

# gesund in Braunschweig

Das regionale Magazin  
für Gesundheit  
und Wohlbefinden  
Sommer 2021

N<sup>o</sup>3



So finden Sie  
die Richtige/n:

» *Die Ärztin oder der Arzt,  
die zu Ihnen passen*

Hilfe auf Knopfdruck

» *Notrufsysteme für Senioren*

Pilates

» *Die Kraft aus der Mitte*

Freche Früchte

» *Hier schmeckt die Region besonders gut!*

BRAUNSCHWEIG HAT

# RÜCKEN

5 SPEZIALISTEN

KÖNNEN HELFEN

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

# gesund in Braunschweig

Das regionale Magazin  
für Gesundheit  
und Wohlbefinden  
Sommer 2021

N<sup>o</sup>3

IHR  
EXEMPLAR

NIMM MICH  
MIT NACH  
HAUSE!

## So finden Sie die Richtige/n:

» *Die Ärztin oder der Arzt,  
die zu Ihnen passen*

## Hilfe auf Knopfdruck

» *Notrufsysteme für Senioren*

## Pilates

» *Die Kraft aus der Mitte*

## Freche Früchte

» *Hier schmeckt die Region besonders gut!*

BRAUNSCHWEIG HAT

# RÜCKEN

5 SPEZIALISTEN

KÖNNEN HELFEN

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



## Starker Rücken gesucht! (w/m/d)

Die Sommerausgabe ist da! Unser drittes »gesund in Braunschweig«-Magazin erscheint diesmal sogar in zwei Varianten: fast 5.000 Exemplare haben einen Frauen-Rücken auf dem Titel und fast 5.000 die Rückseite eines Mannes. Denn genau wie das Redaktions- und Produktionsteam unseres Magazins – und vermutlich auch unsere Leserinnen und Leser – drückt Deutschlands Volkskrankheit »Rücken« beide Geschlechter gendergerecht im Verhältnis 50:50.

Tatsächlich hat in den letzten zwölf Monaten die Zahl der Rücken-Leidenden deutschlandweit nochmal stark zugenommen – über 17 Millionen Bundesbürger haben häufiger Rückenschmerzen, auch in unserer Region. Kein Wunder, nach über einem Jahr Lockdown mit viel Sitzen, mehr Stress, Verunsicherung oder gar Isolation: viel zusätzliches Gift für unsere sensible Rückensäule.

Aber es gibt gute Nachrichten: Braunschweig und die Region sind gut aufgestellt, wenn es um unseren Rücken geht. In unserer Hauptstory »Braunschweig hat Rücken« stellen wir Ihnen zum Beispiel fünf Ärzte und Physio-Praxen aus Braunschweig vor, teils mit hervorragendem, internationalem Ruf, die aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf den Rücken schauen und kompetente Hilfe bieten. Und es gibt viel mehr!

»Jemandem den Rücken stärken« – diese Redewendung zeigt, wie der starke, gesunde Rücken längst auch in unsere Alltagssprache Einzug gehalten hat. Aber nicht nur mit unserer Titelstory, auch mit allen anderen Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden in dieser Ausgabe wollen wir Eines erreichen: Ihnen konkret und im übertragenen Sinne den Rücken stärken.

Viel Spaß beim Lesen, bleiben Sie gesund – oder werden Sie es wieder.  
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. Außen-  
bereich 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*  
**N<sup>o</sup>3**



16  
*Braunschweig hat Rücken*

## Unsere Rubriken

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



46  
Geheime Wohlfühlorte



10  
Ärzte-Portale online



32  
Selber pflücken!

## Inhalt

**16 Braunschweig hat Rücken!**

**18 Das komplexe Zusammenspiel...**

...von Wirbelsäule, Hüftgelenk und Becken. Ein HEH-Report

**20 »Ich dachte, es wäre die Bandscheibe!«**

Interview mit Prof. Dr. Wolf-Peter Sollmann vom Klinikum Braunschweig

**23 Physiotherapie: Impulse gegen den Schmerz**

Selbstheilungskräfte aktivieren

**24 Chiropraktik: Verspannungen und Blockaden lösen...**

...mit unterschiedlichen Techniken

**25 Osteopathie: Mit Feingefühl**

Zurück ins eigene Gleichgewicht

**26 Gesunder Schlaf, gesunder Rücken**

Individuelle Schlafsysteme

**8 Gutes Sehen – auch bis ins hohe Alter**

Was macht moderne Augenheilkunde alles möglich?

**10 So finden Sie die Richtige/n**

Die Ärztin der Arzt, die zu Ihnen passen

**15 Natürliche Schönheit**

Die Apotheke am Botanischen Garten liebt die Natur

**27 Hilfe auf Knopfdruck!**

Hausnotruf-Systeme für Senioren

**32 Freche Früchte**

Selber entdecken, selber pflücken, gesund und frisch genießen

**36 Diabetiker verdienen beste Zahnpflege**

...und einen darauf spezialisierten Zahnarzt

**38 Pilates**

Die Kraft aus der Mitte

**44 Bike-Sharing in Braunschweig**

Das neue Angebot der Nibelungen-Wohnbau

**46 Geheime Wohlfühl-Orte in Braunschweig**

Auf den Spuren der Mönche

**49 Ausblick**

auf Ausgabe 04 im September





## »Von den Pflanzen lernen«

*Das neue Buch von Burkhard Bohne*

Ein Dutzend Gartenbücher hat Burkhard Bohne, als Leiter des TU-Arzneipflanzengartens weit über Braunschweig hinaus bekannt, bereits geschrieben (siehe auch »Klostergarten« auf Seite 46). Jetzt hat er ein neues, fast philosophisch-biografisches Werk verfasst. Titel: »Die Botschaft der Pflanzen – was wir von der Natur lernen können und wie sie uns heilt«. Der sinnliche Zugang zur Natur steht im Mittelpunkt dieses Buches. Es belehrt nicht, sondern ist eher ein Roman, der voller Gärtnerwissen und philosophischen Überlegungen steckt. Und von der Natur ausgehend hilft, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

→ rowohlt.de – Suche nach »978 349 800 2107« oder »burkhard bohne«

## Der Geist der schwarzen Johannisbeere

*Ist das wirklich gesund?*

Wie immer im Leben – und in der Medizin – kommt es auch bei diesem Johannisbeer-Brand aus dem nahen Kloster Wöltingerode am Rande des Harzes wohl auf die Dosis an. Immerhin enthalten die Schwarzen Johannisbeeren dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen. Und auch geschmacklich ist die Johannisbeere wohltuend. Ihr sommerliches Aroma mit wenig Süße und ohne künstliche Aromastoffe ist in diesem Feinbrand, genannt »Der Geistliche« aus der Klosterbrennerei auf das Leckerste konserviert. Kein Wunder, denn fast seit 340 Jahren wird dort gebrannt – mit vielfach ausgezeichneten Ergebnissen.

→ [www.woeltingerode-kiosk.de](http://www.woeltingerode-kiosk.de)



## Simones Seifenmanufaktur

*Die Seifenfee aus dem Magniviertel*

Seifen sind ihre Passion. Simones Seifenmanufaktur produziert tausendundeine Seife, drumherum hochwertige Naturkosmetik. Die luxuriösen Naturseifen sind unverpackt, vegan, palmölfrei. Auf chemische Zusätze und Alkohol kann Simone Becker allemal verzichten, parfümiert wird mit ätherischen Ölen. Das Sortiment präsentiert sich bunt und kreativ, umfasst alles, was Haut und Herz begehren: Seifen, Badekugeln, Bioparfüm und mehr gibt's im kleinen Laden im wunderschön gealterten Braunschweiger Magniviertel und in Simones Onlineshop. Ein Hit ist das feste Shampoo für Sie und Ihn. Die Haar- und Duschseife mit Zitronenmelisse ist auch für die Rasur geeignet. Übrigens: Wer selber Seifen zaubern möchte, kann bei Simone Seifenkurse und Seminare buchen. Dufter!

→ [www.simones-seifenmanufaktur.de/shop/](http://www.simones-seifenmanufaktur.de/shop/)

# NDHEIT aus der NACHBARSCHAFT

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



## *Heimatliebe, einfach anziehend*

*Gesunde Mode aus Braunschweig*

»Gut und gesund für Dich, für die Stadt und für die Umwelt.« So lautet der Anspruch des neuen Braunschweiger Modelabels mit dem ambitionierten Namen »Lokalarroganz«. Für Braunschweiger Mädels und Jungs, egal ob groß oder klein, gibt es hier vorwiegend T Shirts, Sweater und Jacken mit eher ungewöhnlichen, dezenten Braunschweig-Motiven. Tragbare Heimatliebe zum Anziehen also, aus feinsten Bio-Baumwolle, produziert nach strengsten Nachhaltigkeits- und Umweltkriterien. Eine in jeder Hinsicht vorbildliche Initiative!

→ [www.lokalarroganz.de](http://www.lokalarroganz.de)

## *Annes Garten*

*Gemüse in den eigenen vier Wänden ernten*

Urban Gardening, das Gärtnern direkt in der Stadt, ist schon länger Trend. Und oft reicht schon die Fensterbank, der Balkon oder ein kleines Plätzchen vor der Tür, um etwas Gesundes anzubauen und sich selbst und der Umwelt Gutes zu tun. Wer dabei Hilfe, gute Tipps, fertiges Saatgut und viel mehr sucht, findet das jetzt alles auf der Website »Annes Garten«. Die Braunschweiger Designerin Sümeyra Günaydin hat diesen Online-Shop aufgebaut und bietet hier mit viel Liebe und Überzeugung eine besondere Auswahl hochwertiger Produkte für den perfekten Start ins Urban Gardening. Besonders überzeugend: die vielen unterschiedlichen Saatgut-Boxen und die immer wieder hilfreichen, aktuellen GärtnerInnen-Tipps.

→ [www.annesgarten.de](http://www.annesgarten.de)



# Gutes Sehen bis ins hohe Alter. Auch ohne Brille.

## Was macht moderne Augenheilkunde heute alles möglich?

Ein Gespräch mit Augenarzt Dr. med. Amer Kamouna, Braunschweig

*Herr Dr. Kamouna, Sie praktizieren mit ihrem großen Team seit über 20 Jahren als Augenarzt in Braunschweig. Was gibt es für Entwicklungen, die heute für den Erhalt einer guten Sehkraft von jungen wie alten Menschen von besonderer Bedeutung sind?*

Man kann sagen, dass wir heute viel mehr Möglichkeiten haben, die unterschiedlichsten Augen- oder Sehfehler durch modernste operative Eingriffe so zu korrigieren, dass alte wie junge Menschen häufiger auf eine Brille verzichten können. Das ist schon eine große Erleichterung, und man gewinnt persönliche Lebensqualität.

*Kurzsichtigkeit, Stabsichtigkeit (Astigmatismus) und manchmal auch Weitsichtigkeit – da lässt sich viel korrigieren?*

Ja, bei erwachsenen Menschen ab 18 Jahren können wir mittels einer lang erprobten Hornhautlaserbehandlung (LASIK, PRK) oder ins Auge implantierten »Kontaktlinsen« (ICL) sehr viel erreichen, sofern der Brechkraftfehler stabil ist.

*Was ist mit der Altersweitsichtigkeit, die uns ja häufig ab dem 50. Lebensjahr plagt?*

Auch in diesen Fällen schaffen wir manchmal wieder die Unabhängigkeit von der Brille. Zum Beispiel durch einen refraktiven Linsenaustausch der noch klaren Linse und Implantation einer Kunstlinse mit mehreren Brennpunkten, sogenannte »Trifokallinsen« oder »Enhanced depth of focus«-EDOF-Linsen.

*Kann man auch den Grauen Star operativ heilen?*

Die Graue-Star-Operation ist die weltweit am häufigsten durchgeführte Operation. Im Rahmen der Grauen-Star-OP, der Entfernung der getrübbten Augenlinse, bietet sich oft die Implantation einer Sonderlinse, z. B. einer sogenannten »torischen Linse« zur Korrektur einer höheren Stabsichtigkeit (Astigmatismus) und/oder einer »Trifokallinse« oder EDOF-Linse an. Dadurch kann der Patient meist nicht nur auf die Fernbrille, sondern häufig komplett auf eine Brille verzichten. Leider sind diese Sonderlinsen keine Kassenleistung und mit einer Zuzahlung durch den Patienten verbunden.

Sollte nach erfolgter Linsenimplantation im Rahmen der Grauen-Star-OP ein Rest-Brechkraftfehler verblieben, kann eine weitere Korrektur mit einem Hornhautlaser vorgenommen werden.

*Auch bei der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) können sie mittlerweile die Sehkraft häufig erhalten oder sogar wieder verbessern?*

Die Makula, so nennen wir die Stelle des schärfsten, des »erkennenden« Sehens in der Netzhautmitte, ist bei unseren über 60-jährigen durch Degeneration oder im Rahmen einer Zuckererkrankung (Diabetes) häufig erkrankt, leider größtenteils mit schweren Seh-Einbußen. Durch Medikamenteneingaben in das Innere (den Glaskörperraum) des Auges (IVOM) können wir helfen, die Sehkraft zu erhalten oder wieder zu verbessern. Für die Diagnostik dieser Erkrankungen steht modernste Technik in Form der optischen Kohärenztomographie (OCT) schon seit vielen Jahren in unserer Praxis zur Verfügung.

*Modernste Laserbehandlungen stoppen auch den Grünen Star (Glaukom). Und gibt es noch weitere Laser?*

Ja, das ist richtig, mit einem speziellen Laser (SLT) können wir das Fortschreiten des Grünen Stars zumindest häufig verzögern. Oder Durchblutungsstörungen der Netzhaut behandeln (Dioden-Festkörperlaser). Vieles ist mit unserem erfahrenen Team möglich. Und das können wir in Ruhe persönlich in unserer modernen Praxis besprechen. ■



**Augenärztliches MVZ Schlosscarrée  
Dr. med. A. Kamouna und Kollegen**

- Am Ritterbrunnen 4 -7, 38100 Braunschweig
- Tel. 0531.1238060
- [info@augenarztpraxis-schlosscarree.de](mailto:info@augenarztpraxis-schlosscarree.de)
- [www.augenarztpraxis-schlosscarree.de](http://www.augenarztpraxis-schlosscarree.de)

# Kurz notiert

## GOOD NEWS AUS STADT UND LAND

Drei Stunden dürfen E-Autos in Braunschweig ab sofort auf den ansonsten gebührenpflichtigen, öffentlichen Stellplätzen parken. Die Stadt will damit ein symbolisches Zeichen setzen. Wer noch kein spezielles KFZ-Kennzeichen hat, braucht einen Sonderparkausweis (kostenlos bei der Stadt). Und nicht vergessen, Parkscheibe sichtbar auslegen!



Diesen Satz kennen wir, aber nur zu oft ist uns das Lachen vergangen. Insa Grünwald nicht! Sie zeigt uns als »Humorlotsin« professionell, wie wir Leichtigkeit und Lachen trainieren können. In Vorträgen, Kursen, Seminaren, auch Lachyoga, lehrt sie uns Menschen, wie wir Humor und Lachen in unseren privaten und beruflichen Alltag intensiver integrieren können. Denn: Lachen ist gesund – und das beste Mittel gegen Stress. E-Mail: [humorlotse@web.de](mailto:humorlotse@web.de)  
Homepage: [www.humorlotse.de](http://www.humorlotse.de)

Lachen ist die beste Medizin!



**Fünf A für den Garten ohne Grenzen:** Braunschweigs »Garten ohne Grenzen« ist ein Angebot für Senioren aus aller Welt. Als Raum der Begegnung ist er auch ein Treffpunkt der Generationen. Hierfür hat die Stadt Braunschweig ein etwa 2.500 m<sup>2</sup> großes Gelände zur Verfügung gestellt. Menschen können hier kostenfrei Obst, Gemüse, Blumen und Kräuter pflanzen und ernten. Blumenstraße 20, 38118 Braunschweig, Telefon: 0531.28 01 90 57. Die neue Projektkoordinatorin heißt Lale Vahabzada (»Lale« bedeutet übrigens »Tulpe«).

Was Wikipedia oder ein Wiki ist, wissen wir wohl alle. Aber was ist das **Gemeinwohlwiki Braunschweig**? Eine recht neue Website, eine digitale Plattform, auf der der Braunschweiger Designer Matthias Hüttmann fast alle regionalen Initiativen und Aktionen aufgelistet hat, die sich um unser Gemeinwohl kümmern, von A bis Z. Mit dem Ziel, mehr Sichtbarkeit und einen besseren Austausch von Ideen, Know-how und jedweder Ressourcen zu fördern. Eine wunderbare Initiative. Mitmachen!

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



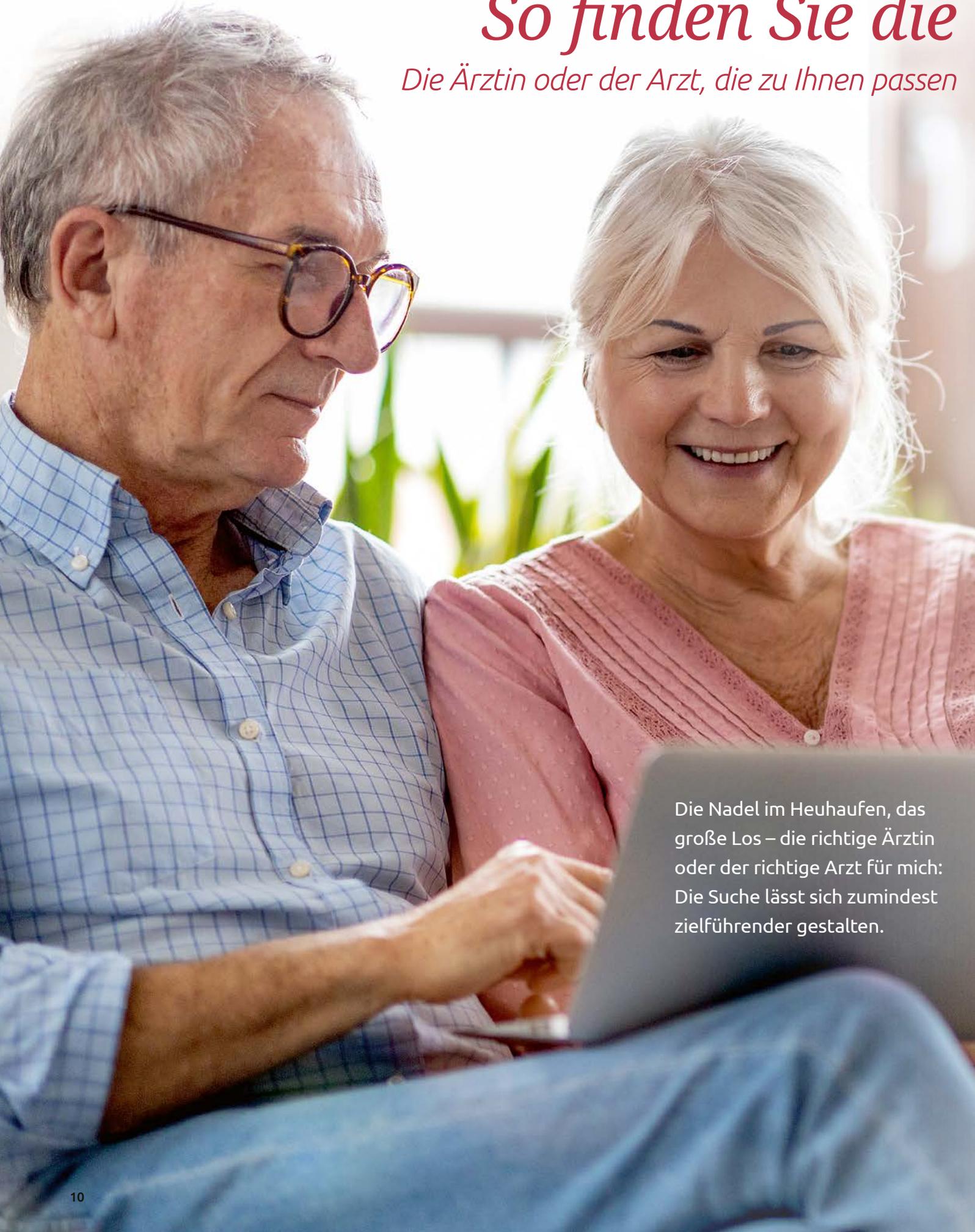
Bereits im Herbst platzierte ein Salzgitteraner Stadtimker sechs eingewinterte Bienenstöcke inmitten des neu angelegten Öko-Gartens der Volkswagen Financial Services AG an der Gifhorner Straße, Braunschweig. Jetzt im Sommer werden bis zu 80.000 Bienen dort ein- und ausfliegen. Ein weiterer Schritt, dass Braunschweig nicht nur Löwen-, sondern auch anerkannte Bienenstadt wird ;-)

120.000 neue Mitarbeiterinnen für die Bienenstadt



# *So finden Sie die*

*Die Ärztin oder der Arzt, die zu Ihnen passen*



Die Nadel im Heuhaufen, das große Los – die richtige Ärztin oder der richtige Arzt für mich: Die Suche lässt sich zumindest zielführender gestalten.

# Richtige/n

Schon ein großes Glück, wenn man für all seine gesundheitlichen Belange, große und kleine Wehwehchen oder gar eine neue Krankheit die Ärztin, den Arzt gefunden hat, denen man gerne vertraut. Wo Kompetenz, Erfahrung und Zugewandtheit gleichermaßen in einem gesunden Verhältnis stehen. Nur auf das Glück allein müssen Sie sich aber nicht verlassen. Für alle, die noch auf der Suche sind, lohnt sich vielleicht ein Blick ins Internet. »gesund in Braunschweig« hat sich auf verschiedensten Portalen und Websites bei der Ärztesuche helfen zu lassen.

## Vertrauen ist die beste Medizin

Vertrauen hilft heilen. Die gute Beziehung zwischen Arzt und Patient entscheidet mit, wenn gemeinsam eine optimale Therapie ausgewählt werden will. »Viele Studien haben gezeigt, dass Patienten eher ihre Medikamente einnehmen und auf einen gesunden Lebensstil achten, wenn sie ihrem Arzt vertrauen«, sagt dazu Martin Scherer, Präsident der deutschen Allgemein- und Familienmediziner.

In und um Braunschweig praktizieren etwa 1.500 Ärztinnen und Ärzte. Allein das ist ja eine ganz gehörige Auswahl. Klar, Freunde, Bekannte und Verwandte zu fragen liegt nahe, aber auch die haben nicht immer gleich die perfekten, objektiven Antworten parat. Mindestens jeder Vierte von uns hat folgerichtig das Internet zu Rate gezogen – aber können wir dem Medium in dieser Angelegenheit wirklich trauen? »gesund in Braunschweig« sucht Antworten.

## Ärztliche Suche über das Internet – nicht nur kommerzielle Portale bieten sich an

Bei der Ärztesuche im Web denken viele zuerst an sogenannte Ärzte-Bewertungsportale wie Jameda oder Sanego. Mit – nach

eigenen Angaben – rund sechs bzw. über vier Millionen Nutzern im Monat sind dies die beiden bekanntesten und größten in Deutschland. Ärzte.de, DocInsider, Die Arzt-Auskunft u. a. gehören ebenfalls in die Reihe der Ärzte-Bewertungsportale, sie sind aber schon weit weniger frequentiert. Auch die großen Krankenkassen wie AOK, BARMER oder die Techniker Krankenkasse haben detailliert ausgebaute, hilfreiche Suchportale, die jeder nutzen kann. Ebenfalls eine gute Adresse für die Arzttsuche ist die Kassensärztliche Vereinigung mit [www.arztauskunft-niedersachsen.de](http://www.arztauskunft-niedersachsen.de). Als betont neutraler »Wegweiser im Gesundheitswesen« bietet sich die Weiße Liste an und auch einzelne Landesvertretungen wollen uns bei der »Suche nach dem oder der Richtigen« helfen, wie z. B. die Ärztesuche [www.orthinform.de](http://www.orthinform.de) des Bundesverbandes der Orthopäden und Unfallchirurgen. Vermutlich gibt es da noch mehr, auch die Google-Suche selbst gehört ja mehr und mehr dazu. »gesund in Braunschweig« hat für Sie einen kritischen Blick auf die wichtigsten Suchportale geworfen.

## Suchen und Finden – mit persönlicher Bewertung oder ohne?

Nahezu alle Arzt-Suchmaschinen im Web speisen sich aus verschiedensten öffentlich zugänglichen Adressdateien. So werden die Basisinformationen zu einer Ärztin, einem Arzt, einer Praxis generiert. Die Ärzte selbst können vertiefende Informationen, Bilder oder ähnliches einstellen. In den kommerziellen Portalen ist dies abgestuft kostenpflichtig. Patienten können ihre Suche nach ärztlichem Fachgebiet, Erkrankung, Symptomen oder Behandlungsgründen – beispielsweise Krebsvorsorge – und natürlich dem Wohnort filtern.

Grundsätzlich lassen sich die Ärzte-Suchportale in zwei große Gruppen einteilen: mit

Bewertungsfunktion oder ohne. Ersteres – die Bewertungsfunktion – kennen die meisten von uns längst von Hotel- und Urlaubsportalen oder auch von Amazon und eBay, wo mittels Sternchen, Schulnoten und persönlichen Kommentaren Qualität und Service beurteilt werden. Gerade diese Bewertbarkeit wird kontrovers diskutiert. Die persönliche Bewertung der individuellen ärztlichen Leistung gerät manchmal sogar zum Streitpunkt, der vor Gericht ausgetragen wird. Unsere Ärzte selbst sind in der Regel wenig begeistert über die anonymen Urteile; in der Tat gilt es dabei einiges zu beachten.

### Ärzte, Verbraucherschützer, Presse: Alle sehen die kommerziellen Bewertungsportale kritisch

Kritisiert wird, dass Unzufriedenheit oft die stärkste Motivation ist – man schreibt eher einen geharnischten Kommentar, als sich stattdessen lobend zu äußern, wenn der Arztbesuch reibungslos und zur Zufriedenheit abgelaufen ist. Und natürlich kennt der Leser auch nicht die gesamte Situation und Umstände einer »missglückten« Behandlung. Der Arzt selbst kann sich schon wegen seiner Schweigepflicht gegen eine vermeintlich überzogene Kritik nur schwer wehren.

Andererseits können positive Beurteilungen und Kommentare schon längst einfach gekauft werden. Auch wenn Gerichte solche »Fake-Bewertungen« jüngst als kriminell beurteilt haben: Viele der Anbieter, die beispielsweise für 999 Euro 25 positive Kommentare abliefern, haben ihren Sitz im Ausland, wo sie kaum belangt werden können.

Die Hauptkritik an Jameda, Sanego und Co. ist aber grundsätzlicher Art. Sie sind eben kommerziell, wollen und müssen Geld verdienen, was übrigens gut klappt. Das ist per se nichts Verwerfliches,

dennoch: Die Kommerziellen tun dies, indem sie Werbeplätze verkaufen, den Ärzten abgestufte Premium-Profile auf ihren Seiten anbieten, von denen unter anderem vermutet wird, dass sie schlechte Bewertungen blockieren und zusätzlich weitere kostenpflichtige Services offerieren, welche die Ärzte gegenüber ihren nichtzahlenden Kollegen besser »ranken« und präsentieren.

Mit der Vermischung von Werbung, speziellen kostenpflichtigen Leistungen und der eigentlichen Suche habe zum Beispiel das Portal Jameda die Funktion als »neutraler Informationsvermittler« verlassen, urteilte dazu das Kölner Oberste Landesgericht Ende 2019.

### Das sagt Jameda dazu:

»Trotz dieser vielen Bedenken gibt es keine Stelle, die den Patienten andere, vielleicht besser geeignete Kriterien für die Arztwahl an die Hand gibt. Braucht es tatsächlich keine Antwort auf die Frage, wie Patienten den richtigen Arzt finden? Sind die Millionen Patienten, die Arztbewertungen nutzen, alle auf dem Holzweg? Und wären diese Patienten ohne Bewertungen besser dran?« – dies schreibt Jameda in einer Stellungnahme.

Weiter heißt es: »Jede Arztbewertung ist eine subjektive Einzelmeinung, geäußert von Laien und damit – so die berechtigte Kritik – kein objektives Messkriterium für Arztqualität. [...] Aber es ist der Patient, um den es in der Praxis geht. Sein Urteil darüber, ob ihm geholfen wurde, muss die größte Bedeutung bei der Beurteilung einer Behandlung spielen.«

Auch zu den Fake-Bewertungen äußert sich das Portal und begrüßt, das diese Praxis

mittlerweile von deutschen Gerichten als kriminell eingestuft wird. Entsprechend arbeiten gute Bewertungsportale mit hohem Aufwand daran, diesen kriminellen Praktiken mit intelligenten Algorithmen schnell auf die Schliche zu kommen – und das laut Jameda mit Erfolg: Jeden Tag werden dort um die 100 Bewertungen gelöscht und gegen die Verantwortlichen entsprechende rechtliche Schritte eingeleitet.

### Gute Orientierungshilfen: Die Portale der Krankenkassen und die Weiße Liste

Neben den kommerziellen Bewertungsportalen bieten auch die großen Krankenkassen hilfreiche Arzt-Suchportale, die schon dadurch in einer anderen, neutraleren Position sind, weil sie kein Geld verdienen müssen. Aufgefallen sind uns spontan der AOK Arztnavigator, die BARMER Arzt-suche und der TK Ärzteführer.



Auch bei der BARMER und TK findet man persönliche Bewertungen, aber eher wenige und auch selten aktuelle, so dass sie kaum eine Rolle spielen dürften.

Sehr hilfreich sind diese Portale aber, wenn es beispielsweise gilt, einen bestimmten Arzt mit einer besonderen Zusatzqualifikation oder seltenen Spezialisierung in der Nähe zu finden. Dann liefern sie zuverlässig alle relevanten Informationen. Mit dem Bemühen um eine hohe Transparenz und umfangreichen zusätzlichen Informationsangeboten

überzeugt besonders der AOK  
Arztnavigator.

Als »Ihr Wegweiser im Gesund-  
heitswesen« versteht sich die  
Weiße Liste. Hinter diesem Portal  
stehen die größten Patienten- und  
Verbraucherorganisationen im  
Land: die Bertelsmann Stiftung  
und indirekt die Bundesregierung  
selbst. »Wissenschaftlich fun-  
dierter«, kosten- und werbefrei bie-  
tet die Weiße Liste einen noch  
ganzheitlicheren Service als die  
Portale der Krankenkassen. Auf  
die persönlichen Bewertungen  
verzichtet man aus grundsätz-  
lichen Überlegungen seit Anfang  
des Jahres.

### Das fiel uns bei der Recherche auf

Auf Seiten der Ärzteschaft werden  
die persönlichen Beurteilungen  
auf den großen kommerziellen  
Portalen eher kritisch gesehen.  
Die Patienten scheinen da offener

zu sein. Schon 2017 sagten 60 Pro-  
zent der Internetnutzer, sich auf  
Grund positiver Bewertungen für  
eine Arztpraxis entschieden zu  
haben. Tag für Tag kommen rund  
2.500 neue Bewertungen allein  
auf Jameda hinzu.

Subjektiver Eindruck: Negative  
Bewertungen in den Portalen  
erschieden uns häufig authenti-  
scher – aufgrund einfacherer  
Sprache, Fehler in Grammatik und  
Rechtschreibung, die bei den häu-  
fig gut formulierten, positiven  
Bewertungen weit weniger zu fin-  
den waren. Ab hier war es wirk-  
lich zum Verzweifeln. Bei manch  
einer Ärztin, bei manch einem  
Arzt sammelten sich extrem posi-  
tive wie extrem negative Beurtei-  
lungen im gleichen Maße...

Eine Übersicht der Bewertungs-  
portale finden Sie auf der  
nächsten Seite. >>

### Fazit

Die passende Ärztin, den passenden Arzt  
zu finden, ist für jeden von uns von großer  
persönlicher Bedeutung. Deshalb ist es  
absolut verständlich, dass Ärzte-Bewer-  
tungsportale auch genutzt werden, trotz  
teils nicht unberechtigter Bedenken zu  
deren Objektivität.

Die unterschiedlichen Arzt-, Such- oder  
Bewertungsportale sind auf jeden Fall  
geeignet, um einen Überblick von in Frage  
kommenden Ärzten und Spezialisten zu  
bekommen. Hier leisten die meisten Anbie-  
ter gute Hilfestellung. Persönliche Bewer-  
tungen geben eventuelle Tendenzen wie-  
der, sind aber mit Vorsicht zu genießen.  
Aktuell sieht es so aus, dass die Rahmen-  
bedingungen für die Bewertungsportale  
juristisch immer enger gezogen werden  
und das ist auch gut so. Demensprechend  
sehen sich die großen Portale heute auch  
eher als Vermittler zwischen Arzt und Pati-  
ent und weniger als Plattform für Noten  
und Beurteilungen. ■

## Wahnsinn: moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar!

Das Probetragen zeigt:  
Auch der Tragekomfort überzeugt  
begeisterte Kunden.

»Seit ich die kleinen Hörgeräte trage,  
bekomme ich endlich wieder alles mit.  
Meine Schüler haben noch gar nicht  
bemerkt, dass ich jetzt Hörgeräte trage!  
Ich warte ab, bis es ihnen auffällt«,

schwärmt Verena M. zwei Wochen nach  
Ihrem ersten Besuch bei Hörgeräte  
Müller in Braunschweig. Nach dem  
14-tägigen Probetragen ist die Lehrerin  
überzeugt: Moderne Im-Ohr-Hörgeräte  
passen zu ihr. »Früher ist es mir schwer-  
gefallen, meine Schüler im Klassenraum  
klar und deutlich zu verstehen. Jetzt  
geht es endlich besser!«

Hörgeräteakustiker A. Hartwig von  
Hörgeräte Müller in Braunschweig  
weiß: »Moderne Im-Ohr-Hörsysteme

gelten als kleine Klangwunder und sind  
kaum sichtbar«. Die Geräte werden ganz  
einfach in den Gehörgang eingeführt  
und sitzen dank individueller Anpas-  
sung an den Gehörgang fest im Ohr.  
Geeignet sind die kleinen Hörwunder  
bei einem leichten bis mittleren Hörver-  
lust. Auch das Masketragen fällt mit die-  
sen Im-Ohr-Hörgeräten leicht.

Ein Probetragen kann jederzeit kosten-  
frei bei Hörgeräte Müller angefragt  
werden.



Empfohlener  
Hörakustiker  
www.besser-hoeren.de  
★★★★★

**JETZT ANRUFEN  
UND TERMIN  
VEREINBAREN!**

## Wie klein und fein.

### Diskrete Hörgeräte kostenfrei testen.

Erleben Sie die neueste Im-Ohr-Hörgerätekunst und finden  
Sie heraus, wie selbst kleinste Technologie, die besonders  
unauffällig im Gehörgang sitzt, Ihr Leben verändern kann.

- > klein und unauffällig
- > großartiger Klang
- > keine Konflikte mit Maskenbändern mit der Brille

**Testen Sie jetzt unverbindlich unsere Hörgeräte zu Hause.  
Jetzt anrufen und Termin vereinbaren.**

Müller Hörsysteme GmbH  
Langer Hof 4  
38100 Braunschweig  
Tel.: 0531 / 441 39

Damm 2  
38100 Braunschweig  
Tel.: 0531 / 129 485 87

Krambuden 2  
38300 Wolfenbüttel  
Tel.: 05331 / 881 041



**Ihr persönlicher  
Gutschein  
für ein kostenloses  
Probetragen der  
Hörgeräte**

Der Gutschein ist gültig bis zum 31.07.2021

**MÜLLER**  
HÖRGERÄTE  
Hören neu erleben

# Übersicht Bewertungs-Portale

## AOK Arztnavigator

Die AOK bietet Patienten mit ihrer Arztsuche die Möglichkeit, komfortabel nach Ärzten, Zahnärzten und Psychologischen Psychotherapeuten zu suchen. Die Ergebnisse sind standardmäßig nach der Entfernung zum gesuchten Ort sortiert. Über ein Menü können Öffnungszeiten, Spezialisierungen, Erreichbarkeit, Leistungen, Sprachkenntnisse, Aspekte der Barrierefreiheit und Angebote für AOK-Versicherte gefiltert werden.

Nicht kommerziell, übersichtlich und sehr transparent. Auch Krankenhäuser, Hebammen etc. Offen für alle. Ohne persönliche Bewertungen.

→ [www.aok.de/pk/uni/medizin-versorgung/arztsuche/](http://www.aok.de/pk/uni/medizin-versorgung/arztsuche/)

## Arztauskunft Niedersachsen

Organisatoren sind Kassenärztliche Vereinigung und die Ärztekammer Niedersachsen. Hier finden Sie zugelassene Kassenärzte, angestellte Kassenärzte, Krankenhausärzte und privatärztlich tätige Ärzte. Außerdem Psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Bundesland Niedersachsen.

Nicht kommerziell, Eingabe der Suchkriterien sehr einfach, gut strukturiert, sehr übersichtlich. Ohne persönliche Bewertungen.

→ [www.arztauskunft-niedersachsen.de](http://www.arztauskunft-niedersachsen.de)

## BARMER Arztsuche

Ähnlich gut ausgebaut wie die AOK-Suche. Suchkriterien in zwei Stufen verfeinerbar. Auch nach Ärzten für die sogenannte »Zweitmeinung« kann speziell gesucht werden. Sprechstunden für Berufstätige sind ebenso verfügbar wie Infos über Barrierefreiheit, Notfalleinrichtungen, wie zum Beispiel Notfall-Ambulanzen in Kliniken, Notfallpraxen und zahnärztliche Notdienste.

Nicht kommerziell. Wenige, meist positive persönliche Bewertungen

→ [www.barmer-arztsuche.de](http://www.barmer-arztsuche.de)

## Google-Suche

Google nutzt bei der Eingabe eines Suchbegriffs automatisch auch Ihre Standort-Daten und liefert die passenden Ergebnisse in Form von Karte und Liste. Als eingeloggter Benutzer (kostenloses Google-Konto) kann man jeden Sucheintrag selbst mit Sternchen und Text bewerten – und der Arzt kann dies wiederum kommentieren. Arztpraxen und medizinische Unternehmen, die gegen Geld Werbung schalten, rücken in der Liste nach oben – die Position in der Liste sagt also nur bedingt etwas über Qualifikation und Bewertung aus.

## Jameda

»Deutschlands größtes Arzt-Patienten-Portal«, das laut Jameda monatlich von 6 Mio. Patienten genutzt wird. Gesucht werden kann wie üblich nach Facharztgruppen (z. B. Zahnarzt), Symptomen (z. B. Rückenschmerzen) oder Behandlungsgründen (z. B. Hautkrebsvorsorge) sowie nach Postleitzahl, Ort oder Stadtteil.

Kommerziell, mit Werbung und über 2 Mio. persönlichen Bewertungen. Grundsätzlich sehr übersichtlich.

→ [www.jameda.de](http://www.jameda.de)

## Sanego

Nach Jameda das am zweithäufigsten besuchte Ärzte-Portal in Deutschland, mit den üblichen Funktionen. Allerdings sehr überladen mit Werbung, die wirklich massiv ist, auch stören die Werbeeinblendungen den Suchvorgang, was die Navigation mühsam und unübersichtlich macht.

Kommerziell, mit über 0.5 Mio. persönlichen Bewertungen. Zusätzlich können Medikamente und deren Nebenwirkungen besprochen werden. Auch Forum/ Community für Erfahrungsbericht, Fragen und Antworten zu Krankheiten und Gesundheitsthemen.

→ [www.sanego.de](http://www.sanego.de)

## TK-Ärzteführer

Das Suchportal der Techniker Krankenkasse ist laut Eigendarstellung »eine verlässliche Orientierungshilfe bei der Arztsuche [...] mit hoher methodischer Güte, die den Anspruch der Ärzteschaft auf ein faires und belastbares Verfahren berücksichtigt.« Nicht kommerziell, mit allen wichtigen Funktionen, dabei nicht überladen. Übersichtlich, mit wenigen, teils recht alten persönlichen Bewertungen. Zusätzlich Patientenbefragungen. Offen für Alle. Einfache Bedienbarkeit.

→ [www.tk-aerztefuehrer.de](http://www.tk-aerztefuehrer.de)

## Weißer Liste

Die »Weiße Liste« hilft bei der Suche nach einem passenden Arzt, einem Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung sowie bei der Auswahl einer Gesundheits-App. Träger sind ein Stiftung und die größten Patienten- und Verbraucherorganisationen. Insgesamt viele Informationen mit wissenschaftlichem und sehr neutralem Anspruch. Gute Alternative zu den kommerziellen Portalen.

Aus grundsätzlichen Überlegungen wurden die allgemeinen und persönlichen Bewertungen Anfang des Jahres zurückgenommen und nicht weitergeführt.

Sehr gut und zusätzlich dort zu finden:

→ Die Checkliste für den Besuch in der Arztpraxis

→ Der Facharzt-Dolmetscher mit verständlichen Übersetzungen von Facharzt-Bezeichnungen

→ Der Befunddolmetscher, der unverständliche Begriffe aus medizinischen Befunden in Alltagssprache übersetzt

→ [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de)



## Natürliche Schönheit aus der Braunschweiger Apotheke am Botanischen Garten

Braunschweiger kennen die Apotheke am Botanischen Garten und kommen gerne hierher. Kompetenz in Sachen Pflanzenmedizin zeichnet das sympathische Team rund um die Inhaberin Stephanie Brach aus. Unwiderstehlich: Eine Palette an hochwertiger Kosmetik der französischen Kultmarke NUXE empfängt die Kundinnen und Kunden. Pflanzliche Inhaltsstoffe dürfen ihre Facetten zeigen – pflegend, duftend, einfach schön!



Apothekerin Stephanie Brach

Grünes Glück floriert auch im Botanischen Garten an der Braunschweiger Humboldtstraße, nebenan öffnet sich die Tür zur Apotheke. Stephanie Brach, seit 2020 die neue Inhaberin, empfängt uns.

Die Apothekerin ist eine überzeugte Anhängerin der Phytopharmazie. Wo immer es geht, empfiehlt sie pflanzliche Alternativen. »Husten oder Harnwegsinfekt – es gibt auch pflanzliche Antibiotika«, erklärt sie. »Die Natur hat so viel Gesundes zu bieten. Und, wie zahlreiche Arzneimittelstudien belegen: Es wirkt. Natur hilft.«

Es macht auch schön! Unter neuer Leitung sprießen frische Ideen, zum Beispiel für ein digitales Zoom-Format, unterstützt und organisiert von der Kult-Kosmetikmarke NUXE Paris – bundesweit die erste Veranstaltung dieser

Art. Am Ende zeigten sich die Veranstalterinnen genauso begeistert wie mehr als fünfzig Teilnehmerinnen (plus einige mutige Männer). NUXE-Produkte wurden im Rahmen der Zoom-Runde charmant erläutert, sinnlich-angenehme Düfte und Texturen erkundet, geplaudert, geschwelgt. Fortsetzung folgt.

Übrigens: NUXE ist in Frankreichs Apotheken unangefochtene Nummer 1 der Naturkosmetik. »Jede französische Frau kennt die Öle«, verrät Stephanie Brach. In diesem Jahr feiert die Marke ihr 30. Jubiläum. Genauso lange genießen die Anwenderinnen das legendäre Trockenöl NUXE Huile Prodigieuse – das erste NUXE Produkt und absoluter Kult-Klassiker. Voilà!

Das Trockenöl gibt es auch in floraler Duftnote. Apropos NUXE und die Düfte: Sie entfalten sich in Cremes, Lotionen, Parfüms. NUXE Produkte gibt es für jedes Alter, jeden Hauttyp, die ganze Familie.

Kosmetik für die Sinne – und die Sonne! NUXE Sun schützt zuverlässig vor schädlichen UV-Strahlen.

In der Apotheke am Botanischen Garten darf man sich nach Herzenslust durchs NUXE-Sortiment probieren und schnuppern. Und alles daheim mittels der gut gestalteten Internetseite [apotheke-bs.de](http://apotheke-bs.de) noch mal auf sich wirken lassen – das Neueste aus der Apotheke am Botanischen Garten gibt es übrigens auch per Newsletter! ■



### NEU: NUXE Super Serum

Die universelle Anti-Aging-Essenz für alle Hauttypen pflegt mit natürlicher Hyaluronsäure und Tausenden von Mikroperlen aus fraktionierten Pflanzenölen.

### KULT-KLASSIKER: NUXE Huile Prodigieuse

Das Multifunktions-Trockenöl! Sieben wertvolle Pflanzenöle, darunter Tsubaki- und Arganöl, sorgen für gepflegte Haut und glänzendes Haar.

### VERANTWORTUNGSVOLL: NUXE Bio

Biologisch zertifizierte Pflegeprodukte vereinen in ihren sinnlichen Texturen alle Wohltaten der Natur: Dank Star-Wirkstoffen, gewonnen mit grünen Technologien.

### Apotheke am Botanischen Garten

Humboldtstraße 4  
38106 Braunschweig  
Tel. 0531.33 22 69  
[service@apotheke-bs.de](mailto:service@apotheke-bs.de)

### GUTSCHEIN

Natürlich günstig aus der Apotheke am Botanischen Garten:  
**20 % Rabatt auf ein NUXE Produkt Ihrer Wahl im Juli und im August!**

Gutschein einlösbar bis 31.08.2021.  
Ein Gutschein pro Person.

# *Braunschweig hat* Rücken

»Ich habe Rücken!« Mit dieser nervigen bis quälenden Situation hatte wohl schon fast jede/r von uns zu kämpfen. »Rücken« ist eine der großen Volkskrankheiten in Deutschland. Allerdings gibt es weder den einen Rückenschmerz noch die eine universelle Therapie. Wer in Braunschweig Ihren Rücken stärken kann – mit ganz unterschiedlichen Ansätzen – zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.





Nerven und Muskeln ein Leben lang aufrecht halten soll. Unserer Rückfront wird also einiges zugemutet und aufgebürdet.

**Keine Schonung:  
Los, bewegt euch!**

Ja, »beweglich« und Bewegung – das sind schon die wichtigsten Schlüsselwörter unseres Rücken-dramas: Mangelnde oder einseitige Bewegung über lange Zeit gehört zu den Hauptverursachern unserer Pein. Über ein Jahr Lock-down und Homeoffice haben unsere Bewegungsarmut eher noch verschärft. Leichter sind wir vermutlich dabei nicht geworden. Und Stress, Anspannung oder auch Isolation schlagen sich auch gerne mal auf unseren Rücken.

Die Mediziner unterscheiden erst einmal zwischen spezifischen und nicht-spezifischen Ursachen unserer Rückenpein. Nur in 10 bis 15 Prozent aller Fälle gibt es wohl konkrete Ursachen wie Rheuma-Erkrankungen, Wirbelsäulenverkrümmungen, Unfallfolgen. Das heißt aber auch: In rund 85 bis 90 Prozent aller untersuchten Fälle finden die Ärzte keinen eindeutigen Auslöser. »Unspezifischer Rückenschmerz« steht dann auf dem Überweisungsschein oder der Krankschreibung. Zunächst mal eine gute Nachricht, wenn keine ernstere Erkrankung hinter den Beschwerden steckt. Wie aber den Rückenschmerz am besten angehen?

**Eine große Vielfalt an  
Therapiemöglichkeiten**

Eine Operation sollte das letzte Mittel sein, wohlüberlegt. Denn in Deutschland werden laut einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse viel zu viele Rückenoperationen durchgeführt. Andere Wege führen stattdessen zur Genesung. Grundsätzlich gilt bis auf wenige Ausnahmen: Nicht

schonen, sondern bewegen, eigentlich gibt es keine falschen Bewegungen. Wir dürfen unserem Rücken einiges an Regenerationsfähigkeit zutrauen! Orthopäden, Physiotherapeuten, Chiropraktoren, Osteopathen und Fitness-Coaches helfen uns, wieder schmerzfrei in Bewegung zu kommen; Pilates, Yoga, Beckenbodentraining, Tanzen und nicht zuletzt der entspannte, erholsame Schlaf – alles das kann helfen...

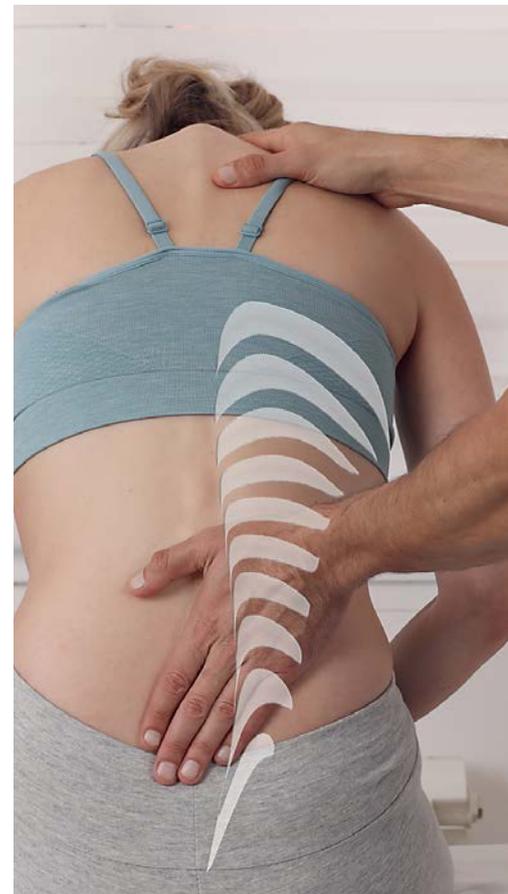
**Fünf Spezialisten stärken  
Ihren Rücken**

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen fünf Braunschweiger Spezialisten vor, jeweils stellvertretend für eine bestimmte Fachrichtung. Sie alle können sich bestmöglich um Ihren Rücken kümmern. Lesen Sie los – und lassen Sie sich natürlich unbedingt von Ihrem Haus- oder Facharzt beraten! ■



Braunschweig hat Rücken, Deutschland hat Rücken: Das ist unsere Volkskrankheit Nummer eins, zusammen mit Bluthochdruck. Schmerzen im Rücken und Nacken verursachen mit die meisten Krankschreibungen, mindestens jeder Fünfte von uns geht deswegen einmal jährlich zum Arzt. Drei Monate schmerzt das Kreuz im Schnitt, mindestens! Wir sind also nicht allein mit unserer Rückenpein, auch wenn das nur ein schwacher Trost ist.

Unser Rücken – oder genauer gesagt, unsere Wirbelsäule – hat es aber auch nicht leicht mit uns. Denn sie ist eines der tragenden Elemente in unserem Körper. Ihre 24 Wirbel sind durch die Bandscheiben beweglich miteinander verbunden, Kreuz- und Steißbein bilden das Ende. Eine äußerst komplexe und sensible Konstruktion, die uns zusammen mit



Sektion Wirbelsäulenorthopädie  
Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital

## Das komplexe Zusammenspiel von Wirbelsäule, Hüftgelenken und Becken

Aufrechter Stand und Gang des Menschen sind ein sehr fein ausbalanciertes Zusammenspiel von knöchernem Skelett, Muskeln und Bändern. Hierbei kommt insbesondere der Wirbelsäule, aber auch den Hüftgelenken und dem Becken, eine zentrale Bedeutung zu.

In früher Kindheit wird Stehen und Gehen zunächst etwas mühsam erlernt und schließlich bestimmt es ganz selbstverständlich, ohne große Anstrengung und Energieverbrauch, die Lebensweise unserer Spezies. Erst bei Störungen dieses fein ausbalancierten Systems wird die Komplexität der Zusammenhänge deutlich.

So kann zum Beispiel eine Hüftgelenksarthrose die Bewegungsumfänge des Gelenks vermindern, bis hin zu einer Einsteifung in Beugefehlstellung. Um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, wird häufig unbewusst das Becken nach vorne »gekippt«. Dabei gerät die Lendenwirbelsäule ins »Hohlkreuz« und die darüber liegenden Wirbelsäulenabschnitte sind gezwungen, diese Fehlhaltung auszugleichen. Die Muskulatur von Wirbelsäule, Becken bzw. Hüftgelenk kann hierbei fehl- und überbelastet werden. Es entstehen oft Schmerzen in Lendenwirbelsäule, Hüftbereich und Leiste, aber auch »Ischias!«, d. h. Beschwerden vom Gesäß über den seitlich hinteren Oberschenkel ausstrahlend.

### Durch eine Fehlhaltung der Wirbelsäule kann alles aus den Fugen geraten

Auch umgekehrt kann durch Fehlhaltungen der Wirbelsäule das »statische System« aus den Fugen geraten. Beispielhaft seien Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliosen, Kyphosen) genannt, die zum einen durch Bandscheibenverschleiß und Arthrosen der Wirbelgelenke erworben wurden, aber auch schon seit der Kindheit entwicklungsbedingt bestehen können. Eine Schiefstellung des Beckens ist dadurch oft zu beobachten. Auch hier finden sich häufig Schmerzen in Lendenwirbelsäule, Gesäß und Bein (»Ischias«). Der Grund dafür können eingeklemmte Nerven

durch Bandscheibenvorfälle oder Wirbelgelenksarthrosen, aber auch eine Überlastung und Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke oder der Kreuzbein-Darmbein-Gelenke sein.

Exemplarisch sind vorgenannte Beispiele nur ein kleiner Ausschnitt möglicher Veränderungen und Erkrankungen von Wirbelsäule, Hüftgelenken und Becken, zeigen aber anschaulich, dass die Veränderungen des einen Glieds der Kette Auswirkungen auf die Anderen hat. Nun treten diese Veränderungen nicht plötzlich auf, sondern gehen als schleichender Prozess oft über Jahre hinweg vorstatten. Der menschliche Körper ist lange Zeit in der Lage, Fehlstellungen oder Fehlfunktionen eines Skelettabschnitts auszugleichen.

Sind diese Kompensationsmechanismen erschöpft, werden letztlich in der Endstrecke Wirbelsäulen- und Hüftgelenkerkrankungen mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen symptomatisch. Schlimmstenfalls hat ein erkrankter Abschnitt, ob nun zuerst Wirbelsäule oder Hüfte, dem beschleunigten Verschleiß des Anderen Vorschub geleistet.

### Was verursacht denn nun meine Beschwerden, Rücken oder Hüfte?

Eine diagnostische Herausforderung für uns Ärzte im HEH ist das gemeinsame Auftreten von Hüftgelenks- und Rückenerkrankungen bei unseren Patienten, aus vorgenannten Gründen häufig auch mit sehr ähnlichen Symptomen einhergehend. Zwar kann die bildgebende Diagnostik die Situation oft klären. Nicht selten gelingt hierdurch allein die Diagnosestellung und Therapieentscheidung jedoch nicht.

Ganz entscheidend tragen in diesen Fällen Erfahrung und umfangreiche Kenntnisse der Untersuchenden aus ihren jeweiligen Fachbereichen zur Klärung bei. Sowohl Ärzte der Sektion Wirbelsäulenorthopädie als auch der Orthopädischen Klinik des HEH arbeiten hier eng zusammen, um den

richtigen Behandlungspfad für Patienten einzuschlagen. Dabei sind die Wege für Patienten im HEH im Rahmen unserer Spezialsprechstunden kurz, die Expertise der/des jeweiligen anderen Fachfrau/-manns nur eine Tür entfernt.

## Diagnosesicherung, Schmerztherapie und Bewegung

Die Sektion Wirbelsäulenorthopädie nutzt zudem die Möglichkeit von Infiltrationstherapien (Spritzenbehandlungen) spezifischer Wirbelsäulenstrukturen, z. B. der Wirbelgelenke (Facettengelenke) oder der Kreuzbein-Darmbein-gelenke (ISG). Dies kann zum einen bereits einen deutlichen schmerzlindernden Effekt haben, der durch eine nachfolgende Vereisungsbehandlung (Kryodenervation) erheblich verlängert werden kann, zum anderen erhalten wir je nach therapeutischem Effekt auch Rückschlüsse über die im Vordergrund stehende Erkrankung von Wirbelsäule oder Hüfte. Auch Symptome eingeklemmter Nerven im Wirbelkanal ohne Lähmungserscheinungen können zunächst mit Infiltrationen gelindert werden.

Die klassischen Pfeiler der Behandlung von Erkrankungen der Wirbelsäule, wie Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie oder auch ggf. eine Gewichtsreduktion durch körperliche Aktivität, sind oft erst nach einer schmerzlindernden Therapie möglich. Durch diese Maßnahmen gelingt es bei der überwiegenden Zahl an Patienten, eine zufriedenstellende Schmerzreduktion und gute Lebensqualität zu erreichen.

## Doch Operation?

Bei entsprechend fortgeschrittenen Veränderungen und/oder Versagen der bisherigen Therapiemaßnahmen oder sogar Hinweisen auf eine Quetschung von Nerven im Bereich der Wirbelsäule mit Lähmungserscheinungen und Gefühlsstörungen, ist eine Operation angezeigt. In der Sektion Wirbelsäulenorthopädie des HEH wird darüber hinaus, neben der direkten mikrochirurgischen Beseitigung der

Nervenquetschung, in der Therapieplanung besonderer Wert auf die Stellung der Wirbelkörper bzw. Wirbelsäulenabschnitte zueinander gelegt und entsprechenden Fehlstellungen oder Instabilitäten Rechnung getragen. So werden angrenzende Wirbelsäulenabschnitte und ggf. das Becken in ein physiologisches Profil bzw. eine Position zurückgeführt, sodass diese eine Fehlstellung nicht mehr ausgleichen müssen.

Hierbei gilt jedoch für uns der Grundsatz, insbesondere bei Patienten im fortgeschrittenen Lebensalter, nicht zwingend eine anatomisch korrekte Position zu erreichen, sondern ein altersentsprechendes und individualisiertes Profil der Wirbelsäule wiederherzustellen.

## Der komplexe Zusammenhang von Wirbelsäule, Hüftgelenken und Becken ist oft wichtig für eine exakte Diagnose

In unserer Wirbelsäulensprechstunde können wir ebenso häufig den Verlauf nach endoprothetischem Hüftgelenkersatz bei gemeinsamen Patienten mit der orthopädischen Klinik beobachten. Auch hier zeigt sich bei vormals gleichzeitigen Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich häufig eine Besserung der Symptome durch eine verbesserte Mobilität im Hüftgelenk und somit Stellung des Beckens.

Es zeigt sich für uns Wirbelsäulenchirurgen im HEH also, dass die Beachtung des komplexen Zusammenhangs von Wirbelsäule, Hüftgelenken und Becken manchmal erst eine exakte Diagnosesicherung und entsprechende Auswahl des Therapieregimes möglich macht.

Auch wissenschaftliche Betrachtungen und klinische Studien rücken in den letzten Jahren die Parameter eines physiologischen Wirbelsäulenprofils sowie die Parameter der Stellung der Hüftgelenke, des Kreuzbeins und des Beckens in den Focus der Diagnostik und Therapieplanung. Dies gilt sowohl für die moderne Wirbelsäulenchirurgie als auch für die Chirurgie der Hüftgelenke und des Beckens. ■



**Tobias Thorban**

Oberarzt der Orthopädischen Klinik  
Leiter Sektion Wirbelsäulenorthopädie  
Facharzt für Orthopädie,  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



**Daniel Kümpfel**

Oberarzt der Orthopädischen Klinik  
Facharzt für Neurochirurgie  
Basis- und Masterzertifikat der DWG (Deutsche Wirbelsäulengesellschaft)



**Frank Lotze**

Oberarzt der Orthopädischen Klinik  
Facharzt für Neurochirurgie  
Basiszertifikat der DWG

**HEH** STIFTUNG  
HERZOGIN ELISABETH  
HOSPITAL

### Orthopädische Klinik

Sektionsleitung Wirbelsäulenorthopädie  
Tobias Thorban

Sekretariat und Ambulanz  
Wirbelsäulenorthopädie

→ Telefon: 0531.699-2021  
→ sekretariat.thorban@heh-bs.de

Leipziger Straße 24  
38124 Braunschweig

→ [www.heh-bs.de](http://www.heh-bs.de)

Neurochirurgie, Städtisches Klinikum Braunschweig

## »Ich dachte, es wäre die Bandscheibe!«

Wenn sich hinter anhaltenden Rückenschmerzen seltene Wirbelsäulenerkrankungen verbergen

Er ist seit 25 Jahren Chefarzt der Neurochirurgie am Klinikum Braunschweig: Prof. Dr. Wolf-Peter Sollmann ist weltweit gefragter Experte seines Fachs. Mit hochkomplizierten Operationen kennt er sich bestens aus. Zu seinem Spezialgebiet zählen auch Eingriffe am Rücken, etwa nach schweren Unfällen. Aber auch bei ungewöhnlichen Wirbelsäulenerkrankungen sind er und sein Team die richtigen Anlaufstelle.

*Wenn über einen längeren Zeitraum der Rücken schmerzt, denken vielen an einen Bandscheibenvorfall. Wie oft werden Patient:innen von einer vollkommen anderen Diagnose überrascht?*

Die Volkskrankheit »Rücken« betrifft jeden Zweiten von uns einmal im Leben so heftig, dass wir ärztliche oder physiotherapeutische Behandlung benötigen. Wir sehen aber jede Woche in unserer Sprechstunde oder im Notdienst Fälle, bei denen nicht »die Bandscheibe« die Ursache ist, sondern eine andere ernsthafte Erkrankung, die möglicherweise schwerwiegende Folgen wie Lähmungen, Brüche oder Verschiebungen von Wirbeln verursachen kann. Oft sind diese Patientinnen und Patienten über Wochen mit den vielfältigsten Methoden der Rückentherapie behandelt worden, bis einem Therapeuten auffällt, dass hier ein ungewöhnlicher Verlauf vorliegt und ein Spezialist aufgesucht werden muss.

*Können Sie uns ein typisches Beispiel schildern?*

Ein typisches Beispiel: Ein sonst gesunder, stabiler kräftiger Mann mittleren Alters entwickelt ohne schwere körperliche Anstrengung nach einer Alltagsbewegung heftige Nackenschmerzen, die auch nicht im Liegen aufhören, die Schmerzen strahlen in den Hinterkopf, zwischen die Schulterblätter und in die Arme aus. Die kleinsten Bewegungen der Halswirbelsäule sind extrem schmerzhaft. Im weiteren Verlauf kommt Schwäche der Arme und Unsicherheit beim Gehen dazu. In der Magnetresonanztomographie der Wirbelsäule erkennt man, dass die Bandscheiben zwischen dem

3., 4. und 5. Halswirbel aufgelöst sind, drei Wirbelkörper ihre Form verloren haben und die Wirbelsäule um 30 Grad nach vorne abknickt. Es handelt sich um eine akute eitrige Entzündung, die bereits in den Wirbelkanal zum Rückenmark vorgedrungen ist. Wartet man in solchen Fällen mit der Diagnostik und Therapie zu lange, geht zu viel Knochenmaterial verloren oder die Entzündung kann bis in das Rückenmark durchwandern und eine Querschnittslähmung auslösen.

*Welche eher unbekannteren Wirbelsäulenerkrankungen gibt es noch?*

Neben den akuten Entzündungen, die vermehrt bei Diabetikern oder infizierten Herzklappen auftreten, sehen wir gelegentlich Wirbelkörper-Tuberkulosen, die zu schweren Verformungen der Wirbelsäule, aber auch zu akuten Rückenmarks- und Nervenschäden führen können. Weitere Beispiele sind Knochentumoren in der Wirbelsäule, die als »einzelne Herde« auftauchen. Gutartige Geschwülste am Rückenmark gehören ebenso dazu wie Geschwülste und Zysten im Rückenmark, die sehr selten sind und häufig erst spät entdeckt werden. Außerdem sehen wir immer wieder einmal Fälle von lange zurückliegenden Verletzungen, bei denen sich der Wirbelbruch zunächst nicht verschoben hat und Symptome erst Monate oder viele Jahre nach dem Unfallereignis auftreten.

*Wie werden diese Krankheiten erkannt?*

Nicht alle Patientinnen und Patienten suchen sofort einen Arzt oder sogar Wirbelsäulenspezialisten auf, obwohl wir in Deutschland ja eher mit Krankheitserscheinungen zum Arzt gehen als in anderen Ländern. Wichtig ist, dass jemand im Umfeld erkennt, dass hier etwas anders ist als sonst: Schmerzen gehen trotz Behandlung nicht weg, es entwickeln sich Lähmungen, Gefühlsstörungen oder Gangstörungen, möglicherweise auch sehr langsam über einen längeren Zeitraum, es finden sich Symptome einer Schwächung

oder Entzündung im Körper, es gibt in der Vorgeschichte Hinweise auf einen Unfall oder eine Tumorerkrankung.

*Welche diagnostischen Methoden nutzen Sie?*

Nach einer eingehenden Erhebung der Vorgeschichte folgt eine sorgfältige körperliche Untersuchung einschließlich des Bewegungsapparates und des Nervensystems, damit kommt man der Diagnose schon sehr nahe und hat auch einen wertvollen Ausgangsbefund für die weiteren Kontrollen im Behandlungsverlauf. Als Zusatzuntersuchung hat die Magnetresonanztomographie der Wirbelsäule den größten Wert, da man hiermit eine sehr exakte, anatomische Darstellung der Rückenmarks- und Nervenstrukturen, von Blutungen, Tumoren oder Entzündungen erhält. Knöcherne Veränderungen erkennt man am besten mit der Computertomographie, Fehlhaltungen mit Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule. Bei unklaren Nervenschäden, auffälligen Muskelzuckungen oder -verschwächigungen führen die Neurologen elektrische Ableitungen zur Überprüfung der Nervenfunktionen durch, die auch wertvoll für die Verlaufsbeobachtung sind.

*In Ihrer Klinik gibt es spektakuläre Fälle. Welche sind Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben?*

Prof. Sollmann: Da gibt es sehr viele! Ein junger Mann kam mit einem verschobenen Genickbruch 9 Jahre nach einem Überschlagsunfall mit dem Auto. Wir haben den sehr schwach mit starkem Versatz angewachsenen 1. Halswirbel durch den Mund hindurch gelöst und dann vom Nacken her mit einem neuen Implantat wieder befestigt. Der junge Mann war sehr glücklich über diesen Verlauf, trat in Talkshows und Interviews auf, viele Zeitschriften berichteten darüber. Daraufhin meldete sich bei mir ein älterer Herr, der 1931 als Zweijähriger aus dem Fenster gefallen war und



Bild: Städtisches Klinikum Braunschweig

sich dabei auch einen nicht diagnostizierten Genickbruch zugezogen hatte, von dem er viele Jahre nichts wusste. Dieser hatte im hohen Alter zu einer kneifzangenartigen Einengung des Wirbelkanals geführt mit Nackenschmerzen und ausgeprägten Gangstörungen

gen, sodass wir ihn 73 Jahre nach seiner Verletzung operieren konnten. Er hat trotz erheblicher Risiken das Gehen wieder erlernt und selbständig mit seiner Familie gelebt. Das hat sich offensichtlich herumgesprochen, sodass wir mittlerweile mit etwa 100 Fällen die größte Serie komplexer Erkrankungen und Verletzungen der oberen Halswirbelsäule haben.

*Was raten Sie Menschen mit anhaltenden Rückenschmerzen?*

Ich rate ihnen zu einer eingehenden neurologisch/orthopädischen Untersuchung, ggf. ergänzt durch eine Magnetresonanztomographie der betroffenen Wirbelsäulenregion. Bei fortbestehenden starken Schmerzen oder Ausfallserscheinungen wie Lähmungen, Gefühlsstörungen und Blasen- und Mastdarmstörungen ist die Vorstellung bei einem operativ tätigen Neurochirurgen oder Orthopäden und Abklärung der Chancen einer operativen Behandlung sinnvoll. Es gibt aber auch Rückenschmerzen, bei denen man auch bei sorgfältigster Untersuchung und Bildgebung keine rechte Ursache finden kann. Dann kann es auch sein, dass dem Rücken das Tragen anderer Belastungen schwerfällt: Stress im Beruf, ein Missverhältnis zwischen Arbeits- und Erholungszeit, Sorgen im privaten Umfeld oder auch eine Depression. Wichtig ist eben der ganze Mensch und nicht nur »die Bandscheibe«!

### Zur Person

Prof. Dr. Wolf-Peter Sollmann: Medizinstudium und Ausbildung zum Neurochirurgen an der Medizinischen Hochschule Hannover, 1994 außerplanmäßiger Professor für Neurochirurgie und kommissarische Leitung der neurochirurgischen Klinik der Medizinischen Hochschule Hannover, seit 1996 Chefarzt der neu gegründeten neurochirurgischen Klinik am Städtischen Klinikum Braunschweig. Operative Schwerpunkte sind komplexe Hirn- und Wirbelsäulenoperationen.



 **Klinikum  
Braunschweig**

- Salzdahlumer Straße 90, 38126 Braunschweig
- Tel.: +49 531 595 2776
- [nchsekr@klinikum-braunschweig.de](mailto:nchsekr@klinikum-braunschweig.de)

# Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Die Buchhandlung Graff empfiehlt:

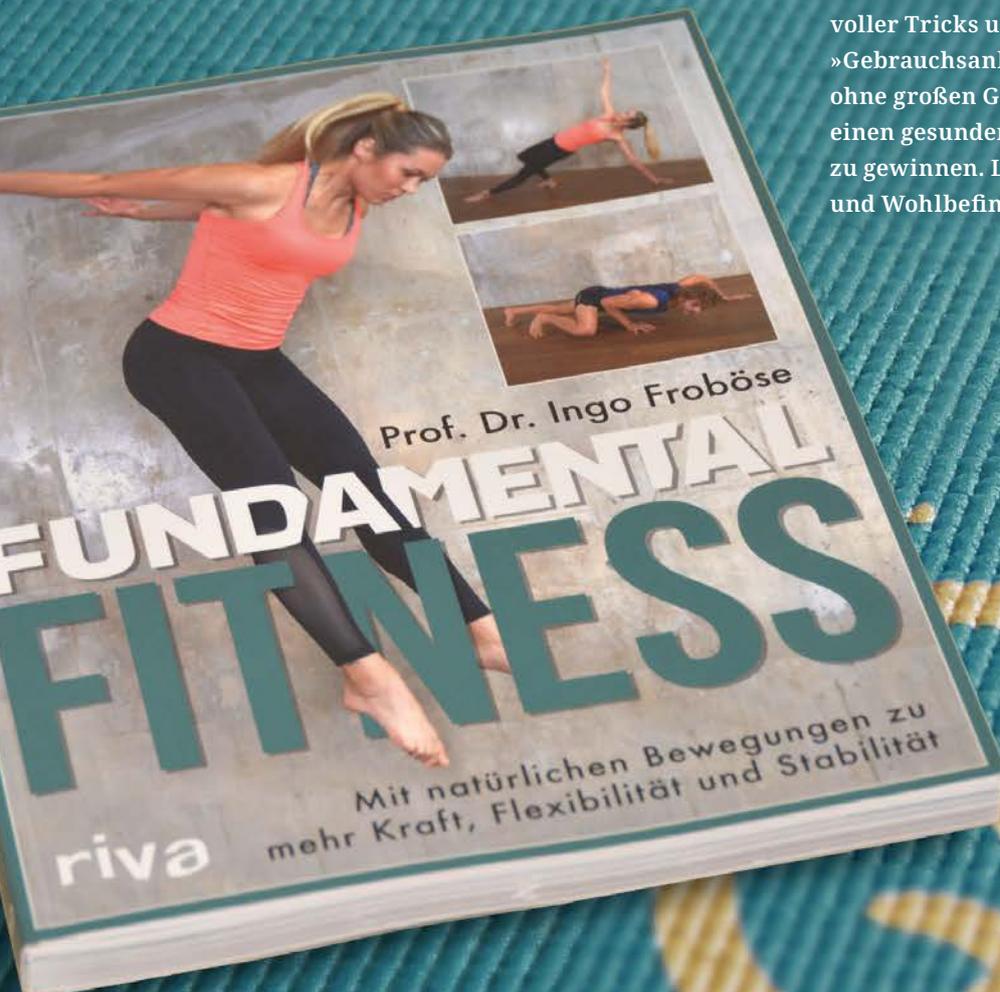
## Fit im Alltag, gesunder Rücken: kleiner Aufwand, große Wirkung

Ganz gleich, ob bei der Arbeit, auf dem Weg dorthin oder nach Feierabend, unser Alltag ist nicht selten geprägt von langem Sitzen, ganz ohne große Unterbrechungen. Unser Leben wird zunehmend bequemer. Und das geht auf Kosten unserer Gesundheit! Wenn wir nicht regelmäßig entgegenwirken!

## Mit natürlichen Bewegungen zu mehr Kraft, Flexibilität und Stabilität

Lernen Sie mit »Fundamental Fitness« Ihre eigenen körperlichen Stärken zu nutzen! Das von Fitnessexperte und Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern entwickelte Programm kombiniert natürliche Bewegungen wie Stehen, Gehen, Rollen, Stützen, Hängen oder Hüpfen zu einem ganzheitlichen Training mit abwechslungsreichen Flows.

Die 180 Seiten des Buches sind reich bebildert, voller Tricks und Tipps, eine motivierende »Gebrauchsanleitung« für Profis und Anfänger ohne großen Gerätepark fundamentale Fitness, einen gesunden Rücken und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden :)



ReHarmonie: Sandra Homann, Antje Krebs

# Rückenschmerzen aus physiotherapeutischer Sicht

Wer kennt das nicht? Erst zwickt es nur hin und wieder, dann wird der Schmerz schlimmer, verschwindet anfangs nach einigen Minuten. Doch die Abstände zwischen den Schmerzattacken werden immer kürzer, und zum Ende haben die Patienten:innen dauerhaft Schmerzen mit wechselnder Intensität. Ein anderes Szenario ist der akute Schmerz, dieser ist meist stechend, und nach einer »falschen« Bewegung geht nichts mehr.

Es vergeht kein Tag als Therapeut:in, in der nicht mindestens ein akuter oder chronischer Rückenschmerzpatient zur Behandlung kommt. Die Beschwerden sind oftmals diffus und schwer einzuordnen. Wir Physiotherapeuten versuchen, über gezielte Fragen im Befund und spezifische Tests die eigentliche Ursache der Beschwerden zu ermitteln. Nach den speziellen Tests und Untersuchungen entscheidet der/die Therapeut:in, welche Struktur betroffen ist und behandelt diese. Häufig treffen wir auf muskuläre Dysbalancen. Hier kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen Stabilisatoren und Mobilisatoren. Die großen Muskeln, also Mobilisatoren, können auf Dauer keine Stabilisation an der Wirbelsäule gewährleisten und es kommt zu muskulären Überlastungen. Es gilt nun, die kleinen Muskeln, die Stabilisatoren, wieder zu aktivieren.

## Die Selbstheilungskräfte aktivieren – oder den Patienten. Beides kann helfen.

Es gibt zahlreiche Techniken, die Therapeuten anwenden können. Wir unterscheiden hier in aktive und passive Techniken. Bei den passiven Techniken geben wir dem Körper Impulse, um sich selbst zu heilen. Bei den aktiven Techniken ist die Mithilfe des Patienten gefragt. Neben dem allgemeinen Stabilisationstraining sind Bewegungsformen wie Yoga und Pilates auch eine gute Methode, um die kleinen Stabilisatoren anzusteuern.

## Weniger Bewegung, mehr »Rücken«

In letzter Zeit stellen wir vermehrt fest, dass durch das Homeoffice immer mehr Patienten Rückenschmerzen bekommen. Dazu kommt die mangelnde Bewegung, sei es durch weniger Alltagswege oder durch weniger Bewegungsmöglichkeiten. In der physiotherapeutischen Arbeit können wir gezielt mit Programmen auf die muskulären

Dysbalancen eingehen, und bei regelmäßigem Üben wird sich der Zustand des Patienten auch bessern. Ein guter Ansatz in der Therapie ist es, dass sich nach spätestens 3 bis 4 Behandlungen, je nach Umfang des Problems, etwas verändert haben sollte. Dies könnte sich bestenfalls im Sinne einer Verbesserung äußern. Es kann auch zu Verschlechterungen kommen, eventuell durch eine zu hohe Reizintensität. Wenn sich keine Veränderung einstellt, sollte ein anderer Behandlungsansatz gefunden werden.

## Viele Symptome, viele Ursachen. Da hilft nur viel Erfahrung oder Teamwork.

Es gibt jedoch auch andere Ursachen für Schmerzen oder Rückenbeschwerden. Die Patienten leiden unter Bandscheibenproblematiken, fasziale Verklebungen, Kiefergelenksproblematiken oder sogar Fußproblematiken, die dann zu Rückenschmerzen führen können. Häufig gibt es eine ganze Reihe an Symptomen, die sich wie eine Zwiebel Schale für Schale aufbauen. Nun ist ein gewisses Maß an Berufserfahrung notwendig, um die Zwiebel zu schälen und an die eigentliche Ursache zu gelangen. Es gibt dafür zahlreiche spezielle Fortbildungen, die zum Erfolg führen können.

Häufig gibt es eine ganze Reihe an Symptomen, die sich wie eine Zwiebel – Schale für Schale – aufbaut.

Der ganzheitliche Ansatz ist ein absolutes Mittel und rückt bei den mittlerweile häufig komplexen Beschwerdebildern immer mehr in den Vordergrund. Können wir Therapeuten nichts zur Verbesserung der Beschwerden beitragen, dann empfehlen wir gern andere therapeutische Ansätze, zum Beispiel die Vorstellung bei einem Chiropraktor oder einem Osteopathen. Bestenfalls arbeiten Arzt, Physiotherapeut, Chiropraktor und Osteopath Hand in Hand zusammen, um dem Patienten adäquat zu helfen. ■

## ReHarmonie – Gesund und vital

Physiotherapie und vieles mehr...

- Altewiekring 20a, 38102 Braunschweig, Tel. 0531.88 92 30 75
- Rebenring 18, 38106 Braunschweig, Tel. 0531.37 95 99 13
- Rosinenweg 2, 38165 Lehre, Tel. 05308.96 94 888
- [www.reharmonie-braunschweig.de](http://www.reharmonie-braunschweig.de)
- [kontakt@reharmonie-braunschweig.de](mailto:kontakt@reharmonie-braunschweig.de)

# Chiropraktoren lösen Verspannungen und Blockaden, der Rücken dankt es

Chiropraktoren behandeln hauptsächlich muskuläre Verspannungen und skelettale Blockaden, die aus unserer Erfahrung häufig bei Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen vorkommen. Diese Ursachen für die daraus folgenden, teils erheblichen, Schmerzen sowie Einschränkungen im Alltag können in der Regel nicht auf Röntgen-, CT- oder MRT-Bildern erkannt werden.

Bei einer Blockade handelt es sich aus chiropraktischer Sicht um Spannungen innerhalb der Gelenkkapsel, welche zu einem Unwohlsein oder auch zu einer Reizung der Nervenwurzeln führen können. Häufig resultiert daraus eine Bewegungseinschränkung. Entsprechend kann das klinische Bild eines Patienten mit mechanischen Blockaden sehr vielseitig sein. Verspannungen entstehen oft durch einseitige Belastung und Ausgleichsbewegung, sowie durch fehlende Bewegung im Alltag. Um die freie Bewegung des Gelenks wiederherzustellen, justieren Chiropraktoren das blockierte Gelenk mit einem präzisen Impuls. Das kann mit einem Knackgeräusch einhergehen, was vermutlich durch das Platzen von Gasbläschen im Gelenkspalt entsteht. Dieses Knacken ist schmerzfrei und in der Regel harmlos. Häufig auftretende Reaktionen auf eine Justierung können muskelkaterartig sein. In seltenen Fällen, wenn bereits eine Reizung des umliegenden Gewebes vorhanden ist, kann es zu einer Erstverschlimmerung kommen. Die meisten Patienten empfinden die Behandlung aber als angenehm und verspüren eine sofortige Verbesserung der Beweglichkeit.

## Die Chiropraktik kennt viele unterschiedliche Therapietechniken

Vor der Behandlung erfolgt ein ausführliches Gespräch, und bereits vorliegende Röntgen-, CT- oder MRT-Bilder sowie ärztliche Befundberichte werden durch den Chiropraktor begutachtet. Durch das Gespräch und die eingehende chiropraktische, orthopädische und neurologische Untersuchung können Chiropraktoren einschätzen, inwiefern eine chiropraktische Behandlung für den Patienten hilfreich sein kann. Schmerzen, welche spezifisch für bestimmte Erkrankungen oder Verletzungen sind, sollten immer mit einer weiterführenden medizinischen Untersuchung abgeklärt und bewertet werden, bevor Chiropraktoren die Behandlung beginnen.

Die Behandlung wird immer individuell auf Alter, gesundheitlichen Zustand und persönliche Bedürfnisse des

Patienten abgestimmt. Da es in der Chiropraktik eine große Bandbreite an möglichen Therapietechniken gibt, ist es uns möglich, Patienten jeder Körpergröße und jeden Alters zu behandeln.

## Ursachen finden und Empfehlungen zur Selbsthilfe geben

Aus unseren Erfahrungen zeigt die Behandlung von z. B. Spannungskopfschmerz, Kiefergelenkschmerzen, Bandscheibenvorfällen, mechanischen Blockaden und unspezifischen Nackenschmerzen in den meisten Fällen einen Erfolg und Besserung der Symptomatik. Die Behandlung kann je nach Diagnose und Dauer der Beschwerden eine Anzahl von 4 bis 6, teilweise aber auch mehr Behandlungen benötigen. Unsere Erfahrung ist allerdings, dass Patienten bereits nach der ersten, sonst häufig nach der zweiten Behandlung eine Besserung spüren. Da der Chiropraktor versucht, der Ursache der Blockaden auf den Grund zu gehen, sind immer wiederkehrende Behandlungen eher selten. Ein Wiederauftreten der Beschwerden kann allerdings durch Fehlbelastungen oder nicht auskurierte Verletzungen vorkommen. In diesen Fällen hilft es, den Alltag des Patienten besser kennenzulernen, um Empfehlungen zur Selbsthilfe zu geben. Dies können Optimierungen innerhalb des Alltags, wie z. B. ergonomische Arbeitsausstattung, ausgeglichene Bewegung und Ernährung, aber auch Übungen zur Selbsthilfe und Stabilisierung der Gelenke bis hin zu Rehabilitationsmaßnahmen sein. ■



Katharina Röver,  
Master of Chiropractic, WIOC,  
University of South Wales, GB



Joline Grawunder,  
Master of Chiropractic,  
AECC University College, GB

Chiropraktoren sind Experten für neuromuskuläre und muskuloskelettale Dysfunktionen. Behandelt wird der gesamte Bewegungsapparat mit Techniken wie Mobilisation, Justierung und Weichteilgewebetechniken, wie zum Beispiel Massage.

## Chiropraktoren Heinemeier & Schmidt Partnerschaft | Heilpraktiker

- Humboldtstraße 4, 38116 Braunschweig
- [www.chiropraktoren.info](http://www.chiropraktoren.info)

# Ganzheitlich und mit besonderem Feingefühl – so gehen Osteopathen das Problem »Rücken« an

In eine osteopathische Praxis kommen tagtäglich Patienten mit Rückenschmerzen. Die Gründe für eine Konsultation sind unterschiedlich. Viele Patienten geben Verspannungen im Nackenbereich oder Schmerzen im unteren Rücken an, bei manchen besteht bereits eine schulmedizinische Diagnose wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall.

Beim ersten Termin führt die Osteopathin oder der Osteopath immer zuerst ein ausführliches Anamnesegespräch mit dem Patienten. Hierbei interessiert besonders die bisherige Lebens- und Krankheitsgeschichte, um einen Überblick über den Gesundheitszustand sowie mögliche Zusammenhänge zu bekommen.

In der darauffolgenden osteopathischen Untersuchung sind die Hände des Therapeuten das wichtigste Instrument. Mit viel Feingefühl erspüren Osteopathen Spannungen, Störungen und dysfunktionale Bereiche im Körper, die ihn in seiner optimalen Funktion einschränken.

## Die Osteopathie betrachtet immer den ganzen Menschen

Ziel der Osteopathie ist, den Menschen ganzheitlich zu behandeln. Neben dem Bewegungsapparat werden auch der gesamte Kopfbereich, die inneren Organe sowie das emotionale Befinden mit einbezogen. Durch eine allumfassende Betrachtung und Analyse möchte der Osteopath die Ursache für die vorhandenen Beschwerden herausfinden und erfolgreich behandeln. Manchmal kann es auch sein, dass vor oder begleitend zur osteopathischen Behandlung schulmedizinische Abklärungen nötig sind.

Rückenschmerz kann eine Vielzahl an Ursachen haben. Beispielsweise kann eine Blockade in einem Bereich der Wirbelsäule vorliegen. Der Schmerz kann aber auch durch eine Einschränkung in einem weiter entfernten Körperteil wie z. B. dem Sprunggelenk begründet sein. Die Ursache vieler Rückenschmerzen liegt auch in einer erhöhten Spannung des organischen Bereichs. Gerade weil es so viele unterschiedliche Auslöser dieser Beschwerden gibt, ist die ganzheitliche Betrachtung so wichtig.

## Der Körper soll in seinen eigenen, optimalen Gleichgewichtszustand zurückkehren

Die Behandlung selbst erfolgt in der Regel mittels sanfter osteopathischer Techniken. Die in der osteopathischen Untersuchung auffälligen Bereiche werden gelöst, sodass der Körper die Chance hat, in seinen optimalen Gleichgewichtszustand zurückzukehren. Die Wirkung einer osteopathischen Behandlung zeigt sich in der Regel Tage bis Wochen später. In dieser anschließenden Phase findet eine natürliche Selbstregulation und Selbstheilung des Körpers statt. Osteopathen schaffen in der Behandlung die Voraussetzung dafür.

Mit der Behandlung schafft der Osteopath die Voraussetzung für eine natürliche Selbstregulation und Selbstheilung des Körpers.

Mit Ausnahme des Akutfalls erfolgen osteopathische Behandlungen meistens im Abstand von mehreren Wochen. Im optimalen Fall ist der Gesundheitszustand des Patienten nach einigen Behandlungen so gut, dass die Osteopathie nur noch aus präventiven Gründen in Anspruch genommen werden muss. Besonders in der heutigen Leis-

tungsgesellschaft ist es wichtig, dass der Patient ergänzend durch Bewegung, Yoga, Meditation etc. seinem Körper regelmäßig etwas Gutes tut. Arbeiten Therapeut und Patient Hand in Hand, treten akute Beschwerden oft gar nicht auf.

Bei der Wahl einer Osteopathin oder eines Osteopathen sollte man auf eine abgeschlossene 5-jährige Berufsausbildung oder ein Studium zum Therapeuten achten. Da die Osteopathie in Deutschland kein eigenständiger Berufsstand ist, sollte der praktizierende Osteopath außerdem eine Heilpraktikererlaubnis besitzen. ■



### Osteopathie Heine

Kurzekampstraße 21,  
38104 Braunschweig

→ [www.praxis-heine-bs.de](http://www.praxis-heine-bs.de)  
→ Tel. 0531.37 30 74

### Lara Hüninghake

M. Sc. Osteopathische Therapie, Heilpraktikerin

→ [www.osteopathie-huninghake.de](http://www.osteopathie-huninghake.de)

Das neue Bett in Braunschweig

## Gesunder Schlaf, gesunder Rücken. Jeder Mensch braucht sein individuelles Schlafsystem

Mit 25 Jahren Erfahrung, kompetenten Schlafberatern, individueller Körpervermessung und einen großen Showroom zum Probeliegen auf über 80 Liegeflächen ist Das neue Bett in Braunschweig an der Hansestraße die Anlaufstelle für gesunden Schlaf.

»Bei der Frage, ob eine Matratze gesund ist, kommt es auch immer darauf an, was der Kunde selber mag.«



Auf über 1000 m<sup>2</sup> finden Sie Matratzen, Lattenroste, Wasserbetten, Boxspringbetten, Decken und Kissen und verschiedene Einrichtungselemente des Schlafzimmers. Der besondere Fokus liegt aber auf der individuellen Schlafberatung mithilfe von modernsten Vermessungstechniken aus der Schlafproduktforschung. So findet Das neue Bett durch bewährte Messsysteme Ihr passendes Schlafsystem.

### Sorgfältige, individuelle Druckmessung statt nur kurzes Probeliegen

Da die Entscheidung des Matratzenkaufs oft schnell vollzogen wird und man nur wenige Augenblicke zur Probe liegen kann, stellen Manche nach einigen Wochen fest, dass die erworbene Matratze nicht bequem ist, zu unruhigem Schlaf führt oder sogar Schmerzen verursacht. Durch die Vermessungen im Schlafstudio von Das neue Bett kann dem Abhilfe geschaffen werden, sodass Sie vom ersten Tag an mit ihrer neuen Matratze erholsamen und gesunden Schlaf genießen können. Schlaf- und Ergonomieberater bei Das neue Bett, Kevin Kolbe, erzählt: »Matratzen sind in verschiedenen Zonen aufgebaut, die unterschiedlich fest und weich sind. Jeder Mensch ist anders gebaut – durch die Druckmessung können wir die Gewichtsverteilung auf der Fläche feststellen und so die richtige Matratze aufgrund der Eckdaten ermitteln und jede Matratze individuell aufbauen.«

»Jeder Mensch ist anders gebaut. Durch die Druckmessung können wir die individuelle Gewichtsverteilung auf der Fläche feststellen und so die richtige Matratze aufgrund der Daten ermitteln und individuell produzieren.«

In einem Liege-Simulator wird die richtige Stützstruktur der Matratze ermittelt und die Daten direkt an den Hersteller weitergeleitet. Er arbeitet die entsprechenden Stützstempel in die Matratze ein, und Sie bekommen innerhalb kürzester Zeit Ihre maßgeschneiderte Matratze. »Diese

Matratzen können wir sogar im Nachhinein verändern«, so Kevin Kolbe, »wenn die angepasste Matratze nach Hause geliefert wird, hat der Kunde innerhalb eines Jahres die Möglichkeit, bei den Taschenfederkern-Modulmatratzen oder den Kaltschaummatratzen mit dem Stempelsystem kostenlose Ersatzteile zu bekommen, um die Matratze selbst nachzuregulieren. Auch bei vorgefertigten Matratzen kann der Kunde innerhalb von 100 Tagen den Matratzenkern tauschen.«

### Kopf und Wirbelsäule fühlen sich in gerader Linie wohl

»Wenn man weiß, welche Matratze der Kunde braucht, fällt die Auswahl des passenden Kissens recht leicht, denn das Kissen richtet sich nach dem Körperbau und natürlich auch nach der Schulterzone in der Matratze«, erklärt der Schlaf- und Ergonomieberater. Dabei ist es wichtig, den Halswirbel zu entlasten, den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule gerade zu lagern, um somit Nackenverspannungen, Kopfschmerzen oder eingeschlafene Arme zu verhindern.

Und egal, ob Sie sich am Ende eine Wasserbett-, Boxspringbett- oder eine Lattenrost-Matratzen-Kombination wünschen, Das neue Bett sorgt nach ergonomischen Prinzipien für Ihren perfekten Schlaf. Ihr Rücken wird es Ihnen danken. ■



#### Das neue Bett

- Hansestraße 30, 38112 Braunschweig
- [www.das-neue-bett.de](http://www.das-neue-bett.de)
- Facebook: @dasneueBettbraunschweig

# Hilfe auf Knopfdruck

## Hausnotruf-Systeme für Senioren



Bild: J. J. J. J.

Möglichst lange zu Hause sicher und selbstständig leben, auch im hohen Alter, auch wenn man allein ist, das wünschen sich die meisten von uns. Oder wir Jüngeren unseren Eltern. Mit einem Hausnotruf-System gelingt das immer besser. Und immer häufiger übernimmt die Pflegekasse die Kosten.

Ein schreckliches Bild für alleinlebende Ältere oder alle die, die Angehörige pflegen. Schon länger unsicher auf den Beinen, rutsch man im Bad aus, kommt nicht mehr allein hoch, zaghafte Rufe verhallen ungehört, das Telefon ist weit weg... Hier oder in ähnlichen Notlagen hilft ein Hausnotruf-System. Sie sind nicht nur für betagte Senioren, auch für behinderte Menschen oder nur zeitweise Kranke ein möglicher Schutzengel. Fast eine Millionen Menschen nutzen

mittlerweile in Deutschland den Hausnotruf. Über zehn Anbieter gibt es dazu in der Region Braunschweig. Meistens sind es die großen, bekannten Hilfsorganisationen, die sich auch darum kümmern, aber auch einige Private bieten sich an – ihre Angebote sind grundsätzlich ähnlich. So einfach funktioniert die Hilfe auf Knopfdruck:

### Hilfe einfach herbeifunken

Zwei kleine Geräte bilden meist die technische Basis des Systems: Der wasserfeste Funksender mit dem Notfallknopf, als Armband, ähnlich einer Uhr oder Kette um den Arm oder den Hals zu tragen. Und ein Basisstation mit Freisprechanlage, die an das Stromnetz oder die Telefondose angeschlossen wird. Wenn nun der Notfallknopf gedrückt wird, schaltet sich die Basisstation ein, sendet Alarm und der Sprechkontakt zur Notrufzentrale wird hergestellt. Die ist 365 Tage im Jahr 24 Stunden mit meist speziell geschulten Mitarbeitern besetzt. Sie entscheiden auch, was jetzt passieren muss. Entweder werden z. B. vorher festgelegte Angehörige informiert oder ein bestimmter Pflegedienst oder auch gleich ein Rettungsdienst, bzw. eine Person des Anbieters selbst schaut vorbei. Das hängt natürlich auch von der Erreichbarkeit der angegebenen Personen und der Situation insgesamt ab.

Mittlerweile gibt es auch Systeme, die wie ein Handy mit eigener SIM-Karte arbeiten, inkl. Ortungsmöglichkeiten über die GPS-Daten. Wer als Seniorin oder Senior noch gerne im eigenen Garten oder im nahen Park unterwegs ist, kann sich so mit den mobilen Varianten des Hausnotrufes einen stillen, aber beruhigenden Begleiter verschaffen.

### SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR

**HAUSNOTRUF**  
Sicherheit per Knopfdruck, 24-Stunden-Rufbereitschaft, Einfache Bedienung

**ANMELDUNG UND INFO:**

**DER PARITÄTISCHE**  
BRAUNSCHWEIG  
Saarbrückener Straße 50  
38116 Braunschweig  
**Tel.: 0531 - 4 80 79 10**  
E-Mail: [info@paritaetischer-bs.de](mailto:info@paritaetischer-bs.de)  
[www.paritaetischer-bs.de](http://www.paritaetischer-bs.de)

**ambet**  
Ambulante Betreuung Hilfe- und Pflegeleistungen  
Am Grasplatz 5c  
38112 Braunschweig  
**Tel.: 0531 - 256 57 314**  
E-Mail: [hausnotruf@ambet.de](mailto:hausnotruf@ambet.de)  
[www.ambet.de](http://www.ambet.de)

**JETZT EINEN MONAT KOSTENLOS TESTEN!**



Bild: Jochaniter

### Ein Handy ist gut, der Hausnotruf ist besser

Auf einen großen, roten Knopf drücken, das schafft man meistens noch, auch weil man ihn ja immer dabei hat, selbst unter der Dusche oder im Bett. Und auf der anderen Seite nimmt garantiert jemand ab, Tag und Nacht. Und dort in der Notrufzentrale sind in der Regel auch die wichtigsten (medizinischen) Informationen zur Person hinterlegt, dazu gehören Adresse und Zugang zur Wohnung, Gesundheitszustand und Vorerkrankungen, Kontaktdaten von Angehörigen und Bezugspersonen, verordnete Medikamente, Sofortmaßnahmen und individuell vereinbarte Hilfepläne. So kann Hilfe schnell und individuell organisiert werden kann.

Häufig bieten die Hilfsorganisationen weitere Zusatzangebote wie z. B. die Aufbewahrung eines zweiten Wohnungstürschlüssels, eines selbstständig Alarm-auslösenden Sturzdetectors oder eine sogenannte »Mir geht es gut-Taste«, die einmal pro Tag gedrückt werden muss. Unterbleibt dieses Lebenszeichen, meldet sich die Notrufzentrale, fragt nach dem Rechten, bzw. leitet entsprechende Maßnahmen ein. So gibt es auch eine gewisse Sicherheit für den Fall, dass man nicht mehr in der Lage sein sollte, den Notfallknopf zu betätigen.

## ProCare38

24h Betreuung in den eigenen vier Wänden



**Margarete Hoyer**  
Leitung Kundenbetreuung



05307-2039321  
0176-70494060  
info@procare38.de  
[www.procare38.de](http://www.procare38.de)

*"Zuhause ist da, wo nicht nur der Schlüssel passt, sondern auch das Herz sich wohlfühlt."*

### Ein bezahlbarer Service

Neben einer einmaligen Anschlussgebühr zwischen 10 und 50 Euro kostet das Basispaket des Hausnotrufes bei den meisten Anbietern um die 25 Euro monatlich. In der Regel sind in dieser Pauschale auch die technischen Geräte, deren Installation und eine Einweisung durch eine/n Mitarbeiter/in enthalten.

Das ist für die meisten Menschen bezahlbar. Und immer häufiger beteiligt sich auch die Pflegekasse mit bis zu 23 Euro an den Kosten. Einige Bedingungen müssen allerdings erfüllt sein. Dazu gehört mindestens der Pflegegrad 1 und natürlich, dass die Person vorwiegend allein lebt oder der/die Partner/in selbst nicht mehr helfen könnte.

### Woran erkennen Sie einen guten Hausnotruf?

Ein wichtiges Kriterium ist, ob der Anbieter sowohl in der Notrufzentrale als auch beim Hilfspersonal vor Ort qualifizierte Fachkräfte beschäftigt. Außerdem kann die Nutzung eines regionalen Anbieters von Vorteil sein, wenn die Helfer dadurch schnell vor Ort sein können. Die Wahl eines Anbieters, der keine regionale Notrufzentrale anbietet, ggf. keine Person rauschickt, sondern nur auf vorgegebene Telefonnummern schaltet, kann in akuten Situationen zu bedrohlichen Verzögerungen führen.

Außerdem sollte der Anbieter einen Vertrag ohne Mindestlaufzeit anbieten, möglichst sogar mit einer Testphase. Und die Kündigungsfrist sollte max. vier Wochen zum Monatsende betragen. ■

### Bezahlbare 24-Stunden-Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause durch liebevolle polnische Pflegekräfte.

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



Die sichere Alternative zum Pflegeheim

60x  
in DE



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



**Pflegehelden® Braunschweig**  
Wilhelmstr. 74, 38100 Braunschweig  
Telefon: 0531 20805800  
[www.pflegehelden-braunschweig.de](http://www.pflegehelden-braunschweig.de)

## Übersicht Hausnotruf-Anbieter

### Hilfsorganisation in der Region, die Hausnotruf anbieten:

#### ambet e. V. Hausnotruf

- Tel. 0531. 256 573 14
- hausnotruf@ambet.de
- www.ambet.de/wohnen/hausnotruf

#### ASB Arbeiter Samariter Bund

- Tel. 0531.19 212
- info@asb-bs.de
- www.asb-bs.de

#### AWO Sozialzentrum

- Tel. 05353.919 330
- BetrWohnen840@awo-bs.de
- www.awo-bs.de/senioren-pflege/  
betreutes-wohnen/  
koenigslutter.html

#### Deutsches Rotes Kreuz

- Tel. 0531.28 44 056
- info@drkbssz.de
- www.drk-kv-bs-sz.de

#### Johanniter Regionalverband Harz-Heide

- Tel. 0800 00 19 214
- www.johanniter.de/hausnotruf

#### Malteser

- Tel. 0800.99 66 001
- www.malteser.de/hausnotruf
- www.malteser-braunschweig.de

#### Paritätische Dienste BS

- Tel. 0531.480 79 55
- paritaetische-dienste@  
paritaetischer-bs.de

### Private, überregionale Hausnotruf-Anbieter:

#### easierLife

- Tel. 0721.180 308 11
- info@easierlife.de
- www.easierlife.de

#### libify

- Tel. 089.416 147 980
- info@libify.de
- www.libify.de

#### Patronus

- Tel. 0800.72 35 000
- E-Mail: info@patronus-uhr.de
- www.patronus-uhr.de

#### provita

- Tel. 0221.467 819-0
- info@provita-deutschland.de
- www.provita-deutschland.de

# Wohnen mit Zukunft



Mal angenommen,  
Sie können Ihren Alltag nicht  
mehr allein bewältigen...

doch Dienstleistungen rund um  
Haushalt und Pflege entlasten Sie bei  
Bedarf – aber lassen Ihnen die  
gewohnte Freiheit der eigenen vier  
Wände.

**Unabhängigkeit –  
das ist unser Betreutes Wohnen.**

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



## 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.



Arbeiter-Samariter-Bund  
RV Braunschweiger Land

# »Ich weiß, ich bin nicht allein«

Die Hilfe ist nur einen Klick entfernt:  
der Johanniter-Hausnotruf

Es passierte so schnell, dass sich Anneliese L. (89) gar nicht mehr so recht an den Sturz erinnern kann. Sie ging mittags in ihre Küche, schlitterte kurz mit dem Hausschuh über den glatten Boden und fiel so unglücklich hin, dass sie nicht mehr aufstehen konnte: Sie lag mit Schmerzen auf dem Laminat. »Ich hatte leider auch meinen Rollator nicht in der Nähe und konnte mir selbst nicht mehr helfen.« Der Pflegedienst, der die alte Dame morgens und abends versorgt, wäre erst in vier Stunden wieder bei ihr gewesen – eine lange Zeit auf dem kalten Boden. Die Rettung von Anneliese L.: der kleine Knopf an ihrem Handgelenk. Mit einem schnellen Klick waren die Johanniter-Hausnotruf-Mitarbeitenden über ihre missliche Lage informiert und machten sich sofort auf den Weg. Kurze Zeit später war Hilfe zur Stelle, und Anneliese L. auf dem Weg ins Krankenhaus.

## Brauche ich einen Hausnotruf?

Es war nicht das erste Mal, dass die 89-Jährige den Hausnotrufknopf gedrückt hat. Im Jahr 2012 verstarb ihr Mann, seitdem lebt sie allein auf dem Land. Im Jahr 2013 legt sie sich daher auf Anraten ihrer Schwester das Hilfsmittel zu. »Alleine in meinem Alter, das ist eben schwierig«, sagt sie. Ihre Sicherheit ist ihr wichtig, ihre Selbstständigkeit aber auch. Der Hausnotrufknopf schenkt ihr Vertrauen im Alltag. »Ich weiß, ich bin nicht allein. Ich habe immer jemanden an meinem Handgelenk bei mir.«

So wie Anneliese L. bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Der Johanniter-Hausnotruf kann dabei helfen, diesen Wunsch zu erfüllen. Wenn einige der folgenden Fragen mit »Ja« beantwortet, kann es sinnvoll sein, über einen Hausnotruf nachzudenken:

- Lebe ich allein in meiner Wohnung und fühle mich unsicher?
- Habe ich Schwierigkeiten beim Gehen, z. B. durch eine dauerhafte oder zeitweilige körperliche Einschränkung, durch Schwindel oder durch Gleichgewichtsstörungen?
- Leide ich an einer chronischen Krankheit, die mich im Alltag einschränkt oder unsicher werden lässt, z. B. Epilepsie, Asthma, Diabetes mellitus oder Multiple Sklerose?
- Hatte ich bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt?
- Bin ich in meiner Wohnung schon einmal gestürzt?

## Steuerlich absetzbar!

Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisleistungen möglich. Auch ist der Hausnotruf von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher von der Steuer abgesetzt werden.

Weitere Informationen gibt es unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf).



## Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

- / 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Bundesweit Notrufzentralen mit erfahrenen Mitarbeitenden
- / Einfache Handhabung – Notruf mit nur einem Knopfdruck
- / Kurze Reaktionszeit im Fall eines Notfalls
- / Ab 75 Jahren empfohlen
- / **Neu:** auch kontaktlose Installation möglich

**Jetzt bestellen!**

[johanniter.de/hausnotruf](http://johanniter.de/hausnotruf)  
0800 0019214 (gebührenfrei)



**JOHANNITER**



Lieblingssnack

Frühstücks-  
favorit



1,25 €  
40 g (3,13 € je 100 g)



3,45 €  
375 g (9,20 € je 1 kg)



# PROTEINREICH, NATÜRLICH, LECKER

Ihre dm-Märkte in Braunschweig freuen sich auf Ihren Besuch.  
Ihren nächstgelegenen dm-Markt finden Sie auf [dm.de/filialfinder](https://dm.de/filialfinder)



Markenqualität einkaufen auf [dm.de/dmBio](https://dm.de/dmBio)



[dm\\_dmBio](https://www.instagram.com/dm_dmBio)

# Freche Früchte

## So *fruchtig* ist

Mai / Juni / Juli: Erdbeere



Juni / Juli



Juni / Juli / August

Himbeere



Juni / Juli / August

Heidelbeere



Kirsche

Juli / August



Erdbeeren satt! Von Mai bis Ende Juli ist Erdbeerzeit. Am allerbesten schmecken die süßen Roten natürlich frisch vom Feld. Lecker sind sie – und gesund. Auch wenn sie zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, die restlichen 10 Prozent haben es einfach in sich. Wertvolle Stoffe stecken darin, die wir täglich brauchen: Kalium, Eisen oder Folsäure zum Beispiel. Und mehr Vitamin C als in der gleichen Menge Orangen! Mit Kalorien dagegen geizen die kleinen Früchtchen. Das heißt: Essen so viel man mag. Also raus an die frische Luft und raus aufs Land... und selber miternten. Denn Braunschweig und die Region sind auch umgeben von Erdbeerfeldern, Obstplantagen und Obstbauernhöfen.

# unsere Region!

Selber entdecken, selber pflücken, gesund und frisch genießen



Und die sehen nicht nur Rot: Von A wie Apfel bis Z wie Zwetschge bieten unsere Obstbauern in der Region eine große „fruchtbare“ Obst-Vielfalt. Das ganze Jahr gibt es eigentlich immer irgendein köstliches Früchtchen – gesunder Genuss, direkt aus der Nachbarschaft.

Gibt es ein Geheimnis, wie man die aromatischsten Früchte anbaut und großzieht? Stellvertretend für all unsere fleißigen Landwirte und Bauern haben wir uns auf der folgenden Seite mit Renate Rieß vom Obsthof Riess unterhalten. Direkt vor den Toren der Stadt gelegen, in Geitelde, sind die Plantagen der Familie Rieß mit ihrer Geschichte und den verschiedenen leckeren Angeboten sicherlich vielen Obst-Genießern in der Region ein Begriff.

» Lesen Sie weiter

# Paradies für Selberpflücker:

## Die Plantagen vom Obsthof Riess

Am Ortsausgang von Geitelde, südlich vor den Toren Braunschweigs, weit sichtbar auf einer Hügelkuppel liegt der Obsthof Riess. Er ist einer der größten in der Region. Ein endloses, weißes Blütenmeer von Spalier stehenden Obstbäumchen empfängt mich hier Anfang Mai – und Renate Rieß, die in ihrem feuerroten Sweater gleich ein bisschen an Erdbeeren erinnert. Mit Begeisterung und nur zu gerne beantwortet sie meine Fragen.

*Liebe Renate Rieß, was ist das Geheimnis einer erfolgreichen Obstbäuerin?*

Ein sehr gut ausgebildeter Obstbauer an ihrer Seite (schmunzelt). Und viel Enthusiasmus für die Natur – das heißt gemeinsam immer dann zu arbeiten, wenn unsere Früchte das brauchen, auch an vielen langen Wochenenden. Außerdem ein gutes Gespür für Trends und Entwicklungen. Zum Beispiel haben sich die Vorlieben für bestimmte Apfelsorten ja mit den Jahren geändert.

*In diesem Jahr war es bis in den Mai hinein ungewöhnlich eisig, so kalt wie seit 40 Jahren nicht mehr. Müssen wir mit einer schlechten Obsternte rechnen?*

Nein! Unser Obst, insbesondere die Erdbeeren, wurden und werden nur etwas später reif. Eigentlich ist dieses Jahr eher normaler als die ungewöhnlich warmen Frühjahre der letzten Jahre.

*Erdbeeren und Äpfel, das sind die Stars auf Euren Plantagen – aber es gibt hier ja noch weit mehr süße Früchtchen, oder?*

Ja, unbedingt. Bei uns wachsen auch noch von Juni bis August Süß- und Sauerkirschen, und dann von Juli bis September/Oktobre Pflaumen, Zwetschgen und Birnen. Wie Erdbeeren und Äpfel – alles zum Selberpflücken! Das ist in unserer Region so ziemlich einmalig. Und von Juni bis August bieten wir auch noch Himbeeren und Heidelbeeren an und, wenn der Frost mal gnädig war, superleckere Aprikosen.

*Noch mal zur Erdbeere, sie kann ja ein ganz schönes Sensibelchen sein. Ist es eigentlich egal, wann man sie pflückt?*

Im Prinzip schon, sie reift ja 24 Stunden am Tag, aber wir selbst ernten meistens in den frühen Morgenstunden. Dann, aus der kühlen Nacht kommend, ist die ja größtenteils aus Wasser bestehende Erdbeere noch am stabilsten und übersteht so auch gut einen vielleicht etwas rumpeligen Transport – falls sie nicht gleich im Mund verschwindet.

Selbstgepflückt schmecken sie am besten: Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Birnen, Äpfel!

*Und dann gibt es in Geitelde noch einen Apfel, der wie ein alter Rockstar heißt und besonders Allergikern gut schmeckt?*

Ja, genau (lacht), das ist unsere Apfelsorte Santana. Etwas ganz Besonderes: ein Apfel, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch von den meisten Allergikern sehr gut vertragen wird.

*Bei den Äpfeln tut sich ja sowieso eine unendliche Sortenvielfalt auf. Gibt es den einen Apfel, der fast allen schmeckt?*

Also, da gibt es den Elstar, ein Dauerbrenner, die Sorte geht immer, ist auch immer lecker. Aber es gibt natürlich viel, viel mehr. Vom Klassiker Cox Orange über den süßen Rubin bis zur neuen, „trendigen« Wellant, einer eher süß-säuerlichen Sorte. Wir achten darauf, dass alle unsere Sorten Biss haben, „crunchy« sind und saftig, dann finden sie schon ihre Abnehmer. Also ich empfehle, einfach mal zur Apfel-selbstpflücke im September unseren Plantagen einen Besuch abzustatten und alles mal durchzuprobieren. Wie sagt man doch so schön: Probieren geht über Studieren. Und in diesem Fall ist das sogar noch gesund!

*Danke, liebe Renate Rieß, also ich würde sagen, dann bis zur Apfelernte. Aber vorher hol' ich mir noch ein paar Erdbeeren und Kirschen und...* ■



## Raus aufs Land und selber pflücken!

Diese Plantagen laden zum Selberpflücken ein –  
und verkaufen Obst und Gemüse natürlich auch »fertig geerntet«.

### Domäne Salzdahlum

Braunschweiger Straße 26  
38302 Wolfenbüttel Ot. Salzdahlum  
Erdbeeren zum Selberpflücken in  
Salzdahlum  
Hofladen mit vielfältigen Angeboten  
→ [www.domaene-salzdahlum.de](http://www.domaene-salzdahlum.de)

### Hof Lauenroth

Bültener Straße 3  
31246 Ilsede-Adenstedt  
Erdbeeren zum Selberpflücken  
Idyllischer Hofladen  
→ [www.hof-lauenroth.de](http://www.hof-lauenroth.de)

### Obsthof Riess

Geitelderstraße 75  
38122 Braunschweig  
Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen,  
Zwetschgen, Birnen, Äpfel  
Hofladen mit vielfältigen Angeboten  
→ [www.obsthof-riess.de](http://www.obsthof-riess.de)

### Frickes Erdbeeren

An der Tonkuhle/Deveser Straße K221  
30952 Ronneberg  
Erdbeeren, Himbeeren, schönes Café  
am See  
→ [www.bauer-fricke.de](http://www.bauer-fricke.de)

### Hof Wiedemann

Breite Straße 1  
38159 Vechelde  
Erdbeeren zum Selberpflücken  
Großer Hofladen mit vielfältigen  
Angeboten, Hof-Café  
→ [www.hof-wiedemann.de](http://www.hof-wiedemann.de)

### Peyers

Alte Landstraße 14  
31226 Peine  
Erdbeeren und Äpfel zum  
Selberpflücken  
Hofladen mit vielfältigen Angeboten  
→ [www.peyers.de](http://www.peyers.de)

### Hof Behrens

Schmedenstedter Straße 27  
31226 Peine Ot. Dungenbeck  
Schön, aber bitte nicht essen:  
Sonnenblumen und Dahlien zum  
Selberpflücken, Juli bis Oktober  
→ [www.hof-behrens.de](http://www.hof-behrens.de)

### Obsthof Familie Halbhuber

Am Borrweg 5  
38173 Evessen  
Erdbeeren zum Selberpflücken in  
Evessen  
Hofladen mit vielfältigen Angeboten  
→ [www.obsthof-halbhuber.de](http://www.obsthof-halbhuber.de)

### Papes Gemüsegarten

Celler Heerstraße 360  
38112 Braunschweig  
Erdbeerfelder zum Selberpflücken bei  
den Verkaufsständen in Asseburg,  
Bortfeld, Beienrode, Ehmen  
Großer Hofladen in Watenbüttel mit  
vielfältigen Angeboten  
→ [www.papes-gemuesegarten.de](http://www.papes-gemuesegarten.de)

Unsere Aufzählung oben zeigt natürlich nur eine kleine Auswahl von Höfen und Hofläden in unserer Region –  
eben die, wo Sie selbst miternten können. Einen guten Überblick über die große Vielfalt der Bio- und Hofläden der  
Region bekommt man insgesamt auf der Website [langgedacht.de](http://langgedacht.de) oder der App **Löwenbündel**.

Unsere Kompetenz:

### Vergrößernde Sehhilfen bei Augenerkrankungen und Makula-Degeneration

Mit rund 20 Jahren Erfahrungen bieten wir  
individuelle Beratungen zu vergrößernden  
Sehhilfen. Das Spektrum reicht von elek-  
tronischen Lesegeräten und elektronischen  
Lupen über Kantenfilter bis hin zu Lupen-  
brillen und beleuchteten Handlupen von  
renommierten Markenherstellern.

Bei sehr starken Seheinschränkungen  
können zudem OrCam-Vorlesesysteme  
den Alltag erleichtern, die sich leicht an die  
eigene Brille montieren lassen. Alle Produkte  
können vorher getestet werden.  
Bei Interesse beraten wir ganz unverbindlich  
vor Ort oder bei Ihnen zu Hause.



OrCam



Lesegeräte



elektronische Lupen



Blendschutzbrillen

OPTIK  
ROTHE  
FALKOWEISS



Güldenstraße 42  
38100 Braunschweig  
Mo-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr  
Sa. bis 15.00 Uhr  
Tel. 0531.45385  
[www.optik-braunschweig.de](http://www.optik-braunschweig.de)

Kostenlose Parkplätze  
hinter unserem Haus

# Wer Diabetes hat, verdient die beste Zahnpflege der Welt...

...und eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt, die auch auf Diabetiker spezialisiert sind!



Über 12 Prozent aller Deutschen leiden unter der Stoffwechselerkrankung Diabetes. Die beiden häufigsten Diabetes-Typen sind Typ 1 und Typ 2, letzteren bezeichnen wir umgangssprachlich auch als Altersdiabetes.

Die Zahngesundheit spielt für Diabetiker eine besonders wichtige Rolle, denn sie haben ein dreifach erhöhtes Risiko, eine Parodontitis, also eine Zahnfleischentzündung, zu entwickeln.

Diese Entzündung schreitet bei schlecht eingestellten Zuckerniveaus schneller fort oder ist schwerer zu behandeln. Die optimale Einstellung des Blutzuckers wiederum wird durch eine nicht behandelte Parodontitis erschwert. Ein Teufelskreis, der sich am besten durch frühe Vorbeugung und zügiges Handeln im Krankheitsfall durchbrechen lässt.

## Diabetiker – anfällig für Karies

Diabetes und Zahngesundheit: ein wichtiges Thema, denn beides hängt direkt miteinander zusammen. Rund 45 Prozent

der Diabetiker leiden unter symptomatischer Mundtrockenheit. Gleichzeitig steigt bei Diabetikern parallel zum Blutzuckerspiegel auch die Zuckerkonzentration im Speichel an. Die klassischen Karieskeime *S. mutans* und *Lactobazillus*, aber auch andere Bakterien und bestimmte Aktinomyzeten (Stäbchenbakterien) lieben den nahrhaften Zucker: Sie wachsen schneller und vermehren sich stärker. Durch die Mundtrockenheit ist zudem die Pufferkapazität unseres Speichels stark herabgesetzt und sein pH-Wert nicht mehr im neutralen Bereich. Der besonders bei Typ-2-Diabetikern bestehende Kalziummangel im Speichel erschwert dann eine Remineralisation der Zähne und das Kariesrisiko steigt deutlich.

## Dieser Hefepilz ist nicht zu unterschätzen!

Diabetiker neigen allgemein zur sogenannten Candidiasis, der Ausbreitung von bestimmten Hefepilzen. Ähnlich wie bei Kariesbakterien wird auch das Wachstum der *Candida*-Spezies gefördert, wenn das, was wir essen, einen hohen Gehalt an Kohlehydraten aufweist.

Die behandelnden Zahnmediziner sollten Diabetikern stets vorsorglich »auf den Zahn fühlen«. Denn sie sind schon aufgrund ihrer Gefährdung für Zahnfleischentzündungen Risikopatienten in der Zahnarztpraxis. Die zusätzliche vermehrte Neigung zu Karies erfordert intensive Betreuung und Anleitung zu optimierter Mundhygiene – und eine verstärkte interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Internisten.

## Parodontitis-Behandlung kann die Zuckerkrankheit positiv beeinflussen

Für Diabetiker mit einer unbehandelten Parodontitis kann eine zahnärztliche Therapie, die die Entzündungen im Mund eindämmt, sogar ein Erfolgsfaktor in der allgemeinen Behandlung der Zuckerkrankheit werden. Denn mit einer Parodontitis-Behandlung lässt sich der Langzeitzuckerwert

### Die spezielle Diabetes-Sprechstunde in der Zahnarztpraxis hawi

Zahnärztin Marua Hawi und ihr gesamtes Praxisteam sind auf die besonderen Bedürfnisse von Diabetes-Patientinnen und -Patienten geschult und eingestellt.

Mauernstr. 35, 38100 Braunschweig

Anmeldung zur Diabetes-Sprechstunde:

→ Tel. 0531.47 37 03 00

→ [info@zahnarztpraxis-hawi.de](mailto:info@zahnarztpraxis-hawi.de)

→ [www.zahnarztpraxis-hawi.de](http://www.zahnarztpraxis-hawi.de)

ZAHNARZTPRAXIS  
*hawi*

zusätzlich positiv beeinflussen. Der Langzeitzuckerwert (HbA1c-Wert) ist eine Art Blutzucker-Langzeitgedächtnis der letzten drei Monate. Sein Normbereich bei Diabetikern liegt zwischen 6 und 7. Um diesen Wert nur um 0,5 zu senken, müsste ein Diabetiker über drei Monate täglich 8 Kilometer joggen. Dieser Wert kann durch eine gute zahnärztliche Versorgung signifikant gesenkt werden.

**Bei der Erstdiagnose auch immer an die Zahngesundheit denken. Und umgekehrt!**

Bei der Erstdiagnose eines Diabetes mellitus sollte der behandelnde Arzt seine Patienten auch über den Zusammenhang von schlecht eingestelltem Diabetes und einer möglichen Parodontitis und die Bedeutung der täglichen häuslichen Mundhygiene aufklären. Ebenso wichtig ist es neu-diagnostizierte Diabetiker zum Zahnarzt zu schicken, um einen ersten Befund erheben zu lassen. Wird eine Parodontitis diagnostiziert, sollte diese bei Diabetikern unbedingt behandelt und regelmäßig kontrolliert werden.

Wird beim Zahnarzt ohne eine Vorerkrankung eine Zahnfleischerkrankung festgestellt, sollte auch der Zuckerstatus überprüft werden.

Hat der Patient bereits einen bekannten Diabetes und einen ungünstigen HbA1c-Wert, wird empfohlen, ihn mit dem Ziel einer Verbesserung der Einstellung an einen Diabetologen zu überweisen. ■

## GESUND BLEIBEN IM HOMEOFFICE

### TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG

Wir möchten, dass Sie gut durch die Pandemie kommen. Homeoffice und Homeschooling bedeuten eine besondere Anstrengung. Wir haben daher einige hilfreiche Tipps für Sie und Ihre Familie entwickelt.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Mehr erfahren Sie unter [www.dak.de/homeoffice](http://www.dak.de/homeoffice) oder in Ihrem Servicezentrum.

**DAK-Gesundheit**  
**Braunschweig**  
Telefon: 0531 801 135-0  
E-Mail: [service713000@dak.de](mailto:service713000@dak.de)  
[www.dak.de](http://www.dak.de)



# MÜLLENHEIM

## Das Sanitätshaus



# Pilates: Die Kraft aus der Mitte

»Everyone is the architect  
of his own happiness.«

(Joseph Pilates)

**Fitness plus Kraft plus Beweglichkeit: Das macht richtig glücklich. Kein Wunder also, dass sich Trainingskonzepte, die das erreichen sollen, heute vielfältiger denn je präsentieren. Ein Weg zum Rücken-glück heißt Pilates. Auch in und um Braunschweig wollen Fitness-Studios und Physio-Praxen mittels Pilates den Körper stärken, gesund und beweglich machen. »gesund in Braunschweig« hat sich umgehört.**

Pilateskurse im Fitness-Studio, Pilatescoaching im Einzeltraining oder in Minigruppen, Pilates als eine Variante der Physiotherapie – all das gibt es in Braunschweig, im Internet und anderswo. Aber was ist Pilates eigentlich genau, was macht es mit uns und wofür soll es gut sein?

## Das Powerhouse in Schuss halten

Pilates-Übungen kräftigen die Muskeln, vor allem die in der Körpermitte – im Pilates »Powerhouse« genannt, Pilates-Erfahrenen dürfte der Begriff geläufig sein. Ein Gebilde, »gebaut« aus den quer laufenden Bauchmuskeln,

dem Zwerchfell, der Beckenbodenmuskulatur und nicht zuletzt der tiefen Rückenmuskulatur. Ziel der Übungen: Eine gute Bewegungskoordination und eine gesunde Haltung sollen dazu beitragen, insbesondere Rückenschmerzen zu lindern und Gelenkverschleiß vorzubeugen.

Susanne Lehner liebt den Begriff Powerhouse nicht so sehr. Die zertifizierte Pilatestrainerin aus Braunschweig ist die Gründerin von PILENYO, sie kommt aus der Physiotherapie und vom Tanz... und bevorzugt die Bezeichnung Zentrum für das Muskel-Konglomerat in der Körpermitte. Ob Powerhouse oder Zentrum, diese tiefen Muskeln stabilisieren uns. »Wir sehen sie nicht. Aber im Pilates lernen wir, sie zu fühlen, zu aktivieren und damit unsere Wirbelsäule aufzurichten«, erklärt Susanne Lehner. »Man muss konzentriert sein, Achtsamkeit ist wichtig. Letztlich lernen wir, die Kraft und Stabilität aus unserer Mitte über den gesamten Tag zu halten, bei allen

Aktivitäten vom Beladen der Waschmaschine bis zum Tragen eines Wasserkastens – das ist so viel besser, als von Zeit zu Zeit extrem zu pumpen und zwischendurch wie ein Turnbeutel in den Seilen zu hängen«, schmunzelt die Trainerin.

## Zur richtigen Haltung finden

Fachlich gut angeleitet, kräftigt Pilates also nicht nur die Körpermitte, sondern führt zu einer verbesserten Aufrichtung der Wirbelsäule. Beides zusammen kann bei Rückenleiden sehr hilfreich sein – haben doch Rückenschmerzen oft gar keine besonders dramatische Ursache, sondern resultieren aus einem Mangel an Kraft und Beweglichkeit.

Ganz gleich, ob die Teilnehmenden allein mit ihrer Körperkraft auf einer Matte trainieren, mit Hilfe von Bällen oder Schaumstoffrollen oder an einem speziellen Trainingsgerät: Immer geht es um möglichst exakte Bewegungen. Ausgeführt werden die Übungen nach festgelegten Prinzipien, konzentriert, präzise, mit koordinierter Atmung.

## Mit und ohne: Pilates und die Geräte

In ihren sehens- und nachahmenswerten Übungsvideos auf YouTube steht Susanne Lehner auf einer rutschfesten Matte. Noch ein entscheidender Vorteil von



Pilates: Viele Übungen lassen sich ganz einfach zuhause machen. Mit wenig Aufwand kann man so an seiner Fitness arbeiten, Rückenschmerzen vorbeugen, den Körper stärken und straffen. Teure Turnschuhe sind übrigens überflüssig. Trainiert wird mit Socken oder barfuß, der direkte Bodenkontakt ist bei Pilates besonders wichtig.

»Abwechslungsreiche und fordernde Alternativen zum Training ganz ohne Geräte können ein Ball oder eine Rolle sein. Pilatesrollen sind mit 90 Zentimetern Länge größer als Faszienrollen. Wenn ich auf einer solchen Rolle liege, muss sich mein Zentrum deutlich mehr stabilisieren, damit Bewegungen der Arme und Beine möglich sind – denn die Auflagefläche meines Körpers ist viel kleiner und auf der Rolle auch etwas instabil. Empfehlen kann ich auch den so genannten Magic Circle: ein Pilates-Ring mit zwei Griffen, die ich von außen und von innen drücken kann. Außerdem sind Therabänder und

Der Pilates Reformer ist das beliebteste und vielseitigste Pilates-Trainingsgerät in den Studios. Er erleichtert eine Vielzahl an Kräftigungs- und Stretching-Übungen. In den Reformer ist ein Schlitten integriert, der auf Schienen gleitet und sich je nach Einsatz der Federn, Rollen und Seile bewegt.

Balance Pads echte Allrounder«, zählt Lehner auf.

### Apropos Pilates...

»Körperliche Fitness ist die Voraussetzung zum Glücklichein«, davon war der Mann überzeugt, dessen Name Methode wurde: Joseph Hubertus »Joe« Pilates, in Mönchengladbach geboren. Zu Beginn des Ersten Weltkriegs lebte er in England und wurde als Deutscher interniert. In dieser Zeit entwickelte er sein Konzept: Aus einem Lazarettbett soll er damals eine Bewegungsmaschine gebastelt haben, mit der sich spezielle Bewegungen ausführen ließen. Und siehe da: das Training ließ die Patienten viel schneller gesund und fit werden. Das Konzept geht bis heute auf, Studien haben gezeigt, dass Pilates-Übungen mitunter wirkungsvoller bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind als etwa Medikamente.

Hochmoderne Versionen dieser Maschine finden sich heute auch in Pilates-Studios in

Braunschweig und der Region. Ein bisschen anders als »normale« Fitnessgeräte zielt der Pilates Reformer auf eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur im Körper.

Die konnte man auch an Herrn Pilates selber bewundern, der bis ins hohe Alter extrem durchtrainiert daherkam. Joseph Pilates leitete übrigens in seinen späteren

New Yorker Jahren eine Ballett-Compagnie – logisch, dass der Tanz viele seiner Impulse übernahm.

### Pilates macht schön

Von der eher unförmigen »Couch-Potato« hin zum biegsamen Ballett-Body? – Nun ja, von heute auf morgen geht das natürlich nicht. Aber hey, der Weg ist das Ziel, heißt es doch immer. Pilates macht im Idealfall rückengesund, fit und, wie von seinem Erfinder postuliert, auch glücklich! Und nicht zuletzt auch schön... »Denn wer sich um sich selber kümmert, sieht von vornherein besser aus als jemand, der sich hängenlässt«, bestätigt Susanne Lehner. »Wir trainieren unsere Muskulatur. Arme und Beine durch die typischen Stütz-Bewegungen – gerade mit den Geräten. Und nicht zuletzt die Schultern: Wenn die Schulter gut

zentriert ist, nimmt mir das auch Schulterschmerzen«. Die haben wir irgendwie alle, findet die Redaktion von »gesund in Braunschweig«. »Wenn sich meine Kursteilnehmer mit einem Lächeln im Gesicht von der Matte erheben, ist das für mich die schönste Bestätigung.« Und für uns das schönste Fazit.

»Kann ich diesen Weg zum stabilen Rückenglück auch in Zeiten von Corona gehen?« wollen wir noch wissen. Das geht, erfahren wir, den digitalen Medien sei Dank. Es gibt Onlinetrainings via Zoom, in Gruppen oder auch als Einzeltraining. Dazu hat Susanne Lehner noch YouTube-Videos zum Nachtrainieren auf ihrer gut gemachten Internetseite [www.pileno-braunschweig.de](http://www.pileno-braunschweig.de) platziert.



# Pilates-Studios in und um Braunschweig

Eine Auswahl

## Balance – Pilates & mehr

Adriane van Velzen  
Ludwigstraße 33a, 38106 Braunschweig  
→ 0160.93 76 08 94  
→ mail@balance-pilates.de  
→ www.balance-pilates.de

## Bodybalance Braunschweig

Heinz-Scheer-Straße 2, 38126 Braunschweig  
→ 0531.70 74 360  
→ info@bodybalance-braunschweig.de  
→ www.bodybalance.de

## Body Care Pilates Studio Brigitte Wolter

Bienroder Weg 65, 38108 Braunschweig  
→ 0170.98 24 524  
→ studio@bodycare-pilates.de  
→ www.bodycare-pilates.de

## PILENYO – Pilates, Entspannung, Yoga

Susanne Lehner  
→ 0157.71 18 17 63  
→ susanne@pilenyo-braunschweig.de  
→ www.pilenyo-braunschweig.de

## ReHarmonie | Gesund & Vital

Altewiekring 20a, 38102 Braunschweig  
→ 0531.88 92 30 75  
→ kontakt@reharmonie-braunschweig.de  
→ www.reharmonie-braunschweig.de

## Pilates am Prinzenweg

Corinna Stühff  
Güldenstraße 1, 38100 Braunschweig  
→ 0531.12 01 886  
→ www.pilates-am-prinzenweg.de

## Pilates Gymnastikstudio Wolfenbüttel

Breite Herzogstraße 13, 38300 Wolfenbüttel  
→ 05331.900 660  
→ info@pilates-wolfenbüttel.de  
→ www.pilates-wolfenbüttel.de

## Sport und Therapie

Hildesheimer Straße 27 (Hildehof),  
38114 Braunschweig  
→ 0531.250 44 45  
→ www.sport-therapie-braunschweig.de

## Per Aspera ad Astra

»Pilates ist superanstrengend«, sagt die Trainerin. »Weil wir das Zentrum fest halten, während wir irgendwelche Bewegungen machen. Kraft aus der Mitte, 24 Stunden lang, kommt nicht einfach so. Vermutlich entdecken Sie dabei Muskeln, die Sie noch nie gespürt haben.«

Pilates ist also sportlich forderndes Fitnesstraining und hochwirksame Physiotherapie in einem! Die gute Nachricht: Wie anstrengend das Pilatesstraining ist, bestimmt jeder selbst. Bei Pilates gilt das gleiche Prinzip wie bei jeder anderen Sportart: Je öfter man trainiert, desto schneller stellen sich spür- und sichtbare Ergebnisse ein. Wer zügiger einsteigen will, sollte allerdings zweimal die Woche für etwa eine Stunde trainieren.

Ansonsten ist Pilates aber für Menschen (fast) jeden Alters bestens geeignet »Ich liebe es als Rückbildung für Schwangere. Imprint schiebt die Muskeln wieder richtig zusammen!« Eine von Susanne Lehnerns Kursteilnehmerinnen, die sich Privatstunden über Zoom gönnt, ist über 70 Jahre alt – und profitiert super von ihren Pilates-Einheiten. Ihre über 90-jährige Mutter hat die Trainerin jedoch überredet, jetzt nicht mehr ganz neu einzusteigen...

## Lieber nicht!

Wer unter Osteoporose mit Extremstellungen der Wirbelsäule, Entzündungen jeder Art oder akuten Bandscheibenvorfällen leidet, sollte sich das Pilatesstraining verkneifen. Auch wenn jemand einen akuten Infekt oder eine Erkältung hat oder sich sonst

unwohl fühlt, sollten die Pilates-Einheiten ausfallen. Ungesund kann das Training auch bei bereits vorliegenden Schäden im Bewegungsapparat sein – hier könnten die falschen Übungen sogar für eine Verschlimmerung sorgen. Im Falle eines Falles lässt man sich am besten von kompetenten Bewegungs-Expertinnen und Experten ausführlich beraten.

Gute Nachrichten ganz zum Schluss: Die gesetzlichen Krankenversicherer bezuschussen die Pilateskurse großzügig, bis zu 80 Prozent werden erstattet. Voraussetzung: Zertifizierte Trainerinnen oder Trainer führen die Kurse durch – und davon gibt es in und um Braunschweig einige. Einfach anfangen, um sich fit und fitter zu fühlen! ■



# LÖWENBÜNDEL: DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Alles, was man braucht.  
Mehr Infos unter  
[www.loewenbuen-del.de](http://www.loewenbuen-del.de)

Jetzt installieren!



Eine Initiative von

**BS ENERGY**



**LÖWENBÜNDEL**

## Darum ist der Darm wichtig für die Gesundheit

80 % aller Immunzellen befinden sich im Darm!



Ihr Immunsystem ist auf eine gesunde Darmflora und einen gesunden Darm angewiesen, denn nahezu 80 % aller Immunzellen befinden sich im Darm!

In der Forschung wird vermutet, dass schlechte Bakterien und Pilze im Darm viele verschiedene Krankheiten verursachen können.

Bei einer gestörten Darmflora können die Betroffenen z.B. unter Bauchweh, Blähungen und Müdigkeit leiden.

Das Fehlen der guten Darmbakterien kann auch einen Vitamin- und Nährstoffmangel verursachen. Ein geschwächtes Immunsystem kann häufige Infekte nach sich ziehen.

Eine gesunde Ernährung und der Aufbau einer gesunden Darmflora können Ihr körpereigenes Immunsystem stärken.

Darmflora-Präparate mit lebendigen Bakterien können Ihnen auch schaden, deshalb ist es ratsam, diese nur nach einer Darmflora-Analyse gezielt einzusetzen!

**rubera**

Praxis für naturmedizinische Therapien  
Wendendorwall 22  
38100 Braunschweig

Éva Baars | Heilpraktikerin  
Tel. 0531 - 48 112 881  
[www.rubera.de](http://www.rubera.de)



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

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



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

# Neu & nebenan

GESUNDHEITS-SERVICES AUS DER NACHBARSCHAFT

Die App für Braunschweig:

## Löwenbündel: immer wissen, was läuft

Endlich! Alle regional wichtigen Infos an einem Ort und laufend aktualisiert – das bietet die neue App Löwenbündel.

Von A wie Abfallkalender oder Apothekennotdienst bis U wie Umwelttipps oder Unterhaltung: Ab sofort können wir uns über einen neuen digitalen Alltagshelfer freuen: Die App »Löwenbündel« versorgt uns in den Bereichen aktuelle Themen, Freizeitaktivitäten, Alltagshelfer oder Stadtwerk-Informationen und unterstützt auch bei der Parkplatzsuche oder der Übermittlung des Zählerstandes.

Löwenbündel macht das Leben einfach leichter, so werden z. B. im Bereich Mobilität der ÖPNV-Fahrplan-Navigator, die E-Ladesäulen oder die aktuelle Auslastung unserer Parkhäuser gezeigt.



Aber auch wer spontan ein E-Bike oder Kinder-Buggy leihen möchte, wird hier fündig. Die Bereiche Gastronomie, Bestell- und Lieferservice und Mensa & Co. lassen niemanden verhungern oder verdursten. Für die Sportlichen unter uns gibt es entweder die aktuellen

Eintracht-News oder Hinweise zu diversen Sport- und Bolzplätzen, Bädern oder weiteren Outdoor-Aktivitäten in der Region. Und im integrierten Nachhaltigkeits-Portal *langgedacht* findet man/ frau alle nachhaltigen Alltagshelfer, von Bio- und Hofläden bis zu den Reparatur-Cafés.

Die Angebotsvielfalt von Löwenbündel ist im wahrsten Wortsinn unbeschreiblich – und nie fertig, denn sie wird kontinuierlich ausgebaut.

Auf Initiative von Mitarbeitern aus den eigenen Reihen entwickelte BS ENERGY die App zusammen mit weiteren Partnern aus Stadt und Region. Sie gibt es in den bekannten App-Stores und weitere Infos auch hier:



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

*Hier könnte  
Ihre Anzeige stehen!*

redaktion@gesund-in-braunschweig.de  
Tel. 0151.721 571 27

*gesund  
in Braunschweig*

## 11. Niedersächsischer Gesundheitspreis 2021 – jetzt mitmachen!

Die AOK Niedersachsen ist auch 2021 wieder Partner des Niedersächsischen Gesundheitspreises. Einsendeschluss für Bewerbungen ist der 31. Juli 2021. Ziel des Gesundheitspreises ist es, kreative und innovative Maßnahmen

und Projekte zur Gesundheitsförderung und medizinischen Versorgung in Niedersachsen auszuzeichnen. 2021 stehen dabei Themen im Fokus, die gerade in der Pandemie von besonderer Bedeutung sind. Gesucht werden Projekte, die einen wertvollen Beitrag zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens von Kindern und/oder Erwachsenen leisten oder sie durch ganzheitliche Bewegungsangebote

unterstützen. Prämiiert werden können auch innovative digitale und sektorenübergreifende Ansätze, welche die Versorgung in Behandlung, Pflege und Rehabilitation verbessern.

Die besten Projekte werden mit 5.000 € prämiert. Weitere Infos unter: <https://www.aok.de/pk/niedersachsen/>

## Homeoffice und Alltag

Weitere Studie der DAK-Gesundheit zeigt: Stress geht langsam zurück. Aber immer noch harte Zeiten für Eltern.

Von Beginn der Pandemie an betrachtet die DAK-Gesundheit deren Auswirkungen auf die Lebens- und Arbeitswelt der Menschen, insbesondere die Folgen für die Gesundheit von Familien. Während Eltern einer besonders harten Bewährungsprobe in Sachen Homeoffice und Home-schooling ausgesetzt sind, stellt nun eine neue Studie fest: Homeoffice hat sich in der deutschen Arbeitswelt etabliert und die meisten von uns kommen inzwischen gut damit klar.

Befragt wurde im Februar 2021 eine für Deutschland repräsentative Stichprobe von über 7.000 Beschäftigten, von denen knapp 5.000 bereits bei den Erhebungen im April/Mai 2020 und im Dezember 2019 dabei waren. Damit sind die Ergebnisse der DAK-Studie in hohem Maße repräsentativ. Sie zeigen auf, dass für die Mehrheit der Beschäftigten die positiven Aspekte des Homeoffice überwiegen. Die durch die Pandemie bedingte Sondersituation, etwa die gleichzeitige Betreuung von Kindern während der Arbeit zu Hause, wird als belastend empfunden (44 Prozent der Beschäftigten mit Kind unter zwölf Jahren sagen, sie seien häufig abgelenkt), wird aber als Auswirkung der Krise nicht dem Homeoffice selbst angelastet. Allerdings verfügt eine Minderheit der Befragten (4 %) über keine besonderen Strategien, um im Homeoffice gut arbeiten zu können. Das Risiko von Überforderung und Überlastung ist hier gegeben.

Die DAK-Gesundheit hat folgende Tipps und Angebote für den Alltag im Homeoffice, nachzulesen unter:

[www.dak.de/homeoffice](http://www.dak.de/homeoffice)

- Wichtig ist, dem Arbeitstag eine klare Zeitstruktur zu geben: Beginn und Arbeitsende liegen klar fest, dazwischen werden Pausen eingehalten und der virtuelle persönliche Kontakt mit dem Team wird regelmäßig gepflegt.
- Arbeitsteilung in der Familie etablieren
- Auf Perfektionismus verzichten, Prioritäten setzen
- Kleine Auszeiten mit Wellnesscharakter schaffen. Das kann ein abendliches Bad im Kerzenschein sein, ein gemeinschaftliches Puzzle oder ein Hörbuch, das alle genießen.

Für weitere Info finden Sie die Ansprechpartner der DAK-Gesundheit ganz in Ihrer Nähe – vorbehaltlich der Pandemie-Bestimmungen auch für das persönliche Gespräch:

**NEU** Jetzt auch zuhause!

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



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

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

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

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

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

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



DAK-Gesundheit Braunschweig  
Neue Straße 20  
Telefon: 0531 801 135-0  
E-Mail: [service713000@dak.de](mailto:service713000@dak.de)



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



Platz am Ritterbrunnen 1, 38100 Braunschweig  
E-Mail: [info@arkapo.de](mailto:info@arkapo.de), [www.arkapo.de](http://www.arkapo.de)

# Bike-Sharing in Braunschweig

Text & Foto: Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig



## Testen Sie den umweltfreundlichen Mobilitäts-Trend!

Die Umwelt schützen und gleichzeitig mobil bleiben – das ist der Wunsch vieler Menschen. Immer mehr wollen diesem Wunsch Taten folgen lassen und suchen nach Lösungen, wie sie Mobilität und Umweltschutz miteinander vereinbaren können. Doch für den Einzelnen ist das ohne Verzicht oft schwer oder nur mit großem Aufwand zu realisieren.

Hier sind Konzepte gefragt, die von der Gemeinschaft getragen und genutzt werden können. Als kommunale Wohnbaugesellschaft, die nicht nur einzelne Häuser baut und vermietet, sondern ganze Wohn-

quartiere errichtet und lebenswert gestaltet, hat sich die Nibelungen dieser Frage angenommen. Um die verkehrsbedingten Umweltbelastungen für die Braunschweiger:innen zu reduzieren und gleichzeitig deren Mobilitätskomfort zu erhöhen, hat die hundertprozentige Tochter der Stadt ein wegweisendes Mobilitätskonzept entwickelt, das überregional für Aufmerksamkeit sorgt. Dazu gehören Vergünstigungen für Mieter:innen beim Carsharing, ein Verleihsystem für Fahrradanhänger und Einkaufshilfen für Fußgänger und Radfahrer sowie die Einrichtung von PKW-Stellplätzen, die bei Bedarf

um Ladestationen für Elektrofahrzeuge ergänzt werden können.

Zentraler Bestandteil des Mobilitätskonzepts der Nibelungen sind die Nibelungen-Bikes, Braunschweigs erstes flächendeckendes Fahrrad-Verleih-System. Besonderer Vorteil: Die 100 Standard-Räder, zwei E-Bikes und sechs Lastenfahräder stehen nicht nur den Mieter:innen der Nibelungen zur Verfügung, sondern allen Braunschweiger:innen. Das hilft nicht nur dabei, Umweltbelastungen zu

### In vier Schritten zum Leih-Fahrrad:

1. Registrieren Sie sich auf [www.nextbike.de](http://www.nextbike.de), mit der nextbike-App oder telefonisch unter 0341 392 839 65
2. Anschließend suchen Sie sich ein Nibelungen-Bike aus, scannen den QR-Code oder geben die Radnummer ein – oder rufen Sie uns an.
3. Die Rückgabe des Fahrrades ist an allen Stationen in Braunschweig möglich.
4. Der verfahrens Betrag (1 EUR/15 Min.) wird automatisch abgebucht.

Kunstmuseum  
Wolfsburg

# Mischa Kuball ReferenzRäume 8.5.—19.9.2021

Der Künstler Mischa Kuball (\*1959) stellt zentrale Sinnfragen. In seiner Arbeit offenbart er soziale Handlungsweisen und politische Diskurse, die mit seinen Werken zugleich einer Revision unterzogen werden. Hierzu fasst er etwa die Bürobeleuchtungen eines Hochhauses nachts zu Lichtmustern zusammen, die in der nächtlichen Skyline den alltäglichen Energieverbrauch hinterfragen oder lässt beispielsweise eine hauchdünne Rettungsdecke vom Wind durch Straßen oder Landschaften wehen, die in ihrer Leichtigkeit und Zerbrechlichkeit an die Fragilität und Endlichkeit des menschlichen Lebens gemahnt.

## Gewonnen haben die 3x 2 Freikarten

für das Kunstmuseum Wolfsburg bei unserem Preisausschreiben in der Frühjahrsausgabe: M. Göhe, Familie G. aus Edemissen und Lisa S. aus Krummhörn. Herzlichen Glückwunsch!  
Die richtige Antwort lautete natürlich: die heilige Apollonia.

Mischa Kuball: five planets, 2015  
Installationsansicht Kunstmuseum Wolfsburg 2021  
© Archiv Mischa Kuball, Düsseldorf / VG Bild-Kunst, Bonn 2021  
Foto: Marek Kruszewski

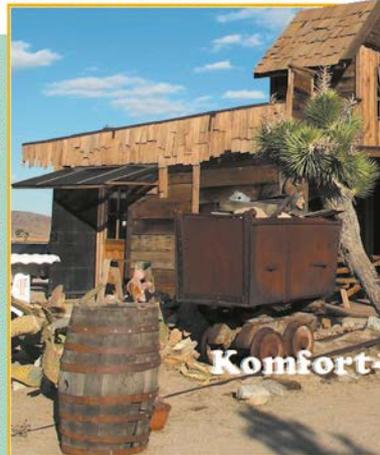
reduzieren. Durch ihre gute Verfügbarkeit an zwanzig Verleihstationen im gesamten Stadtgebiet erhöhen sie den Mobilitätskomfort für die Einwohner:innen. Darüber hinaus stellen sie eine gesundheitsbewusste Alternative zu motorisierten Angeboten wie Bussen oder dem privaten Pkw dar.

Die Buchung der Räder, die vom Nibelungen-Kooperationspartner nextbike zur Verfügung gestellt werden, funktioniert einfach per Smartphone-App oder per Telefon. Gerade für Menschen, die nur selten ein Rad benötigen und deshalb kein eigenes besitzen, ist das Angebot verlockend: Gegen ein geringes Entgelt können sie jederzeit auf einen perfekt gewarteten fahrbaren Untersatz zurückgreifen.

Für die Sicherheit und ein einwandfreies Fahrvergnügen sorgt *radspezial*, die Fahrradwerkstatt der Lebenshilfe, durch regelmäßige Checks. ■

## Preise wie im Wilden Westen

Nicht mit anderen Aktionen oder weiteren Konditionen kombinierbar.



**Alles komplett**  
Fassung+Kunststoff-  
Gleitsichtgläser  
+ Superentspiegelung  
+ Hartschicht

**Komfort-Gleitsichtbrille**  
€ 298,-

als Einstärkenbrille € 129,-

— since 1953 —

**SPORMANN**

Hauptstraße 27A  
in BS - Wenden  
Fon 05307-4033

*alles komplett!*

▶ Internet [www.brillen-spormann.de](http://www.brillen-spormann.de) ◀

» GEHEIME « WOHLFÜHLORTE IN DER REGION

# *Entrückt aus Raum und Zeit –* auf den Spuren der Mönche



## Café Kreuzgang

Dieses Licht, diese Ruhe, diese Atmosphäre! Mitten in Braunschweig, am Rande der – mittlerweile wieder sehr belebten – Einkaufsmeile steht, unbeeindruckt von jeglichem Alltag, seit fast sieben Jahrhunderten die Brüdernkirche St. Ulrici. Im angegliederten Kloster lebten Franziskaner-Mönche. Betend oder in kontemplative Gespräche vertieft, wandelten sie Tag für Tag durch den großartigen gotischen Kreuzgang. Bis vor einem halben Jahrtausend.

Heute finden wir hier das Café Kreuzgang. Ein Ort des Krafttankens und der Kultur in Braunschweigs Innenstadt. Angenehme Kühle und Ruhe empfängt uns, als wir durch das steinerne Tor eintreten, wie durch eine Zeitschleuse. Im Innern sehen wir einige Tische, aber wir wollen in den grünen Innenhof des

Kreuzganges. Hohe, gotische Fenster, Rosen und Feigenbäumchen, rund zwanzig Holztische. Einige Menschen, lesend oder in leise Gespräche vertieft und eine aufmerksame Bedienung.

Keine riesige Speisekarte, aber mit den leckersten Kuchen der Stadt vom nahen Café »Süßes Leben« gibt es hier, mittags immer ein tagesfrisch gekochtes Süsschen, dazu Panini und natürlich Getränke aller Art, inklusive des hausgemachten Eistees oder eines sommerlichen Aperol Spritz.

Wir nehmen in einer ruhigen Ecke Platz und erfahren von der sympathischen Bedienung, dass außer montags das Café nun wieder bis in den Herbst von 11 bis 18 Uhr und am Wochenende von 13 bis 18 Uhr geöffnet sei. Und auch ein kulturelles Begleitprogramm werde ein bis zweimal im Monat angeboten: so zum Beispiel am 18. Juli um 17 Uhr »Melodien und Gedichte zur blauen Stunde« mit Friederike Kannenberg (Gesang) und Burkhard Bauche am Klavier. Verantwortlich für den reibungslosen Betrieb ist übrigens zusammen mit dem Theologischen Zentrum die Mehrwerk gGmbH, eine Tochter der Evangelischen Stiftung Neuerkerode. Dass hier also vieles im Zeichen der Inklusion passiert, trägt sicher zur besonderen und guten Atmosphäre dieses Ortes bei.

Wir genießen unseren Kaffee, essen ein Stück Luther-Torte und Erdbeerkuchen mit Sahne, schließen die Augen und sind ganz weit weg.



## Klostergärtnerei und Klostergarten Riddagshausen

Vor den Toren der Stadt, in Riddagshausen, waren es die Mönche des Zisterzienserordens, die hier seit dem 12. Jahrhundert lebten und Kräuter, später auch Obst und Gemüse anbauten.

Hinter einer langen, uralten Steinmauer streckt sich der Klostergarten, täglich geöffnet, von 10 bis 16 Uhr. Quasi am Fuße der beeindruckenden Klosterkirche liegt das weitläufige Gelände mit einer großen Obstwiese, auf der die Bäume im Spätsommer alte Apfelsorten, Birnen und Quitten tragen werden. Hier darf man sich gerne auch mal auf seine Decke legen, picknicken und durch die Jahrhunderte träumen. Oder mit etwas Glück der Kirchenorgel lauschen.

Wir schlendern aber lieber durch die unzähligen Reihen von Hochbeeten – die sind nämlich keine Erfindung der Neuzeit – auf denen verschiedenste Arznei- und Küchenkräuter wachsen. An jeder Art finden wir ein Schild und so können wir auch alte, teils selten gewordene Kräuter wie Wermut, Weißen Senf oder den gewöhnlichen Odermennig kennenlernen und ausgiebig beschnuppern. Das Institut für Pharmazeutische Biologie der TU Braunschweig und Gartenchef Burkhard Bohne haben hier ganze und historische Arbeit geleistet.

Wir spazieren weiter gen Westen, wo das lauschige Gelände an die Klostergärtnerei grenzt. Auch hier ist Trubel ein Fremdwort... Wir



dürfen in entspannter Atmosphäre etwas Gartenglück für zuhause erwerben. Zum Beispiel können wir aus über vierzig Kräutern wählen, Jungpflanzen kaufen und natürlich auch Obst und Gemüse, das jeden Morgen frisch geerntet wird. Und das sogar am Samstag und Sonntag von 13 bis 16 Uhr, unter der Woche zwischen 8 und 17 Uhr.

Bio oder regional? Keine Frage, beides trifft auf die meisten Produkte hier zu. Und wie schon im Café Kreuzgang ist auch in der Klostergärtnerei die Mehrwerk gGmbH positiv am Werk. Wir haben bunte Geranien, duftende Marokkanische Teeminze und die besonders aromatischen Tomaten eingepackt und wandern, endgültig wunderbar entschleunigt, weiter zu den Teichen. ■





Foto: Claudia Taylor

**RALF PETER BOSSE,**  
KILOVOLT WERBEAGENTUR,  
KÜMMERT SICH UM BILDQUALITÄT  
UND DRUCKVORSTUFE

## 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 Görge-Frischemärkten 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**  
Claudia Taylor, Das neue Bett Kolbe GmbH, Evangelische Stiftung Neuerkerode/Bernhard Janitschke, HEH, Heinemeier & Schmidt, ingimage (diverse), iStockPhoto, Johanniter-Orden, Kilovolt / RP Bosse, Klaus G. Kohn, Klinikum Braunschweig, Lokalarroganz GbR, Norbert Gabrysch, Obsthof Riess, Osteopathie Heine, pixabay (diverse), Simone Becker-Trautzsch, Stephanie Brach, Sümeyra Günaydin, wiederaufbau e. G., Zahnarztpraxis Hawi, Zoonar

**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.

### → Wohnen im Alter

Das geht uns alle an – und es gibt immer mehr Möglichkeiten, das eigene Leben altersgerecht zu gestalten. Gerade in unserer Region!

### → Welches Fitness-Studio passt zu mir?

Ein Sprint durch Braunschweigs Fitness-Tempel. Überraschungen garantiert!

### → Zähne zeigen und lächeln

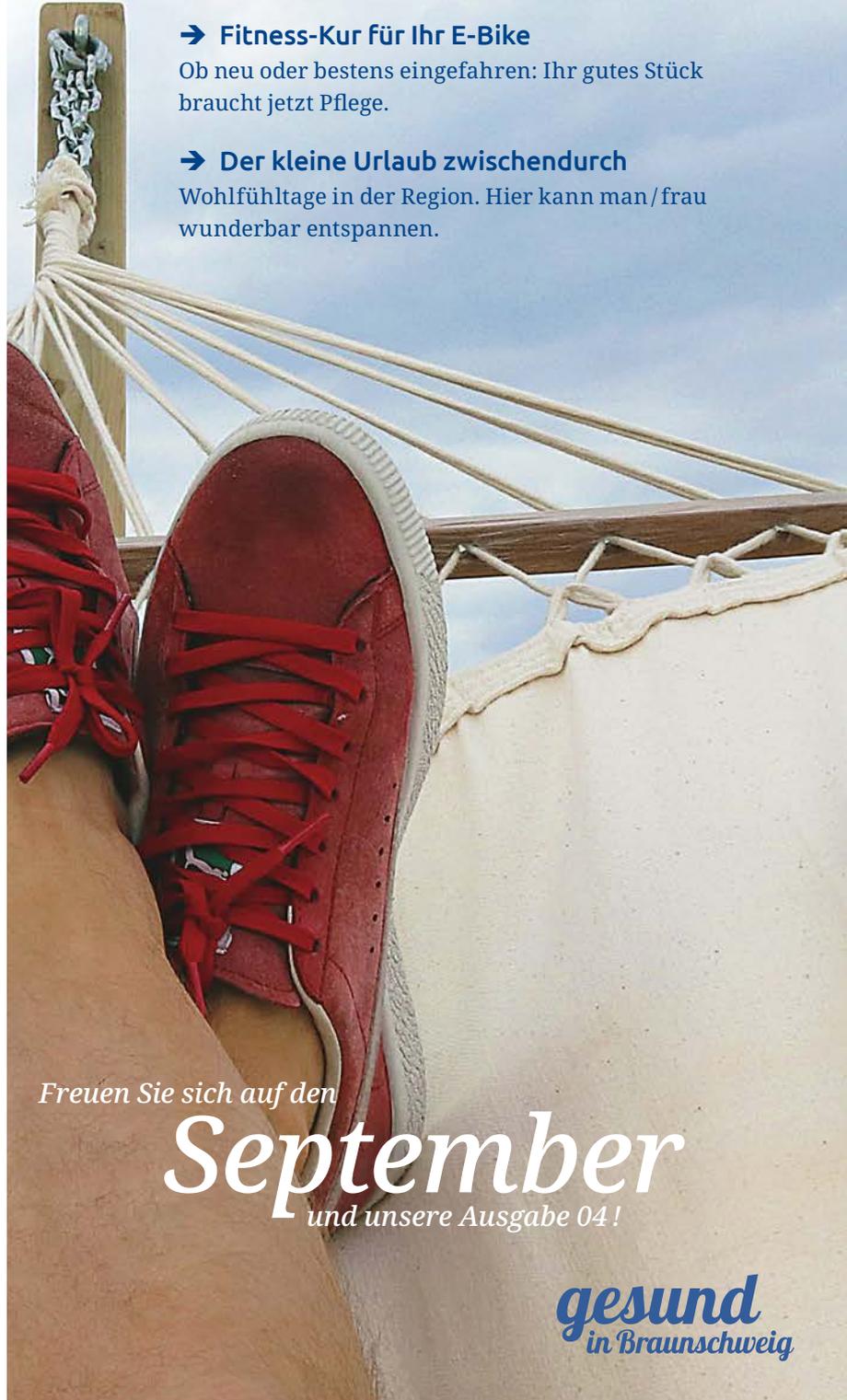
Heute vollbringen Zahnärzt:innen große und kleine Wunder

### → Fitness-Kur für Ihr E-Bike

Ob neu oder bestens eingefahren: Ihr gutes Stück braucht jetzt Pflege.

### → Der kleine Urlaub zwischendurch

Wohlfühltag in der Region. Hier kann man / frau wunderbar entspannen.



Freuen Sie sich auf den

# September

und unsere Ausgabe 04!

**gesund**  
in Braunschweig

## 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/](http://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

### Psychozialer 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 Praxisgemeinschaft  
Bebelhof  
Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig  
[www.zahnarzt-praxisteam.de](http://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

## Wir haben die App Meine Apotheke – Sie haben die Vorteile!

Die App für Ihre Gesundheit – jetzt kostenlos im App Store und Google Play downloaden! Mit der universellen Gesundheits-App Meine Apotheke haben Sie Ihre Gesundheitsdaten jederzeit im Griff und können dabei sogar von unterwegs aus mit unserer Apotheke in Verbindung bleiben. Egal wo Sie sich gerade befinden.

Nutzen Sie einfach die praktischen Funktionen, wie z. B. das bequeme Bestellen von Medikamenten via Smartphone-Sprachsteuerung. Auch wenn Sie Medikamente dringend oder außerhalb der gängigen Öffnungszeiten benötigen, hilft Ihnen die App beim Auffinden der nächsten Notdienst-Apotheke.

Als besonderen Service haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Notfalldaten mit sich zu führen, nur für den Fall der Fälle.



Sie erhalten praktische Medikamenteninformationen und Bestellmöglichkeiten rund um die Uhr.

Gerne sind wir Ihnen bei der Installation auf dem Smartphone behilflich und erklären die praktischen Funktionen der neuen App.

Endlich sicher und bequem online in Ihrer Apotheke bestellen. Mit der App Meine Apotheke. Wir freuen uns, Ihnen diesen neuen Service anbieten zu können.



# Verbessern Sie jetzt Ihre Schlafqualität!



Besuchen Sie unser Familienunternehmen mit jahrelanger Erfahrung im Bereich Schlafen. Zertifizierte Schlafberater vermessen Ihren Körper und finden für Sie eine passende Schlafausstattung. Gerne können wir auch ein komplettes Schlafzimmer für Sie gestalten. Besuchen Sie auch gerne unser Outlet in Watenbüttel, Celler Heerstr. 318 nach Terminvereinbarung. Auf 500 m<sup>2</sup> finden Sie Ausstellungsstücke, Sonderposten und Einzelstücke zu stark reduzierten Preisen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**luttoflex®**

Wenn aus Schlafen Schweben wird  
Ein System aus patentierter Flügelfederung, auf einer Glasfaser-Doppelleiste in seitlichen Federelementen macht den Unterschied zu einem normalen Lattenrost aus. Eine punktgenaue und elastische, den Körperbewegungen folgende Unterstützung lässt Sie nicht durchhängen.

**vitario**

Ihre individuelle Matratze

Die ERGODELUXE Matratzen sind individualisierbare Matratzen, die durch Stützstempel in verschiedenen Festigkeiten an jede Körperform angepasst werden können. Über den Stempeln liegt ein integrierter Topper, der ebenfalls in verschiedenen Materialien und Festigkeiten wählbar ist.

**ergo sleep®**

Anpassbare Boxspringbetten  
In unserer Ergosleep Schlafkabine können wir Ihre Körperdaten erfassen und anhand dieser Daten Ihr Boxspringbett individuell konfigurieren. Durch unseren 100 Tage Kerntauschservice ist ein Fehlkauf ausgeschlossen.

**Technogel® Sleeping**

Die 3D-Anpassung von Technogel® passt sich wie Wasser an, aber mit der Stützwirkung eines Feststoffs. Es schmiegt sich nach und nach gleichmäßig an Ihren Körper an, um Druck zu mindern, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

**dormiente®**  
BESSER GRÜN SCHLAFEN

Dormiente bietet Alles rund um nachhaltige Schlafprodukte, die aus 100% Naturmaterialien in deutscher Manufakturarbeit gefertigt werden.



**Terminberatungen ohne Wartezeit**  
Buchen Sie telefonisch oder Online ein Beratungstermin in unserem Geschäft.



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



[www.das-neue-bett.de](http://www.das-neue-bett.de)



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



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

# TRAINING

ist die beste

# Medizin.

Vorsicht! Nebenwirkungen wie Glücksgefühle  
und Figurverbesserung unvermeidbar.

Immunsystem stärken • Knochen kräftigen  
Übergewicht reduzieren



Mediziner und Sportwissenschaftler sind sich einig, dass gerade in der heutigen Zeit eine gute körperliche Fitness extrem wichtig ist. Vor allem das **aktive Muskeltraining** wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Darauf haben wir uns bei INJOY spezialisiert und bieten Ihnen ein effektives Trainingskonzept nach Maß.

## WARUM ZU INJOY?

- Exzellente Trainingsbetreuung während der gesamten Öffnungszeiten
- Einzigartige Erfolge mit wissenschaftlich qualifiziertem Muskeltraining
- Gesundheits-Checks, Group-Fitness, Wellness und vieles mehr
- INJOY@home GRATIS für alle Mitglieder – mit über 1000 Online-Kursen!
- 10 Jahre in Folge Testsieger, ausgezeichnet für Service & Beratung
- Multitraining in mehr als 150 INJOYs in Deutschland & Österreich

## Mit INJOY Garantie:

- keine Zahlung bei behördlicher Schließung wegen Corona
- 1 Monat unverbindlich testen

## Monats-Ticket für 29€ statt 69€

Inklusive Gesundheitsberatung, Trainingsplan und Ernährungsgespräch mit einem INJOY Coach.

- Gesundheits- & Muskeltraining
- Gruppenfitness-Kurse
- Sauna- & Wellnessbereich

Angebot gültig bis 30.09.2021

Arzt und Heilpraktiker **Dr. med. Kurt Mosetter**, wissenschaftlicher Beirat INJOY:

„Training ist die beste Medizin. Wer körperlich fit ist, steigert die Lebensqualität und bleibt biologisch jung.“



DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
INJOY  
Testsieger  
Fitness-Studios  
TEST Jan. 2020  
10 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

www.disq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Braunschweig | Daimlerstr. 6 | www.injoy-braunschweig.de | ☎ 0531 3547950