

gesund in Braunschweig

Das regionale Magazin
für Gesundheit
und Wohlbefinden

Frühjahr 2021

Nº2

IHR
EXEMPLAR

NIMM MICH
MIT NACH
HAUSE!

E-Bikes für alle

» Ein Hype nimmt Fahrt auf

Ein Zuhause für Jung und Alt

» Braunschweigs
integratives Stadtquartier

Atemtherapie!

» So hilft einfach mal durchatmen

AUSSTELLUNG VERLÄNGERT: S. 18
»In aller Munde«
KUNSTMUSEUM WOLFSBURG

DEINE ZUNGE:

10 DINGE,

DIE SIE ÜBER DEINE

GESUNDHEIT VERRÄT

» Unser unterschätzter Muskel

MIT ALLEN WICHTIGEN
NOTRUF-NUMMERN
UND ADRESSEN » S. 50

Meine Stadt – Mein Gesundheitspartner



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

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

- EDITORIAL -



Einfach mal gesund sein!

Genau das wünschen wir uns doch alle: einfach gesund sein. Ja, ganz so einfach ist es aber nicht immer. Wer mit kleiner oder großer Krankheit zu kämpfen hat – schlimm genug – stellt oft genug fest, dass unser Gesundheitssystem alles andere als einfach ist. Schon der Name »System« klingt ja komplex...

In der Tat präsentiert sich dieses System überaus vielfältig, häufig kompliziert und mitunter nahezu unüberschaubar. Auch hier bei uns, in und um Braunschweig, gibt es so viele Akteure wie in kaum einem anderen Bereich unsers Lebens. Für unsere Gesundheit im Einsatz sind Allgemeinmediziner, Spezialisten, traditionelle und alternative Mediziner, Krankenhäuser, Spezialkliniken, Apotheken, Sanitätshäuser, Pflegedienste, Krankentransporte, Physio-Praxen, Optiker und Akustiker, Heilpraktiker, Yoga-, Pilates- und klassische Fitness-Studios, gesetzliche und private Krankenversicherungen... Vieles greift ineinander, endlos könnten wir diese Aufzählung fortsetzen.

Vermutlich wollen sie alle wirklich unser Bestes: unsere Gesundheit.

Aber in diesem Labyrinth nicht verloren zu gehen, für sich persönlich den richtigen Weg zu finden, das ist tatsächlich nicht immer leicht. »gesund in Braunschweig« möchte Ihnen dabei helfen. In unserer Frühlingsedition stellen wir regionale »Gesundheitsanbieter« vor, berichten über Besonderheiten – zusammen mit unseren Autoren und Inserenten bieten wir unseren Leser*innen einen Gesundheitskompass, der mit jeder neuen Ausgabe umfassender und genauer den Weg weist.

Einfach mal gesund sein. Oder werden. Oder bleiben –
das wünscht Ihnen aus Braunschweig

Chr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

MIGRÄNE-Comfort

Spezialbrillengläser entspannen Ihre Augen

medi-lens MIGRÄNE-Comfort Spezial-brillengläser von SCHWEIZER können die Belastungen durch Licht- und Blendempfindlichkeit im Innenraum bzw. Außenbereich sowie Bildschirm- und Leuchtstoffröhren-Licht spürbar verringern.

Verringerung der Lichtempfindlichkeit

Schutz vor Lichtreizen

Entlastung der Augen

Jetzt bei Ihrem Augenoptiker:



BS eyewear

F. Niemeyer Augenoptik GmbH
Vor der Burg 2-3, 38100 Braunschweig

 SCHWEIZER

gesund
in Braunschweig
Nº2



18
Mein Wohlfühltag



30
Braunschweigs integratives Stadtquartier



14
Die Zunge



36
E-Bikes für Alle



43
Superfood

Unsere Rubriken

- 3 Editorial
- 6 Gesundheit aus der Nachbarschaft
- 9 Kurz notiert
Good News aus Stadt & Land
- 34 Neu & nebenan
Gesundheits-Services aus der Nachbarschaft
- 47 Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden
Braunschweigs Buchhandlung Graff empfiehlt
- 49 Impressum
- 50 Notdienst: Wichtige Rufnummern und Adressen

Inhalt

- 8 Besser sehen
In Lasergeschwindigkeit schonend gegen den Grünen Star
- 10 Ein Krankenhaus, das besonders, das anders ist
Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital
- 14 Deine Zunge
Zehn Dinge, die sie über Ihre Gesundheit verrät. Unser unterschätzter Muskel ist höchst sensibel!
- 18 Mein Wohlfühltag
»In aller Munde« – die Ausstellung! Ein Museumstrip ins nahe Wolfsburg
- 21 Die Arkaden-Apotheke im Gespräch
Arzneimittel-Einnahme leicht und sicher – »Verblisterung«: So gelingt die regelmäßige Medikamenteneinnahme problemlos
- 24 Hilfe, meine Schulter tut weh!
Wenn unser Gelenk mit dem größten Spielraum schmerzt
- 26 Natürliche Medizin
Atemtherapie – Zug um Zug: einfach mal durchatmen
- 29 Das Meer zu Hause
Mehr Sauerstoff! Gesundes Meeresklima zu Hause entspannt
- 30 Bunt es Zuhause für jung & alt:
Quartier St. Leonhard, unser 1. integratives Stadtquartier: macht alle glücklich und bietet sogar 30 Tagespflegeplätze
- 35 Weiter Horizont – breit aufgestellt
Die neue Apotheke in Braunschweigs Norden
- 36 E-Bikes für Alle!
Der Hype nimmt wieder Fahrt auf: drei E-Bike-Spezialisten aus der Region
- 40 In eine gesunde Zukunft investieren
Nachhaltigkeit und ordentlich Rendite – kein Widerspruch!
- 43 Superfood aus der Region
Spargel, noch viel mehr und direkt von nebenan: Powerfood für die Gesundheit

IHR
EXEMPLAR
NIMM MICH
MIT NACH
HAUSE!

GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT



Bio für die Ohren

Der Podcast...

...für Bio-Freunde und -Freundinnen: Ist Bio drin, wo Bio draufsteht? Wie begann eigentlich die Bio-Bewegung? Was steckt hinter den Bio-Siegeln? Warum ist es so wichtig, dass altes Getreide erhalten bleibt? Und: welche Antworten hat die Bio-Branche beim Thema Tierhaltung? Diese und weitere Fragen stellen Judith und Jan von »Bio für die Ohren« alle 14 Tage Experten und Expertinnen aus der Bio-Branche. Die Gespräche sind informativ, ernst und kritisch, aber immer geprägt von unschlagbarer nordischer Nüchternheit von Jan und Emotionalität von Judith, gemixt mit Neugier und Humor.

→ www.bioladen.de/podcast/

Kürbiskerncreme

Brottaufstrich von Chokumi

Wie gesund Kürbis und Kürbiskerne sind, lässt sich ausführlich ab Seite 43 dieses Heftes nachlesen. Und wenn Nele Marike Eble in ihrer Küche in Braunschweig-Hondelage feines Kürbiskernmark von niedersächsischen Kürbissen mit exquisiter weißer Schokolade vermengt, entsteht etwas ganz Wunderbares: eine köstliche Leckerei, ein Topping oder ein Brottaufstrich, der jederzeit eine kleine Sünde wert ist. Dass Frau Eble eigentlich eine mittlerweile weit über Braunschweigs Stadtgrenzen bekannte wie anerkannte Selfmade-Chocolatière und zertifizierte Schokoladen-Sommelière ist, die edelste Pralinen kreiert, verraten wir hier lieber nicht, um Sie nicht noch mehr in Versuchung zu führen.

→ www.chokumi.de/online-shop



Müsli, das kracht

kommt aus Braunschweig und ist »low sugar«

»Krachmüsli« nennen Nina Kraus und Gary Schwarzer von low sugary® ihre sechs leckeren Müsli-mischungen, die durch ein spezielles Backverfahren besonders knusprig krachen. Und weil die beiden Braunschweiger vorbildliche Fitness- und Ernährungs-Coaches sind, ist Zucker natürlich tabu. Neben Cranberries, Kokos, Samen, Nüssen, Zimt und mehr steckt in dem Müsli-mix nur ein besonders verträglicher Zuckeraustauschstoff, der in seiner natürlichen Form schon in vielen Lebensmitteln vorkommt. Er entsteht durch Fermentierung, ist besonders zahnfreundlich und für Diabetiker geeignet. Süßes ohne Reue also. Und wer es auch sportlich einmal »krachen« lassen möchte, mit persönlichem Coaching, besucht die beiden nach dem Müsli-Frühstück in ihrem Loft BODYMOVEMENTS Personal Training in Braunschweig.

→ www.bodymovements.de/muesli-braunschweig-3/



Silber für die Haut

»intensa®-med« Ultra-Sensitive Silver Spray von DR. BELTER®

Good News von der Braunschweiger Profi-Kosmetikmarke DR. BELTER®:

Ihr Silver Spray hat 2020 bei den durch die Fachzeitschrift Beauty Forum organisierten Stars Awards den 1. Platz in der Kategorie Medical Beauty geholt. Das »intensa®-med« Ultra-Sensitive Silver Spray als sprühbare Microsilber-Emulsion für Gesicht und Körper pflegt und beruhigt überempfindliche, stark gestresste Haut. Ob während einer onkologischen Behandlung zur Linderung der Strahlendermatitis, nach intensiven apparativen Behandlungen oder bei Sonnenbrand – die Silver Spray Emulsion sorgt für maximale Beruhigung, Linderung und Regeneration zur Stärkung der Hautbarriere.

→ www.belter-cosmetic.com

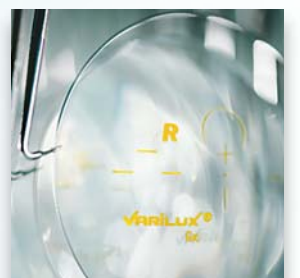


Durchblick aus Braunschweig

Essilor Brillengläser

Brillengläser aus der Benzstraße: Essilor ist nah dran am Verbraucher und den Augen-optikern, nicht nur in der Region, die ihre Kunden bei der Auswahl der hochklassigen Durchgucker beraten. Besser sehen, Augen schützen, Brillengläser veredeln – weltweit führend, bekennt sich Essilor zum Standort Braunschweig und produziert hier Highlights wie die Gleitsichtgläser Varilux und die selbsttönenden Brillengläser Transitions Signature GEN 8. Dabei legt man großen Wert auf Nachhaltigkeit und produziert zu hundert Prozent mit Ökostrom. Aus der hiesigen Färberei kommen auch Sonnenbrillengläser, unter anderem in den Trendfarben »Summer Blush« und »Shady Grey«. Jedes neue Essilor-Brillenglas muss vor der Markteinführung echte Härte-tests bestehen, bevor es ihre Besitzer in allen Alltagssituationen begleiten darf. Hilfreich: Die Essilor-Internetseite bietet außer Produktinfos auch Durchblick rund ums Sehen.

→ www.essilor.de



Mit Lasergeschwindigkeit zum besseren Sehen

Im Gespräch mit Chefarzt Dr. med. Dirk Genée

Herr Dr. med. Dirk Genée, gibt es Neuigkeiten in Ihrer Augenklinik?

Auf jeden Fall: Bekanntlich hat die Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann seit langem den Ruf, besonders innovationsfreudig zu sein. Da gehören Neuigkeiten zur Normalität.

Was heißt das konkret?

Wir führen seit einiger Zeit mittels Femto-Phako Laser-Operationen durch und gehören zu den erfahrensten Anwendern in Deutschland. Mit diesem High-End-Gerät operieren wir erfolgreich Patienten am Grauen Star (Katarakt). Doch schon kommt die nächste technische Innovation ins Haus – ein brandneuer Mikro-CPC-Laser.

Wo findet der neue Mikro-CPC-Laser seinen Einsatz?

Ein Gerät zur Behandlung des Grünen Stars mit dem Ziel, den Augeninnendruck zu senken, um den Sehnerv zu erhalten. Das herkömmliche CPC-Verfahren gibt es bereits seit einigen Jahren, allerdings verwenden wir nun das schonendere Verfahren der Mikro-CPC (µ-CPC).

Geht die Behandlung auch mit Medikamenten?

Natürlich wird zunächst versucht, diese Erkrankung mit drucksenkenden Medikamenten zu behandeln. Das funktioniert aber nicht immer, oder die Medikamente werden nicht vertragen. Dann müssen operative Maßnahmen ergriffen werden, um das Sehen zu erhalten.



Und dann kommt der CPC-Laser zum Einsatz?

Unter anderem. Wir führen verschiedenste Glaukom-Eingriffe durch, je nachdem welcher dem Patienten den größten Nutzen bringt. Mit Hilfe des Mikro-CPC-Lasers erfolgt eine teilweise Verödung des Ziliarkörpers, der das Kammerwasser produziert. Durch diese Verödung wird die Wassermenge verringert, was schließlich zur Reduktion des Augeninnendrucks und zur Rettung des Sehnervs und damit des Augenlichts führt.

Ist mit Nebenwirkungen zu rechnen?

Gewisse Nebenwirkungen sind immer möglich – schließlich wird ja operiert. Doch im Vergleich zu herkömmlichen Methoden können beispielsweise die Bindehaut und die Sklera durch den Einsatz dieses modernen Mikro-CPC-Lasers eindeutig geschont werden.

Welche Vorteile bietet der Femto-Phako-Laser?

Dieses Gerät ist ein echter Quantensprung in Sachen Katarakt-OP. Damit lassen sich Präzisionsschnitte auf den tausendstel Millimeter genau durchführen, und das besonders schonend für die Patienten. Skalpell und Ultraschall hingegen waren da viel belastender, und außerdem waren damit solche feinen Schnitte unmöglich.

Wird die Augenklinik Dr. Hoffmann diesen innovativen Weg weiterverfolgen?

Natürlich, denn er hat sich für Patienten und Ärzte als höchst erfolgreich erwiesen. ■

Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND

Große Weidensandbiene Andrena vaga
Foto: Henri Greil



Wildbienen gesucht! Das Institut für Bienenschutz hat für sein Wildbienen-Forschungsprojekt über **drei Mio. Euro Fördergelder** bekommen und ist nun auf der Suche nach größeren Wildbienen-Aggregationen in Braunschweig und Umgebung. Die Wildbienen graben kleine Löcher in den Erdboden und fliegen an den Niststellen zeitweise in großer Anzahl dicht über dem Boden umher. Meldungen mit genauer Ortsangabe und Fotos an Henri Greil: wildbienen@julius-kuehn.de



Wir sind die **#stadtderoptimisten**. Unter diesem Hashtag finden wir seit einigen Monaten im Web, auf Facebook oder Instagram eine Plattform für »Good News aus Braunschweig«. Wie schön! Alle, die unter dieser Überschrift etwas vermelden wollen, bitte per Mail hierhin wenden: hallo@eventis.de



Mit dem **StadtGutschein BS** trägt man aktiv zum Erhalt unserer Innenstadt bei: Online über <https://stadtgutschein-braunschweig.de> oder – sobald wieder möglich – in der Tourist-Info (Kleine Burg 14) gibt es Gutscheine in farbenfrohen Designs mit einem Wert von 15 bis 250 Euro, die drei Jahre lang gültig sind und dem lokalen Einzelhandel jetzt schon helfen, »über Wasser« zu bleiben.



»Wer auch immer ein bisschen Farbe in seinem Leben bringen möchte, Ente ist zur Stelle«, heißt es in einem NDR-Beitrag. Und seine Werke können sich wirklich sehen lassen. Auftragskünstler mit der Spraydose und tierischem Namen: Das ist Sebastian Meyer, genannt **Ente**. Seit über zehn Jahren verschönert er ganz legal in Braunschweig Fassaden, Wände, Stromkästen und bringt so Farbe auch in eher triste Ecken unserer Stadt. Wer hat Bedarf? www.ente-graphics.com



Live in Geschäfte der Braunschweiger Innenstadt eintauchen – das können Kundinnen und Kunden bei der **Instagram-Serie »My locals BS«**. Händler*innen aus Braunschweig stellen sich mit ihrem Geschäft und ihren Produkten in Live-Videobeiträgen auf dem Instagram-Kanal **@die_loewenstadt** vor und zeigen, welche digitalen Services sie im Lockdown anbieten und wie sie auch danach digital für alle erreichbar sind. Danke, Stadtmarketing BS!

Wir machen Leistung sichtbar.

Diagnostik

- OCT-Makula & Sehnerv
- OCT-Angiographie
- IOL-Master
- Pachymetrie
- Hornhauttopographie
- Sonographie
- Glaukomdiagnostik
- Endothelzellmikroskopie
- Messung der Nervenfaserschichtdicke
- Trockene Augen

Operationen

- Grauer Star
- Modernste OP-Verfahren mittels Femto-Laser
- Grüner Star
- Glaskörperinjektionen
- Netzhaut
- Hornhaut
- Laserbehandlungen
- Lid- & Tumor-Chirurgie
- Tränenweg
- Schiel-Operationen
- Augenverletzungen

Refraktive Chirurgie

- Phake-Intraokularlinsen
- Add-On Linsen
- Refraktiver Linsenaustausch

Gutachten

Kinder & Sehschule

0531 273380

Offene Sprechstunde

MO – FR von 7.30 – 12.00 Uhr

Chefärzte:

Dr. Genée

Dr. Weigmann

Dr. Requadt

Dr. Hoffmann

Dr. Geck

Augenklinik Dr. Hoffmann

Wolfenbütteler Str. 82 38102 Braunschweig

Telefon 0531 273380

Web augenlinik-dr-hoffmann.de

f

ig



Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital

»Besonders zu sein, anders zu sein. Das macht uns aus.«

»Hier fühlt man sich wohl und nicht abgestellt wie in einem kommerzialisierten Bettenbunker. Die Effizienz und Sorgfalt leidet nicht unter diesem tollen Umfeld.«

»Die ärztliche Betreuung war von Anfang bis Ende einmalig. Man fühlte sich aufgehoben und begleitet. Die liebevolle Zuwendung, die aufmunternde und pflegerische Betreuung des Personals ist nicht zu toppen. Ich habe mich hier sehr wohl gefühlt.«

»Obwohl ich erst spät und spontan hier eintraf, hatte ich das Gefühl, willkommen zu sein und keinen zusätzlichen Stress zu verursachen. Alles wurde sehr ausführlich und geduldig erklärt. So viel Fürsorge und so viele nette Menschen hatte ich nicht erwartet.«

Patientenbewertungen dieser Art bekommt das Meinungsmanagement des HEH viele. In ihnen wird der Charakter dieses etwas anderen Krankenhauses deutlich, auf den die vielen Mitarbeiter*innen zu Recht stolz sein können und an dessen Erhalt sie täglich arbeiten. Doch was macht das Herzogin Elisabeth Hospital eigentlich so besonders? Und warum ist es eine »Stiftung«?

Ein Blick in die Geschichte: 112 Jahre Dienst am Kranken

Ende des 19. Jahrhunderts entstand eine Vielzahl von Stiftungen, die sich mit der Behandlung und Unterstützung von Körperbehinderten beschäftigten. Dr. Hans Schlee, ein niedergelassener Arzt in Braunschweig, der die Gedanken an Hilfsbereitschaft, Heilfürsorge und soziales Engagement in die Tat umsetzen wollte, begann in seinem Wohnhaus in der Jasperallee 85 mit fünf Patienten zu arbeiten. Derartiges soziales Engagement war in der damaligen Zeit keineswegs selbstverständlich.

Aus dem Nachlass von Herzogin Elisabeth von Mecklenburg und Spenden von Dr. Max Jüdel, Kommerzienrat und Leiter der Eisenbahnsignalbauanstalt Braunschweig, wurde die Stiftung Herzogin-Elisabeth-Heim als Landes-, Krüppel-, Heil- und Pflegeanstalt gegründet und mit Datum 4. Juni 1909 nach Veröffentlichung der Satzung laut Verfügung des Herzoglichen Staatsministeriums höchsten Ortes genehmigt. Die Stiftungssatzung formuliert die ursprüngliche Aufgabenstellung des HEH wie folgt: »Die Stiftung hat den Zweck, Personen aus dem Herzogthum Braunschweig, die verkrüppelt sind, in erster Reihe Kindern, ärztliche Behandlung,



In der Orthopädischen Klinik des HEH, unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Karl-Dieter Heller (rechts), werden jährlich über 1.900 Hüft-, Knie- und Schulterprothesen implantiert.

Pflege und Fürsorge [...] zu bieten.« Die hauptsächliche Aufgabe des HEH war also auf ärztliche Behandlung von Körperbehinderten gerichtet – und zwar mit dem Vorrang auf Kinder. Heute – 112 Jahre später – besteht der Stiftungsgedanke fort: »§ 2 (1) Sie hat den Zweck, Personen, vornehmlich aus ihrem Einzugsgebiet, die körperbehindert oder der Gefahr der Körperbehinderung ausgesetzt sind – in erster Linie Kindern – ärztliche Beratung und Behandlung zu bieten.«

Nach dem Umzug vor 100 Jahren wurde das Leistungsspektrum deutlich erweitert

Mit dem Bekanntheitsgrad nahm auch der Zuspruch zu, der 1921 den Umzug in die Hochstraße erforderlich machte. Den

wachsenden Bedürfnissen braunschweigischer Bürger folgend wurde in den dreißiger Jahren die Satzung geändert, um nun auch »andere Kranke« zur Behandlung aufnehmen zu können. Die Aufsichtsbehörde genehmigte die Erweiterung des Leistungsspektrums unter der Bedingung, »soweit dadurch der Stiftungszweck nicht beeinträchtigt wird.« Das wurde er nicht, denn der Schwerpunkt blieb weiterhin die Orthopädie.

Modernisierung und Ausbau begleiteten das HEH durch die Jahrzehnte

Als der Raum für alle Abteilungen nicht mehr ausreichte, begannen im Jahr 1959 die Planungen für den Neubau einer Orthopädischen Klinik, die 1973 – parallel zum Betrieb des Allgemeinkrankenhauses Hochstraße – in Melverode eröffnete. 2004 wurde ein weiteres Vorhaben verwirklicht und mit den Bauarbeiten für die Zusammenlegung der beiden Klinikstandorte begonnen. Seit 2007 sind sämtliche Abteilungen des HEH an einem Standort im Sinne einer modernen Klinik



Das Herzogin-Elisabeth-Heim in der Hochstraße, Foto von 1928. Bild: HEH

zusammengeführt. 2010 wurde bereits eine Aufstockung des Klinikgebäudes und die Schaffung zusätzlicher Betten erforderlich. Nachdem 2012 das Ärztehaus am HEH eröffnete, wird derzeit wieder gebaut: Die notwendige Vergrößerung von Notaufnahme und Zentralsterilisation sowie der Umbau der Funktionsbereiche Endoskopie, Sonografie und Ergotherapie sollen Ende 2022 abgeschlossen sein.

Modernste Medizin nah am Menschen

Ausgehend von dem Stiftungsgedanken, körperbehinderte oder eingeschränkte Personen zu behandeln, hat sich das HEH heute zu einem der modernsten Krankenhäuser unserer Region entwickelt, mit einer großen, bundesweit bedeutenden Orthopädischen Fachklinik und deutlich überregionalem Einzugsgebiet. Die Orthopädische Klinik Braunschweig zählt mit jährlich über 1.900 Hüft-, Knie- und Schultergelenk-Endoprothesen zu den zehn größten Fachkliniken für Orthopädie und Unfallchirurgie in Deutschland. Die hohe Expertise der dort tätigen Operateure wird

durch modernste Technologie ergänzt. So unterstützt beispielsweise bei ausgewählten Kniegelenkersatzoperationen ein OP-Roboter – eines der ersten Modelle dieser Kategorie in Europa – das operierende Ärzteteam, um eine noch bessere Versorgung im Rahmen der Knieprothesenimplantation anzubieten.

Ein breites Angebot und ein hervorragender Ruf – weit über die Stadtgrenzen hinaus

In Form chirurgischer Zentren hat sich das HEH außerdem auf die Behandlung von Darmkrebs, Adipositas und Schilddrüsenerkrankungen spezialisiert, flankiert von einem interdisziplinären Schmerzzentrum und einer internistischen Abteilung samt Geriatrie zur optimalen Betreuung der Patienten. Knapp 800 engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreiben im Süden Braunschweigs hochmoderne Medizin und professionelle Pflege ganz nah am Menschen. Dieser Qualitätsanspruch und diese Menschlichkeit verbunden mit einer hohen Patientenorientierung zählen zu den Gründen, warum die

Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital

Leipziger Straße 24
38124 Braunschweig

→ Telefon 0531 - 699-0
→ www.heh-bs.de
→ info@heh-bs.de



Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital weit über die Stadtgrenze hinaus einen so guten Ruf genießt. Dass es sich beim HEH um eine Stiftung handelt, während Krankenhäuser heute – aus Effektivitäts- und/oder Haftungsgründen – vornehmlich privatisiert werden, zählt zusätzlich auf dieses Bild ein. So genießt die Stiftung – im Verhältnis zu anderen Rechtsformen – noch immer eine sehr hohe Reputation in der Bevölkerung. Denn die Stiftung – so ist es auch in der aktuellen Satzung nachzulesen – »...dient unmittelbar und ausschließlich gemeinnützigen Zwecken. [...] Die Stiftung ist selbstlos tätig, sie verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.«

Ende 2020 wurden die Besonderheit des HEH in Bewegtbildern eingefangen. Am Ende der Filmaufnahmen war für alle Beteiligten klar: »Besonders zu sein, anders zu sein. Das macht uns aus.« Jetzt steht der Film auf der HEH-Website.

→ www.heh-bs.de



Die dm-Kolleginnen und Kollegen beraten Sie gerne!

Wohlfühlen mit dm

Breite Auswahl an Produkten für die Allergiesaison

Es wird Frühling! Die Natur erwacht und die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns ins Freie. Auch die Pollen der ersten blühenden Bäume geben jetzt Gas: Das führt bei Heuschnupfen-Geplagten zu Niesreiz, laufender Nase und juckenden Augen. Denn bei ihnen reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Stoffe, die es abwehren will.

Günstige dm-Marken bieten viel Hilfreiches

Gegen diese so genannten Allergene gibt es zahlreiche Helfer bei dm: zum Beispiel ein anti-allergisches Nasenspray, das die Schnupfensymptome reduziert, die durch Pollenflug, Hausstaub

oder auch Tierhaare verursacht werden. Oder Augentropfen für Allergiker gegen die Augenbeschwerden. Beide enthalten den Wirkstoff Ectoin®, der einen Schutzkomplex bildet. Dieser schützt vor den schädlichen Einflüssen der Allergene und lindert die allergischen Symptome. Beides kann auch vorbeugend eingesetzt werden.

Ein Stück dm für zu Hause

Das dm-Magazin alverde gibt es gratis im dm-Markt



Foto: adobe/Yaruniv-Studio, shutterstock/Dimijana

Das dm-Magazin alverde liegt in jedem dm-Markt an der Kasse aus.

Das kostenlose dm-Magazin alverde begleitet Sie jeden Monat mit 100 Seiten zum Informieren, Entspannen und Inspirieren. Sie finden Tipps und Trends rund um Schönheit, Gesundheit und Ernährung, dazu Wissenswertes zu den dm-Produkten. Die Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ gibt Impulse, wie wir unsere Zukunft gestalten können: für den Menschen, Umwelt- und Klimaschutz. Beiträge der monatsaktuellen Ausgabe finden Sie auch online unter dm.de/alverde-magazin.

Bewusster essen und genießen

Das Bio-Lebensmittelsortiment von dm bietet mit mehr



als 1.000 Produkten viel Abwechslung. Es gibt rund 550 Artikel der dm-Marke dmBio und unter anderem vegane Produkte von Veganz, Getreide- und Nussdrinks von Provamel sowie schnelle Gerichte der Bio-Premiemarkte Davert.



Taschentücher gratis

Mit diesem Original-Coupon* erhalten Sie einmal eine Taschentücher-Box Design der dm-Marke Soft&Sicher in Originalgröße (100 St.). Produkt aus dem Regal nehmen u. an der Kasse zus. mit diesem Coupon* vorlegen. Diesen Artikel gibt es in versch. Farben/Motiven und er kann von der Abbildung abweichen.

Ihre dm-Märkte in Braunschweig:

- Celler Straße 30 / im Weißen Ross
- Fabrikstraße 1 d / bei Hornbach
- BraWo-Allee 1 / BraWoPark Shopping Center GmbH
- Platz am Ritterbrunnen 1 in den Schloss Arkaden
- Donauknoten 10
- Damm 16

dm



923260520 156508

* Dieser Coupon ist bis zum 1.5.2021 gültig. Nur einlösbar in hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf www.dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. dm-drogerie markt GmbH+Co. KG, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, Stand: 7/2019



dm-drogerie markt
6 Mal in Braunschweig

Jemandem die Zunge rausstrecken: Das finden wir im Allgemeinen gar nicht nett. Uns selbst gegenüber, idealerweise vor dem Spiegel, sollten wir das aber ruhig einmal täglich machen – denn sichtbare Veränderungen an dem kräftigen Muskel können Vorboten leichter oder schwererer Erkrankungen sein.

Die Zunge

10 Dinge, die sie über Ihre Gesundheit verrät

Jeder kennt das berühmte Foto von Albert Einstein, auf dem er – im Alter von immerhin 72 Jahren – die Zunge herausstreckt und ein bisschen kindlich-schelmisch in die Kamera blickt. Auch Miley Cyrus streckt Fotografen gerne mal ihre Zunge entgegen. Als freche Kinder haben wir es ebenso gemacht. Aber das Zeigen der Zunge kann auch Diagnosen auf die Sprünge helfen – und das in jedem Alter.

Seit vielen Jahrhunderten wurden über das Aussehen der Zunge Krankheiten diagnostiziert. Auch heute noch nutzt unsere Schulmedizin die Ansicht des sensiblen Muskels für einen ersten Check-up, genauso wie die traditionelle indische oder chinesische Medizin das schon immer tat.

Unsere Zunge ist über Nervenbahnen bestens mit dem Gehirn und den Organen, insbesondere auch mit unserem Verdauungstrakt, verbunden. Wenn irgendetwas im Körper nicht stimmt, zeigt sich das deshalb auch häufig an der Zunge. Sie spiegelt den Gesundheitszustand eines Menschen wider. Blassrosa ist sie normalerweise, meist leicht belegt und an der Oberfläche etwas rau. Sieht sie deutlich anders aus – und das nicht nur für ein paar Stunden – kann das ein Hinweis auf eine Erkrankung sein.

Für Mediziner war das Aussehen der Zunge schon immer ein wichtiges Signal.

10 Zeichen, die Sie beachten sollten

1: Pilzinfektion

Wirkt die Zunge entzündet, ist sie sehr rot oder weiß, könnte eine Pilzinfektion im Körper vorliegen. Der Pilz sitzt häufig im Darm und wird durch den Genuss von zu viel Zucker genährt und gefördert. Aber auch Pilzerkrankungen in der Scheide, an den Nägeln oder Füßen sind möglich.

2: Allergien

Ist die Zunge geschwollen, könnte der Körper gerade mit einer allergischen Reaktion oder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu kämpfen haben. Ob die Zunge geschwollen ist, merkt man daran, dass seitlich Zahnabdrücke zu sehen sind.

3: Antibiotika-Einsatz

Akute bakterielle Infektionen wie Blasenentzündung oder Lungenentzündung werden häufig mit Antibiotika therapiert. Werden diese aber über einen langen Zeitraum hinweg eingenommen, kann es zu Nebenwirkungen kommen, die sich auch auf der Zunge bemerkbar machen: Eine schwarze Verfärbung tritt auf.

4: Vitamin- und Mineralstoffmangel

Bei ungesunder Ernährung mit zu wenig Gemüse und Obst kann es zu einem Nährstoffmangel im Körper kommen. Ist die Zunge sehr glatt oder wirkt fleischig, könnte ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen vorliegen. Ein Mangel an Vitamin B12, Eisen oder Folsäure kann eine Anämie auslösen, die auch auf das Erscheinungsbild der Zunge wirkt.

5: Syphilis

Syphilis ist eine bakterielle, sexuell übertragbare Krankheit, die unbehandelt tödlich sein kann. Auf der Zunge zeigt sich Syphilis durch Längsfurchen. Eine zuverlässige Diagnose liefert nur ein Bluttest.

6: Morbus Crohn

Geschwüre auf der Zunge könnten ein Zeichen für Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Darm-erkrankung, sein. Morbus Crohn löst wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit aus. Geschwüre im Mundbereich sollten unbedingt von einem Haus- oder Zahnarzt untersucht werden, da sie vielleicht lokal behandelt werden müssen.

7: Mundkrebs

Klumpen auf der Zunge und regelmäßige Blutungen im Mundraum, die nicht auf das Zahnfleisch zurückzuführen sind, könnten ein Zeichen für Mundkrebs sein. Ein Besuch beim Arzt kann eine schwerwiegende Erkrankung wie Krebs im Mund- und Rachenraum ausschließen.

8: Erkältungskrankheiten

Bei einer Erkältung oder Grippe ist die Zunge plötzlich blass und die gewöhnliche Rosafärbung verschwindet. Der Belag ist weißlich. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) empfiehlt hier den Konsum von wärmenden Gewürzen.

9: Lebensmittelvergiftung

Bei einer akuten Lebensmittelvergiftung, verursacht durch Keime in Fleisch oder rohen Eiern, ist die Zunge grau-gelblich belegt. Auch typisch: starker, plötzlich auftretender Mundgeruch.

10: Leberschwäche

Ein dicker gelblicher oder bräunlicher Belag kann auf eine Schwäche im Leber- oder Gallen-Bereich hindeuten. Ursache könnte zum Beispiel eine Hepatitis-Infektion sein. Aber auch eine akute Überlastung der Leber durch übermäßigen Alkoholkonsum kann sich auf der Zunge zeigen.

Unser sensibler Muskel verdient mehr Beachtung und Pflege!

Ärzte wie Zahnärzte empfehlen, die Zunge regelmäßig zu reinigen. Das geht einfach – und am besten mit einer Zungenbürste und nicht mit einem Zungenschaber. Da sich tatsächlich die meisten Bakterien in der Mundhöhle auf der Zunge tummeln, hilft eine solche Reinigung, Karies und auch Mundgeruch vorzubeugen. Die Bürste sollte mit einer speziellen Paste oder einer Zahnpasta verwendet werden. Experten empfehlen auch das sogenannte Ölziehen für eine gesunde Mund- und Zungenflora. Für diese spezielle Form des ausführlichen Mundspülens

gibt es fertige Mund-Öle. Sie können aber auch selbst eine einfache Spüllösung herstellen: Vermischen Sie je einen Teelöffel Kokos- und Sesamöl – fertig! Das hilft bei Entzündungen in der Mundhöhle und schon auf jeden Fall die Mundflora. ■

Autor: Magdalena Eitenberger, MA, redaktionelle Bearbeitung: Mag. Julia Wild, 05.03.2019 / teXtFabrik, Corinna Preusse, 11.01.2021

Quellen: R. Kanawong et al.: An automatic tongue detection and segmentation framework for computer-aided tongue image analysis, In: International Journal Biomedical Engineering and Technology, 12/2014 (30.11.2020)

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von: minimed.at

Bitte beachten Sie: Diese Informationen sind keinesfalls Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen und Ärzte. Sie dürfen nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen, Behandlungen zu beginnen oder abzusetzen.



SCHLOSSCARREE

»Das Glück kommt zu denen, die lachen können.«

Japanisches Sprichwort

Medeco: Ihr Zahnarzt-Team im Schlosscarree

Braunschweig, gegenüber den Schloss-Arkaden

Ritterbrunnen 4, 5. OG

Wir sind für Sie da:
Montag – Freitag
08:00 – 21:00 Uhr

Tel. 0531 – 123 11 50
E-Mail: msbs@medeco.de

Torun Zelenkov MVZ GmbH

Herzlich willkommen.

Ihr strahlendes Lächeln signalisiert Gesundheit, Erfolg, Lebensfreude und zeigt ein gesundes Selbstbewusstsein. Wir sorgen dank stetiger Fortbildung, modernsten Methoden und Technologien, langjähriger Erfahrung und einem ausgeprägten Gefühl für Ästhetik dafür, dass Ihre Zähne lange schön und gesund bleiben – oder wieder werden!

Mit Implantaten wird alles wieder gut!

Wir sind Spezialisten für Implantologie: festsitzende künstliche Zähne, als Ersatz und / oder stabile Verbindung zu einer dann festsitzenden Prothese.

Der Vorteil: Ihre gesunden Zähne bleiben unversehrt.

Unser Implantologe Herr Osman Torun berät Sie gern über eine hochwertige, dauerhafte Versorgung durch Zahnimplantate.

Das eigene Labor: ein Stockwerk tiefer.

Unser großes Zahntechnik-Labor arbeitet direkt „unter uns“. Schnell, hochqualifiziert, zeitsparend für Sie und uns.

Parodontose – dagegen haben wir etwas.

Und das ist uns besonders wichtig: die frühe Behandlung von Zahnfleisch-Entzündungen durch Zahnbeläge und Zahnstein: die Gesunderhaltung Ihrer Zähne, Ihr Lächeln, das ist unser Ziel.

Dr. med. Lutz Fahrig und Martin Henkel

Die orthopädische Gemeinschaftspraxis
am Sportbad Heidberg

Unsere Leistungen:

- › Arthroskopische Operationen am Kniegelenk
- › Schmerz- und Kältetherapie
- › Manuelle Medizin, Chirotherapie
- › Hyaluronsäure-Injektionen
- › Kernspin-Resonanztherapie
- › Applied Kinesiology
- › Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- › Stoßwellentherapie, ESWT

Unsere Sprechzeiten:

- › Montag u. Donnerstag: 08.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr
- › Dienstag u. Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr
- › Mittwoch: OP-Tag

Wittenbergstraße 8
38124 Braunschweig

Tel. 0531 876 00 90
www.praxis-fahrig.de



Martin Henkel, seit Januar 2021 mit für Sie da: Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit 12 Jahren klinischer Erfahrung.

- MEIN WOHLFÜHLTAG -

In aller Munde

Piotr Uklanski: »Der Rachen«, Installation

Ein Museumstrip ins nahe Wolfsburg

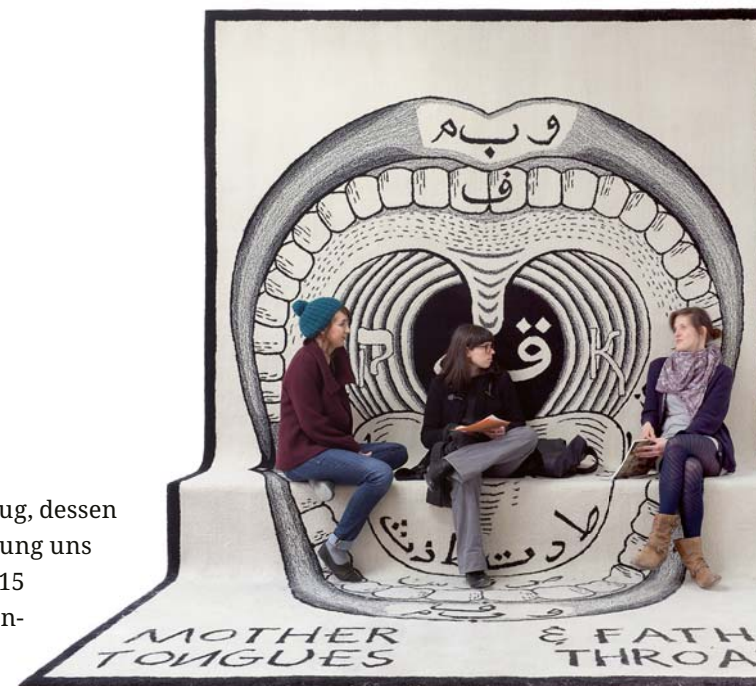
Ja, das liegt nah: Unsere Schwerpunkte im Heft – Atmen, Zunge, Zähne – wollen wir noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive erleben. Und so machen wir uns auf in das Kunstmuseum Wolfsburg: mitten hinein in die umfassendste Thementausstellung rund um den Mund, die es jemals in Deutschland gegeben hat.

Wir nehmen den Zug, dessen schnellste Verbindung uns ganz entspannt in 15 Minuten vom Braunschweiger Hauptbahnhof nach Wolfsburg bringt. Angekommen! Schon wandern wir durch die ästhetische Diaspora der Wolfsburger Fußgängerzone und stehen nach einem guten Viertelstündchen vor der hoch aufragenden Museumsmaschine: Das moderne Kunstmuseum Wolfsburg ist auch von außen schon beeindruckend.

Drinnen geht es nur um das Eine: Unseren Mund, aus kultureller und künstlerischer Sicht. »In aller Munde. Von Pieter Bruegel bis Cindy Sherman« lautet der vollständige Titel der Ausstellung, die bis zum 6. Juni 2021 verlängert wurde.

Zum Glück! Denn diese Ausstellung macht Spaß, sie ist mit ihren mehr als 250 Objekten so vielfältig wie interessant, teils obskur oder irritierend, aber immer anregend und nie langweilig. Selbst Kunst- und Museumsmuffel, die besonders bei moderner Kunst eher abwinken, können hier einen inspirierenden Nachmittag erleben.

Innen empfängt uns angenehme Ruhe. Als wir die große Ausstellungshalle betreten, fällt unser Blick sofort auf einen übergroßen Rachen. Ein gewaltiger Schlund, tiefrot, mit dunklen Röhreneingängen – über zehn Meter hoch ist die Installation von Piotr Uklanski. In ihrer Mitte hängt wie ein großer Felsbrocken das Rachenzäpfchen, umgeben von weißen und roten Äderchen, die sich über die gesamte riesige Arbeit wie zu einem verwunschenen Wald zusammenfügen.



Teppich »Mother Tongues & Father Throats« vom Kollektiv »Slavs and Tatars«

Wir wollen näher ran und gehen auf zungenfarbener Teppichboden, denn mit Blick auf diese zentrale Arbeit haben die Wolfsburger Ausstellungsmacher*innen unseren Mund auch als Gestaltungsidee und Raumkonzept genommen. Und so heißt die große Halle intern »Zungen-Piazza«.

Wir passieren einen zimmergroßen hellen Teppich mit einer grafischen Munddarstellung, verschiedensten Schriftzeichen aus aller Welt und Hinweisen auf Mutter- und Vatersprache. Klar, ohne Sprache und Mund gibt es keine Verständigung. Null. Wir setzen uns auf den flauschigen Teppich (ja, das dürfen wir) und unser Blick fällt auf die nächste Arbeit: 500 apfelgroße, pinkfarbene Kugeln, geformt und mit künstlichen Gebissen versehen von Rona Pondick aus den USA. Diese »kleinen Badegäste«, so der Titel ihrer Arbeit, scheinen sich auch ohne Augen bestens zu unterhalten, und wir würden sie gerne ein bisschen durcheinander kugeln (nein, das dürfen wir aber nicht).

Egal, uns fällt gleich noch ein Tischgestell mit übergroßem, weißem Zahngebirge auf und dann natürlich das rote Lippensofa vor heller Wand, eine moderne, autorisierte Replik nach Ideen der weltbekannten Künstler Salvador Dalí und Edward James. Das könnten wir sogar kaufen – ein interessanter Gedanke: das Museum als Kunstkaufhaus.

Egal, uns fällt gleich noch ein Tischgestell mit übergroßem, weißem Zahngebirge auf und dann natürlich das rote Lippensofa vor heller Wand, eine moderne, autorisierte Replik nach Ideen der weltbekannten Künstler Salvador Dalí und Edward James. Das könnten wir sogar kaufen – ein interessanter Gedanke: das Museum als Kunstkaufhaus.



Benjamin Houlihan »bei der Arbeit«

Ja, Zähne und Lippen sind immer wiederkehrende Themen hier. Gleichzeitig ist die Ausstellung derart vielfältig, dass die Kuratorin Dr. Uta Ruhkamp, nachdem Prof. Dr. Hartmut Böhme und die Zahnärztin (!) Beate Slominski vor drei Jahren mit dieser Idee zu ihr kamen, nun zwölf unterschiedliche Themenräume geschaffen hat. Diese tragen folgendem Kernsatz Rechnung: »Mund, Lippen, Zunge und Zähne, Sprache, Schmerz und Schrei, Essen, Schlingen, Speien und Spucken, Lust und Leidenschaft: Die Mundhöhle ist eine buchstäblich reizvolle Körperzone«.

Wir wandern durch diesen abwechslungsreichen Themenparcours, sehen Liebes- und Vampirküsse, Werwölfe, die Menschen verschlingen, Luft- und Seifenblasen... und immer wieder Zähne in unterschiedlichsten Variationen, inklusive der plakativen Abwandlungen der Heiligen Apollonia, Schutzgöttin der Zähne, durch den Pop-Art-Künstler Andy Warhol.

Nichts langweilt, nichts fehlt. Da ist sogar das riesige Wandbild, eine Struktur, die der Künstler Benjamin Houlihan mit der eigenen Zunge und einer Mischung aus Quark und rotem Farbstoff an die Wand geleckt hat –



Rotes Sofa: Moderne Replik des Mae West Lips Sofas von Salvador Dalí und Edward James, Originalentwurf von 1938, Foto: Marek Kruszewski

über mehrere Tage! Davor findet sich eine bunt bemalte Bronzeskulptur eines liegenden Pärchens, die mit ihren Mündern noch ganz andere Sachen machen.

Malerei, Skulptur, Installation, Fotografie, Zeichnung, Grafik und Videokunst, Exponate aus ethnologischen und naturwissenschaftlichen Sammlungen, Filme und Werbung, Musik und Literatur – nach rund drei Stunden sind wir dann doch etwas ermattet, und unserer eigener Mund möchte gerne mittels Zunge und Zähnen dem Magen etwas Gutes tun. Auch dafür ist im Kunstmuseum Wolfsburg bestens gesorgt. Mit dem lang schon bekannten Restaurant Awilon und dem neueren »Café Kunstpause« bieten sich zwei stilvolle Locations an, die zu Recht ebenfalls in aller Munde sind. Ein inspirierender, wunderbarer Wohlfühltag! ■

Gewinnen Sie 3x 2 Freikarten

für die Ausstellung »In aller Munde« in Wolfsburg

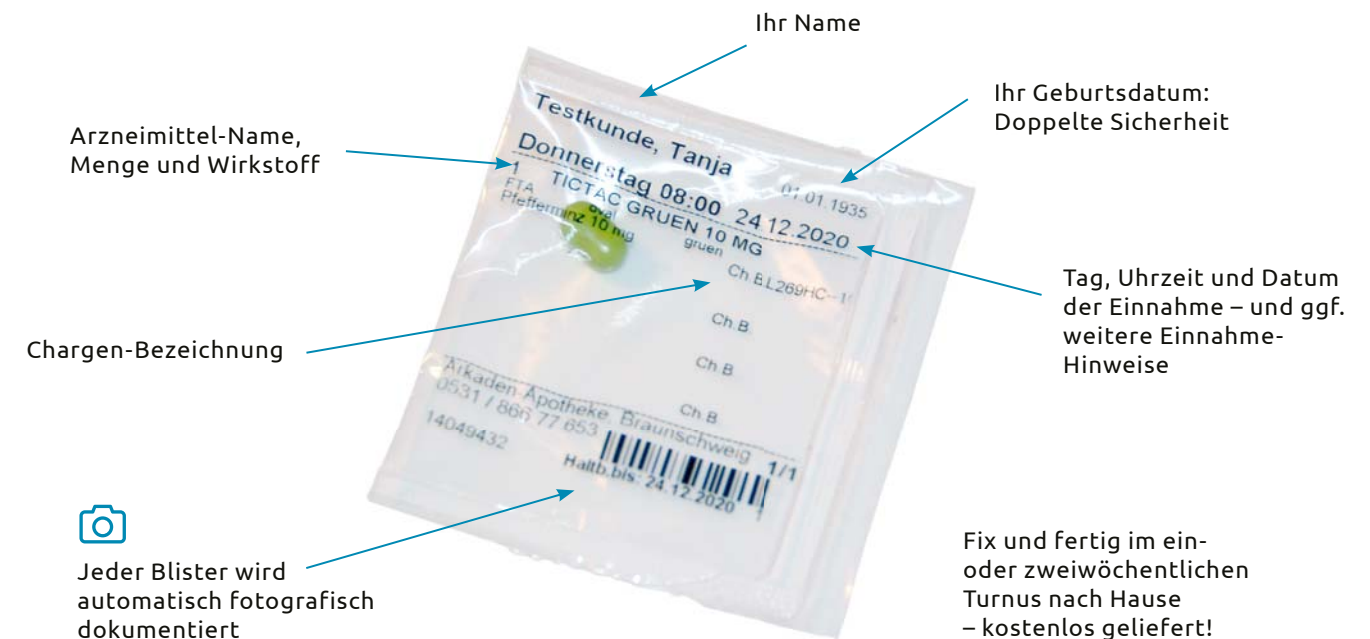
Schicken Sie uns einfach bis zum 20. April 2021 die Antwort auf die folgende Frage: *Wie heißt die »Nothelferin« bei Zahnschmerz und Schutzpatronin der Zahnärzte?*

E-Mail: gibs.gewinnspiel@kilovolt.net

Oder per Post an: Brunswick Publishers GmbH, Keplerstr. 4, 38114 Braunschweig

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3x je 2 Freikarten für die Ausstellung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Arkaden-Blister direkt aus Braunschweig



Blister-Service, die Verantwortung für die Gesundheit und Lifestyle-Produkte

Ein Gespräch mit Cathrin Metzner und Apotheker Mark Herold von der Arkaden-Apotheke in den Braunschweiger Schloss-Arkaden

Hallo Frau Metzner, hallo Herr Herold, die Arkaden-Apotheke ist eine der größten in der Stadt. Was zeichnet Sie besonders aus?

Erst einmal sind wir eine ganz klassische Apotheke, die seit 2007 in den Braunschweiger Schloss-Arkaden zu Hause ist. In unsere Apotheke kommen Menschen, die beraten werden wollen, die wichtige Medikamente benötigen, die bei einem ganz persönlichen Problem einen Rat und ein individuelles Produkt suchen. Durch unsere Größe, unsere Spezialisierung in

»Gesund und fit bleiben, gesund und gut aussehen – dabei können wir hervorragend helfen!«

verschiedene Fachbereiche, mit unseren langjährigen, fast 90 Mitarbeitern und ihren unterschiedlichsten Kompetenzen können wir dieses besonders gut leisten.

Hat die Arkaden-Apotheke einen besonderen Fokus?

Ja, wir sind ganz besonders für die Menschen da, die sich bewusst um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern, die so lange wie möglich fit und gesund bleiben wollen und denen Wellness – oder Well-Being – genauso wichtig sind. Neben der kompetenten Beratung, beispielsweise zu Gewichtsreduktion oder Haarausfall, haben wir hier eine große Vielfalt und Auswahl an

unterschiedlichsten Produkten, auch sogenannten Lifestyle-Produkten, wie sie sonst nur in großen Städten wie Berlin



oder Hamburg zu finden sind. Das sorgt durchaus für positive Überraschungen!

Und wir haben noch einen weiteren Schwerpunkt: Kosmetik. Auch hier können wir unsere Kundinnen – und Kunden! – bestens beraten und mit einer außergewöhnlichen Bandbreite an hochwertigen und auch natürlichen Kosmetika bedienen, einschließlich einer profunden, medizinischen Hautberatung und fachkundigen Behandlung für jüngere oder ältere Kunden.

»Blister« oder »Verblisterung« ist einer ihrer ganz großen Schwerpunkte. Was ist denn das genau?

Verblisterung ist die einnahme- fertige individuelle Verpackung der täglich benötigten Medikamen- te eines Patienten in einem kleinen Tütchen, dem sogenannten »Blis- ter«. Pro Einnahmezeit erhalten unsere Kunden ein individuell beschriftetes Blister- tütchen, fix und fertig für die Einnahme vorbereitet. Mit diesen Blistern machen wir die durchgehende Medikamenteneinnahme auch für ältere Menschen sehr einfach und sicher und sorgen damit immer für die richtige Zusammenstellung der Medikamente – und damit den Therapieerfolg.

Eine große Anzahl an Einzelkunden beliefern Sie mit den Blistern – und das schon seit Längerem, oder?

Ja, seit über elf Jahren versorgen wir Pflege- und Alten- heime in der Region. Daher wissen wir, welche Heraus- forderung es ist, tagtäglich für viele Menschen die ganz individuell und wechselnden Medikamente zum richti- gen Zeitpunkt bereitzustellen. Seit sechs Jahren unter- stützen wir die Pflegekräfte dort mit unserem Blister- Service und schenken ihnen damit Zeit, die dann mehr

der Pflege zur Verfügung steht. Das hat sich bewährt, und daher bieten wir jetzt diesen Service auch für Privatpersonen, für Menschen, die zu Hause leben, an.

Jetzt also auch für zu Hause: Wer profitiert da besonders von Ihrem Blister-Service?

Das sind natürlich die älteren und teils pflegebedürf- tigen Menschen, aber auch ihre pflegenden Angehörigen, Menschen, die allein leben. Verwechselte Medikamente, unregelmäßig, falsch oder gar nicht eingenommen, sind ein großes gesundheitliches Risiko. Stürze durch Schwindelanfälle sind eine der häufigsten Auswirkun- gen fehlerhafter Medikation. Mit unseren Blistern wird das einfacher und sicherer. Der Patient muss nicht mehr bei jedem Wetter, wegen eines neuen Rezeptes in die Arztpraxis, dann zur Apotheke – das nehmen wir ihm alles ab. So sorgen wir mit dafür, dass

Menschen im Alter länger in ihrem gewohnten Umfeld, sprich ihrem Zuhause leben können.

Und Sie überprüfen sogar etwaige gefährliche Wechsel- wirkungen der Medikamente – aber macht das nicht der Hausarzt sowieso?

Natürlich, aber bei uns werden alle eingenommenen Arzneimittel, verschreibungsfrei und rezeptpflichtig, gespeichert und mit dem Fachwissen eines Apothekers oder einer Apothekerin kontrolliert.

Oft hat der Arzt in seinem stressigen Alltag nicht die Zeit dazu, oder ihm fehlt der vollständige Überblick über alle eingenommenen Medikamente von verschiedenen Fachärzten. Bei uns läuft Alles zusammen, und wenn wir gefährliche Wechselwirkungen oder andere Pro- bleme feststellen, informieren wir den Arzt. Er ist

derjenige, der zum Wohle des Patienten am Ende beur- teilt und entscheidet.

Deshalb ist es so wichtig, eine Stamm-Apotheke vor Ort zu haben. Wir kontrollieren genau, was der Patient nimmt und wie er es nimmt – das kann eine Internet- Apotheke nie leisten.

Und ATHINA hilft Ihnen dabei?

Ja, gutes Stichwort. ATHINA steht für Arzneimittel- Therapiesicherheit in Apotheken, ein neues Angebot der Apotheken. Wer drei oder mehr Medikamente dauerhaft nimmt, kann dies jetzt kostenlos auf Doppelverord- nungen, Dosierungen, Einnahme/Anwendung und Wechselwirkungen prüfen lassen. Bei der Verblisterung machen wir das automatisch und permanent.



Und wie komme ich jetzt als Privatperson an meine »verblisterten« Medikamente?

Wir liefern die fertigen Blistertütchen im ein- oder zweiwöchigen Turnus direkt an die Haustür – immer zum gleichen Termin. Auch im Umkreis von Braun- schweig, Wolfenbüttel, Wolfsburg oder Königslutter. Auch eine Abholung in der Arkaden-Apotheke ist natürlich möglich.

Wieviel Blister-Tütchen verlassen denn Tag für Tag Ihr Haus? Haben Sie ein riesiges Lager?

Das ist eine schöne Rechenaufgabe! Danke ;-) Also, unser Blister-Zentrum liefert Tag für Tag gut 600 Blister-Rollen aus, die entweder für sieben oder 14 Tage bereitgestellt sind. Durchschnittlich sind das etwa 30 Blister pro Patient und Rolle. Da kommt schon Einiges zusammen.

Arkaden-Apotheke

Die Apotheke in den Schloss-Arkaden

Platz am Ritterbrunnen 1
38100 Braunschweig

Cathrin Metzner
➔ www.arkapo.de
➔ Tel. 0151 17 55 96 30
➔ metzner@arkapo.de

Aber ein riesiges Lager brauchen wir nicht, denn wir werden täglich mehrfach von unseren zuverlässigen Großhändlern beliefert. Lieferschwierigkeiten durch Hersteller können wir häufig durch unsere Erfahrung frühzeitig erkennen und dem vorbeugen.

Auf den einzelnen Blister-Tütchen stehen wichtige An- gaben: Patientennamen, Tag, Uhrzeit, Arzneimittel, Dosierung, Einnahmehinweise und mehr – viele Daten und häufig viele verschiedenste Medikamente, die Sie »verar- beiten«. Um keine Fehler zu machen, bedarf es sicher einer sehr sorgfältigen Arbeitsweise und Logistik, oder?

Ja, wir müssen absolut fehlerfrei arbeiten! Wir haben ein fünfstufiges Sicherheitssystem. Schon bei der Erst- eingabe der Medikamentendaten herrscht das Vier- Augen-Prinzip. Später wird jedes fertig gepackte Blister- tütchen fotodokumentiert. Der Computer gleicht den Inhalt der Tüte mit den eingegebenen Daten ab und schlägt sofort Alarm, wenn etwas nicht stimmt, dann kontrolliert sofort ein Mitarbeiter... so geht es weiter, bis zur persönlichen Anlieferung.

Das ist beruhigend, ich kann mich also auf absolut »fehler- freie« Blister verlassen. Aber wer bezahlt diesen Aufwand? Muss ich als Privatperson etwas dazuzahlen?

Ja, im Augenblick müssen Sie diesen Service noch selbst bezahlen. In einigen europäischen Ländern ist man schon weiter, dort übernehmen die Krankenkassen die

Kosten. Aber der finanzielle Beitrag ist so gering, dass er eigentlich bezahlbar sein sollte. Auch muss man sich nicht langfristig binden. Und die Vorteile liegen klar auf der Hand.

Frau Metzner, Herr Herold, danke für das Gespräch – und weiterhin viel Erfolg mit Ihrem ja wirklich hilfreichen Blister-Service! Wo bekomme ich mehr Informationen?

Mailen Sie uns, rufen Sie uns an. Oder sprechen sie unsere Mitarbeiter*innen in den Schloss-Arkaden einfach persönlich an. Wir freuen uns!



Hilfe, meine Schulter tut weh!

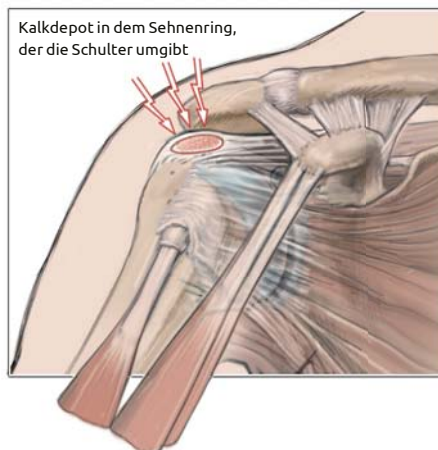
Schulterschmerzen und eine steife Schulter können die Folge von Entzündungen, Kalkablagerungen oder von Verschleiß sein. Chronischen Schmerzen die kalte Schulter zeigen? Das kann funktionieren, sogar sehr gut. Prof. Hawi, zertifizierter Schulterchirurg aus Braunschweig, informiert über Ursachen und Therapie.

Weltmeister im Rotieren

Ist das seitliche Bewegen des Armes nicht mehr möglich oder schmerzhaft, so ist die Ursache häufig in der Schulter zu finden. Als Gelenk mit dem größten Spielraum für Bewegungen sind unsere Schultern durchaus stabil, aber doch etwas anfälliger für Verletzungen als unsere anderen Gelenke. Denn das Zusammenspiel zwischen Knochen, Sehnen und Bändern ist fein abgestimmt. Bereits kleinste Unregelmäßigkeiten oder Störungen können zu Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit führen.

Vorsicht, Engpass!

Eine Schulter, bei der das innere Gleiten nicht mehr reibungslos funktioniert, ist einem ständigen Reizzustand ausgesetzt. Dann dauert es nicht mehr lange, bis sich außer Schmerzen womöglich auch größere Schäden einstellen (oder umgekehrt). Anatomisch erklärt: Der Raum zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmknochen ist relativ eng. Er enthält einen manschettenartigen Sehnenring, die Rotatorenmanschette, die für einen Großteil der Bewegungen verantwortlich ist. Dieser Sehnen-



ring ist von einer Verschiebeschicht umgeben, dem Schleimbeutel, auch Bursa genannt. Kommt es nun zu einer Schwächung des Sehnenrings, zu einer Überbelastung oder gar einem Sehnenriss, wird dieser bereits anatomisch vorbestehend enge Zwischenraum noch enger.

Eine Enge unterhalb des Schulterdaches führt zu mehr Druck auf den Sehnenring und dem aufliegenden Schleimbeutel. Man spricht von dem so genannten Impingement Syndrome, zu deutsch Engpass-Syndrom. Dieser Druck führt durch eine Entzündung des Schleimbeutels zu Schmerzen – er kann beispielsweise durch eine sportliche Überbelastung, wie Handball oder Tischtennis, verursacht sein. Aber auch Kalkablagerungen in der Sehne können zu einer Druckerhöhung im Bereich des Schulterdaches führen.

Was tun? Hier versprechen zunächst Entzündungshemmer in Form von Tabletten oder Spritzen akute Linderung. Zwar bleibt mitunter ein gewisses Bewegungsdefizit zurück, aber konsequente Übungsbehandlung macht die Schulter wieder viel beweglicher. Die Therapie des reinen Impingement Syndroms ohne strukturelle Veränderungen ist nicht operativ. Aktive und konsequente Übungen mit dem Schultergelenk sind essentiell – auch um einem Rückfall vorzubeugen. Zeigen Untersuchungen Ansammlungen von Kalk im Bereich der Sehne, so kann eine spezielle Stoßwellentherapie eingesetzt werden, um das Kalkdepot aufzulösen.

Achtung: Das Impingement Syndrom ist nicht zu verwechseln mit der

Schultersteife, der sogenannten Frozen Shoulder, bei der sich die Gelenkkapsel schmerzhaft entzündet und es zu einer Schrumpfung der Kapsel mit Bewegungseinschränkung kommt.

Gelenkspiegelung: Durchblick und Heilung

Ist die schmerzhafte Enge chronisch und haben sich bereits verschleißbedingte Veränderungen entwickelt, wie ein Knochenvorsprung, besteht die Gefahr, dass die Sehne durch die dauerhafte Friktion aufgerieben wird und einreißt. Liegt bereits eine Schädigung der Rotatorenmanschette vor, kann im Rahmen einer Gelenkspiegelung die Unterseite des Schulterdaches abgeschliffen und eine gerissene Sehne wieder angenäht werden.

Bei der Gelenkspiegelung erfolgt über kleine Hautschnitte (circa 0,5 bis 1 cm) das Einbringen der Kamera und der Instrumente. Der Operateur kann über einen Monitor das Schultergelenk von »innen« inspizieren und die Sehne mit speziellen Instrumenten und kleinen Fadenankern (Schrauben) wieder annähen. Ein weiterer Eingriff zum Entfernen der Schrauben ist nicht erforderlich.

Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass ein Großteil der Patienten mit einer schmerzhaft gerissenen Sehne von einer Annaht profitiert, vor allem im Langzeitergebnis. Die Einheilungsphase von angenähten Sehnen beträgt etwa sechs Wochen bis drei Monate. Auf regelmäßiges Üben sollte man aber auch nach der Operation keinesfalls verzichten. In der physiotherapeutische Betreuung nach der Operation werden den Patienten spezielle Übungen gezeigt, die über Wochen bis Monate selbstständig weitergeführt werden können.

Idealerweise zeigt es im Anschluss der prüfende Blick über die Schulter: Schmerzen und Steifigkeit sind Vergangenheit.

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

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie, Zertifizierter Schulter- und Ellenbogenchirurg (DVSE)

Orthopädisch Chirurgische Praxisklinik Braunschweig (OCP)
Steinweg 20 / Eingang Mauernstr. 35
38100 Braunschweig

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



MÜLLENHEIM
Das Sanitätshaus

Zug um Zug: einfach mal durchatmen...

...natürlich! Über den Horizont der klassischen Schulmedizin hinausschauen und weiter: Integrative Heilmethoden bergen ganzheitliche Gesundheitsversprechen. Eine dieser Behandlungsformen ist die Atemtherapie. Wie eine Braunschweiger Therapeutin damit ihren Patienten hilft, möchte »gesund in Braunschweig« ein wenig erhellen – dazu gibt es Atemübungen und einen Podcast-Tipp.

Etwa 20.000 mal pro Tag holen wir Luft. Diese erstaunliche Info hat Cornelia Diesing-Vonau, Atemtherapeutin aus der Therapie-Praxis »Hand in Hand« im Osten der Braunschweiger City, für uns. Wir atmen tief ein für eine Gegenfrage:

Kann ich nicht einfach atmen, wie ich will?

Da es bekanntlich kaum dumme Fragen gibt, hat Cornelia uns darauf auch ganz ausführlich geantwortet – dass Atmen nicht einfach Atmen ist, hatten wir natürlich geahnt.

Der Atem ist eng mit unserer körperlichen und psychischen Befindlichkeit verbunden. Wie ein Seismograph reagiert er auf alles, was wir denken, fühlen, tun. Neurowissenschaftler haben es belegt: Der Atem verbindet den Körper mit der Psyche. In der Regel gestaltet sich das Atmen autonom, sprich unwillkürlich – aber eben nicht immer.

Atmen wir bewusst tief in den Bauch, aktiviert das den Parasympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Erholung und Entspannung zuständig ist.

Atmen wir hingegen schnell und flach, aktiviert das den Sympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der unsere Aktivität und Leistung ankurbelt. Vor allem unsere Organe werden von diesem Nervensystem versorgt. Das erklärt Einiges: Zum Beispiel, dass wir in Stresssituationen starke körperliche Reaktionen verspüren. Das Herz rast, der Atem wird schneller und flacher, die Muskulatur spannt sich an. Man beginnt zu schwitzen, unter Umständen wird einem sogar übel.

Stress verschlägt den Atem

Muss das sein? Zunächst mal: ja. Es ist uns nicht möglich, bei seelischer Aufgeregtheit ohne weiteres ruhig und

Tiefe Atmung zum Ausprobieren

Diese Übung ist hilfreich bei Belastung und akuter Atemnot. Dabei atmen Sie durch Nase ein und durch den gespitzen, nur leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert wieder aus. Durch den Widerstand, den Ihre gespitzen Lippen bilden, kommt es zu einer verlängerten Ausatmung. Der Einatem erfolgt reflektorisch, den brauchen Sie nicht zu holen. Hierbei werden die Atemwege weit, die Lunge entleert sich, und neue, sauerstoffreiche Luft kann einströmen. Tief in den Bauch-Becken-Raum zu atmen lässt den Atem ruhiger werden. Dies wirkt sich entspannend auf alle Organfunktionen aus.

entspannt zu atmen. Das hat gute Gründe, die tief in die Evolution zurückreichen: Der Organismus stellt zusätzliche Energie zur Verfügung, damit wir bei Gefahr schnell und adäquat reagieren können. Luftröhre und Bronchien weiten sich und stellen so zusätzlichen Sauerstoff zur Verfügung. Kommt es nun aber nicht zu einer Fluchtbewegung oder zu einem Kampf – was im modernen (Büro-)Alltag eher die Regel als die Ausnahme ist – bleibt der Sauerstoff in den Randbezirken der Lungen »hängen«: Stress pur, im negativen Sinn. Ein Gefühl der Atembeklemmung stellt sich ein und verstärkt möglicherweise das Gefühl von Angst oder gar Panik. Dauerhafter Stress oder ein häufig wiederkehrendes Gefühl von Angst setzen dem Atem zu, er wird flach und unergiebig. Die meiste Zeit atmen wir nämlich unbewusst – das merken wir oft erst, wenn der Atem stockt, es uns quasi den Atem verschlägt.

Muss das so bleiben? Ganz klar: nein. Gezielte Übungen können Atemblockaden lösen und durch bewusste Atmung Stress reduzieren. Mit zunehmender Sensibilisierung für das Atemgeschehen können wir für eine bessere Stressbalance sorgen. Stress an sich ist nämlich nichts Schlechtes, zumal wenn wir mit bewusster Atmung gegensteuern. Dem eigenen Atemrhythmus nachzuspüren, schafft Ruhe und Ausgeglichenheit – langfristig, aber auch kurzfristig.

Bewusste Atmung zum Ausprobieren

Setzen Sie sich aufrecht hin, beide Füße stehen mit ganzer Fußsohle auf dem Boden. Erlauben Sie Ihren Schultern, sich zu senken, auch der Unterkiefer sollte locker sein. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, der durch die Nase ein- und ausströmt. Beobachten Sie Ihren Atem für etwa drei Minuten, ohne ihn aktiv beeinflussen zu wollen. Lassen Sie ihn zu. So wie er sich im Moment zeigt, ist es vollkommen in Ordnung. Wo spüren Sie ihn? In der Nase, im Bauch, Brustkorb oder auch in den Seiten und im Rücken? Fühlt er sich flach oder tief an? Bewegt sich die Bauchdecke? Vielleicht legen Sie einmal beide Handflächen weich geöffnet, nebeneinander auf die Bauchdecke. Ist Atembewegung unter ihren Händen spürbar?

Mit einiger Übung gelingt Ihnen diese Atem-Wahrnehmungs-Übung immer mal auch zwischendurch. Ein bis zehn Atemzüge reichen, um wieder mit sich und dem eigenen Atem in Kontakt zu kommen.

Sauerstoff tanken zum Ausprobieren

Nehmen Sie eine entspannte, aufrechte Sitzhaltung ein oder legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie langsam durch die Nase ein – bis in den Bauch (zur Erinnerung: Ihre Hände auf der Bauchdecke begleiten die Atembewegung). Dann strömt der Atem in die seitlichen Rippen und in den Brustkorb bis hoch zu den Schlüsselbeinen. Ausatmend senken sich nacheinander Brustkorb und Bauch gleichmäßig und langsam wieder ab. Wiederholen Sie das für zehn tiefe Atemzüge. Sollten Sie sich nach dieser Übung etwas schwindelig fühlen, kommt dies von der möglicherweise ungewohnten tiefen Atmung. Sie sind einfach ein bisschen »Sauerstoff-betrunken«! Falls dies während der Übung geschieht, so atmen Sie möglicherweise nicht lange genug aus. Atmen Sie einfach in gewohnter Weise ruhig ein und aus und setzen dann die Vollarbeitung fort.

Einfach atmen: geht doch!

Um die Eingangsfrage zu beantworten: Wir können einfach bewusst atmen, jeder in seinem Rhythmus. Denn zunächst einmal ist es wenig hilfreich, den eigenen Atemfluss als fehlerhaft zu bewerten. Den Atem zu lassen, wie er von sich aus kommt und geht, ohne irgendwelchen Vorstellungen von »richtig atmen müssen« nachzuhängen... das entspannt ganz automatisch. Den Atem achtsam wahrzunehmen, wie er sich im Augenblick zeigt, verbindet uns mit der Gegenwart. Der Atem wird zum Anker für unsere Aufmerksamkeit und hilft dabei, sich von furchteinflößend kreisenden Gedankenschleifen zu lösen. Wir entspannen und öffnen unseren Bewusstseinsraum für weitere Lösungsmöglichkeiten. Der Tunnelblick bei seelischer Aufregtheit kann sich weiten. Das spürt auch der Körper. Der Blutdruck geht runter, Verspannungen lösen sich, Angstsymptome werden abgebaut, die Konzentration der Stresshormone sinkt.

Rund um die Atmung

Die Lunge ist nach der Haut das größte Organ des Körpers. Eine gesunde Lunge mit etwa dreihundert Millionen Lungenbläschen ergibt in ihrer Gesamtausdehnung die Fläche eines Tennisplatzes. Atemzug für Atemzug versorgt die Lunge den Organismus mit lebensnotwendigem Sauerstoff und gibt im Gegenzug im Stoffwechsel anfallendes überflüssiges Kohlendioxid an die Außenluft ab. Mit Hilfe des Sauerstoffs wird die Energie der Nährstoffe aus dem Blut freigesetzt.

Übrigens: Ohne Nahrung kommt ein Mensch etwa 40 Tage aus, ohne Trinken bis zu fünf Tagen. Ohne Sauerstoff kommt es nach wenigen Sekunden zu Schwindel und zunehmender Bewusstseinsstrübung.

Die gute Nachricht: Diese positive Kettenreaktion lässt sich durch Übungen wiederholen und nach und nach in den Alltag integrieren! Dabei kann eine Atemtherapie der richtige und wichtige Einstieg sein. In Einzelsitzungen hilft der/die Therapeut*in durch Massage, manuelle Griffe und Anleitungen den Klienten, ihren eigenen Atemrhythmus bewusst zu erspüren. In Gruppensitzungen erlernen die Teilnehmer, Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen, die sie nach fünf bis zehn Sitzungen leicht selbstständig ausführen können. Wenige Minuten am Tag genügen dafür. ■

Mehr Infos? Lust auf einen Podcast?

Wer mehr wissen möchte über Atemtherapie und die weiteren Heilmethoden, mit denen die drei Therapeut*innen von »Hand in Hand« ihre Patienten erfolgreich behandeln, kann sich detaillierter informieren unter <https://handinhand-bs.de/>

Atmen für die Zunge

Eine Übung, um sich schnell zu beruhigen, indem sie die Bauchatmung fördert: Spüren Sie, wie Sie atmen. Vielleicht gerade wieder flach und schnell? Dann schlagen Sie doch einfach mal die Zunge um! Dazu rollen Sie die Zunge nach oben ein, indem Sie die Zungenspitze Richtung Zäpfchen in der Mundhöhle bewegen... nicht bis ganz zum Zäpfchen. Belassen Sie die Zunge für einige Atemzüge in dieser Position. Sie können nun viel leichter in den Bauch hinein atmen.

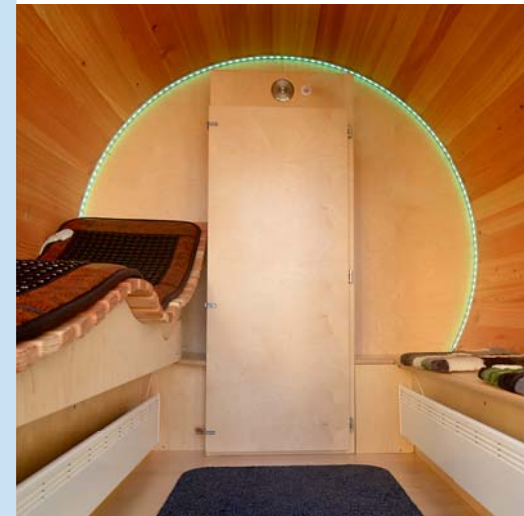
Drei Podcasts zum entspannten Einschlafen und Durchatmen gibt es von Cornelia Diesing-Vonau auch noch. Der Link zu den Podcasts findet sich ebenfalls auf der Internetseite.



Cornelia Diesing-Vonau, Atemtherapeutin, ist zertifiziert durch den Berufsverband ATEM e. V.

Das Meer zu Hause

Mal tief Luft holen, das tut gut. Vor allem am Meer, wo die Luft herrlich frisch ist und sie das Immunsystem so richtig pusht. Nur – wer hat schon einen Strand vor der Haustür? Ist gar nicht so wichtig! Mit der SeaClimate-Technologie der Firma OxygenConcept können Sie sich das Meeresklima nach Hause holen. In die eigene Sauna, die Infrarotkabine oder es kommt angerollt, im Vital-Fass...



In der Mittagspause ans Meer, auftanken und danach erfrischt weiter arbeiten – ein Traum. Der lässt sich erfüllen, selbst wenn die blauen Fluten ein paar hundert Kilometer entfernt sind. Claudia Klauenberg sei Dank. Die Braunschweiger Unternehmerin bringt mit ihrer SeaClimate-Technologie seit über 20 Jahren das Meeresklima ins Haus. Und damit all die wohltuenden Eigenschaften, die Meeresluft so zu bieten hat. Sie kennen das vom Urlaub: Ein paar Tage an der Küste, Wind, Wellengebrause und lange Spaziergänge – ein Feeling wie neugeboren, das Immunsystem ist angekurbelt und die Lungen atmen auf.



Wie am Ozean, nur viel intensiver

Drei Faktoren machen das Klima am Meer so gesund: Sauerstoff, Negativ-Ionen und Meersalz-Aerosole. OxygenConcept hat das nachempfunden und die Natur sogar noch optimiert. Die SeaClimate Technologie erzeugt im Raum eine Sauerstoffkonzentration, die um einiges höher ist. Das wirkt wie eine Frischedusche, die Immunabwehr wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Zusätzlich reichert ein Ionisationsmodul die Atemluft mit Negativ-Ionen an. Die finden sich in der

Natur in extrem hoher Konzentration überall dort, wo die Luft besonders gut ist: an einem Wasserfall, in den Bergen, am Strand oder nach einem Gewitter. Die Luft ist dann im wahrsten Sinne gereinigt. Genau das tun die »Luftvitamine«. Die Negativ-Ionen verbinden sich mit Staub, Bakterien, Viren oder anderen Keimen, die größtenteils positiv geladen sind und sinken einfach zu Boden. Ruck zuck ist die Atemluft sauber. Perfekt für die Lungen und ein Energiebooster für den gesamten Organismus. Vor allem nach vielen Stunden und Tagen in geschlossenen Räumen. Dort ist der Anteil dieser Luftvitamine nämlich extrem gering. Kein Wunder also, wenn Sie schlapp und müde sind und der Schlaf auch nicht so optimal ist. Das kann sich ändern, ebenso wie Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen.

Lungen lieben es salzig

Auch beim Salz im »SeaClimate« ist OxygenConcept der Natur einen Schritt voraus. In der Sole steckt Salz aus dem Toten Meer, von Natur aus reich an wertvollen Mineralstoffen: Magnesium, Kalzium und Kalium. Diese Sole wird gereinigt und dann noch einmal extra mit Magnesium angereichert. Sportler wissen es: Magnesium entspannt, entkrampft und beruhigt – Balsam für irritierte Atemwege. Damit es auch dorthin gelangen kann, erzeugt ein Ultraschallvernebler aus der Solerlösung einen mikrofeinen trockenen Nebel, der beim Atmen tief in die Bronchien eindringt. Schleim, der dort festsitzt, kann sich lösen. Eine

fantastische Unterstützung bei Husten, Infektionen und Beschwerden wie Bronchitis, Asthma oder verstopften Nebenhöhlen. Die Haut bekommt natürlich auch eine Portion Beauty ab. Die sieht rosig und gut durchblutet aus.



Zur Mittagspause ins Vital-Fass

Und wie funktioniert das Ganze nun zu Hause? Die Technik der ersten beiden Komponenten, Sauerstoff und Negativ-Ionen, lässt sich in fast jedes Zimmer oder Büro einbauen. Das allein kann das Wohlbefinden schon entscheidend verbessern. Wer das komplette SeaClimate mit Solenebel genießen möchte, braucht einen separaten Raum, damit zum Beispiel technische Geräte nicht unter dem Salz leiden. Eine Sauna oder Infrarotkabine lässt sich nachrüsten. Und dann gibt es noch das Vital-Fass. Das kann man bei OxygenConcept wochenweise mieten. Wohlfühl-Extra: Es ist mit einer Liege und Turmalin-Wärmematte sowie Farblicht ausgestattet. Einfach angekleidet hineinspazieren, sich wohlig ausstrecken, durchwärmen lassen, tief das SeaClimate einatmen und dann... nach 30 Minuten das Fass als neuer Mensch verlassen! ■

Wöchentliche Mietkosten fürs Vital-Fass: 159 €. Für weitere Infos zu Einbau/Nachrüstung und Technologie rufen Sie einfach an!

OxygenConcept Klauenberg GmbH
Hildesheimer Str. 30/31a
38114 Braunschweig
0531 - 615 79 600

www.oxygenconcept.de
www.instagram.com/oxygenconcept
www.facebook.com/Oxygenconcept.Klauenberg

Übrigens: Das gesunde Meeresklima gibt es auch für Pferde oder Hunde.
www.pferde-inhalation.de
www.hunde-inhalation.de

Ein buntes Zuhause für Jung und Alt

Braunschweigs neues integratives Stadtquartier heißt

Quartier St. Leonhard

Braunschweig hat einen neuen Mini-Stadtteil, neudeutsch Quartier, der deutschlandweit seinesgleichen sucht: Von der Kinderkrippe bis zum betreuten Seniorenwohnen, von Wohnangeboten bis zur Tagesförderung für Menschen mit Handicap, vom internationalem Schulinternat über verschiedene Reha-Tageskliniken und die ambulante Betreuung pflegebedürftiger Menschen bis zu hochwertigen Mietwohnungen für Familien, Paare und Singles – im Quartier St. Leonhard wird eine neue, inklusive Form des Zusammenlebens verwirklicht.



Bild: Feddersen Architekten

Nahe Braunschweigs Hauptbahnhof, zwischen dem BraWo-Park-Gelände, der Stadthalle und der Leonhardstraße, dort, wo bis in die 1970er Jahre Braunschweigs Polizei-Reiterstaffel ihr Zuhause hatte, ist in den letzten Jahren auf einer Fläche von rund 15.000 m² ein neues Stadtquartier entstanden, das mehr als zehn ganz unterschiedliche soziale Einrichtungen und Hilfsangebote vereint – und ebenso Wohnungen und Wohnformen für ganz unterschiedliche Bedürfnisse anbietet. Die bunte Vielfalt wurde ganz bewusst herbeigeführt – mit dem Anspruch, jung oder alt, begabt, gehandicapt, aktiv, berufstätig und hilfs- und pflegebedürftig in einer großen »Wohngemeinschaft« zusammenzubringen: Inklusion und Integration statt Separation und Ausgrenzung.

Helle und moderne Architektur, bunte und freundliche Nachbarschaft: So ist das Quartier St. Leonhard.

Bei der Entwicklung des neuen kleinen Stadtviertels hat man nichts dem Zufall überlassen, den Mix aus unterschiedlichen Wohnformen und sozialen Einrichtungen von langer Hand geplant. Das entspricht dem heutigen Verständnis aktiver Stadtgestaltung: Quartiere zu schaffen, die für ihre Bewohner und Besucher eine besonders freundliche, kommunikative wie inklusive, aber auch bunte Nachbarschaft bieten. Wenn sich dies auch noch mit einer modernen, hellen und freundlichen Architektur paart, scheint das zeitgemäße Konzept aufzugehen: mit verschiedensten Partnern ein neues, vorbildliches Mini-Stadtviertel quasi aus dem Boden zu stampfen.

Es ist schon einige Jahre her, dass die Initiative aufkam, das jahrzehntelang brachliegende Gelände gegenüber Braunschweigs Stadthalle zu neuem Leben zu erwecken. Als sich die Partner und heutigen Trägergesellschaften *Richard Borek Stiftung*, *Borek Immobilien*, *CJD – Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands* und die *Evangelische Stiftung Neuerkerode* zusammaten, nahm die Idee schwungvoll Fahrt auf: Ein inklusives, interkulturelles und vielseitiges Stadtquartier sollte errichtet werden. 2016 schließlich startete das Berliner Architekturbüro Feddersen Gesellschaft von Architekten mbH, erfahren in solchen Herausforderungen, die ersten Planungsarbeiten.

Hier trifft fröhlicher Kinderlärm auf umsorgte Senioren – und alle finden das gut.

Als erstes Haus wurde 2018 ein Internat mit unterschiedlichen





Senioren oder behinderten und pflegebedürftigen Menschen einen großen geschützten Raum und Heimat. In unterschiedlichen Wohnformen – es gibt auch betreute Servicewohnungen – finden sie auf Dauer ihren Platz.

Wohnbereichen für die naheliegenden CJD-Schulen eingeweiht. Zusammen mit der international ausgerichteten Kita St. Leonhard International finden hier Jugendliche, Kinder und schon die Kleinsten ab dem sechsten Lebensmonat ihr zweites Zuhause. Fröhlicher Kinderlärm ist also im Quartier St. Leonhard ganz normal. Das stört hier niemanden, denn Toleranz gehört zur Lebensqualität und Philosophie in diesem kleinen Stadtviertel. Gleichzeitig bietet es den Älteren, den

Und im Rahmen der Tagesförderung finden ältere Menschen wie Menschen mit Behinderung fürsorgliche Beschäftigung. So spannt sich, zusammen mit den 39 hochwertigen Wohnungen für Familien, Paare und Alleinlebende mittendrin, ein lebendiger Bogen von ganz jung bis alt.



Genauso hatten sich Initiatoren und Planer des neuen Quartiers das gedacht. Das mitten in bester Innenstadtlage liegende Viertel signalisiert ebenso Schutzraum wie Offenheit. Denn hier finden Braunschweiger*innen vielfältige Hilfsangebote und Anlaufstellen für Menschen in Not, die in unserer Gesellschaft leider immer wichtiger werden: von der Suchtberatung mit entsprechender Fachambulanz bis zu den beiden Reha-Tageskliniken für Menschen mit Abhängigkeits- oder psychosomatischen Erkrankungen.

So viele soziale Hilfsangebote auf einem Fleck wie sonst nirgends. Aber noch ist nicht alles fertig.

Noch ist Braunschweigs neues integratives Viertel, dessen Namen Eingeweihte mittlerweile prägnant mit den drei Buchstaben QSL abkürzen, nicht ganz fertig. Die einladenden Grünanlagen brauchen immer noch etwas Zeit, und ja, auch Corona war nicht unbedingt förderlich. Der neue menschliche Spirit aber, der ist im Quartier längst schon spürbar.

»gesund in Braunschweig« hat die einzelnen Angebote und sozialen Einrichtungen im Quartier St. Leonhard in nebenstehender Box zusammengestellt. Wer Interesse hat, kann sich direkt an die angegebenen Kontaktadressen wenden.



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

Bunte Vielfalt, zahlreiche Hilfsangebote

Alles das finden Sie in Braunschweigs neuem integrativen Stadtquartier St. Leonhard

Kita St. Leonhard International

Krippe, Kindergarten und Kindertagesstätte für ca. 100 Kinder von 6 Monaten bis 6 Jahren, zweisprachig deutsch und englisch

CJD Braunschweig
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig

→ Telefon 0531 7078-600
→ kita-st-leonhard-international@cjd-braunschweig.de

CJD Internat und Wohnbereich

Über 100 Plätze in 14 Wohngruppen für internationale Schüler*innen und auch für Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Hilfsbedürfnissen

CJD Braunschweig
Georg-Westermann-Allee 76
38104 Braunschweig

→ Telefon 0531 7078-211
→ internat@cjd-braunschweig.de

Exklusive Mietwohnungen für Familien und Alleinlebende

39 hochwertige Ein- bis Vierzimmerwohnungen zum Erstbezug

Borek Immobilien GmbH & Co. KG
Herr Jonas Büttner

→ Telefon: 0531 - 886 902-23
→ vermietung@borek.immobilien
→ www.borek.immobilien

Wohnplätze und Tagesförderstätte für Menschen mit Behinderung

50 feste Wohnplätze der Neuerkeröder Wohnen und Betreuen GmbH, bis zu 30 Plätze in der Tagesförderung, die auch ggf. offen sind für externe Gäste

Evangelische Stiftung Neuerkerode / Neuerkeröder Wohnen und Betreuen GmbH

Beate Oertel
→ beate.oertel@neuerkerode.de
Melven Falk
→ melven.falk@neuerkerode.de

Rehabilitationszentrum St. Leonhard

Reha-Tageskliniken für Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen mit barrierefreien 36 und 24 Therapieplätzen

Rehabilitationszentrum St. Leonhard
Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH
St. Leonhard 3 (Eingang im Innenhof)

→ Telefon 0531 180 537 30
→ rehazentrum-braunschweig@lukas-werk.de
→ www.lukas-werk.de

Fachambulanz

Prävention, Beratung und Behandlung bei Konsum von legalen und / oder illegalen Suchtmitteln

Fachambulanz Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH
St. Leonhard 1

→ Telefon 0531 180 537 10
→ fa-braunschweig@lukas-werk.de
→ www.lukas-werk.de

Tagespflege zur Betreuung pflegebedürftiger Menschen

20 Plätze, Montag-Freitag von 8:30 bis 16:30 Uhr in einer sozialen Gemeinschaft mit therapeutischen Aktivitäten; offen für Gäste

Diakoniestation Braunschweig gGmbH
→ Telefon 0531 238 66-250

Koordinationsstelle palliative Versorgung

Ergänzende Angebote zur Versorgung durch Haus- und Fachärzte und Pflegedienste

SAPV Harz-Heide gGmbH
→ Telefon 0531 238 665
→ info@sapv-harz-heide.de

Barrierefreie Servicewohnungen für Senioren

20 Mietwohnungen, auch für Gehörlose, inkl. Nutzungsmöglichkeiten ambulanter Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen

Senioren- und Pflegezentrum Bethanien GmbH
Dagmar Grassl
→ dagmar.grassl@bethanien-braunschweig.de

Trägerschaften:



Borek Immobilien



Neu & nebenan

GESUNDHEITS-SERVICES AUS DER NACHBARSCHAFT

Ärzte-Videochat: Willkommen in der Online-Sprechstunde

DAK-Gesundheit bietet Online-Gespräch mit Medizinern bequem von zu Hause aus.

Das Problem kennen viele Berufstätige: Sie haben medizinische Fragen, aber keine Zeit, zum Arzt zu gehen. Dann ist es gut, wenn die Krankenkasse die Möglichkeit anbietet, sich an den Ärzte-Videochat zu wenden. Bequem von zu Hause mit Medizinexperten aller Fachrichtungen in Kontakt zu treten, wird in Zukunft noch wichtiger werden. Versicherte der DAK-Gesundheit nutzen bereits diesen Service. Die Vorteile liegen auf der Hand. Online-Gespräche mit Ärzten lassen sich flexibel in der Zeit von 8 bis 20 Uhr führen. Der Ärzte-Videochat wird von der DAK-Gesundheit in Kooperation mit MD Medicus angeboten.

www.dak.de/aerzte-videochat



Wo Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Hilfe finden

Das Braunschweiger Hilfeportal bietet unter braunschweig-hilft.de eine umfassende Übersicht an Präventions- und Beratungsangeboten.

Wer hilft in Braunschweig bei Fragen, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene berühren? Die Vielfalt an Hilfsangeboten in Braunschweig ist groß und nicht leicht zu überschauen. Das vom Braunschweiger Präventionsrat initiierte Hilfeportal sorgt für Transparenz:

Das Hilfeportal stellt die in Braunschweig bestehenden Hilfsangebote vor, die in schwierigen Lebenslagen weiter-

Langgedacht.de: Nachhaltig statt kurzfristig konsumieren – mach mit!

Seit Herbst 2020 hat Braunschweig jetzt eine eigene Nachhaltigkeits-Plattform.

Besonders geeignet für das Smartphone und übersichtlich in 15 Rubriken geordnet: Auf langgedacht.de bekommt man einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Nachhaltigkeitsangebote aus der gesamten Region Braunschweig. Vom Apfelbauern und der

Änderungsschneiderei über Freiwilligen-Agentur, Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt, Hofläden und Repair Cafés bis hin zur Vortagsbäckerei – wer in der Stadt und auf dem Land lieber nachhaltig statt kurzfristig denkt und sein Produkt- oder Dienstleistungsangebot entsprechend gestaltet, findet auf langgedacht.de eine ideale Plattform, sich zu präsentieren. Schon über 161 Einträge (141 Partner plus 20 Bücherregale) sind verzeichnet.

»Wir wollen die vielen guten Initiativen, die kleinen schönen Dinge mehr ins Licht rücken«, sagt Matthias Fricke, Geschäftsführer der ALBA Braunschweig GmbH. Er kam auf die Idee zur neuen Plattform und hat sie mit seinem engagierten Team zügig umgesetzt. Nicht verwunderlich, gehören Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung ja auch zu ALBAs Kernkompetenz als Braunschweigs Recyclingspezialist. Die Plattform wächst stetig und nimmt gerne weitere Mitstreiter auf:

www.langgedacht.de

helfen. Rund 170 Stellen aus den Bereichen Prävention, Krisenintervention, Diagnostik, Beratung und Therapie sind aufgeführt.

In 19 Kategorien unterteilt finden sich zu unterschiedlichen Problemlagen geeignete Hilfen: Armut, Bildungs- und Teilhabepaket, Drogen & Sucht, erlebnispädagogische Angebote, Familie, Erziehung & Entwicklung, geschlechtsspezifische Angebote, Gesundheit, Gewalt & Konfliktbewältigung, Leben mit einer Behinderung, Leben & Wohnen, Liebe & Sexualität, Medien & Computer, Migrant*innen, Schule, Studium & Beruf, Selbsthilfe, Trennung & Scheidung, Umgang mit Geld und Schulden, Verkehrssicherheit.

www.braunschweig-hilft.de

Die neue Apotheke im Norden Braunschweigs

Weiter Horizont – breit aufgestellt.

Apotheken sind vielseitig, die Nordstadt-Apotheke ist vielseitiger! Das merke nicht nur ich als Journalist, der über sie schreiben will.

Von der jungen Familie, die sich für Spitzenprodukte im Bereich Milchpumpen interessiert, bis zum Krebspatienten findet jeder aufmerksames Gehör und besondere Angebote. So gehört zur Nordstadt-Apotheke die Nordstadt-Kosmetik. Hier arbeitet Claudia Göhlich, zertifizierte Onkokosmetikerin. Sie und ihre pharmazeutischen Kolleginnen aus der Apotheke sind dabei, ein onkologisches Netzwerk aufzubauen, das die schwer betroffenen Patient*innen auffangen soll: vom ärztlichen Rat über pharmazeutische Betreuung bis zu Ernährung und äußerem Erscheinungsbild. Man freut sich hier übrigens über interessierte professionelle Mitstreiter, deren Hilfsangebote gerne vermittelt werden.

Weiterbildung heißt: weiter mit Bildung

Genauso ernst genommen werden Kunden mit venösen Stauungen. Die Filialleiterin Anke Clemens kann nach einer Zusatzausbildung und über zehnjähriger Praxiserfahrung die Nordstadt-Apotheke zu Recht als Fachcenter für Kompressionsstrümpfe führen. Und das – im wahrsten Sinne des Wortes – Schöne ist, dass vom leicht kompressiven Kniestrumpf bis zur Schwangerschaftsstrumpfhose in Kompressionsklasse 2 Wirkung plus modisches Aussehen garantiert werden.

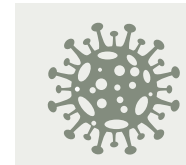
»Unser Kollegium setzt sich optimal zusammen: Sowohl zu aktuellen Themen wie Corona, Dauerbrennern wie Ernährung und Darmgesundheit als auch zu Alternativen Heilmethoden können wir ein gutes Angebot präsentieren – und das in vier Sprachen«, freut sich der Inhaber der Apotheke, Björn Westphal. Außer in Deutsch kann man sich in Englisch, Russisch oder Türkisch unterhalten. »Das Sortiment an ayurvedischen Mitteln, das in seiner Größe für den hiesigen Raum wohl einmalig ist, aktualisieren wir immer wieder gemeinsam mit dem Braunschweiger Arzt Dr. Dietrich Braun«, berichtet er.

Dienst am Kunden – Wohl der Patienten

Die Apotheke im E-Center Gorge in der Hamburger Straße ist an jedem Werktag von 8 bis 20 Uhr durchgehend geöffnet. Auf Wunsch liefern zweimal täglich Boten die Arzneimittel auch direkt nach Hause – gegebenenfalls inklusive Rezeptabholung.

Nordstadt
Apotheke

WIR BERATEN SIE!



CORONATESTCENTER
mit Terminvereinbarung



KOSMETIKSTUDIO
Hildegard Braukmann, Caudalie, etc.



MUTTER UND KIND
Verleih Milchpumpe etc., Pflegeprodukte



VENENFACHCENTER
zu wenig Bewegung im HomeOffice?



ONKO-BERATUNG
Pharmazeutische und kosmetische Begleitung in der Krebstherapie



HOMÖOPATHIE UND SCHÜßLERSALZE



MESSUNG VON BLUTZUCKER + BLUTDRUCK



DARMGESUNDHEIT
Stuhldiagnostik



ANTHROPOSOPHISCHE ARZNEIMITTEL



HOME-SERVICE
Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause!



ERNÄHRUNGS-BERATUNG
(präventiv)



AYURVEDA PRODUKTE



Apotheker
Björn Westphal

Tel. 05 31/2 88 98 30
Fax 05 31/2 88 98 31 0

Hamburger Straße 280
38114 Braunschweig

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



Diesen Mobilitäts-Trend können wir alle uneingeschränkt begrüßen. E-Bikes sind gut für Gesundheit und Wohlergehen, nett zur Umwelt, machen Jung und Alt mobiler und unabhängiger. Was wollen Mann oder Frau mehr? Vielleicht noch die Nutzung neuester Technik und innovativer Antriebsideen. Gern, das ist kein Problem! Im vergangenen Jahr war jedes dritte verkaufte Fahrrad ein E-Bike.

E-Bikes für alle!

Ein Hype nimmt Fahrt auf



Typisch für diesen Hype: Radler jeden Alters sind gleichermaßen begeistert vom »elektrischen Fahrradfahren«. Viele Senioren kaufen heute lieber ein E-Bike statt des typischen Cityrades, denn mit so einem zweirädrigen Teil bleibt man auch im fortgeschrittenen Alter mobil. Und auch die Jüngeren schätzen den hohen Komfort. Sei es, weil das E-Bike das eigene Auto ersetzt oder dieses zumindest ergänzt, sei es, weil ein E-Bike auch als Sportgegenstand gilt. Und auch erklärtermaßen sportliche

Nutzer greifen immer öfter auf das E-Bike zurück – denn es bringt neue Ziele ganz leicht in Radel-Reichweite.

Allerdings will die Wahl des persönlich passenden E-Bikes gut überlegt sein. Schon allein deshalb, weil dessen Preis sich gern schon mal in Richtung eines einfachen Kleinwagens bewegt. Gute professionelle Beratung – und anschließender Service vor Ort! – machen also in jedem Fall Sinn. Deshalb stellt »gesund in Braunschweig« in dieser und in der nächsten Ausgabe regionale Fahrrad- und E-Bike-Profis vor, die helfen können, aus den Hunderten unterschiedlicher Modelle genau das Beste für jedes individuelle Bedürfnis und jeden Geldbeutel zu finden. Gute Fahrt! ■

FAHRRAD- UND E-BIKE-SPEZIALISTEN AUS DER REGION

TIPP 1

Bike-Enthusiasmus auf 1.000 m² Einfach riesig: MYBIKES

Es gibt kein besseres Zeichen für unsere umweltfreundliche Mobilitätswende: Seit einigen Wochen stehen im ehemaligen Autohaus Im Kalten Tale 13 in Wolfenbüttel statt der guten alten Opel-Automobile die trendigsten und coolsten E-Bikes, und das in riesiger Auswahl. Mehr als 300 können hier sofort ausprobiert werden – auf einer eigenen In- und Outdoor-Teststrecke! Insgesamt haben die Kunden aus fast 1.500 Bikes die Wahl: So riesig ist der neue MYBIKES STORE!

2.000 Räder pro Jahr. Von Finnland bis nach Belgien...

Ja, die beiden Geschäftsführer von MYBIKES, Jan Werner und Sven Isensee, geben richtig Gas oder besser Strom: Über 2.000 Fahrräder und E-Bikes gehen hier pro Jahr an zufriedene Kunden: Hamburg, Köln, Berlin, München oder sogar Finnland. Das gute Preis-Leistungs-Verhältnis, die große Markenvielfalt, der gute Service und die riesige Fachwerkstatt von MYBIKES sprechen sich halt herum...



Sympathie, Menschlichkeit, Kundennähe

Auch das stimmt hier in Wolfenbüttel. „Sympathie kauft mit, Menschen kaufen bei Menschen, und unsere Kunden sind nicht nur unsere Gäste, sondern werden oft auch unsere Freunde“, betont Jan Werner, dessen Großvater schon Zweiradmechaniker war, stellvertretend für das engagierte Team von rund zehn Mitarbeitern.

Mit einer Vielfalt an Elektromobilen bereit für die Zukunft

Neben E-Lastenrädern, E-Rollern und E-Scootern bietet MYBIKES ganz innovativ auch coole und trendige Fahrzeuge für den Straßenverkehr: Elektromobile der Marke Econelo, E-Dreirad- und -Vierradroller oder E-Kabinenfahrzeuge uvm. MYBIKES – hier ist man bereit für die neue umweltfreundliche Mobilität!

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



Aktiv und dynamisch:
die beiden Geschäftsführer
Sven Isensee und Jan Walter

FAHRRAD- UND E-BIKE-SPEZIALISTEN AUS DER REGION

TIPP 2

≡ e-motion ≡

E-BIKE WELT BRAUNSCHWEIG

Wenn selbst Getränkeboxen zurückgeben Spaß macht.

Wer kennt das nicht? Die Sonne scheint und man möchte nur noch raus aufs Rad, aber das Leergut stapelt sich im Flur und der Wocheneinkauf steht auch bevor. Also nichts wie rein ins stickige Auto und ab in den Stop-and-go-Verkehr der Stadt....

Aber es geht anders! Mit dem Lastenrad können Sie Ihre Kinder morgens schwungvoll in die KiTa bringen, danach die Getränkeboxen einladen und entspannt durch den Park zum Markt radeln. Urbane Mobilität ändert sich und der Wunsch nach nachhaltigen Lösungen beherrscht den gesellschaftlichen Diskurs.

Hier kommen wir ins Spiel, die e-motion e-Bike Welt Braunschweig. Da wir selbst jede Strecke begeistert mit dem Pedelec erledigen, können wir Ihre Bedürfnisse an ein neues Pedelec gut nachempfinden.

In unseren umfangreichen Beratungsgesprächen nehmen wir uns genau die Zeit für Sie, die Sie benötigen.

Neben ausgiebigen Probefahrten sprechen wir auch über Themen, die sonst gerne mal hinten runterfallen.

Der richtige Sattel? Für eine schmerzfreie Fahrt auch auf längeren Strecken? Mit neuester Technik können wir Sitzknochen vermessen und finden den passenden Sattel für Sie. Und sollten Ihnen die Hände einschlafen, haben wir neben Kaffee auch die richtigen Griffe für Sie.

Da bekomme ich ja einen Kleinwagen für...!

Ein neues e-Lastenrad, was die Stadt entlastet und für gute Laune der Fahrer und Mitfahrer sorgt, passt nicht in das Jahresbudget? Kein Problem!

Wir sind Ihr erster Ansprechpartner in Sachen Leasing und Lastenrad Förderungen. Sie können über ein günstiges Arbeitnehmerleasing bis zu 40 Prozent gegenüber dem Direktkauf einsparen.

Außerdem werden Unternehmen bei der Umstellung auf Lastenräder politisch gefördert. Es gibt sowohl ein bundesweites Förderprogramm als auch eine Lastenradförderung der Stadt Braunschweig für Gewerbetreibende, mit der Sie eine deutliche Einsparung erzielen.

Und mal ganz ehrlich: wenn auch nur 50 Prozent der Strecken mit dem Pedelec anstatt mit dem Auto gefahren werden, spart man eine Menge Geld für Sprit und Parkplätze.



Mobilität für jeden in und um Braunschweig!

Neben e-Lastenrädern haben wir natürlich für jeden Einsatzzweck das passende e-Bike zu bieten.

Sie machen sich gerne dreckig? Mit einem e-Mountainbike von GIANT, FOCUS oder SPECIALIZED wird jeder Trail zum Vergnügen. Sie cruisen lieber ganz entspannt zur Eisdielen? Mit einem ELECTRA, WINORA oder HERCULES City e-Bike sind Ihnen die bewundernden Blicke gewiss. Sie möchten auf langen Touren alle Flüsse Europas erkunden? Mit einem RIESE & MÜLLER Touren e-Bike gelingt das ganz sicher. Wir in der e-motion e-Bike Welt Braunschweig finden genau das richtige e-Bike für Sie.



Jetzt Termin vereinbaren



Weitere Informationen:
www.emotion-technologies.de/braunschweig

☎ 0531 - 472 300 24
✉ braunschweig@emotion-technologies.de
📍 Wilhelmstr. 1, 38100 Braunschweig

FAHRRAD- UND E-BIKE-SPEZIALISTEN AUS DER REGION

TIPP 3

Ganz familiär und immer weit vorn HENZE – DAS RAD

E-Bikes & Pedelecs seit 20 Jahren

Seit 1987 bietet HENZE – DAS RAD nun in zweiter Generation im Wolfenbütteler Familienbetrieb fachmännische Beratung und sprichwörtlichen Service rund um das Thema Mobilität auf zwei Rädern. Persönlich, familiär, angenehm, so ist die Atmosphäre hier im großen Fachgeschäft im Industriegebiet an der Ahlumer Straße.

Aber zukunftsorientiert war man auch schon immer. Als vor vielen Jahren die Mountainbikes aufkamen, war man sofort aktiv dabei – und 2001 einer der ersten, der E-Bikes und Pedelecs in die Region brachte. Manuel Schumann ist Geschäftsführer und Fahrradprofi aus Überzeugung, mit Verstand – und Weitblick!

Und jetzt mit serienmäßigem Rückenwind

Und mit viel Hightech! Die neuen Pedelecs und E-Bikes machen noch mehr Fahrrad-Spaß, brauchen in der Wartung aber auch noch mehr Technik-Know-how.

HENZE – DAS RAD ist ein zertifizierter Betrieb für alle wichtigen E-Antriebe, von Bosch bis Yamaha. Und durch Schulungen immer technisch up to date.



Manuel Schumann, Sohn Leo und Jan-Hendrik Kunz: ein unschlagbares Trio



Für die Kleinen, für Draufgänger, für Durchhalter

Menschen sind unterschiedlich, wollen ihr Rad auch ganz unterschiedlich nutzen. Ob das Citybike, Trekkingrad, ein sportliches Cross- oder Mountainbike oder gar ein Faltrad zu Ihren Vorstellungen am besten passt – hier kann man und frau eine große Auswahl an fahrbereiten Rädern in Ruhe ausprobieren.

Rat & Tat vom Fachmann – ganz persönlich

Mit Sachverstand, Geduld und auch etwas Akribie wird hier das Rad gefunden, das am besten zu Ihnen passt. Auch hier ist HENZE – DAS RAD wieder weit vorn: Mit dem neuen SQLab können Griffe, Sattel, Pedale noch besser auf die persönliche Ergonomie angepasst werden.

Und das gibt es kostenlos dazu: die Anlieferung bis 30 km, die erste Inspektion und reichlich Parkplätze direkt vor der Tür!



Henze
DAS RAD

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

Investieren in eine gesunde Zukunft

Im Gespräch mit Ron Große

Wie man mit dem eigenen Geld mehr Gesundheit, eine gesunde und nachhaltige Umwelt insgesamt fördern kann und gleichzeitig auch noch mit seinem Ersparten eine ordentliche Rendite »einführt«, darüber sprachen wir mit Ron Große, Beratungsspezialist bei der Braunschweigischen Landessparkasse und seit Jahren in unserer Region zu Hause.



rem Team bei der BLSK die Löwen+ Fonds entwickelt. Denn das Thema Nachhaltigkeit wird den Menschen ja zum Glück immer wichtiger. Und nicht nur beim privaten Konsum achten heute Viele auf ökologisch wertvolle, gesunde und fair gehandelte Produkte, auch die Geldanlage soll der Nachhaltigkeit und einer besseren, gesünderen Umwelt dienen.

Die Löwen+ Fonds, was ist das genau? Was ist das Besondere an diesen Investmentfonds?

Wie Sie schon sagen, Löwen+ sind Fonds, die in nachhaltige Wachstumsunternehmen investieren. Allerdings haben wir klare, strenge Kriterien entwickelt, nach denen wir uns nur an Unternehmen beteiligen, die sich durch eine besonders innovative, umwelt- und ressourcenschonende Ausrichtung auszeichnen, die alle Geschäfte vermeiden, die »toxisch«, also ungesund für Mensch und Umwelt sind.

Das heißt, wer z. B. den brasilianischen Regenwald abholzt oder die Rodung auch nur indirekt fördert, wird keinen Cent von Löwen+ bekommen?

Genau, das ist unser Ziel. Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es leider tatsächlich nicht. Durch unsere enge Zusammenarbeit mit dem unabhängigen Researchunternehmen imug und unsere strengen Ausschlusskriterien sind wir hier aber gut aufgestellt. Diese sind auf jeden Fall Umweltzerstörung in jeglicher Form, dazu gehört auch z. B. die Nutzung von Kohle als ein immer noch wesentlicher CO₂-Verursacher. Zu unseren Kriterien gehören aber auch humane Arbeitsbedingungen und Einhaltung der Menschenrechte – weltweit. Und

auch so gesundheitsschädliche Produkte wie Tabak und Alkohol stehen auf unserer Roten Liste.

Und die Fokussierung auf nachhaltig agierende Unternehmen sorgt sogar für eine ordentliche, teils überdurchschnittliche Rendite. Wie kommt das?

Ganz einfach, Unternehmen, die wirklich nachhaltig agieren, in allen Bereichen, sind in der Regel langfristig einfach erfolgreicher als die Wettbewerber und der Markt insgesamt, und das wiederum spiegelt sich auch in der sehr positiven Entwicklung unserer Löwen+ Fonds wider.

Mit der Entwicklung der Löwen+ Fonds, ihrer Performance sind Sie also absolut zufrieden?

Ja, durchaus! Erst einmal waren wir sehr überwältigt von der Nachfrage unserer Kunden. Das heißt, wir liegen hier mit vielen Menschen der Region auf einer Linie, was Verantwortungsbewusstsein, Nachhaltigkeit, eine gesunde Umwelt allgemein angeht. Wer in einen Löwen+ Fonds investiert, will langfristig anlegen und lässt sich von kurzfristigen Kursschwankungen nicht irritieren. Rückblickend sind wir mit den Wertentwicklung auf jeden Fall sehr zufrieden.

Lieber Herr Große, wird die Covid-19-Pandemie das Thema »Nachhaltige Investments« erst einmal ausbremsen oder eher befördern?

Ich bin mir sicher, dass die Themen Nachhaltigkeit, Umwelt, ja natürlich auch Gesundheit durch die weltweite Pandemie, die wir hoffentlich bald hinter uns lassen können, weiter positiv befördert werden. Wir alle haben doch auch persönlich in den letzten Monaten gemerkt, was wirklich wichtig ist. Viele von uns haben ihr Wertesystem neu justiert. Und wenn nicht schon vorher, Nachhaltigkeit, eine saubere und gesunde Umwelt gehören auf jeden Fall heute dazu.

Die Löwen+ Fonds – also auf jeden Fall ein Zukunftsthema?

Mit Sicherheit, wir haben jetzt seit über 2,5 Jahren bewiesen, dass wir eine gute Performance und verantwortungsvolles Investieren miteinander verbinden können. Ein gutes Gewissen, das gute Gefühl, das Richtige zu tun und eine gute Rendite schließen sich nicht aus. Eher im Gegenteil!

Ron Große, danke für das interessante Gespräch und bleiben Sie weiterhin gesund! ■

Mehr Info unter: www.loewenplus.de

BS ENERGY

Braunschweigische Landessparkasse

Ein Unternehmen der NORD/LB

www.dieregionimblick.de

Unsere Region im Blick.

Gemeinsam mehr bewegen.



ASB Braunschweiger Land

- **Hausnotruf**
25 Jahre kompetente
Hilfe auf Knopfdruck
- **Rauchmelder-Service**
in Kooperation mit der
Berufsfeuerwehr
- **Essen auf Rädern**
Superhelden bringen
Rouladen mit Kartoffeln
- **Fahrdienste**
Mobilität ist
Lebensqualität

Wir informieren Sie gern
0531 - 19212

www.asb-bs.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Ab April
wöchentlich
frische Produkte
aus der Region
sichern!

www.solawi-landwandel.de



Eine Kooperation von:

Lindenhof



Spargel und noch viel mehr, direkt von nebenan:
Powerfood für unsere Gesundheit

*Superfood
aus der Region*

Acai-Beeren, Spirulina-Algen oder Chia-Samen – sogenanntes Superfood liegt voll im Trend. Je exotischer, desto besser, je rarer und teurer, desto erstrebenswerter, je unbekannter, desto cooler. Aber müssen wir wirklich für viel Geld Goji-Beeren um die halbe Welt fliegen lassen, um unserer Gesundheit Gutes zu tun? Oder anders gefragt: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt und oft sogar besser schmeckt?

Braunschweig
Löwenstadt



ALBA
Wir nennen es Rohstoff.

Bücherregal

Fahrradverleih

First-Hand

Alltagshelfer

Bio- & Hofläden

Carsharing

Flohmärkte

Information

Langgedacht.de

Zukunftsweisendes Projekt für unsere Region

Lebensqualität in Braunschweig und eine zukunftsorientierte Ressourcen- und Kreislaufwirtschaft: Hierfür setzen wir uns in unserer täglichen Arbeit ein.

Wir als ALBA Braunschweig GmbH möchten den Nachhaltigkeitsgedanken im Sinne der Abfallvermeidung gemeinsam mit der

Stadt Braunschweig weiter ausbauen und für die Bürgerinnen und Bürger Braunschweigs ein Netzwerk mit regionalen Anbietern etablieren. Das Ziel ist eine abfallarme Lebensführung ohne Verzicht auf Lebensqualität.

Mehr Infos auf: www.langgedacht.de | www.alba-bs.de

Was heißt eigentlich »Superfood«? Unnötig zu sagen, dass dieses Fantasiewort nicht aus der wissenschaftlichen Begriffswelt stammt, sondern von Marketingmenschen erfunden wurde. Im Allgemeinen bezeichnet man Lebensmittel enthusiastisch als »Superfood«, die einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Wie viele anerkannte Studien ausdrücklich gezeigt haben, wird unser Bedarf an Nährstoffen über die übliche Nahrung aber bereits sehr gut abgedeckt. Selbst die viel zitierte Frühjahrsmüdigkeit kann üblicherweise nicht auf einen Mangel an Vitaminen zurückgeführt werden – und ist somit auch nicht ausschließlich durch Superfrüchte aller Art zu beheben.

Zusätzlichen Schutz vor bestimmten Krankheiten bietet der Verzehr von Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten jedoch durchaus – möglichst jeden Tag mehrmals. Dabei schneiden unsere heimischen Früchte, wie etwa die Schwarzen Johannisbeeren, der Apfel, Möhren oder Brokkoli, nicht schlechter ab als die exotischen Genüsse. Die Mischung macht's – ebenso wie der regelmäßige Verzehr von nicht zu kleinen Mengen. Viel hilft manchmal viel. So haben zwei Äpfel am Tag eine wissenschaftlich belegbar deutlichere Wirkung auf die Gesundheit als ein einzelner Apfel. Ernährungsfehler, wie eine zu große Aufnahme an raffinierten Kohlenhydraten, dazu zählen Zucker oder Weißmehl, können aber weder die heimischen noch die exotischen Superfrüchte kompensieren.

Wir denken positiv, schauen uns um, schmecken und schnuppern

uns durch unsere Region: Wer oder was verdient es hier am ehesten, mit dem Prädikat »Superfood« geadelt zu werden?

Schlanke Stangen, super Genuss: Spargel

Klar, dass unser heimisches Top-Gemüse nicht nur lecker, sondern auch gesund ist. Das gehört zum braunschweigischen Allgemeinwissen. Aber was macht die knackigen weißen Stangen zum wahren Superfood?

Spargel enthält wenig Kalorien, aber viele Mineralstoffe wie Kalium (190 bis 280 Milligramm pro 100 Gramm), das blutdrucksenkend wirkt und wichtig für das Funktionieren der Nervenreizleitungen ist. Das Kalzium im Spargel (20 bis 22 Milligramm) ist ein wichtiger Baustein für Zähne und Knochen. Aller guten Dinge sind drei: Phosphor (35 bis 60 Milligramm) verbessert den Transport, die Speicherung und die Verwertung von Energie im menschlichen Körper.

Ein verhältnismäßig hoher Stickstoffgehalt (250 bis 350 Milligramm) regt die Nierentätigkeit an und führt zur bekannten harntreibenden Wirkung des Spargels: Das Blut wird gereinigt, die Funktionen von Leber und Niere werden unterstützt. Und auch verschiedenste wichtige Vitamine hat der Superspargel zu bieten, unter anderem die Vitamine A, E und K. Letztere schützen auch gut vor Pilzerkrankungen.

Eine Braunschweiger Gretchenfrage lautet: weißer oder grüner Spargel? Das ist egal – beide Sorten gelten gleichermaßen als supergesund.

Diese Frage mag jeder ganz nach Geschmack beantworten.

Grünkohl macht vital – nicht nur Vegetarier

In den letzten Jahren gab es einen regelrechten Grünkohl-Hype in den USA, von New York bis Kalifornien. Dort schlürft man ihn, gewöhnungsbedürftig, vor allem als Smoothie, hier bei uns wächst er tatsächlich vor der Tür: Grünkohl, in Braunschweig natürlich als Braunkohl – oder hoch im Norden als »Friesische Palme« – bezeichnet, gehört zu den ganz besonders gesunden Gemüsesorten. Dass er häufig mit fettem Bauchfleisch oder Pinkel, der Bremer Wurst, serviert wird, dafür kann der Kohl ja nichts. Dank seiner einzigartigen Nährstoffzusammensetzung ist er aber auch eine ausgewogene Alternative zu tierischen Lebensmitteln.

Mit vielen Ballaststoffen versorgt uns der Kohl und fördert so unsere normale, gesunde Darmfunktion. Außerdem enthält das grüne Gemüse blutbildendes Eisen und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, die für einen funktionierenden Stoffwechsel wichtig sind. Und seine Vitaminkombination ist einsame Spitze: Grünkohl enthält fast alle Vitamine aus der B-Gruppe, mehr Vitamin E und damit einen besseren Zellschutz als viele andere Gemüsesorten sowie genügend Vitamin C für eine nachhaltige Stärkung unseres Immunsystems.

Außerdem ist Grünkohl äußerst reich an Provitamin A, das unterstützend auf die Sehkraft wirkt. Und worüber viele die Nase rümpfen, dient ebenfalls unserem Wohlbefinden: Seinen



durchdringenden Geruch verdankt der Grünkohl Schwefelverbindungen, die das Risiko für ein Krebsleiden verringern können.

Brokkoli, natürlich aktiv gegen Krebs

Das finden auch Gesundheits-Experten super: die vor Krebs schützenden Effekte des grünen Blumenkohl-Verwandten. Im Brokkoli sind drei tolle Supertalente am Werk. Sulforaphane aktivieren in der Zelle Entgiftungs-Enzyme. Diese sorgen dafür, dass Schadstoffe kein Unheil anrichten und halbieren so die Tumor-Entstehungsrate. Indole können ungünstige Hormonwirkungen begrenzen, schützen so beispielsweise vor Brustkrebs. Die entgiftenden Flavonoide senken das Risiko, einen bösartigen Knoten im Darm zu entwickeln.

Brokkoli gilt auch als natürlicher Blutdrucksenker. Vor allem sein hoher Gehalt an Kalium hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu schwemmen. Das entlastet Herz und Nieren. Salzarm zubereitet, empfiehlt sich Brokkoli deshalb bei leicht erhöhtem Druck in den Gefäßen.

Dazu passt der schützende Effekt durch Magnesium (etwa 25 mg in 100 g). Dies Spurenelement ist nicht nur wichtig für Muskeln und Knochen, sondern wirkt auch entspannend auf die Gefäßmuskulzellen – und senkt so den Blutdruck. Noch mehr Superkräfte entfalten reichlich

Vitamine der B-Gruppe; Vitamin K kann Thrombosen vorbeugen.

Kürbis: Superfood, das glücklich macht

Konzentrieren wir uns gleich einmal auf den Kern der Frucht, den oder die Kürbiskerne – denn bis zur eigentlichen Kürbiszeit im Herbst dauert es noch etwas. Beta-Carotin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Ballaststoffe und viele andere Superstoffe

liefern uns dann der knallorange Hokkaido und seine eher gelblichen Verwandten reichlich.

Kürbiskerne gibt es dagegen das ganze Jahr über. Von ihnen sagt man,

dass sie glücklich machen, kurbeln sie doch die Produktion unseres wichtigen Glückshormons Serotonin an. Zusätzlich können die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren den Blutdruck und einen erhöhten Cholesterinspiegel senken und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Und wer als Mann Probleme mit der Prostata hat, sollte bei den Kernen täglich zugreifen.

Die gleichen positiven Wirkungen werden übrigens dem aus den Kernen gepressten Öl, dem Kürbiskernöl zugeschrieben.

Schwarze Johannisbeeren – volle Power

Um den 24. Juni, dem Johannistag im christlichen Kalender, wird sie reif, unsere Powerbeere, deshalb ihr Name. Darauf



dürfen sich gesundheitsbewusste Feinschmecker schon mal freuen: Die schwarzen Kügelchen sind reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. In schwarzen Johannisbeeren stecken besonders viele Flavonoide. Diese gehören zu den sogenannten Polyphenolen. Polyphenole werden von wissenschaftlicher Seite als entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, antithrombotisch und antikanzerogen eingestuft. Vor allem die mögliche tumorhemmende Wirkung ist für die Wissenschaft eine sehr wichtige Erkenntnis. Zudem wirken Polyphenole regulierend auf unser Immunsystem, den Blutdruck und die Blutzuckerwerte.

Die einheimische schwarze Powerbeere ist außerdem überaus reich an Vitamin C: Dieses Vitamin bildet zusammen mit den Flavonoiden ein unschlagbares Team im antioxidativen Schutz vor sogenannten freien Radikalen aus der belasteten Umwelt. Zudem stärken beide das Immunsystem des Menschen in besonders aktiver Weise.

Diese und weitere Inhaltsstoffe unterstützen zusätzlich unsere Muskel- und Herztätigkeiten, Gicht und Rheuma lindern sie auch. Also – ein echtes Superfood, dass da in wenigen Wochen in den Gärten der Region heranreift.

Lieber zwei als nur einen Apfel

»One apple a day keeps the doctor away« – oder doch lieber zwei pro Tag? Ja, doch! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, dabei dürfen gerne ein oder zwei Äpfel sein. Und zu welcher Sorte sollten wir greifen? Bei der großen Vielfalt schwer zu sagen, aber frische Rote sind auf jeden Fall besser als ältere Grüne und auf das Schälen bitte eher verzichten, denn direkt in oder unter der Schale ist unsere Superfrucht besonders wertvoll.

Ja, und warum hält Deutschlands Lieblingsobst den Doktor fern? Das ist in unzähligen Studien erforscht und in der Summe kaum aufzuzählen, hier in Stichworten: Äpfel verbessern die Gedächtnisleistung, beugen Alzheimer vor, bremsen Krebstumore, fördern mit ihrem Pektin die Verdauung und Darmgesundheit, senken die Cholesterinwerte...

Also ein echtes Superfood, der Apfel. Und superreichlich in unserer Region vorhanden – einfach zum Anbeißen! ■

Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Die Buchhandlung Graff empfiehlt:



Die Suppen-Apotheke – oder: warum Suppe glatte Haut und glänzende Haare macht

Ob aus Knochen, Huhn, Meerestieren, Getreide oder Gemüse – schon die Großmütter wussten, wie heilsam natürliche Brühen sind. Ihre wertvolle Kraft besteht darin, sowohl den Organismus aufzubauen als auch Erkrankungen wie Allergien, Immunschwächen oder Hautprobleme effektiv zu bekämpfen.

Die Autorin und Gesundheitsexpertin Anne Simons erklärt uns genau, warum man welche Zutat nehmen sollte und was sie bewirkt. Sie hat für jedes „Wehwehchen“ das passende Rezept. Detailliert und anschaulich beschrieben, lüftet sie auch das Geheimnis glatter Haut und von glänzendem Haar. Ein Lesespaß, eine leckere Apotheke und ein internationales Kochvergnügen, das der Seele und dem Körper gut tut.

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

Graff.de

Freuen Sie sich auf den **Juni** und unsere Ausgabe 03!

Mit u. a. diesen Themen:

→ Braunschweig hat Rücken

Nach einem Jahr Homeoffice und überhaupt, der Rücken ist unsere größte Schwachstelle. Wer oder was hilft in der Region Braunschweig?

→ Wie finde ich die oder den Richtige/n?

Ärzteportale gibt es viele, wo finde ich wirklich Ärztin oder Arzt, die zu mir passen?



→ Welches Fitness-Studio passt zu mir?

Ein Sprint durch Braunschweigs Fitness-Tempel – Überraschungen garantiert!

→ Yoga, Tai Chi, Pilates, ...

In der Ruhe liegt die Kraft. Die neue Mitte.

→ Geheime Wohlfühlorte

Der kleine Urlaub zwischen-durch: Hier kann man/frau in der Region wunderbar und schön entspannen.

→ Freche Früchte

Die Region im Erdbeerrausch. Und es gibt noch viel mehr leckere Früchtchen.

Auch die regionale Kulturszene soll wieder »gesunden«

Die Öffentliche Versicherung Braunschweig öffnet neue virtuelle Räume für die regionale Kunst- und Kulturszene.

Mit THE ART OF startet die Öffentliche Versicherung Braunschweig unter Mitwirkung von neun Künstler*innen aus der Region ein interdisziplinäres Projekt, um einen aktiven Beitrag zur Unterstützung der Kultur- und Kreativszene zu leisten.

»Die Existenz und Vielfalt der Kunst- und Kulturbranche ist in Gefahr – auch in der Region rund um Braunschweig«, skizziert Friederike Kühn aus der Unternehmenskommunikation der Öffentlichen Versicherung Braunschweig die Situation – und die Motivation in Zusammenarbeit mit der Braunschweiger Agentur eventives das kreative Hilfsprojekt THE ART OF entwickelt zu haben.

Das Kunstprojekt richtet sich bewusst an unsere Kulturschaffenden, die besonders schwer von der Pandemie betroffen sind, wie zum Beispiel Soloselbstständige und hauptberufliche Künstler*innen ohne Festanstellung. Neben der finanziellen Unterstützung im Rahmen des Projekts ist es der Öffentlichen als Initiator vor allem wichtig, die Rolle und Bedeutung der Kulturwirtschaft zu bestärken.

»Kultur ist systemrelevant«, bringt es Friederike Kühn auf den Punkt. Die neun Künstlerinnen und Künstler haben sich zu dem Motto »Friendship« bereits begeistert an die interdisziplinäre Zusammenarbeit gemacht.

Wir dürfen sehr gespannt sein!
Mehr Infos hier: www.oeffentliche.de/theartof

ART-DIREKTORIN
DIPL.-DES. HILKE BOSSE,
KILOVOLT WERBEAGENTUR,
IST HAUPTVERANTWORTLICH
FÜR DAS LAYOUT



IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 9.000 Exemplaren und liegt in der Region u. a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Görg- Frischmärkten und Buchhandlungen etc. aus.

Herausgeber und Verlag

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

Erscheinungsturnus

Vierteljährlich

Mediadaten

<http://gesund-in-braunschweig.de/mediadaten/>
oder über den Verlag

Redaktion

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

V.i.S.d.P.

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

Bildnachweise

photocase, Kunstmuseum Wolfsburg, pixabay, IngImage, picasa,
iStockPhoto, Kilovolt, Norbert Gabrysch

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.

NEU Jetzt auch
zu Hause!

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



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

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

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

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

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

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



Arkaden-Apotheke
Die Apotheke in den Schloss-Arkaden



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

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN



Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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



Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet:

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/
Vom Deutschen Roten Kreuz auch für Laien anschaulich und 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

Ärztlicher Bereitschaftsdienst des HEH (Herzogin-Elisabeth- Hospital):

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr
Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr
Sa./So./feiertags: 08:00 – 07:00 Uhr
Tel.: 0531 - 699-17 78

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst:

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

Apotheken-Notdienst:

Tel. 0800 – 00 22 833
<https://www.apothekerkammer-niedersachsen.de>

Giftnotruf:

Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst:

<https://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

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

Telefonseelsorge (katholisch):

Tel. 0800 – 111 0 222

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst:

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

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig:

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

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig:

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

Notarzt: 112

FALLS IHR MICH SUCHT, ICH BIN IM WANDEL.



esn
EVANGELISCHE
STIFTUNG
NEUERKERODE

Neues Logo - bewährtes Netzwerk.

1 Unternehmensgruppe, 3.000 Mitarbeitende,
17 Gesellschaften. Im Zentrum unseres Handelns:
immer der Mensch!



MEHRWERK



SPRÖSSLING



WOHNEN &
BETREUEN



LUKAS-WERK
GESUNDHEITS-
DIENSTE



BETHANIE



RITTERGUT
BEIENRODE



THERESIENHOF



ST. VINZENZ



DIAKONIE
STATION
BRAUNSCHWEIG



DIAKONIE
STATION
GOSLAR



DIAKONIE
STATION
GIFHORN



DIAKONIE
STATIONEN
HARZ-HEIDE



SAPV



DIAPP



KRANKENHAUS
MARIENSTIFT



msb
EV.-LUTH. DIAKONISSEN
ANSTALT MARIENSTIFT
BRAUNSCHWEIG



Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

Tel. 0151 - 721 571 27



*gesund
in Braunschweig*

Ein Teil von uns. | www.netzwerk-esn.de

löwen⁺ 

MEHR BISS.

SATTE BEUTE.

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

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

Braunschweigische
Landessparkasse

Ein Unternehmen der NORD/LB

NORD/LB