele Kolbe nach Braunschweig gegangen und hat dort die Firma Das neue Bett Kolbe GmbH gegründet und 1996 in der Celler Straße 17 ein neues Geschäft eröffnet.

1996

Umbau der Ladenfläche

Umbau und Modernisierung der Verkaufsfläche, Aufstockung der Messsysteme auf drei Stationen mit einer Erlebnis-Kabine für orthomatische Bospriingbetten.

2017

