

# gesund in Braunschweig

Das regionale Magazin  
für Gesundheit  
und Wohlbefinden

Herbst 2021

N<sup>o</sup>4

IHR  
GRATIS-  
EXEMPLAR  
NIMM MICH MIT  
NACH HAUSE!

## Melanie Brinkmann und das HZI

» Braunschweig im Kampf gegen das Virus

## Sportlich, sportlich!

» Fitnessstraining im Studio,  
im Verein, im Park

## E-Bike-Fitness!

» Was Sie und Ihr Bike jetzt brauchen

## Besser essen

» Gesunde Ernährung  
leicht gemacht!

GEPFLEGTER

WOHNEN

IM ALTER

...WAS ALLES MÖGLICH IST

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

**SICHER,  
AUCH IN  
CORONA-ZEITEN**

# Asklepios Harzklinik Bad Harzburg – Orthopädie-Experten mit internationalem Ruf

- F.A.Z.-Institut befand:  
Eine der besten Kliniken Deutschlands
- Zentrum für gelenkerhaltende Chirurgie  
und Endoprothetik
- Spezialisten für konservative und  
operative Therapie der Wirbelsäule

 **ASKLEPIOS**  
Harzklinik Bad Harzburg

Ilisenburger Straße 95 • 38667 Bad Harzburg  
Tel.: 05322 76-0 • [www.asklepios.com/bad-harzburg](http://www.asklepios.com/bad-harzburg)

- EDITORIAL -



Danke, Braunschweig – wir haben es nicht anders gewollt!

Danke, Region 38. Ja, wir haben es tatsächlich nicht anders gewollt. Seit einem Jahr und vier Ausgaben ist »gesund in Braunschweig« das regionale Magazin für Gesundheit, Fitness, Wellbeing. Erfolgreich sind wir, weil viele »Gesundheitsanbieter« aus Braunschweig und der Region – von Augentoptikern über Fitnessstudios bis zu Zahnärzten, von den großen Kliniken, Arztpraxen bis zu kleinen, feinen Spezialisten – den Wert dieser Plattform erkannt haben: »gesund in Braunschweig« verbindet anspruchsvolle Inhalte und Gesundheitsthemen mit ihren individuellen Angeboten, Anzeigen und Fachbeiträgen.

Das Ergebnis überzeugt. Ein einzigartiger, attraktiver Gesundheitskompass, den unsere Leser:innen als hilfreiche und unterhaltsame Lektüre schätzen gelernt haben. Der ihnen wertvolle Informationen und Orientierung in der großen Vielfalt der Gesundheits- und Pflegeangebote unserer Region bietet.

Genau so haben wir es gewollt!

Auch Ausgabe 04 bietet wieder diese gesunde, lesenswerte Themenvielfalt. Nach unserem ersten Jahr sagen wir »Danke!« an alle, die uns vertraut haben, die für uns geschrieben, die bei uns inseriert haben, die uns beraten und freundschaftlich unterstützt haben. Danke auch an Sie, liebe Leser:innen! Mit Ihnen, mit Euch zusammen machen wir gerne weiter.

Viel Spaß beim Lesen, bleiben Sie gesund – oder werden Sie es wieder.

Das wünscht Ihnen aus Braunschweig

*Chr. Redaktionsteam*

[redaktion@gesund-in-braunschweig.de](mailto:redaktion@gesund-in-braunschweig.de)



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



*Wir sind für Sie da.*  
Montag bis Freitag: 08:00–18:30  
Samstag: 08:00–14:00

Im Moorbusche 23  
38162 Cremlingen  
T 05306 990 34 24  
F 05306 990 34 26

info@moorbusch-apotheke.de  
moorbusch-apotheke.de

## Die Moorbusch- Apotheken-Kosmetik:

Von Apothekern für die Apotheke entwickelt, in einem Labor unter Beachtung strengster wissenschaftlicher Kriterien hergestellt.

Unsere Kosmetikprodukte helfen Ihnen, Ihre Hautpflege zu individualisieren. Konzentrierte Aktivstoffe als Fluid erfüllen die Bedürfnisse unterschiedlichster Hauttypen, erlesene Rohstoffe garantieren eine hohe Wirksamkeit: maximaler Erfolg und höchste Hautverträglichkeit durch konzentrierende, stabilisierende Formeln.

Frei von unnötigen Inhaltsstoffen, ohne Tierversuche, nachhaltig produziert und verpackt. Bitte überzeugen Sie sich persönlich. Wir beraten Sie gern in der Moorbusch-Apotheke.



Koffein 5% wirkt energetisierend und aktiviert die Mikrozirkulation.



*Wir sind für Sie da.*  
Montag bis Freitag: 08:00–18:30  
Samstag: 08:30–13:00

Hinter den Hainen 14d  
38126 Braunschweig  
T 0531 69 21 44  
F 0531 21 47 89 37

info@mascherode-apotheke.de  
mascherode-apotheke.de

# gesund in Braunschweig Nº4



## Unsere Rubriken

- 3 Editorial
- 6 **Gesundheit aus der Nachbarschaft**
- 9 Kurz notiert  
Good News aus Stadt & Land
- 41 **Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden**  
Braunschweigs Buchhandlung Graff empfiehlt
- 44 **Yoga & nebenan**  
Zwei kleine, feine Yoga-Studios mit besonderer Ausrichtung
- 32 Impressum
- 50 **Notdienst: Wichtige Rufnummern und Adressen**

## Inhalt

- 18 **(Gepflegter) Wohnen im Alter**  
Viele Möglichkeiten...
- 21 **Der Paritätische und ambet**  
...und das Wohnen im Alter
- 24 **Wie gelingt »gutes Wohnen im Alter«?**  
Ein hilfreicher Ratgeber
- 26 **Ambulante Pflege**  
...braucht Empathie und Erfahrung
- 28 **Ein sicheres Gefühl...**  
Der Hausnotruf
- 29 **Wohnen mit Zukunft,**  
ein Wohnkonzept mit Service
- 30 **Selbstständig bleiben**  
Eine App für Menschen mit Demenz

- 8 **Wieder scharf sehen**  
...mit modernster Lasertechnologie
- 10 **OHRWERK**  
Neuer Name – vertraute Kompetenz
- 12 **Im Wettlauf gegen die Viren**   
»Unser« Helmholz-Zentrum für Infektionsforschung
- 14 **Prof. Melanie Brinkmann**  
Zehn Fragen an die bekannte Virologin
- 17 **Besser sehen, besser aussehen**  
Mit Liebe und Leidenschaft
- 33 **Braunschweig steigt aus,**  
aus der Kohle – vorzeitig

- 34 **E-Bike-Fitness**  
Die Fitness-Kur für's Bike
- 36 **Einfach auf's Rad umsteigen**  
mit Lease a Bike – Fahrradleasing für Unternehmen
- 38 **Sportlich, sportlich!**  
Wo die Region trainiert
- 39 **Personal Training**  
Neue Ziele erreichen
- 40 **Reha, Physio, Fitness**  
Vielfalt unter einem Dach
- 42 **Besser essen**  
Gesunde Ernährung leicht gemacht
- 46 **Feines Fleisch, natürlich Bio**   
Das Harzer Rote Höhenvieh vom Martinshof



# GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT



## *Stadtrath* 35 % Vol.

1848 war es, als der Apotheker Johann Nicolaus Grote zum ersten Mal in der heutigen Hagenmarkt Apotheke aus magenfreundlichen Kräutern, Wurzeln, Enzian, Chinarinde und Zimt einen Kräuterlikör herstellte. Er nannte ihn »Stadtrath«, als die Braunschweiger ihn in den selbigen wählten. Stadtgrößen wie Wilhelm Raabe und Friederich Gerstäcker waren sofort Fans des Likörs. Auch heute noch wird er nach Grottes geheimem Originalrezept hergestellt. Allein der für die intensive Geschmacksentfaltung wichtige Extraktionsprozess dauert über drei Wochen. Natürlich erhältlich in der Hagenmarkt- oder Altstadtmarkt-Apotheke, der apotheca Hutfiltern und der Braunschweiger Touristinfo.

→ <http://stadtrath.de>

## *Borgmann 1772* 39 % Vol.

1772 bekam der Apotheker Jacob Wast das herzogliche Privileg für die heutige Braunschweiger Hof-Apotheke verliehen. Über 200 Jahre später heiratete die aktuelle Pächterin den Apotheker Wolfgang Borgmann. Soviel zum Namen des wohl »vornehmsten« Kräuterlikörs der Stadt. Das nach dem seit über 100 Jahren unveränderten Rezept extrahierte Kräuterelixier ist nicht nur eine besondere Wohltat für Magen und Geschmacksnerven, sondern wird auch in exquisiten Aluminiumflaschen angeboten, die durch ihr wechselndes Design zu echten Sammlerstücken geworden sind. In der Hof-Apotheke, vornehmsten Restaurants und der ganzen Welt ist »der Borgmann« heute zuhause.

→ <https://www.borgmann1772.com>



## *Lieblingsblut* 53 % Vol.

Sülfeld, vor den Toren Wolfsburgs, auf einem Gutshof. Hier werden in über dreihundertjähriger Familientradition leckerste Spirituosen gebrannt. Eine davon heißt mit vollem Namen »Graf's Lieblingsblut Forte«. Diese Kräutercreation besticht zuerst durch ihren Namen und durch ihre auffällige Farbe. Doch der Geschmack von Blutwurz und Kräutern, mit Honig verfeinert, steht diesen auffälligen Merkmalen in nichts nach. Für zarte Mägen gibt es auch eine Light-Version mit 38 % Vol. Wenn man weiß, dass hier in Deutschlands ältestem Brennereigebäude gearbeitet wird, lohnt sich auf jeden Fall auch ein Besuch anlässlich der regelmäßig angebotenen Schau-Brenntage.

→ <https://www.suelfelder.de>



## *Manifest* 38 % Vol.

Ja, aus Wolfenbüttel, ja ein Jägermeister, aber ein ganz anderer: superpremium und superteuer, fast wie eine ganze Apotheke. 56 Kräuter mit Weizenfeindestillat veredelt und weiter aromatisiert durch eine zusätzliche 15-monatige Lagerung in kleinen, getoasteten Eichenfässern. Das durch das alkoholische Weizenfeindestillat ausgezogene Fünfte Mazerat nutzt 2,5-mal so viele Kräuter und weitere botanische Rohstoffe wie der traditionelle Jägermeister. Das schmeckt man: komplex, harmonisch, fruchtig, exquisit. Ein Manifest. Nur in besonderen Geschäften oder z. B. hier:

→ <https://www.jaegermeister.com/de-DE/manifest>



## *Mumme Likör* 20 % Vol.

Gut, in dem »Doppelte Segelschiff Mumme Likör« sind weniger Kräuter, dafür aber ganz viel Braunschweig enthalten. Die bereits seit dem Mittelalter bekannte dickflüssige Braunschweiger Mumme basiert auf gemälzter Gerste und war besonders bei weitreisenden Seefahrern als Proviant beliebt und machte Braunschweig in aller Welt bekannt. Der Likör hat eine feine Kirschnote und verträgliche 20 Prozent Alkohol. Eine große Auswahl von Mumme-Produkten bieten die Touristinfo, das Geschäft des Braunschweiger Stadtmarketings in der Kleinen Burg 14.

→ <https://bs-mumme.de/produkt/mumme-likoer-07-l/>

# Mit modernster Lasertechnologie endlich wieder scharf sehen!

Im Gespräch mit Chefarzt Dr. med. Peter Requadt

**Herr Dr. med. Peter Requadt, Sie sind Chefarzt der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann, die als besonders innovationsfreudig bekannt ist. Das löst Erwartungen aus – und natürlich die Frage, ob Sie aktuell von Neuerungen in Ihrem Haus berichten können.**

Nun, Sie haben ja gerade selbst den Innovationsaspekt ins Spiel gebracht, der fraglos zur Philosophie unserer Klinik gehört. Wir sind bestrebt, sowohl hinsichtlich Fachkompetenz, wie im technischen Equipment, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Ich möchte allerdings darauf hinweisen, dass Innovation nicht als Selbstzweck betrachtet werden darf. Vielmehr geht es in unserem Haus darum, den Patient:innen die besten Lösungen für ihre jeweiligen Augenprobleme anzubieten.

**Haben Sie ein konkretes Beispiel?**

Beispiele gibt es einige – etwa den Femtosekundenlaser: ein High-End-Gerät in der Operationstechnik, das in Deutschland noch längst nicht flächendeckend eingesetzt wird. Wir sind einer der größten deutschen Femtosekundenlaser-Anwender und können somit die höchste Erfahrung mit dieser Technik vorweisen.

**In welchen Bereichen setzen Sie den Femtosekundenlaser ein?**

Wir operieren damit Menschen, die u. a. am Grauen Star leiden und denen daher die natürliche Linse entfernt werden muss. Diese profitieren von dem Femtosekundenlaser, weil sich damit Präzisionsschnitte auf den tausendstel Millimeter genau durchführen lassen. Dabei sind die Eingriffe mit diesem Gerät für die Betroffenen besonders schonend. Die herkömmlichen Methoden mit Skalpell und Ultraschall waren weniger präzise und belastender. So vollziehen wir mit dem Einsatz des modernen Lasers einen echten Quantensprung in Sachen patientenfreundlicher Operationstechnik.

**Anschließend bekommen die Betroffenen neue Kunstlinsen eingesetzt?**

Genau – und sie können dann wieder ganz normal sehen. Übrigens bieten wir eine ähnliche Methode – Clear Lens Exchange (CLE) genannt – inzwischen auch im Kontext mit der sogenannten Alterssichtigkeit an. Hierbei werden starke Fehlsichtigkeiten korrigiert. Bisher waren dafür Brillen oder Kontaktlinsen erforderlich. Durch CLE kann darauf verzichtet werden. Hier wird ebenfalls die natürliche, nicht mehr



Augenchirurg und Chefarzt Dr. med. Peter Requadt

exakt arbeitende Linse entfernt und durch eine künstliche ersetzt, die den Betroffenen wieder normales Sehen auch im Lese- und Monitorbereich eines PC ermöglicht.

**Können wir weiterhin damit rechnen, dass die Augenklinik Dr. Hoffmann innovative Angebote präsentiert?**

Auf jeden Fall – natürlich immer abhängig vom wissenschaftlichen und technologischen Fortschritt. Alles, was Betroffenen hilft, soll zur Angebotspalette unserer Augenklinik gehören – auch in Zukunft. ■

## Diagnostik

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

## Operationen

- Grauer Star
- Modernstes OP-Verfahren mittels Femtosekundenlaser
- Grüner Star
- Glaskörperinjektionen
- Netzhaut
- Hornhaut
- Laserbehandlungen
- Lid- & Tumor-Chirurgie
- Tränenweg
- Schiel OP
- Augenverletzungen

## Refraktive Chirurgie

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

## Gutachten

## Kinder & Sehschulen



**Wir machen Leistung sichtbar.**

**0531 273380**

**Chefärzte:**  
Dr. Gené  
Dr. Weigmann  
Dr. Requadt  
Dr. Geck

Wolfenbütteler Str. 82  
38102 Braunschweig

Tel. 0531 273380  
Web [augenklinik-dr-hoffmann.de](http://augenklinik-dr-hoffmann.de)

**Offene Sprechstunde**  
MO – FR von 7.30 – 12.00 Uhr

## Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND

...oder zu deutsch: grüner Druck. Ein neues Schlagwort, das den zunehmenden Druck zum ökologischen Handeln seitens der Politik, der Gesellschaft allgemein oder den Konsumenten speziell auf Industrie und Wirtschaft beschreibt. Und das gilt auch für unsere Lebensmittel. Auch in Braunschweig. **Die wachsende Nachfrage nach »Bio« ist ungebrochen.** In den letzten 10 Jahren hat sich die Beliebtheit von Bio mehr als verdoppelt!



Green Pressure: +100%



Ein Yoga-Bilderbuch für Kinder

...haben Sina und Dennis Gajda herausgebracht. Er ist gelernter Grafiker, sie Designerin und leidenschaftliche Yogalehrerin mit mehr als 20 Jahren Erfahrung. Spielerisch führt das Bilderbuch an Yoga heran, mit kinderleichten Übungen auf jeder Doppelseite. Dabei erleben ein Fuchs und sein Freund Chi jede Menge Abenteuer im Himalaya. **»Yogafuchs und Chi«** gibt es bei Graff, Bücherwurm, Leseratte, Krabambuli, Yoga Ambiente und hier: [www.deryogafuchs.de](http://www.deryogafuchs.de)

Eine schöne Überschrift. Zu finden auf der Website [woelfe-bbqz.myshopify.com](http://woelfe-bbqz.myshopify.com). Hier präsentieren Vater und Sohn Michael und Jan Zielinsky aus dem nahen Wolfsburg – Jan ist übrigens Koch – ihre eigenen **Kräutermischungen**.

Als »Rub« ohne Öl angewendet, lassen die mittlerweile 21 Würzmischungen jedes fertig marinierte Fleisch aus dem Supermarktregal fad aussehen. Bestens geeignet für Grill, Ofen, Pfanne und Co. **WölfeBBQZ:** Diese Wölfe sind mal lecker!



So würzt Niedersachsen



Ambulantes Reha-Zentrum bleibt

Auch auf Wunsch vieler Braunschweiger verbleibt das **ambulante Reha-Zentrum** des Klinikums Braunschweig in der Nimes-Straße 1 im altherwürdigen Gebäude des Bürger-Badeparks. Ursprünglich sollten stattdessen dort der Blutspendedienst und das Sozialpädiatrische Zentrum einziehen. Viele Braunschweiger sind über den Verbleib der zentralen Einrichtung happy.

Für die schnelle Bereitstellung ihres **innovativen Medikaments COR-101** gegen das Corona-Virus hat das junge Braunschweiger Unternehmen **CORAT Therapeutics** einen finanzstarken und erfahrenen Partner gefunden. Die Partnerschaft soll die klinische Entwicklung beschleunigen und die Ausweitung der Produktion von COR-101 vereinfachen, um das Medikament schneller für die Patienten verfügbar zu machen. Denn noch gibt es außer der Impfung wenig geeignete »Waffen« im Kampf gegen Covid-19. Good luck!



Braunschweig gegen den Virus

- DAS GIBT ES NEUES IN BRAUNSCHWEIG -

## Neuer Name – vertraute Kompetenz

**Neuer Name, neuer Look: Seit Oktober heißen die bisherigen Hörakustik-Fachgeschäfte Müller Hörgeräte in Braunschweig und Wolfenbüttel nun OHRWERK Hörgeräte. Für die Kunden ändert sich davon abgesehen nichts. Sie werden auch zukünftig wie gewohnt, kompetent und freundlich von den bekannten Mitarbeitern betreut.**

„Müller Hörgeräte gibt es seit mehr als 70 Jahren in Braunschweig, Langer Hof, seit 11 Jahren in Braunschweig,



Damm und 16 Jahren in Wolfenbüttel,“ sagt Regionalcoach Achim Hartwig „es war einfach an der Zeit, frischen Wind reinzubringen und ein wenig zu modernisieren.“ Hartwig ist seit 21 Jahren in der Hörakustik tätig, seit 2009 als Hörakustikmeister. Ab 2015 leitet er die drei Fachgeschäfte. In dieser Zeit hat sich viel getan in der Branche. Waren Hörgeräte vor noch nicht allzu langer Zeit hellbraune klobige Ungetüme, die man möglichst verstecken wollte, so sind die inzwischen meist winzigen Im-Ohr- und Hinter-dem-Ohr-Hörsysteme auf dem

besten Weg, ein Lifestyle-Accessoire zu werden. Viele dieser hochmodernen Hörsysteme, in Trendfarben wie Metallic-Rosé oder Anthrazit, sind mit Bluetooth ausgestattet, lassen sich über eine App steuern und sind einfach mit Fernseher und Telefon zu koppeln.

### **Kleinste Im-Ohr-Hörgeräte sind wahre Technikwunder**

Gerade die äußerst kleinen Im-Ohr-Hörsysteme gelten als kleine Klangwunder, die mit besonderem Tragekomfort und einfacher Handhabung überzeugen. Die Geräte werden ganz einfach in den Gehörgang eingeführt und sitzen dank individueller Anpassung an den Gehörgang fest im Ohr. „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 im Hörakustik-Fachgeschäft. Nach dem 14-tägigen Probetragen ist die Lehrerin überzeugt: Moderne Im-Ohr-Hörgeräte passen zu ihr. „Früher ist es mir schwergefallen, meine Schüler im Klassenraum klar und deutlich zu verstehen. Jetzt geht es endlich besser!“

### **Gut hören in allen Lebenslagen**

Ein gut funktionierendes Gehör ist grundlegend wichtig für das Verständnis von Sprache und unserem Orientierungssinn. Selbst leichte Hördefizite haben einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Meist fängt es damit an, dass Gespräche in unruhiger oder lauter Umgebung wie im Restaurant oder bei Familienfeiern für die Betroffenen nicht mehr möglich sind. Rückzug und zunehmende soziale Isolation sind die Folge. Auch im Straßenverkehr und bei Telefonaten führt das nachlassende Hörvermögen oft zu Problemen. Mit vorsorglichen Hörtests kann ein einsetzender Hörverlust festgestellt werden. Dieses frühzeitige Erkennen ist ausschlaggebend, um langfristige Schäden zu verhindern – denn unser Gehirn „verlernt“ über einen gewissen Zeitraum das Hören bestimmter Töne und Geräusche. Je weiter fortgeschritten eine Hörschwäche also ist, desto schwieriger ist ein Ausgleich mit Hörgeräten.

### **Maßangefertigte und individuelle Hörgeräte**

Auslöser für den schleppenden Hörverlust sind meist langsam voranschreitende Verschleißerscheinungen im Innenohr. Die ausgebildeten Hörakustiker und Hörakustikerinnen bei OHRWERK stehen den Kunden während

des gesamten Prozesses kompetent zur Seite, vom kostenlosen Hörtest über die Auswahl und Anpassung der zur individuellen Lebenssituation passenden Hörsysteme. Auch bei der Kostenübernahme durch die Krankenkasse werden die Kunden bei OHRWERK unterstützt.

### **Auch für die jüngste Generation hat OHRWERK professionelle Hörlösungen**

Das OHRWERK-Fachgeschäft am Damm in Braunschweig bietet noch einen besonderen Service an: Ausgebildete Pädakustiker kümmern sich dort um Kinder zwischen 0 und 18 Jahren, die unter einer Hörminderung leiden. Neben speziellen Kenntnissen zu kindlicher Anatomie und dem Hören bei Kindern ist dafür auch ein besonderes Maß an Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl nötig. „Die Arbeit mit Kindern bedeutet eine besondere Herausforderung, aber sie ist auch sehr

## Wir für Sie in Braunschweig



**Julian Timmlau**  
Hörakustikmeister,  
ICP-Medizinprodukteberater



**Maike Behne**  
Hörakustikmeisterin



**Achim Hartwig**  
Hörakustikmeister und  
Regionalcoach

bereichernd. Es gibt nichts Schöneres als strahlende Kinderaugen und erleichterte Eltern, wenn plötzlich Geräusche und Stimmen wieder gut wahrgenommen werden können“ erzählt Pädakustikerin Andrea Ziegler.

Für besseres Hören bei Erwachsenen und Kindern in Braunschweig und Wolfenbüttel: Die Experten von OHRWERK Hörgeräte unterstützen Sie gern und beraten Sie bei allen Fragen rund um gutes Hören – vereinbaren Sie einfach einen Termin für eine individuelle Beratung oder einen kostenlosen Hörtest.

## Bestes Hören, fast unsichtbar.

Mit kleinsten High-Tech-Hörsystemen wieder besser hören und verstehen.



Mini-  
Hörgeräte  
testen.

### **Jetzt Termin vereinbaren:**

#### **OHRWERK Hörgeräte GmbH**

Damm 2 · 38100 Braunschweig Tel. 0531 129 485 87

Langer Hof 4 · 38100 Braunschweig Tel. 0531 441 39

Krambuden 2 · 38300 Wolfenbüttel Tel. 05331 881 041

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

**OHRWERK**  
HÖRGERÄTE

# Braunschweig – mitten drin im welt weiten Wettlauf gegen Keime, Krankheitserreger, Covid-19

**National wie international  
bestens vernetzt und im  
Süden Braunschweigs zuhause:  
Das Helmholtz-Zentrum für  
Infektionsforschung ist die größte  
staatliche Forschungseinrichtung  
Deutschlands im globalen Kampf  
gegen Infektionskrankheiten.**



Foto © HZI/Verena Meier

Rund 900 Mitarbeiter:innen aus unterschiedlichsten Berufsfeldern forschen und arbeiten auf dem Science Campus Braunschweig-Süd, dazu kommen jährlich bis zu 200 Gastwissenschaftler:innen und Doktorand:innen aus fast 50 Ländern. Hier im Braunschweiger Ortsteil Stöckheim hat das Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung, kurz HZI, seinen Hauptsitz. Seit 1965 wird an der Inhoffenstraße schon im Zeichen der Biologie geforscht, seit ziemlich genau 15 Jahren unter dem großen Dach der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren. Viele Braunschweiger kennen das Vorläuferinstitut noch unter dem Kürzel GBE.

## **Aber was passiert hier eigentlich Tag für Tag genau – und welche Rolle spielt das HZI im weltweiten Kampf gegen die Pandemie?**

Unabhängig von Covid-19: Auch wenn viele der »altbekannten« Bakterien und Viren dank verbesserter Hygiene und wirksamer Medikamente ihren Schrecken verloren haben, sterben nach wie vor weltweit jährlich rund zwölf Millionen Menschen an Infektionskrankheiten wie z. B. AIDS, Tuberkulose oder Malaria. Das entspricht einem Viertel aller krankheitsbedingten Todesfälle auf der ganzen Welt.

Die Wissenschaftler:innen in Braunschweig und an anderen Standorten des HZI in Deutschland untersuchen diese bakteriellen und viralen Infektionen sowie die Abwehrmechanismen unseres Körpers und forschen nach Antworten auf oft lebensentscheidende Fragen: Wie lösen die Bakterien und Viren Krankheiten aus? Wie setzt sich unser Immunsystem gegen sie zur Wehr?

Und mit welchen neuen Wirkstoffen kann man gefährliche Infektionen bekämpfen? Der Kampf gegen die kleinen Krankmacher hört vermutlich nie auf. Denn Bakterien und Viren sind kreativ, entwickeln häufig neue Strategien, mit denen sie uns und unsere Gesundheit nachhaltig attackieren können. Sie mutieren zum Beispiel – auch ein Grund dafür, dass Jahr für Jahr ein neuer Impfstoff gegen die Grippe entwickelt werden muss. Eine Herausforderung, an der natürlich auch in Braunschweig-Stöckheim gearbeitet wird.

## **Eine Entwicklung für Afrika wird plötzlich auch für uns ganz wichtig!**

Zu den vielen Forschungsfeldern auf dem Campus Süd gehören auch die Themen Information oder die so genannte Seuchenüberwachung. Seit 2015 entwickeln Prof. Gérard Krause und sein Team dort das Informationssystem SORMAS kontinuierlich weiter. Es arbeitet besonders schnell und einfach – und kann den Ausbruch einer Seuche anhand der Ausbreitung des Erregers in Echtzeit verfolgen und somit möglichen Pandemien vorbeugen. Gerade in der aktuellen Covid-19-Zeit haben wir ja hautnah erlebt, wie wichtig das so genannte Kontaktpersonen-Management ist. SORMAS wurde ursprünglich für die Anwendung in Afrika entwickelt. 2020 erweiterte das HZI-Team das System um ein spezielles Covid-19-Modul, mit dem heute auch in Deutschland gut ein Viertel aller Gesundheitsämter arbeiten.

Nur ein Beispiel dafür, wie das Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung in Braunschweig gleich bei Beginn der SARS-CoV-2-Pandemie einen Großteil seiner Forschungsaktivitäten auf das neuartige Coronavirus fokussiert hat. Theoretisch und praktisch!

## **Ab Anfang 2020 war der Fokus klar: Alles gegen das neue Virus**

Prof. Michael Meyer-Hermann, Leiter der Abteilung System-Immunologie, fokussierte sich aus einem mathematischen Blickwinkel auf das Pandemiegeschehen. Sein Modell zur Vorhersage des Pandemieverlaufs basierte auf fundierten theoretischen Überlegungen. Das mathematische Modell hat die Bundesregierung dabei unterstützt, in den letzten rund 15 Monaten das möglichst optimale Ausmaß beispielsweise für Kontaktbeschränkungen oder Lockerungen zu finden.

Nicht weniger herausragende Bedeutung hatte die Forschungsarbeit von Melanie Brinkmann, Professorin an der Technischen Universität Braunschweig und Virologin am Helmholtz-Zentrum, zu den Übertragungswegen der Covid-19-Infektion im Sommer 2020. Zu dieser Zeit wussten wir ja noch sehr wenig über den Weg des Virus. Das Team um Prof. Brinkmann konnte anlässlich eines großen Corona-Ausbruches nachweisen, dass es die kleinen Tröpfchen, die sogenannten Aerosole sind, die uns Menschen auch über weitere Strecken mit dem Virus infizieren können. Von da an hieß es: Maske auf!

Wir haben Prof. Melanie Brinkmann auf der nächsten Seite nach dem aktuellen Forschungsstand zu Covid-19 gefragt und um ihre Einschätzung der Lage in den kommenden Monaten gebeten.

*Lesen Sie weiter >>*

## »Ich möchte mir gar nicht vorstellen, wo wir heute ohne die Impfung stünden...«

10 Fragen an Melanie Brinkmann, Virologin, Aufklärerin und Beraterin, Professorin an der TU Braunschweig und dem Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung – und Braunschweigerin

**Liebe Frau Brinkmann, wie wird man eigentlich Virologin, eine Berufsbezeichnung, die bis vor zwei Jahren ja die wenigsten von uns wirklich kannten?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten: Mediziner:innen können nach ihrer Ausbildung zum Arzt oder zur Ärztin eine Facharztausbildung absolvieren, die dauert 5 Jahre. Naturwissenschaftler:innen wie ich – ich habe Biologie studiert – absolvieren nach dem Studium eine 3- bis 5-jährige Doktorarbeit und arbeiten danach noch weiter im Labor. Wenn man sich in diesen Jahren intensiv und hauptsächlich mit Viren beschäftigt hat und seine Arbeiten in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht hat, kann man sich als Virologe oder Virologin bezeichnen.

**Seit gut drei Jahren sind Sie Professorin an der Technischen Universität Braunschweig, Institut für Genetik und Sie leiten am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung die Arbeitsgruppe »Virale Immunmodulation«. Können Sie das unseren Leser:innen kurz erklären: Virale Immunmodulation?**

Viren dringen in unsere Körperzellen ein, vervielfältigen sich dort und können dabei großen Schaden anrichten. Aber unser

»gesehen« hat, aber wenn unser Immunsystem einem Virus zum allerersten Mal begegnet, dauert dieser Prozess mehrere Tage. Es ist ein spannender Wettlauf gegen die Zeit zwischen Virus und unserem Immunsystem, und manche Viren können leider schon schwere Schäden anrichten, bevor das Immunsystem voll aktiv ist. Nun stellen Sie sich unser Immunsystem als Schutzschild vor, hinter dem sich kampfeslustige Soldaten verbergen – damit ein Virus Erfolg haben kann, muss es diesen Schutzschild durchbrechen und die Soldaten ausschalten, sonst würde es aussterben. Und wie Viren unser Immunsystem austricksen, es also zu ihren Gunsten modulieren, das erforschen wir in meiner Arbeitsgruppe – mit dem Ziel, ihnen diese »Trickkiste« abzunehmen und so zu verhindern, dass sie uns krank machen.

**Neben diesen beiden Jobs sind Sie ja auch nicht selten in Sachen wissenschaftliche Aufklärung/Covid-19 in den Medien und in der Öffentlichkeit unterwegs – wie schaffen Sie das?**

Das weiß ich ehrlich gesagt auch nicht (lacht). Ich hatte einfach das Gefühl, dass ich gebraucht werde, und das motiviert mich und verleiht mir Energie. Aber die vergangenen eineinhalb Jahre mit Homeschooling, Sorge um die Gesundheit der Eltern plus Forschung und Medien- und Politikberatung war tatsächlich beizeiten etwas viel und hat mich an meine Grenzen gebracht. Aber die Pandemie hat uns allen sehr viel abverlangt und ihre Spuren hinterlassen – und der kommende Herbst wird uns nochmal viel abverlangen, weil unsere

Impfquote leider noch viel zu niedrig ist.

**Sie und Ihr Mann sind dreifache Eltern. Wie hält es die Familie Brinkmann mit der Impfung Ihrer Kinder – gibt / gab es da Diskussionen?**

Ich bin eine große Anhängerin der Prävention – also Krankheit erst gar nicht zulassen, sondern sie verhindern. Die Impfung ist bei Infektionskrankheiten das beste Mittel, was wir haben um Krankheit zu verhindern oder zumindest abzumildern: Ich nehme einen kleinen Baustein des Virus und »zeige« ihn dem Immunsystem, und so werden die Schutzschilde und Soldaten mobilisiert. Dann merkt es: »Ach, da kommt ja gar nichts Ernstes«, und entspannt sich wieder. Wenn dann aber das echte Virus kommt, dann ist das Immunsystem schon präpariert und gewinnt den Wettlauf mit dem Virus – das ist ein so schneller und effizienter Prozess, das merken wir oft noch nicht einmal. Der für Kinder zugelassene Impfstoff wurde bereits Millionenfach verimpft, und die Studienlage zeigt sehr klar, dass das Risiko, durch die Infektion zu erkranken, um ein Vielfaches höher ist als Nebenwirkungen durch die Impfung. Da war für uns als Eltern die Entscheidung ganz klar, unsere 12- und 14-jährigen Kinder schnellstmöglich zu impfen. Und hoffentlich wird der Impfstoff auch bald für Kinder unter 12 zugelassen, damit unser 7-jähriger auch geschützt ist. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, wo wir heute ohne die Impfung stünden, nicht nur was das SARS-Coronavirus-2 betrifft, sondern auch viele andere Viren, wie zum Beispiel die Viren, die

Prof. Melanie Brinkmann studierte Biologie in Göttingen, London und Berlin, ihre Doktorarbeit erstellte sie an der Medizinischen Hochschule Hannover am Institut für Virologie.

Nach vier Jahren Postdoktorandenzeit am Whitehead Institute for Biomedical Research, angegliedert dem renommierten MIT in Cambridge, USA, übernahm sie im Juli 2010 die Leitung der Gruppe »Virale Immunmodulation« am Helmholtz Zentrum für Infektionsforschung in Braunschweig. Seit Juli 2018 ist sie außerdem Professorin am Institut für Genetik an der Technischen Universität Braunschweig.

Melanie Brinkmann lebt mit Ihrem Ehemann und den drei Kindern seit 11 Jahren im Raum Braunschweig.



Kinderlähmung, Masern oder Krebs verursachen. Die Wissenschaft hat riesige Fortschritte gemacht – hätte uns diese Pandemie vor 10 Jahren erwischt, wären wir jetzt in einer noch viel brenzlicheren Lage.

**Zur dritten Impfung, also zur so genannten Auffrischungs-Impfung. Ihre Kollegen Carsten Watzl und Prof. Christian Drosten vertreten da aktuell die Meinung: »Ja, für alte Menschen und Risikopatienten sinnvoll, aber für die meisten von uns sonst in diesem Herbst unnötig.« Oder sollten wir uns doch lieber alle noch einmal einen dritten Pieks abholen?**

Alte Menschen und Risikopatienten gehören ja zu der Gruppe, die zuerst geimpft wurde. Tendenziell ist der Immunschutz bei Älteren ohnehin etwas schwächer und wir wissen, dass der Impfschutz mit der Zeit abnimmt. Daher stimme ich meinen beiden Kollegen zu. Wenn genügend Impfstoff vorhanden ist, schadet es auch bei jüngeren Menschen wohl nicht, sich noch ein drittes Mal impfen zu lassen, allerdings eher etwas später, vielleicht 6 oder 9 Monate nach der Zweitimpfung. Wahrscheinlich wird es dazu auch bald Empfehlungen geben, die auf einer soliden Datenbasis beruhen.

**Sie haben ja vermutlich ganz bewusst den vermeintlichen wissenschaftlichen Elfenbeinturm verlassen, um in der Öffentlichkeit zu informieren, aufzuklären – und auch die Politik zu beraten. Was war da Ihre Motivation?**

Ich habe schon immer gerne komplexe Dinge erklärt, und zwar so, dass das auch Laien verstehen können. Gelingt mir aber auch nicht immer! Ich habe einfach früh gemerkt, dass man die Inhalte und Bedeutung seiner wissenschaftlichen Arbeit nicht vermitteln kann, ohne aus der eigenen Blase auszusteigen. Im Falle dieser Pandemie war klar: Es gibt nicht viele Virologinnen und Virologen, aber es besteht sehr viel Aufklärungsbedarf, und da wollte ich mithelfen. Und wenn ich >>

»Der kommende Herbst wird uns nochmal viel abverlangen, weil unsere Impfquote leider noch viel zu niedrig ist.«

Immunsystem erkennt Viren als »Eindringlinge« und geht gegen sie vor – das kann sehr schnell gehen, wenn unser Immunsystem diese Art Virus früher schon mal

mitbekomme, dass meine Erklärungen tatsächlich Menschen geholfen haben, wie zum Beispiel meine Erklärung wie exponentielles Wachstum funktioniert oder wie wir uns vor Erkrankung am besten schützen können, z. B. anhand des »Schweizer-Käse-Modells«, dann war es das wert, mich so zu engagieren. Aber oft denke ich, dass ich noch viel mehr tun müsste, zum Beispiel Menschen aufzuklären, damit sie von sich aus und ohne Angst die vernünftige Entscheidung treffen, sich impfen zu lassen.

*Ist es da nicht manchmal doch sehr schmerzlich, mit ansehen zu müssen, dass nicht wissenschaftliche Erkenntnisse, die »reine Vernunft« entscheiden, sondern häufig ganz andere Erwägungen zählen, nämlich »die Politik«?*

Oh ja!

*Impfen, die Impfquote erhöhen: Dies ist wohl nach wie vor die beste Strategie gegen das Virus – wie sind Ihre eigenen Erfahrungen, macht es noch Sinn auf »Querdenker« und Impfgegner zuzugehen? Oder sind die Fronten nicht einfach mittlerweile zu verhärtet?*

Querdenker und echte Impfgegner sind schwer zu erreichen – aber sie stellen nur einen sehr, sehr kleinen Teil unserer Gesellschaft

überzeugen, dass die Pandemie erst zur Ruhe kommt, wenn auch sie geimpft sind. Und dass der kleine Pieks und die Impfnebenwirkung am Tag darauf wie Fieber oder Schläppheit das kleinere Übel sind im Vergleich zur Begegnung mit dem echten Virus oder die Beibehaltung der Masken- und Testpflicht oder gar Kontaktbeschränkungen. Mit einer Impfung schützen sie ja nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Mitmenschen, es ist also ein großer Akt der Solidarität. Und eines muss jedem klar sein: bei einem so ansteckenden Virus wie SARS-CoV-2 wird sich jeder über kurz oder lang mit diesem Virus infizieren. Das kann gut gehen – oder auch nicht.

*Können Sie einen Ausblick wagen: Was erwartet uns in diesem zweiten Covid-Herbst und -Winter in Deutschland – zum Beispiel, wenn es gut läuft oder auch normal oder auch richtig schlecht?*

Leider bin ich hier mal wieder die Überbringerin der schlechten Nachrichten, aber es hilft ja nicht, die Realität auszublenden: Die jetzige Impfquote reicht hinten und vorne nicht, um ohne Maßnahmen wie Masken, Tests, Quarantäne und am Ende wohl auch Kontaktreduktion in den Herbst und Winter zu gehen. Dafür ist

Menschen kennt, die noch nicht geimpft sind, motivieren, diese Menschen »mitzunehmen« und zu überzeugen, dass die Impfung der Weg zum Erfolg ist. Die Impfung ist der Schlüssel zu einem normalen Leben.

*Können Sie uns Hoffnung machen: Werden wir diese Seuche eigentlich jemals wieder wirklich los?*

Nun, ich fürchte, wir werden uns noch einige Jahre mehr mit dem Virus beschäftigen müssen, als uns allen lieb ist. Die Pandemie ist weltweit leider noch länger nicht unter Kontrolle, daher ist es möglich – und leider sogar eher wahrscheinlich – dass weitere Virusvarianten entstehen werden, die für uns unangenehme, veränderte Eigenschaften haben werden. Zum Beispiel weil, unsere Immunität dagegen schwächer sein wird oder weil wir dann trotz Impfung oder vorheriger Erkrankung erneut erkranken können.

Eine gewisse Hoffnung habe ich, dass es gelingen wird, eine neue Generation von Impfstoffen oder Impfstrategien zu entwickeln, was vielleicht dazu führen wird, dass ein Geimpfter gar kein Virus mehr vermehren und an Mitmenschen weitergeben kann. Das können die aktuellen Impfstoffe nicht. Dann wäre es theoretisch sogar möglich, das Virus langfristig weltweit auszurotten, wie es der Menschheit durch Impfstoffe bereits bei den Pocken gelungen ist und bei der Kinderlähmung (Polio) fast, aber noch nicht ganz. Aber das ist eher die sehr langfristige Perspektive über Jahrzehnte. In den nächsten Jahren werden wir jedoch sicher einen Weg finden, mit diesem Virus so umzugehen, dass wir eine geringe Krankheitslast haben, und unser Leben auch nicht mehr eingeschränkt ist.

*Liebe Frau Prof. Brinkmann, herzlichen Dank für Ihre Zeit und das Interview!  
(Norbert Gabrys, 09.09.2021)  
Sehr gerne :0)*



Zwei stolze Jungs (12 und 14) nach ihrer zweiten Impfung im Ostseeeurlaub, Impfzentrum Niebüll. Foto: M. Brinkmann

dar – zum Glück. Viele Menschen sind eher unsicher, andere gleichgültig, andere haben es bislang schlichtweg »verschlafen«, sich impfen zu lassen. Um diese Gruppe müssen wir uns jetzt besonders kümmern und sie

die Delta-Variante einfach zu infektiös – wir hätten eine Chance gehabt, den Wettlauf zu gewinnen, wenn wir heute bereits eine viel höhere Impfquote erreicht hätten. An dieser Stelle würde ich gerne Jeden, der das hier liest und

IHR OPTIKER IN BRAUNSCHWEIG



MIT PERSÖNLICHKEIT UND HERZ

## Mit Liebe und Leidenschaft für besseres Sehen und Aussehen

Seit mehr als 175 Jahren besteht das Unternehmen F. Niemeyer Augenoptik. Die zentrale Lage am Braunschweiger Burgplatz und Schloss ist kein Zufall: Seinerzeit war das Unternehmen Hoflieferant des Fürstentums Braunschweig.

**Der neue Name ist der alte: F. Niemeyer Augenoptik**

In diesem Jahr hat die Augenoptikermeisterin Martina Schwesig das kleine, feine Unternehmen übernommen. Mit dem Inhaberwechsel erfolgte auch die Entfernung des Namenszusatzes »BS Eyewear« und man kehrte zum ursprünglichen Namen F. Niemeyer Augenoptik zurück.

Liebe und Leidenschaft für die Optik, das zeichnet Martina Schwesig und Ihr Team aus. »Wir verbinden mit Begeisterung unsere traditionelle Geschichte des Handwerks mit der modernen Technologie von heute, verbinden Tradition und Moderne, besseres Sehen mit modischem Aussehen.«

**Tradition, Innovation, exklusive Modelle. Und Qualität Made in Germany**

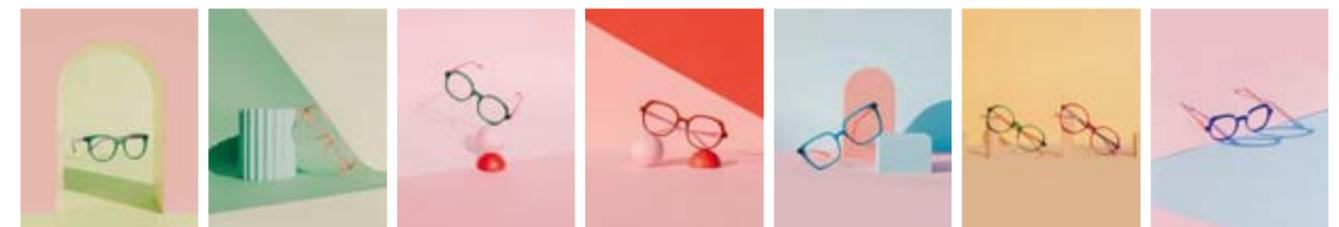
»So finden Sie bei uns außergewöhnliche Modelle verschiedenster Hersteller, die wir sorgfältig auswählen und testen. Dabei legen wir Wert auf Funktionalität, Ästhetik und Qualität. U. a. bieten wir in Braunschweig exklusiv die modischen Brillen der Designerin Caroline Abram an.«

Neben bekannten Marken gibt es bei F. Niemeyer auch viele Independent Labels, die ihr Augenmerk auf Regionalität und Nachhaltigkeit legen. »Denn



Kerstin Schulze und Martina Schwesig

die Umwelt ist uns wichtig. Daher achten wir bei unseren Partnern auf Qualität und Nachhaltigkeit. Wir setzen unser Vertrauen vermehrt in regionale Hersteller. So sind die bei uns angebotenen Brillengläser ausschließlich Made in Germany. Kommen Sie einfach vorbei, garantiert finden wir auch Ihre neue Lieblingsbrille.«



Exklusiv bei uns aus New York: Brillen der Designerin Caroline Abram

**MEHR SEHEN,  
MEHR LEBENSQUALITÄT!  
MEHR MADE IN GERMANY.**

- > MEHR FARBE
- > MEHR KONTRAST
- > MEHR NACHTSICHT
- > MEHR SEHEN

**Augen-Check 4.0**  
Vorbeikommen,  
beraten lassen!

Perfekter sehen. Made in Germany!  
Mit dem Augen-Check 4.0  
bei Ihrem Optikerteam Niemeyer.

Vor der Burg 2-3, 38100 Braunschweig  
Tel. 0531 466 46  
info@niemeyer-optik.de  
www.niemeyer-optik.de

# (Gepflegter) Wohnen im Alter

**Viele Möglichkeiten –  
aber noch viel mehr Bedarf**

Es ist klug, wenn wir uns rechtzeitig Gedanken machen, wie wir im Alter leben wollen – oder mit zunehmender Gebrechlichkeit leben können. Aber nur allzugern verdrängen wir diese Frage, bis es dann nicht mehr geht, die Treppe zu steil, die Wohnung zu groß, die Duschwanne zu hoch ist. Bis wir selbst oder die Eltern Hilfe brauchen. Ganz zu schweigen davon, dass es in unserer Region über 40.000 Seniorenwohnungen zu wenig gibt. Die gute Nachricht: Es gibt doch viel mehr Möglichkeiten, altersgerecht zu wohnen, als wir uns auf den ersten Blick ausmalen. Wir stellen Ihnen eine Auswahl unterschiedlichster Lösungen und Anbieter vor.



**Eins vorweg: Die denkbar schlechteste Variante ist es, wenn von jetzt auf gleich eine Lösung her muss, weil Vater, Mutter, Tante oder gar man selbst plötzlich pflegebedürftig geworden ist. Zwar gibt es auch dafür eine Reihe von Optionen. Dennoch bleibt die Zeit einer der wichtigsten Faktoren für die Auswahl einer individuell passenden, altersgerechten Wohnalternative.**

## Jetzt werden die geburtenstarken Jahrgänge alt – und immer älter!

Die Situation ist nicht einfach. Sicherlich fällt es spontan niemandem leicht, sich aus dem gewohnten Umfeld, der Wohnung oder dem Haus, in dem man

vielleicht jahrzehntlang gelebt hat, zu lösen und sich dazu gedanklich auch noch mit zukünftiger Gebrechlichkeit zu beschäftigen. Und natürlich spielen die eigenen finanziellen Möglichkeiten eine große Rolle. Oft reicht die schmale Rente gerade für die aktuelle Wohnsituation. Leider wird aber Wohnen immer teurer. Und der eventuelle Umzug in eine kleinere, aber modernere, barrierefreie Wohnung bedeutet selten weniger, sondern oft mehr monatliche Miete.

Die Senior:innen von heute sind nicht allein. Die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer rücken nach, und dazu werden wir alle immer älter, bleiben zum Glück auch länger gesund. Das ist schön, bedeutet aber auch: viel Konkurrenz um die begehrten Seniorenwohnungen. Rund 6.500 davon fehlen allein in Braunschweig und über 40.000 in der ganzen Region, hat das Pestel-Institut aus Hannover jüngst errechnet. Also, welche Möglichkeiten haben wir eigentlich?

## Wer noch einigermaßen gesund und fit ist, hat die größte Auswahl

In eine barrierefreie Wohnung umzuziehen oder die eigene Wohnung barrierefrei umzubauen, kostet Geld. Langfristig macht so ein Umbau aber Sinn und ist sogar wertsteigernd. Knackpunkt in Sachen Barrierefreiheit sind häufig zu enge Bäder und Toiletten. Mietern muss es übrigens in der Regel gestattet werden, ihr Bad barrierefrei umzubauen, allerdings mit der eventuellen Verpflichtung des Rückbaues. Aber das ist sicher verhandelbar.

Wohngemeinschaften und Mehr-Generationen-Wohnen sind neue Trends. Zu den

klassischen, langfristigen Lösungen zählen Seniorenstift oder Betreutes Wohnen. Wer noch mobil ist, kann zahlreiche Angebote für Senioren außer Haus wahrnehmen.

## Wenn es zu Hause mühselig wird...

Dann wird aus der Wohngemeinschaft die Pflege-WG, oder die eigene, barrierefreie Wohnung wird weiter technisch aufgerüstet, beispielsweise mit Assistenzsystemen oder dem Hausnotruf. Im Betreuten Wohnen können pflegerische Leistungen, Einkaufsservice oder Putzhilfe hinzugebucht werden – oder Pflegedienste kommen ins Haus. Pflegeheime und Seniorenresidenzen bieten rund um die Uhr Sicherheit.

## Wenn es auf verlässliche Pflege ankommt...

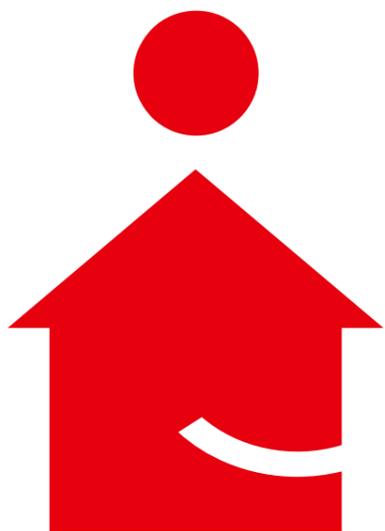
Jetzt wäre es definitiv zu spät, noch Modelle wie das Mehr-Generationen-Wohnen, Wohngemeinschaften oder Pflege-WGs ins Auge zu fassen. Denn hierfür braucht es Zeit, Eigeninitiative und auch den klaren Verstand. Oft geht aber das Betreute Wohnen weit genug, auch hier ausreichende Services anzubieten. Pflegeheime und Residenzen bieten größtmögliche Sicherheit, wer immer noch lieber zu Hause bleiben möchte, bucht eventuell eine 24-Stunden-Pflege. Hier ist allerdings zukünftig mit erhöhten Kosten zu rechnen. ■

*Adressen, Angebote und Lesetipps finden Sie auf den folgenden Seiten. »*



# Immobilien sind Vertrauenssache.

Andrea Herrmann, Kerstin Schlue, Tim Beckmann, Katja Ibendorf, Kai Hilz, Kirsten Imbriani, Michael Grote



**Verkaufen Sie Ihre Immobilie nur mit uns.**

0531 487-3854  
 immovermittlung@blsk.de

 **Braunschweigische Landessparkasse**

Ein Unternehmen der NORD/LB

[blsk.de/makler](https://blsk.de/makler)

## Der Paritätische, ambet und das Wohnen im Alter

»Gut beraten, die Vielfalt der Möglichkeiten aufzeigen, unsere jahrzehntelange Erfahrung einbringen und natürlich helfen – das ist uns wichtig.«

**Verabredung zum Interview zum Thema »Wohnen im Alter«: Ich sitze vier Damen gegenüber, in angenehmer Atmosphäre: Sabine Rath ist Abteilungsleiterin und Kathrin Haberer berät beim Paritätischen, Dajana Brennecke, Abteilungsleiterin Betreutes Wohnen sowie Inge Bartholomäus, Leitung Wohnen, beide von ambet.**

**Wofür steht der Paritätische Wohlfahrtsverband, kurz »Der Paritätische«?**

»Der Paritätische steht für konfessionell, weltanschaulich und politisch unabhängige Arbeit, ein wichtiger Unterschied zu anderen Wohlfahrtsverbänden. Der Paritätische ist ein Dachverband für viele Mitgliedsorganisationen – hier in Braunschweig sind das 60 Einrichtungen und Organisationen. Dazu gehören unter anderem auch ambet e. V., die Lebenshilfe, das Mütterzentrum und viele andere Einrichtungen. Die Bandbreite der Mitgliedsorganisationen ist vielfältig und bunt.«

Die Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH, kurz die GGPS oder auch in der Öffentlichkeit als der Paritätische Braunschweig bekannt, hat rund 650

Mitarbeitende. Diese arbeiten im Sucht- und Drogenbereich, im Bereich Kinder, Jugend, Familie und bei den Paritätischen Diensten. »Wir bieten eine breite Palette an ambulante Hilfen an. Unser

geronto-psychiatrischen Beratungsstelle. Dazu kommen das Servicewohnen, der Hausnotruf und noch einiges mehr, ein umfangreiches Portfolio. Mittlerweile gehören auch zwei stationäre Einrichtungen dazu. Auch wir sind unabhängig, mit dem Auftrag, Angebote für ältere Menschen mit psychischen oder körperlichen Beeinträchtigungen zu entwerfen, zu entwickeln und umzusetzen«, erklärt Inge Bartholomäus.



»Wir können schnell aus einer Hand ein gutes, individuelles Angebot knüpfen. Da greifen mehrere Bereiche ineinander.«

erklärte Inge Bartholomäus.

**Einige Ihrer schwerpunktmäßig ambulanten Angebote beziehen sich direkt auf das Wohnen im Alter?**

Motto ‚gemeinsam sind wir stark‘, macht deutlich, wie umfangreich unsere Dienste sind«, sagt Sabine Rath.

**Der Paritätische Braunschweig und ambet sind Teil dieses großen Verbundes. Was ist eigentlich ambet?**

»Wir sind ein Verein und seit über 35 Jahren auf dem ‚Markt‘. Inzwischen haben wir ca. 330 Mitarbeiter:innen plus FSJler und Ehrenamtliche. Das Angebotsspektrum liegt schwerpunktmäßig im ambulanten Bereich und reicht vom Pflegedienst, der ambulanten sozialen Therapie, über ambulante psychiatrische Pflege bis hin zur

»Hauptaufgabe der Paritätischen Dienste ist es, auf ambulantem Wege Seniorinnen und Senioren zu unterstützen. Die Hilfen können durch die ambulante Pflege, den Hauswirtschaftlichen Dienst, unseren Menübringdienst ‚Essen auf Rädern‘, den Hausnotruf oder auch durch die Alltagsbegleitung erfolgen. Die Alltagsbegleitung ist das Stichwort. Diese ist breit gefächert und reicht von Beschäftigung mit Menschen mit Demenz bis hin zu Unterstützung beim Einkaufen und Arztfahrten.

Hier bei uns bei den Paritätischen Diensten ist der Vorteil, dass wir >>



»Es geht bei diesen Angeboten nicht zuletzt um Vermeidung von Einsamkeit im Alter bei gleichzeitig größtmöglicher Selbstständigkeit im Alltag.«

mehrere inhaltliche Dinge anbieten können. Da kann aus einer Hand ein gutes, individuelles Angebot geknüpft werden:

In dem Moment, in dem jemand ganz bestimmte Hilfen braucht, versuchen wir die Bedarfe individuell umzusetzen, dabei greifen unsere einzelnen Angebote ineinander. Dazu gehören auch betreute Wohnanlagen, in denen wir den Mieterinnen und Mietern diese ambulanten Dienste anbieten.

Das sind Wohnungen, da hat jeder seine Haustür, seine Küche... All diese Aspekte machen uns in der Vielfalt der Versorgungsangebote in Braunschweig einzigartig«, beschreibt Kathrin Haberer diesen umfangreichen Bereich.

#### Das ist schon ein entscheidender Schritt, von der langjährigen, eigenen Wohnung in eine betreute Wohnanlage, oder?

»Nicht unbedingt«, sagt Dajana Brennecke, »denn im Prinzip wohnen die Leute dort ja auch in ihrer eigenen Häuslichkeit, in einer Wohnung, in der sich die Menschen, die sich für den Einzug ins Betreute Wohnen entscheiden, selbstbestimmt organisieren und strukturieren. Je früher man sich für diesen Weg entscheidet, desto leichter fällt die Umstellung. Gründe hierfür können zum Beispiel eine Erkrankung, der Verlust der Partnerin oder des Partners, oder aber auch das Nicht-mehr-Bewältigen eines großen Haushalts oder Gartens sein. Dann orientierten sich die Menschen oftmals um. Sie entscheiden sich bewusst, sich räumlich zu verkleinern, in eine barrierearme Umgebung zu ziehen und sich frühzeitig die Möglichkeit von Hilfen greifbar zu machen.«

#### Wie viele Wohnanlagen bieten sie an? Gibt es auch noch andere Möglichkeiten?

Inge Bartholomäus antwortet: »Viele! Zwölf Standorte haben ambet und der Paritätische insgesamt, in Braunschweig und auch im Umland – diese findet man auch auf unseren jeweiligen Internetseiten. Und das ist nur das Servicewohnen. Dazu gibt es noch Alternativen wie Wohngruppen oder Wohn-Pflegegemeinschaften.

Unsere sechs Wohngruppen sind noch etwas Besonderes: als Wohnform für ältere Menschen, die noch eine gewisse Selbstständigkeit haben, aber die eigentlich nicht mehr gut alleine zuhause wohnen können und wollen. Es geht bei diesen Angeboten nicht zuletzt um Vermeidung von Einsamkeit im Alter bei gleichzeitig größtmöglicher Selbstständigkeit im Alltag. Ihnen machen wir ein Angebot in einer WG-Form mit drei bzw. vier weiteren Senior:innen zusammen zu leben. Die Menschen in den Wohngruppen werden nicht rund um die Uhr betreut, sondern es ist eine stundenweise Versorgung, die dort stattfindet.

In den beiden Wohn-Pflege-Gemeinschaften wohnen acht bzw. neun Personen zusammen. Dort gibt es eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung, da die Menschen in der Regel pflegebedürftig ab Grad 2 sind. Dieses Konzept bietet – trotz Pflegebedürftigkeit – eine Möglichkeit, nicht unbedingt in einer stationären Einrichtung unterkommen zu müssen.«

#### Was meint eigentlich Betreutes Wohnen oder Servicewohnen genau?

»Den Gedanken des Servicewohnens an sich kann man nicht exakt definieren, weil jeder Anbieter sein eigenes Konzept verfolgt. Servicewohnen und Betreutes Wohnen meinen letztlich aber das Gleiche. Wir möchten allerdings den Begriff des Servicewohnens in den Vordergrund stellen. Betreutes Wohnen hat nämlich einen Wortcharakter, den wir inzwischen nicht mehr ideal finden. Wir unterstützen mit einem Service, betreuen aber nicht in dem Sinn, dass wir immer da sind. In der Regel bedeutet, dass Servicewohnen in einer barrierearmen oder barrierefreien Wohnung stattfindet. Zum Grundsicherer sollte für diese Wohnform generell die Vermittlung und Beratung von entsprechenden Dienstleistungen gehören. Zusätzlich findet die Organisation von Freizeit- und Geselligkeitsaktivitäten statt. Unser Anliegen ist es, dass die Menschen, die dort sozusagen gemeinschaftlich wohnen, auch zusammenkommen, sich treffen, austauschen und unterstützen können. In der Regel ist der Hausnotruf als Sicherheit ein wichtiger Anker in der Betreuung«, beschreibt Dajana Brennecke.

#### Mit welchen Partnern arbeiten Sie unter anderem zusammen?

»Die Wohnanlage in der Ilmenaustraße zum Beispiel ist ‚Wohnen mit Zukunft‘ von der Baugenossenschaft Wiederaufbau. Diese ist der Vermieter und stellt die Wohnungen. Die Nibelungen ist ebenfalls ein wichtiger Partner für uns – aber es gibt auch noch andere«, erläutern die Mitarbeiterinnen von ambet.

#### Müsste die Stadt auch selbst mehr tun?

»Ja! Das gemeinschaftliche Wohnen mehrerer Generationen sollte weiter von der Stadt Braunschweig gefördert werden. Wir denken, dass solche Wohnformen ein Riesenpotenzial haben. Ich glaube, das würde diese Stadt bereichern«, betont Sabine Rath.

»Es gibt seit einiger Zeit das Projekt ‚Wohnen für Hilfe‘ hier in Braunschweig und der Region. Das ist umgekehrt gedacht: Ältere Menschen, die in einer relativ großen Wohnung leben, nehmen jemanden bei sich auf, der oder die dann im Gegenzug Hilfe anbietet. Eine Win-Win-Situation und auch ein

Weg, Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu unterstützen«, ergänzt Inge Bartholomäus.

#### Wie ist die allgemeine Warteliste für das Servicewohnen?

»Es kommt darauf an, wie flexibel man selber in der Wohnungsgröße und im Quartier ist. Grundsätzlich gibt es eher eine Wartelistensituation als die freie Auswahl«, so ambet-Mitarbeiterin Dajana Brennecke.

#### Gute Pflegeeinrichtungen sind teuer, teils zu teuer. Haben Sie darauf ein besonderes Augenmerk?

»Wir können nur in die Richtung beraten, wo im Zweifelsfall die Mieter oder die Menschen, die wir ambulant betreuen, noch Geld beantragen können, wenn es nicht reicht – je nachdem, welche Hilfen in Anspruch genommen werden beziehungsweise werden müssen. Im Servicewohnen wird eine sogenannte Servicepauschale erhoben: Das heißt, zusätzlich zu der Miete wird diese Servicepauschale an uns gezahlt und darin sind die wichtigsten Grundleistungen schon enthalten«, erklärt Kathrin Haberer von den Paritätischen Diensten.

#### Ist die Servicepauschale – marktüblich – relativ gleich?

»Die Servicepauschale ist je nach Anbieter und Angebot sehr unterschiedlich und wird zusätzlich zur Miete erhoben. Der Betrag beinhaltet z. B. Kosten für die Beratung, die Nutzung des Gemeinschaftsraums, dafür, dass Angebote und Aktivitäten organisiert werden, für die Sicherheit in der Wohnung und den Hausnotruf. Wir beraten zu den Kosten und unterstützen bei entsprechenden Anträgen«.



#### Paritätischer Braunschweig

- Annika Gehrt, Tel. 0531 - 480 79-10
- paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de
- www.paritaetischer-bs.de



Ambulante Betreuung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen e.V.

#### ambet e.V.

- Dajana Brennecke, Tel. 0531 - 256 57-44
- dajana.brennecke@ambet.de
- www.ambet.de

NEU Jetzt auch zuhause!

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



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

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

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

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

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

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



Arkaden-Apotheke

Die Apotheke in den Schloss-Arkaden



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

## Wie gelingt »gutes Wohnen im Alter«?

Die meisten Menschen möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben, doch vielfach sind Wohnungen und Häuser zu groß oder das Zuhause macht zu viel Arbeit. Verschiedene attraktive Wohnformen sind eine gute Alternative: zum Beispiel das Mehrgenerationenhaus oder das sogenannte Service-Wohnen. Pflegeheime und Senioren-WGs sind geeignet, wenn Menschen im Alltag mehr Unterstützung benötigen.

Fragen über Fragen entstehen, wenn wir uns mit diesem Thema beschäftigen.

Gut, dass zwei erfahrene Journalistinnen dazu einen lesenswerten Ratgeber geschrieben haben, der nicht nur Orientierung schafft, sondern sehr konkret mit vielen Tipps, Checklisten oder persönlichen Erfahrungsberichten weiterhilft: Das Buch »Neues Wohnen im Alter« ist vor einigen Monaten erschienen, herausgegeben von der neutralen »verbraucherzentrale«.

Wesentliche Themen:

- Wohnen morgen – warum wir heute schon darüber nachdenken müssen
- Barrierefrei oder barrierearm?

- Service-Wohnen, Mehrgenerationenhaus, Senioren WG – wie funktioniert das?
- Seniorenstift – nur für gut Betuchte?
- Pflegeheim – worauf es bei der Auswahl ankommt

Ausgehend von einer noch selbstständigen Lebensführung bieten sich vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten an: technische Umbauten zwecks Barrierefreiheit in der Wohnung (unterschiedlich für Mieter bzw. Eigentümer), Umzug in Gemeinschaftswohnprojekte wie z. B. Wohngemeinschaften oder Seniorenresidenzen, Betreutes Wohnen und bei faktischem Pflegebedarf das Pflegeheim. Die Wohn- und Lebensformen werden mit praktischen Beispielen und in Gesprächen mit Bewohnern und in vielen bedenkenswerten Einzelheiten vorgestellt.

Praktische Hilfestellungen, Steckbriefe und konkrete Antworten

Die einzelnen Kapitel bieten praktische Hilfestellungen und hohen Nutzwert. Damit die Beschreibungen nicht abstrakt bleiben, werden verschiedene Einrichtungen in kurzen Steckbriefen vorgestellt. Daneben lassen die Autorinnen viele Menschen zu Wort kommen, die den Umzug gewagt haben und von ihren Erfahrungen berichten können. So bekommen die Leser auf 180 Seiten einen umfassenden Überblick. ■



# RUNDUM VERSORGT

### IM KRANKENHAUS

Menschliche Zuwendung und familiäre Atmosphäre, mit Zentraler Notaufnahme.

Krankenhaus Marienstift  
t 0531.7011 0  
information@marienstift-braunschweig.de



### IM SENIORENZENTRUM

Einfühlsame Pflege und aktives Leben in der Gemeinschaft.

Senioren- und Pflegezentrum Bethanien  
t 0531.7011 402  
info@bethanien-braunschweig.de  
  
Haus St. Vinzenz  
t 0531.21365 0  
info@vinzenz-braunschweig.de



### IM HÄUSLICHEN UMFELD

Fürsorgliche Pflege und Hilfen zuhause und in der Tagespflege.

Diakoniestation Braunschweig  
t 0531.238 660  
info@diakoniestation38.de



| [www.esn-netzwerk.de](http://www.esn-netzwerk.de)

Sie wollen einen **(Fach)Artikel, PR-Text oder Angebot, eine Anzeige in diesem Magazin veröffentlichen?** Sehr gerne! Bitte schreiben Sie uns: [redaktion@gesund-in-braunschweig.de](mailto:redaktion@gesund-in-braunschweig.de)

### 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."

»Neues Wohnen im Alter« von Carina Frey, Gabriele Meister, verbraucherzentrale. Auch als E-Book.

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder-367](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder-367)



# Ambulante Pflege braucht Empathie und Erfahrung

Im Gespräch mit Cornelia Heyer, Geschäftsführerin Ambulante Krankenpflege 24 Stunden GmbH

**Die Themen »Pflege« oder »Pflegetotstand und angemessene Vergütung der Pflegekräfte« beschäftigt die Medien nicht erst seit der Corona-Krise. Daher ist die Frage nach der Motivation zum Kauf eines ambulanten Pflegedienstes berechtigt. Und genau diese Frage haben wir Cornelia Heyer, Geschäftsführerin des Unternehmens »Ambulante Krankenpflege 24 Stunden GmbH« gestellt.**

Cornelia Heyer: Ich betreue schon viele Jahre ältere Menschen mit dem Schwerpunkt Altersarmut. Gerade Senioren, die Anspruch auf Unterstützung haben – und dazu zählt auch die Pflege –, schämen sich häufig und verzichten auf die Beantragung von Hilfen und Hilfsmitteln. Parallel habe ich, gemeinsam mit meinem Mann, in den vergangenen zehn Jahren notleidende Firmen übernommen und mit unserem Privatkapital saniert. Dazu gehörten auch ein Pflegeheim und zwei ambulante Pflegedienste. Dabei habe ich gelernt, dass es nicht ausreicht, eine gute Pflegefachkraft zu sein. Die kaufmännische Seite ist – ab 40 Mitarbeiter:innen und 200 Patienten:innen – ebenso wichtig wie die menschliche Seite.

Damit war die Entscheidung gefallen: Wir möchten einen ambulanten Pflegedienst übernehmen. Das Vorhaben konnten wir schon im Juli 2020 umsetzen. In den vergangenen sechs Monaten konnten wir ein Team zusammenstellen, welches wir mit Stolz unter unserem Namen zu den Kunden fahren lassen. Diese positive Entwicklung haben auch die Patienten und deren Angehörige aufgenommen. Und genau die Patienten:innen, die die nicht vermeidbare Unruhe nach der Übernahme mitgetragen haben, bescheinigen uns heute ein motiviertes, empathisches Team und gratulieren uns zu der Entwicklung.

**Unser erklärtes Ziel ist es, Menschen, die älter oder erkrankt sind, das weitere selbstbestimmte Leben in ihren eigenen vier Wänden zu ermöglichen.**

Wir freuen uns sehr über die Kooperationen mit Selbsthilfegruppen, wie »Jung erkrankte Parkinson-Patienten«, kurz PaJuBS, vertreten durch die Gründerin, Frau Susanne Wagner und »Stoma-Selbsthilfe Braunschweig« – kurz »die Kängurufreunde« – vertreten durch den Vorsitzenden, Herrn Carsten Gebhardt, oder Herrn Waschatz, der die Selbsthilfe-Gruppe der älter erkrankten Parkinson-Patienten vertritt.

Die Vorträge dieser selbst betroffenen Menschen war und ist eine Bereicherung für unseren Pflegedienst.



»Wir freuen uns sehr über die Kooperationen mit vielen Selbsthilfegruppen in der Region.«

Frau Wagner z. B. hat sich sehr positiv über das große Interesse unserer Mitarbeiter:innen geäußert.

Trotz des oft beschriebenen Pflegetotstandes konnten wir zum 1. September 2021 vier examinierte Fachkräfte und zwei Pflegehelferinnen im Team begrüßen. Das schafft neue Kapazitäten.«

Die Geschäftsführerin ist eine Kauffrau, die Missstände aufnimmt und sofort beginnt, nach einer Lösung zu suchen. Mit ihrer pragmatischen Art hat sie auch in der Pflege »Baustellen« entdeckt, die behoben werden müssen. Der erste Gedanke war, dies den Krankenkassen, den Verbänden darzulegen. Aber es standen auch sofort die Fragen im Raum: »Wer wird mir zuhören? Wer interessiert sich für meine Anliegen?«

**Die Lösung vieler Probleme: informieren und Erfahrungen teilen**

Aktuell gestaltet Cornelia Heyer eine Internetseite, über die sie in wenigen Wochen ihren eigenen Blog starten wird. Dann kann und wird sie wöchentlich über die eigenen Erkenntnisse in und aus der Pflegebranche berichten. Wir können also versichert sein, den Namen Cornelia Heyer im Zusammenhang mit Anregungen und Empfehlungen zur Verbesserung des Pflege-Notstandes noch oft lesen zu können. ■

## Ambulante Krankenpflege 24 Stunden GmbH

- Hinter dem Turm 35, 38114 Braunschweig
- Tel. 0531 79 79 50
- cornelia.heyer@24-stunden-gmbh.de
- www.24-stunden-gmbh.de



## Tausche Wohnfläche gegen Lebensqualität

Ihr Alterssitz im Augustinum Braunschweig von 25 bis 68 m<sup>2</sup>

Gerne informiere ich Sie in einem persönlichen Beratungsgespräch über das Leben in unserer Augustinum Seniorenresidenz. **Augustinum – Sie entscheiden.**

**i** **Beratungswochen mit Christine Taron, Tel. 0531 808-514**  
Ich freue mich auf Ihren Anruf.



Augustinum Braunschweig  
Am Hohen Tore 4 A · 38118 Braunschweig  
Tel. 0531 808-514  
www.augustinum.de

**Augustinum** Φ

Seniorenresidenzen

Das Seniorenheim »Haus im Kamp«

## Klein, fein, familiär...



Patenschaften für das SOS-Kinderdorf und den Stöckheimer Zoo unterstreichen unseren sozialen Gemeinschaftssinn.

Seit Februar 2020 gehören wir zur bundesweiten Argentum-Gruppe, die kräftig in Renovierung und weitere Mitarbeiter:innen investiert hat. So können wir seit Mai 2021 wieder uneingeschränkt aufnehmen.

**Hallo Senioren! Herzlich willkommen im Süden Braunschweigs, in einer ruhigen Seitenstraße Rüningens. Hier laden in der Nähe der schöne Südsee, Zoo und Oker zum Spazieren und Verweilen in gesunder Natur ein.**

Das »Haus im Kamp« bietet 47 Plätze in 9 Doppel- und 29 Einzelzimmern, für die Kurzzeit-, Verhinderungs- oder vollstationäre Pflege. Zwischen 60 und 100 Jahre alt sind unsere Bewohner aktuell.

Unser gut aufgestelltes Stammpersonal sorgt für eine fürsorgliche und familiäre Atmosphäre, unsere

Fragen Sie uns einfach, ob wir etwas frei haben, die »Haus im Kamp«-Familie freut sich auf Sie:

Andrea Kierski  
Tel. 0531/ 28872260

**Haus im Kamp**  
→ Kamp 2, 38122 Braunschweig  
→ Hausimkamp@argentum-pflege.de  
→ www.argentum-pflege.de



V.l.n.r.: Frau Kerstin Brudke (Leitung sozialer Dienst), Herr Peter Gunsch (Vorsitzender im Heimbeirat), Frau Evelyn Scholz (Angehörige, Heimbeirat), Herr Michael Glindemann (Pflegeteamleitung), Andrea Kierski (Einrichtungsleitung), Frau Gabriele Czupala (Heimbeirat).

ANZEIGE

Der Johanniter-Hausnotruf: Immer in der Nähe

## Ein sicheres Gefühl auch für Angehörige

**Jeder Mensch benötigt im Leben Unterstützung von anderen – mal eine helfende Hand im Haushalt, mal ein offenes Ohr für ein Gespräch. Gerade für ältere Menschen ein wichtiges Thema: schnelle und unkomplizierte Hilfe im Notfall. Aber nicht jeder hat Familie oder Freunde in der unmittelbaren Nähe oder ein funktionierendes nachbarschaftliches Netzwerk, auf das man sich verlassen kann. Nicht nur für die betroffenen Menschen selbst, auch für ihre Angehörigen kann das Anlass zur Sorge sein.**

»Der Johanniter-Hausnotruf kann für diese Situationen die ideale Lösung sein. Der Dienst bietet ein hohes Maß an zusätzlicher Sicherheit«, sagt Manuela Klein, Fachbereichsleitung Notrufdienste im Johanniter Regionalverband Harz-Heide. »Denn für den Fall, dass einmal etwas passiert, ermöglicht er es, schnell professionelle Hilfe zu rufen – eine große Entlastung nicht nur für die Nutzer selbst, sondern auch für ihre Angehörigen.«

### Wie funktioniert der Johanniter-Hausnotruf?

»Auf Knopfdruck stellt das Hausnotrufgerät eine Sprechverbindung zur Johanniter-Hausnotrufzentrale her. Fachkundige Mitarbeiter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen die notwendige Hilfe. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert. »Der Notrufknopf ist für jeden leicht zu bedienen und garantiert im Ernstfall professionelle Hilfe«, erläutert Klein.

Der Hausnotruf ist von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher von der Steuer abgesetzt werden.

### Vier Wochen lang gratis testen

Vom 27. September bis zum 7. November 2021 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Weitere Informationen unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder im Internet unter [www.johanniter.de/hausnotruf-testen](http://www.johanniter.de/hausnotruf-testen)



Viele unserer Seniorenwohnungen bieten einen Balkon oder eine Terrasse.

## »Wohnen mit Zukunft« – ein zukunftsweisendes Wohnkonzept mit Service

**Das Wohnkonzept »Wohnen mit Zukunft« der Baugenossenschaft »Wiederaufbau« e. G. ermöglicht es ihren Mietern, in den eigenen vier Wänden selbstständig bis ins hohe Alter zu leben. In einer älter werdenden Gesellschaft ändern sich auch die Anforderungen an das richtige Wohnumfeld. Senioren wollen selbstständig und unabhängig bis ins hohe Alter wohnen, dabei auf Sicherheit rund um die Uhr, eine nette Nachbarschaft mit gemeinschaftlichen Aktivitäten und Unterstützung oder evtl. Pflege im Bedarfsfall aber nicht verzichten. Die modernen, seniorenorientierten »Wohnen mit Zukunft«-Anlagen bieten genau das. Dabei werden sie auch gerne von Menschen bezogen, die sich gesundheitlich noch fit fühlen, aber frühzeitig vorsorgen möchten.**

Seit über 20 Jahren engagiert sich die »Wiederaufbau«, um Wohnumfelder für die speziellen Bedürfnisse von Senioren zu schaffen. Sie bietet in der Region für rund 18.000 Genossenschaftsmitglieder über 9.100 Wohnungen für jedes Alter. Davon sind 650 Wohnungen in den »Wohnen mit Zukunft«-Anlagen zu finden. Diese verteilen sich über die Standorte Braunschweig, Goslar, Cremlingen, Isenbüttel, Schöppenstedt, Vechelde, Wendeburg und Wolfenbüttel und sind nach dem Konzept »Betreutes Wohnen« gestaltet. Damit ist die »Wiederaufbau« Marktführer in diesem Segment.

Die Anlagen des Wohnkonzeptes »Wohnen mit Zukunft« sind alle altersgerecht gebaut. Die Wohnungen sind barrierearm, verfügen über Aufzüge, seniorenrechtliche Bäder, extra breite Türen ohne Schwellen, Rampen für Rollatoren und Rollstühle sowie integrierte Hausnotrufsysteme. Älteren, hilfsbedürftigen oder bewegungseingeschränkten Mietern werden über Kooperationspartner auch

viele weitere Service- und Pflegedienstleistungen angeboten. Gemeinschaftsräume in den Wohnanlagen bringen alle Bewohner näher zueinander. Auch gemeinsame Veranstaltungen und interessante Freizeitangebote werden über die »Wiederaufbau« oder den Kooperationspartner angeboten. Merkt ein Mieter, dass Vieles im Alltag nicht mehr so gut geht, können beim Kooperationspartner, neben den bereits bestehenden Grundleistungen des Betreuungsvertrages, weitere Leistungen hinzugebucht werden. Dieses qualifizierte Betreuungsangebot ist eine tragende Säule des Wohnkonzeptes »Wohnen mit Zukunft«.

Sanitätshaus  
C. W. Hoffmeister  
Komm vorbei und lass dich beraten.  
05 31 123 33 0  
cwhoffmeister.de

**SO VIELSEITIG, WIE IHR:**

- Einlagen
- Prothesen
- Orthesen
- Rollatoren
- Seniorenbetten
- E-Mobile
- Maßschuhe
- Kompressionsstrümpfe
- Brustprothetik
- Brustprothetik –Bademode
- Korsett-Therapie
- Bandagen
- Rollstühle
- Lifter
- E-Rollstühle
- Gehstöcke
- Vieles mehr

**DEIN SANITÄTSHAUS IN DER REGION 33**

Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!\*

## Sicherheit auf Knopfdruck.

### Der Johanniter-Hausnotruf.

**Jetzt bestellen!**  
[johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen)  
 0800 32 33 800 (gebührenfrei)

JOHANNITER

\* Gültig vom 27.09.2021 bis 07.11.2021

# 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)

**Weitere Informationen zum »Wohnen mit Zukunft«**

- Baugenossenschaft »Wiederaufbau« eG
- Tel. 0531 59 03 700
- [www.wohnenmitzukunft.com](http://www.wohnenmitzukunft.com)

# Selbstständig bleiben, die Orientierung behalten...

## Eine SmartPhone-App aus Braunschweig hilft Menschen mit Demenz

In Deutschland leben jüngsten Schätzungen zufolge rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Um Menschen mit einer beginnenden Demenz in unsere Mitte zurück-zuholen, sie wieder oder weiterhin teilhaben zu lassen, hat die Alzheimer Gesellschaft Braunschweig e. V. eine besondere App entwickelt.

Die **SmartBegleiter App** ist eine neue Form der Assistenz. Sie hilft dabei, eine bessere Orientierung im Lebensumfeld zu ermöglichen oder zu erhalten.

Technische Unterstützungssysteme, welche für die meisten Menschen mehr oder weniger normal geworden sind, können dabei auch Menschen mit Demenz helfen, eine möglichst selbstständige Lebensführung zu erhalten.

Das Konzept der App beinhaltet ein verlässliches Terminmanagement mit Erinnerung sowie Wegweiser und unterstützt die Nutzung des Öffentlichen Nahverkehrs.

Dank der Sprachaufnahmefunktion erfolgen die Navigation und die Erinnerung an Termine mit einer vertrauten



Stimme. Gerade das Konzept der vertrauten Stimme lässt ein hohes Maß an Akzeptanz bei den Menschen mit Demenz erwarten.

Angehörige oder Betreuungspersonen erstellen mit Hilfe von selbst aufgenommenen Sprachnachrichten Termine und Wegstrecken auf einem Internetportal – zum Beispiel: »Lieber Arthur, ziehe dich schon mal an, in 10 Minuten musst du losgehen, um pünktlich bei deinem Friseurtermin zu sein.«

Anders als bei herkömmlichen Navigationsgeräten erfolgt die Festlegung der Wegpunkte mit Hilfe von vertrauten Orten und wird individuell abgestimmt: »Am besten gehst du bis zum Café Lehmann. Schräg gegenüber befindet sich dein Friseursalon.«

Die so erstellten Termine und Erinnerungen werden automatisch auf das Smartphone übertragen und erscheinen für die Nutzenden in Form von Textmitteilungen und Audionachrichten. Je nach Position des Nutzenden werden die lokal passenden Wegbeschreibungen angezeigt und die Audionachrichten mit der Stimme der jeweiligen Vertrauensperson abgespielt.



Durch die frühzeitige Integration der App bei beginnender Demenz soll die Benutzung so eingeübt werden, dass sie auch in einem späteren Demenzstadium noch möglich sein wird. Pflegende Angehörige werden einerseits entlastet, sind andererseits jedoch durch die Planungsaufgabe direkt am Leben ihrer erkrankten Familienmitglieder beteiligt.

Insbesondere die Alzheimer Gesellschaften haben einen vertraulichen Zugang zu Menschen mit Demenz sowie ihren Angehörigen und können gut die lokale Vernetzung mit freiwilligen Assistent:innen initiieren. Das Mitwirken von jungen Menschen beinhaltet zusätzlich die Stärkung der Verbindung von Generationen.

Aktuell werden weiterhin neue Proband:innen gesucht, die sich gern bei Projektleiterin Anke Hagener unter der Telefonnummer: 0157 - 5 17 17 093 melden können.

Proband:innen und Angehörige werden persönlich, individuell und passgenau bei der Handhabung und der Integration der App in den Alltag begleitet. Ziel ist es dabei derzeit noch, die App weiter zu verbessern.



# MÜLLENHEIM

## Das Sanitätshaus

### 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](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen hier und jetzt.



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

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

Die sichere Alternative zum Pflegeheim

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

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

Aus Liebe. Für Menschen.

# LÖWENBÜNDEL: DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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

**Jetzt installieren!**

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play

Eine Initiative von **BS ENERGY**

**LÖWENBÜNDEL**



Gesundes Klima, gesundes Braunschweig

## Braunschweig und BS | ENERGY steigen aus der Kohle aus – vorzeitig!

**Zu einer der schönsten Jogging-Laufstrecken Braunschweigs gehört die idyllische Uferstraße – sie führt direkt zum Ölper See. Auch wenn man hier selten allein ist, »ruhiges Grün« ist eigentlich die vorherrschende Farbe. Linksseitig läuft die Oker, aber auf der rechten Seite sieht man seit einigen Monaten eine der größten Baustellen in der Region – hier baut BS Energy. Jetzt wollten wir endlich einmal wissen, was passiert hier genau, was wird hier gebaut? »Gesund in Braunschweig« traf Jens-Uwe Freitag Vorstandsvorsitzender von BS Energy, der wirklich viel zu erzählen hat. Der Kohleausstieg ist das Thema!**

»Wir bei BS Energy beenden bereits im Jahr 2022, also deutlich früher als es der Gesetzgeber fordert, unsere Wärme- und Stromerzeugung aus Steinkohle. Dieses Vorhaben ist die größte Investition in der Firmengeschichte.

Wie machen wir das? Mit einem flexiblen und nachhaltigen Kraftwerkskonzept. Hauptbestandteile sind der Neubau eines Biomasse-Heizkraftwerks mit dem Hauptbrennstoff Altholz samt Biomasselager und der Neubau eines Gasturbinen-Heizkraftwerks. Darüber hinaus modernisieren wir unsere Gas- und Dampfturbinen-Anlage, die wir 2011 in Betrieb genommen haben. Weitere Aufgaben im Projekt: Vernetzung mit den bestehenden Wärmespeichern sowie mit dem engmaschigen, sternförmig aufgebauten, weitverzweigten Fernwärmenetz, das eine Länge von aktuell 255 Kilometern hat. Weiterhin gehört die Überholung und teilweise der Ersatz der Spitzenlastkessel unserer Heizwerke an den Standorten Süd, West und Mitte zu unserem Erneuerungsprojekt. Dort wird dann kein schweres, sondern leichtes Heizöl eingesetzt und bei Verfügbarkeit können diese mit grünen E-Fuels betrieben werden.

So leisten wir einerseits einen Beitrag zur Verbesserung der Luftqualität und senken die CO<sub>2</sub>-Emissionen der Stadt um 10 % und bauen andererseits deutlich mehr flexible Leistung ein, die dringend zur Versorgungssicherheit von Strom und Wärme notwendig ist. Flexibilität sind die neuen Erneuerbaren. Damit können wir künftig äußerst flexibel und unabhängig auf alle Anforderungen von Tages- und Jahreszeit sowie des Energiemarktes reagieren.

Im Sommer 2020 ist der Bau der Anlagen gestartet. Anfang September konnten wir das Richtfest am Biomasse-Lager im kleinen Kreis feiern, und spätestens im Dezember 2022 wollen wir mit den neuen Anlagen sicher am Netz sein. Der Zeitplan ist sehr sportlich, aber notwendig. Eine weitere Herausforderung ist, dass die Arbeiten bei laufendem Betrieb auf dem bestehenden Gelände stattfinden. Arbeiten sonst im Normalbetrieb rund 100 Personen auf dem Kraftwerksgelände, werden es in Spitzenzeiten bis zu 600 sein. Daher ist für uns das Thema Arbeitssicherheit und Infek-

**»Wir allein senken die CO<sub>2</sub>-Emissionen der Stadt um 10 %!«**

tionsschutz unter Corona enorm wichtig. Beispielsweise haben wir einen Arbeitssicherheitsfilm in mehr als zehn Sprachen

erstellt. Alle Arbeiter sind verpflichtet, diesen Film samt Prüfung vor dem ersten Betreten der Baustelle gesehen und bestanden zu haben.

Nachdem die neuen Anlagen am Netz sind, kann dann das Kohlekraftwerk in 2023 vom Netz genommen und abgebaut werden. Damit wird wieder Platz frei für weitere nachhaltige Energieerzeugung am Standort. Spannend wären hier innovative Projektideen zum Thema Wasserstoff, Strom- und Wärmespeicher.«



Corinna Preusse, teXtFabrik, recherchiert, schreibt Artikel und lektoriert.

**Erscheinungsturnus:** Vierteljährlich

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

**Redaktion**  
Tel. 0151.72157127  
[redaktion@gesund-in-braunschweig.de](mailto:redaktion@gesund-in-braunschweig.de)  
[www.gesund-in-braunschweig.de](http://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](mailto:anzeigen.gibs@kilovolt.net)

**Druck:** oeding print GmbH, Braunschweig

**Bildnachweise:** Claudia Taylor, Norbert Gabrysch, shutterstock, ingimage, iStockPhoto, pixabay, The Noun Project, Fahri Oruc, Jägermeister AG, Sina & Dennis Gajda, CORAT Therapeutics GmbH, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung GmbH, BS | ENERGY Braunschweiger Versorgungs-AG & Co. KG, Henze – das Rad, Bike Mobility Services GmbH, Rehasentrum Petzvalstraße GmbH, Heyne Verlag, Uwe Beinlich, Denise Beerbohm, Friederike Bode, Madlen Arnold, Reiffer Verlag, Ralf Peter Bosse

**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.



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

**Herausgeber und Verlag**  
Brunswick Publishers GmbH  
Keplerstr. 4  
38114 Braunschweig  
Tel. 0151.72157127  
[mail@brunswickpublishers.de](mailto:mail@brunswickpublishers.de)

Schon jeder sechste Deutsche besitzt heute eines dieser bis zu 25 oder gar 45 km/h schnellen Elektromotoren, die voller modernster Technik stecken. So sollten beide Varianten auch regelmäßig gewartet und bei Bedarf von Profis fachmännisch repariert werden. Denn auch der Gesetzgeber hat für die neuen E-Bikes neue, strengere Sicherheitsnormen entworfen. Wer z. B. bei der Reparatur nicht zugelassene Teile verwendet, riskiert Kunden- und Versicherungsschutz. Das zumindest können wir selber machen:

## Jetzt an die Fitness-Kur fürs E-Bike denken

### 1. Allgemeine Durchsicht

Das lässt sich dabei gut überprüfen: Bremsen, Bremsscheiben, Kette, Schaltung, Federung, Speichen und Reifen und natürlich auch die Lichtanlage.

### 2. Vorsicht bei der Bremsanlage

Gewicht und Geschwindigkeit fordern die Bremsen von E-Bikes viel mehr als bei unseren guten alten Rädern. Nach 5.000 km kann schon eine neue Bremsscheibe fällig sein. Reinigung der Bremskolben, Wechsel der Bremsbeläge: eindeutig ein Profi-Werkstattjob.

### 3. Das richtige Setup

Ein guter Fahrradhändler stellt das Bike individuell auf Größe, Gewicht und auch Fahrstil der Radler:in ein. Bei sportlicher Fahrweise sollte dieses Setup nach 300 km noch einmal überprüft werden.

### 4. Die Lagerung des Akkus

Wird im Winter nicht gefahren, hat es der Akku dennoch gerne kühl: 10 Grad, vielleicht im Keller, sind ideal. Zu rund zwei Dritteln sollte er aufgeladen sein.

### 5. Reifen und Luftdruck

Profis wissen, auf Asphaltstraßen sollte er natürlich höher als im (unbefestigtem) Gelände beim Mountain-Biken sein. Wenn das Rad über den Winter länger nicht gefahren wird? Dann am besten mit ordentlich viel Luft aufhängen, nicht monatelang auf den Reifen stehen lassen.

### 6. Die Dämpfungselemente

Ja, auch die Federgabel sollte regelmäßig geprüft bzw. nachgestellt werden. Die Reinigung der Tauchrohre? Eventuell etwas Silikon-spray für's bessere Gleiten – das können wir selbst machen.

### 7. Die richtige Reinigung

Keinen Hochdruckreiniger benutzen! Am besten mit einem Kaltreiniger einsprühen, einige Minuten warten und dann mit dem

Schwamm, einem Eimer Wasser oder Gartenschlauch abspülen. Die beweglichen Teile wie Kette und Schaltwerk wieder leicht einölen..

*Und was ein E-Bike-Spezialist zum Thema »richtige Wartung« meint, lesen Sie auf der nächsten Seite. >>*

**Wir sprechen mit Manuel Schumann, der sich mit seinem Bike-Store »Henze – das Rad« weit über Wolfenbüttel hinaus einen Namen als E-Bike-Spezialist gemacht hat. Wie läuft das Geschäft?**

»Auf jeden Fall noch besser als 2020, rund zwei Drittel meiner Kunden haben sich für ein E-Bike entschieden. Und nicht wenige davon waren sogenannte Dienst-räder, vom Arbeitgeber über das Fahrrad-leasing finanziert.«

**Welcher Typ Rad ging denn am besten?**

»Das Touren- oder Trekking-Rad liegt mit rund 60 Prozent Anteil ganz klar in der Käufergunst vorn. Lastenräder und die kleinen Kompakten werden auch zunehmend beliebter, die sportlichen Mountain-bikes behalten bei mir ihren guten 10-Prozent-Anteil.«



**Nach wieviel Kilometern oder nach wieviel Monaten sollte ich denn unbedingt wieder bei Ihnen zum Check oder Service vorbeischauen?**

»Also, im Normalfall einmal jährlich oder alle 2.000 Kilometer. Wer zu mir kommt, wird aber auch rechtzeitig über seine Digitalanzeige am Rad informiert. Das programmieren wir bei jedem Service ein. Und das steht im Service-Protokoll, das jeder Kunde bekommt. Da schreiben wir auch schon rein, was beim nächsten Mal gemacht werden sollte. Schließlich sind E-Bikes hochtechnische Produkte und nicht ganz billig. Da macht eine regelmäßige Wartung einfach Sinn. Das ist Werterhalt! Wir wollen, dass unser Kunde

Manuel Schumann, »Henze das Rad«

**»Ich möchte, dass meine Kunden durch meine Beratung genau das Rad bekommen, das für sie passt und mit dem sie dann so lange wie möglich zufrieden sind.«**

möglichst lange mit seinem Rad Freude hat.«

**Gibt es Anzeichen, wann es wirklich höchste Zeit für den Service ist?**

»Klar, wenn irgend etwas nicht mehr funktioniert, die Kette durchhängt, das Licht nicht mehr geht ... Häufiger ist auch mal ein Laufrad verzogen, wenn das Rad z. B. in einem Ständer umgeworfen wurde.«

**Einiges kann ich ja gut selber machen. Was sollte ich unbedingt dem Fachmann überlassen?**

»Von allen sicherheitsrelevanten Bauteilen lieber die Finger weglassen, auch bei einer Acht, beim Zentrieren der Laufräder über die Feinjustierung der Speichenspannung mit dem Tensiometer lieber den Profi ranlassen. Wir ziehen mit dem Drehmomentenschlüssel auch noch einmal jede Schraube nach. Jede!«

**E-Motor und Akku – wie lang ist eigentlich deren Lebenszeit?**

»Akkus halten heute ca. 8 Jahre bei guter Pflege: also nie ganz voll oder ganz leer lagern und extreme Temperaturen vermeiden. Die E-Motoren sollten schon so 30.000 km laufen. Auch der Motor findet extreme Temperaturunterschiede schlecht (Feuchtigkeit!). Und kein Hochdruckreiniger! Auch das Spritzwasser beim Auto-Heckträger kann sehr schaden.«

**Wenn ich heute mit meinem Rad bei Ihnen zum Service vorbeikomme, wann bekomme ich dann mein gutes Stück wieder zurück?**

»Lieber etwas längerfristig planen, wir sind schon sehr gut ausgelastet. Das nehme ich auch als Kompliment (lacht). Notfälle versuchen wir dazwischenzu-



**»Ich plane vorrausschauend, damit die Ersatzteile dann da sind, wenn wir, wenn unsere Kunden sie brauchen!«**

schieben. Übrigens können unsere Kunden für die Zeit der Reparatur ein Leihfahrrad bekommen. Kostenlos.«

**Zum Schluss noch einen Blick in die Zukunft, lieber Manuel Schumann: Welche Neuerungen erwarten Sie bei den E-Bikes der kommenden Saison?**

»Wir werden stärkere Motoren bekommen, Akkus mit mehr Ladekapazität, mehr Cargobikes, also Lastenfahrräder. Und längere Lieferfristen. Leider. Aber die Mobilitätswende ist nicht aufzuhalten. Zum Glück!«

**Heze**  
D A S R A D

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



Lease a Bike – Fahrrad-Leasing für Unternehmen

## Grüner. Gesünder. Glücklicher. Einfach auf's Rad umsteigen – mit Lease a Bike!

**Umstieg auf eine grüne Mobilität? Leasinganbieter wie Lease a Bike machen das ganz einfach möglich! Von nachhaltigen Radleasingmodellen profitieren alle – Unternehmen, Arbeitnehmer:innen und die Umwelt. Firmen bieten ihren Mitarbeiter:innen einen attraktiven Benefit, haben dabei minimalen Aufwand und null Kosten und dazu fitte Angestellte. Arbeitnehmer:innen können sich über ihr Traumrad, steuerliche Vorteile und erhebliche Einsparungen im Vergleich zum Kauf freuen. Und auch die Umwelt profitiert, da Radfahren die klimaschonendste und umweltfreundlichste Fortbewegungsart ist.**

Der Weltklimarat räumt in seinem kürzlich veröffentlichten Bericht alle Zweifel an der Erderwärmung aus dem Weg. Umweltschützer fordern einen schnellen Kurswechsel in Deutschland und der gesamten Industrie und verlangen neue, zukunftsorientierte Mobilitätsmodelle. Und hier setzt Lease a Bike, Tochtergesellschaft der niederländischen Pon Bike, mit seinem nachhaltigen Leasingmodell für Fahrräder an. »Als Zero-Emission-Fahrzeug leistet das Fahrrad einen wichtigen Beitrag zur Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen und gegen die Klimaerwärmung. Darüber hinaus braucht das Fahrrad wenig Stellfläche und macht keinen Lärm. Radfahren ist die

Zukunft, und wir wünschen uns, dass noch mehr Unternehmen in ganz Europa die Vorteile erkennen und ihren Angestellten Radleasing möglich machen. Das ist unser Antrieb!«, so Christian Wölbern, General Manager von Lease a Bike. Denn zum ökologischen Fußabdruck von Unternehmen gehören die Fortbewegungsmittel der Mitarbeiter:innen – und diese schätzen vor allem in Städten Alternativangebote oder Ergänzungen zum Auto. Zwei Drittel der Angestellten in Unternehmen erwarten von ihrem/ihrer Arbeitgeber:in, dass dem Klimawandel mehr Bedeutung beigemessen wird. Lease a Bike liefert mit seinem Dienstradleasingkonzept nachhaltige Lösungen und ermöglicht Unternehmen und ihren Angestellten einen besonders einfachen Umstieg auf eine grüne Mobilität.

Neben einem wichtigen Beitrag zum Klimaschutz bietet Fahrradleasing noch

weitere überzeugende Argumente: Zum einen stärkt es die Motivation der Arbeitnehmer:innen und die Bindung zum Unternehmen, zum anderen verbessert Fahrradfahren die Produktivität der Mitarbeiter:innen, fördert ihre Gesundheit und reduziert nachweislich die Krankheitstage. Unternehmen haben keinerlei Kosten und nur einen minimalen Aufwand. Lease a Bike unterstützt Firmen und ihre Angestellten von Anfang an beim Implementierungsprozess. Die Umsetzung ist dabei komplett digital und ganz einfach.

Und es gibt noch mehr Pluspunkte von Lease a Bike: Arbeitnehmer:innen können sich ihr Wunschrad dank Dienstradleasing aussuchen und haben freie Wahl bei der Marke oder dem Fahrradtypen – ganz egal ob Citybike, E-Bike oder Mountainbike. Darüber hinaus können sie das Rad vollumfänglich in ihrer Freizeit nutzen, profitieren von den steuerlichen Vorteilen der Gehaltsumwandlung und können bis zu 40 % gegenüber dem Kauf sparen. Ein Rundum-Schutz-Paket ist immer inkludiert und sichert den oder die Leasingnehmer:in ab. Mit dem Lease a Bike Vorteilsrechner unter [www.lease-a-bike.de](http://www.lease-a-bike.de) lassen sich Kostenersparnisse durch Radleasing im Vergleich zum Kauf ganz schnell und einfach ermitteln. ■

# lease a bike

Mehr Informationen zum  
Fahrradleasing gibt es unter  
[www.lease-a-bike.de](http://www.lease-a-bike.de)



## Interview mit »Lease a Bike«-Experte Vitali Kaa

**Vitali Kaa ist seit der Unternehmensgründung im Jahr 2015 beim Dienstradleasinganbieter Lease a Bike aktiv. »Gesund in Braunschweig« spricht mit ihm über grüne Mobilität und die vielen Vorteile vom Radleasing.**

### Welche Bedeutung hat grüne Mobilität für Unternehmen?

»Wir machen die Erfahrung, dass Unternehmen der grünen Mobilität immer mehr Bedeutung beimessen. Unternehmen haben erkannt, dass sie für ihren ökologischen Fußabdruck die Verantwortung übernehmen müssen. Dazu gehören auch die Fortbewegungsmittel ihrer Arbeitnehmer:innen. Die Mobilitätsbranche ist im Wandel und neue, nachhaltige Modelle sind gefordert, um die Umwelt zu schützen und den Klimawandel aufzuhalten. Radfahren ist dabei die klimaschonendste und umweltfreundlichste Fortbewegungsart – und unser Antrieb ist es, möglichst viele Menschen auf's Rad zu bringen. Mit Lease a Bike und unserem Radleasingkonzept bieten wir

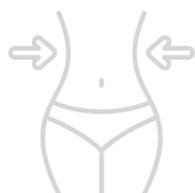
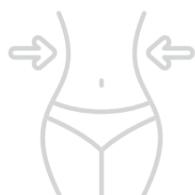
Unternehmen und ihren Angestellten die Möglichkeit, ganz einfach auf grüne Mobilität umzusteigen.«

### Welche Vorteile haben Unternehmen vom Dienstradleasing?

»Unternehmen, die Dienstradleasing anbieten, tun nicht nur etwas für die Umwelt und somit auch für ihr positives Image, sondern sie tun auch etwas für ihre Angestellten. Radleasing ist ein beliebtes Mitarbeiter-Benefit, der Arbeitnehmer:innen motiviert und die Bindung zum Unternehmen stärkt. Fahrradfahren verbessert außerdem die Produktivität der Mitarbeiter:innen und fördert ihre Gesundheit. Außerdem ist Fahrradleasing für Firmen kostenneutral und die Implementierung nur mit minimalem Aufwand verbunden. Gerade bei Lease a Bike nehmen wir die Unternehmen an die Hand und unterstützen den Implementierungsprozess tatkräftig mit unserem Team. Alles geht superschnell und einfach.«

### Und wie profitiere ich als Arbeitnehmer:in?

»Arbeitnehmer:innen profitieren von diversen Benefits beim Dienstradleasing: Zum einen gelangen sie kostengünstig an ihr Traumrad und können bis zu 40 % gegenüber dem Kauf sparen und steuerliche Vorteile in Anspruch nehmen. Zum anderen haben sie freie Wahl bei der Marke oder dem Fahrradtyp – ganz egal ob Citybike, E-Bike oder Mountainbike. Darüber hinaus können sie das Rad vollumfänglich in ihrer Freizeit nutzen. Viele Arbeitnehmer:innen nutzen das Angebot auch, um wieder mehr Fahrrad zu fahren und ihren Lebensstil aktiver und gesünder zu gestalten.« ■



## Sportlich, sportlich!

Wo Braunschweig und die Region trainiert

### Folge 01

Wer sich in Braunschweig und der Region fit halten und Sport treiben will, hat unendlich viele Möglichkeiten. Rund 220 Sportvereine, über 60 Fitnessstudios gibt es allein in unserer Stadt. Die zahlreichen Spezialisten, Physio- und Reha-Zentren noch gar nicht mitgerechnet. Vielfalt ist Trumpf! Von Aikido über professionelle medizinische Begleitung bis Zumba, alles wird angeboten. Turnen und Fußball sind die beliebtesten Sportarten an der Oker. Favorit Nr. 3 ist schon Skifahren. Wow! Das liegt an einem besonders rührigen Skiverein. Ausreden, sich dem inneren Schweinehund mal wieder geschlagen zu geben, auf dem Sofa liegen zu bleiben, gibt es also keine. Hier stellen wir drei ganz unterschiedliche »Fitness-Anbieter« vor: den erfahrenen Personal-Coach, ein Physio-Zentrum mit vielfältigsten Angeboten und den aktuell größten Player in der Region *FITNESSLAND* auf der Rückseite unseres Heftes. >>



# Begeisterung und Leidenschaft spüren

»Du kannst deinen inneren Schweinehund nicht überwinden? Zusammen schaffen wir das. Versprochen!«

## Mit Personal Training Gesundheit, Fitness, neue Ziele erreichen

### Du stehst an einem Wendepunkt deines Lebens?

Rückenprobleme, Schlaganfall, MS, Burnout, Corona-Pfunde, der Wunsch nach Stressabbau sind Beispiele dafür. Und Du hast das Gefühl, Du könntest Anleitung, Motivation und Begleitung gebrauchen.

### Ich bin hochqualifizierter Personal- & Gesundheitstrainer

Mein Name ist Fahri Oruc, 53 Jahre alt, Fitness- und Personal-Trainer mit mehr als 20 Jahren Erfahrung, hauptberuflich qualifizierter Trainer (A-Lizenz), Gesundheits- und Reha-Trainer, Akademieleiter, Ausbilder zur B-Lizenz, Krankheitsverlauf- und Functional-Trainer.

### Wir zusammen schaffen das

Ich biete professionelle Unterstützung, individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Betreuung, optimale Kombination aus Training, Ernährung und gesunder Lebensführung und Heranführung an die Veränderung und Beseitigung mentaler Hindernisse.

Das Training findet in moderner Umgebung mit allen Equipments statt: zu Hause, im Studio oder draußen in der Natur. Mit meinem emphatischen Wesen begleite ich dich fachgerecht und zielorientiert. Zudem führe ich dich zu körperlicher und geistiger Balance, die deine Lebensqualität positiv beeinflusst.

### Du statt Sie

Entschuldige bitte, dass ich Sie duze, aber Spaß ist bei mir Pflicht, und natürlich werden wir Freunde, wenn wir zusammen trainieren.

Ich freue mich auf ein erstes Informationsgespräch zu meiner Arbeitsweise und zur Beantwortung Deiner Fragen. ■



»Sag mir, was du isst. Ich sag dir, wer du bist.«



Nähere Informationen findest Du unter:

→ 0170 68 79 078

→ [www.fahri-fitness.de](http://www.fahri-fitness.de)

# Reha, Physio, Fitness

Rehazentrum Petzvalstraße – Vielfalt unter einem Dach

Foto: Hendrik Jung



Im Nordosten Braunschweigs, an der Berliner Straße, sitze ich zusammen mit Roger Hensen und Hendrik Jung. Ich habe Fragen an die beiden, zu den Themen Reha und Fitness.

**Wenn man bei euch reinkommt, die hellen, lichten Räume und den großen Fitnessgeräte-Park sieht, könnte man denken, ihr seid ein modernes Fitnessstudio. Aber ihr seid ja viel mehr, oder?**

Unbedingt! Wir haben uns über die Jahre zu einer der führenden Rehabilitations- und Physiotherapie-Einrichtungen in Braunschweig und Umgebung entwickelt. Neben der ambulanten Reha bieten wir auch Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Physiotherapie samt osteopathischer Techniken, Ergotherapie, Sportphysiotherapie und qualifizierte Fitness- oder Präventionsangebote an.

**Was zeichnet euch neben dieser enormen Vielfalt unter einem Dach aus? Für wen seid ihr insbesondere da?**

Viele, die zu uns kommen, leiden unter Schmerzen, haben eventuell sogar einen Bandscheibenvorfall erlitten oder sich beim Sport verletzt. Andere möchten einfach ihren Körper wieder in Form bringen. Das zeichnet uns aus: Als eine der wenigen Einrichtungen können wir Physiotherapie mit Fitnesstraining verbinden. Über unseren Verein bieten wir z. B. Kleingruppen an, hier machen wir Rehasport- und Funktionstraining. Das zahlen sogar alle Kassen.

**Was bei euch besonders auffällt, ist die große Zahl an Mitarbeiter:innen. Ist die persönliche Betreuung eure besondere Stärke? Auch beim normalen Fitnesstraining?**

*»Die individuelle, persönliche Betreuung durch gut ausgebildete Therapeuten, das ist unsere große Stärke.«*

Ja, insgesamt hat unser Team rund 30 Mitarbeiter:innen. Bei den Reha-Maßnahmen ist die 1:1-Betreuung ja sowieso Standard. Aber auch auf der Fitness-Fläche sind meistens zwei oder drei von uns ansprechbar und korrigieren. Oder motivieren (lacht).

**Eure Mitarbeiter:innen sind ganz unterschiedlich ausgebildet, arbeiten aber oft zusammen. Ist das ein Grund, warum ihr den Menschen wirklich ganzheitlich behandeln könnt?**

Ja, das funktioniert wirklich gut. Schon auf dem »kleinen Dienstweg« – dass sich die Sportwissenschaftlerin mal mit dem Physio austauscht, was einem Patienten am besten hilft. Individuell den Menschen verbessern. Das ist eine unserer großen Stärken!

**Auch das ist ein großer Vorteil bei euch: Nachdem ihr mich, beispielsweise nach einem bösen Bandscheiben-Vorfall oder auch einer Schulter-OP, wieder »mobil« gemacht habt, kann ich mich hier weiter mit »normalem« Fitnesstraining in Form halten, mit professioneller Begleitung! Wird das häufig genutzt?**

Absolut. Viele bleiben bei uns, weil sie die sehr entspannte Atmosphäre schätzen. Und weil wir sie, unter fachmännischer Anleitung, auch schon während der Reha an die Geräte herangeführt haben. Wir begleiten sie ja auch weiter, entwickeln ihren Trainingsplan, passen ihn progressiv an Ihre Bedürfnisse an!

**Ihr bietet zusätzlich auch Ergotherapie an. Wem könnt ihr damit besonders helfen?**

Unsere Ergotherapeuten helfen Menschen jeden Alters, die durch Krankheit oder Behinderung in ihrer Handlungsfähigkeit körperlich oder auch mental eingeschränkt sind. Wir wollen die Selbstständigkeit dieser Menschen wieder erhöhen, so dass der Alltag wieder unabhängig bewältigt werden kann. Es geht um Beweglichkeit, im Körper – und im Kopf. Dafür brennen wir alle!

**Lieber Roger Hensen, lieber Hendrik Jung, danke für das wirklich aufschlussreiche Gespräch!** ■

**Rehazentrum**  
Petzvalstraße

→ Berliner Str. 52d, 38104 Braunschweig  
→ Tel. 0531 - 37 15 21  
→ info@rehazentrum-petzvalstrasse.de

# Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden

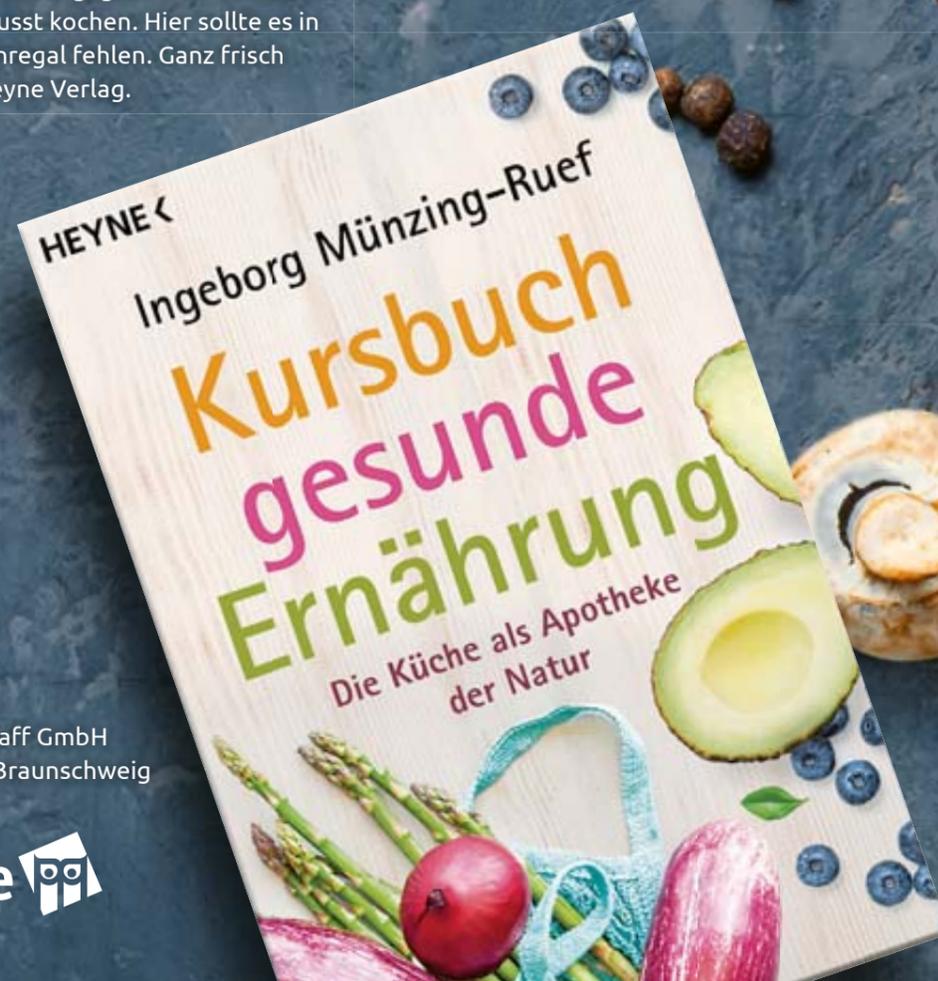
Die Buchhandlung Graff empfiehlt:

## Die Küche als Apotheke der Natur: Das Kursbuch gesunde Ernährung!

Die bekannte Autorin Ingeborg Münzing-Ruef war Ernährungs-Expertin und Medizin-Journalistin. Sie galt als Wegbereiterin für eine rundum gesunde und natürliche wie ausgewogene Ernährung. Ihr Standardwerk »Kursbuch gesunde Ernährung« erscheint jetzt in einer aktualisierten Neuauflage.

170 pflanzliche Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze werden unter die Lupe genommen und deren Wirkung auf Körper und Stoffwechsel erklärt. Mit zahlreichen Rezepten und Tipps zur Lagerung und Einkauf gibt dieses Buch einen sehr guten Überblick über gesunde Lebensmittel und wie sie vorbeugend und heilend eingesetzt werden können.

Ein Buch für alle, die engagiert und vor allem gesundheitsbewusst kochen. Hier sollte es in keinem Kochbuchregal fehlen. Ganz frisch erschienen im Heyne Verlag.



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

**Graff.de**

# Alle Welt spricht von »gesunder Ernährung«!

**Aber was heißt das? Und wie bekomme ich das einfach hin?**

Die Braunschweiger Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Sonja Beinlich gibt Antworten und sieben einfache Tipps.

**»Gesunde Ernährung leicht gemacht« – so lautet der Titel einer meiner Gesundheitskurse. Und genau das ist es, was ich versuche, in meinem Beratungsalltag zu vermitteln.**

Zu mir kommen Menschen mit ganz unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen. Manch einer ist kerngesund und möchte es bleiben, Andere haben ihr Päckchen an Erkrankungen zu tragen. Viele haben einen arbeitsreichen Alltag im Job oder in der Familie. Alle haben jedoch das gleiche Basisziel: sich gut zu ernähren mit möglichst wenig Einschränkungen.

Der Begriff »Gesunde Ernährung« geht oft mit dem Begriff »Ernährungsumstellung« einher. Ein Wort, das mir nicht so gut gefällt, denn es impliziert, dass ab jetzt alles anders gemacht werden muss. Viele Menschen verbinden damit, dass nur bestimmte Dinge erlaubt und andere verboten sind, so wie es auch manche Ernährungsformen wie z. B. Keto oder Paleo vorgeben. Das soll aber gar nicht so sein.

Verbotene Lebensmittel zum Beispiel führen meist dazu, dass das Verlangen danach erst recht vorhanden ist bzw.

**Es geht um »besser ESSEN«, nicht um »besser ernähren«!**

## Sonja Beinlich, studierte Ökotrophologin mit Abschluss Master of Science.

In meinen 15 Jahren beruflicher Tätigkeit als Ernährungsberaterin begegnete mir oft Menschen, bei denen das körperliche Leid ihrer Erkrankung auch mit psychischen Belastungen einherging. Zudem spielte das Ess-Verhalten (wie und warum esse ich) merklich eine große Rolle. Daher ergänzte ich bereits vor 10 Jahren meine

Ernährungsexpertise mit der Ausbildung zur Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie. Sport und Bewegung sind für mich eng verzahnt mit Ernährung und Gesundheit. Mein Wissen als Fitnesstrainerin und eigene Erfahrungen im Bereich Freizeit- und Leistungssport fließen ebenso in meine Beratungen ein, so dass ich stets alle Facetten und Erfahrungen meines Gegenübers berücksichtige.

Ich berate zu fast allen Themen rund um Ernährung. Auch wenn ich

steigt. Das ist nur menschlich. Wenn wir etwas weggenommen bekommen, entsteht eine Lücke, welche gefüllt werden will. Haben wir keine Alternativen, so ist es nur logisch, dass wir uns nicht wohl fühlen.

Eine vermeintlich perfekte Ernährung ohne Genuss und Lebensfreude macht uns am Ende nicht gesünder. Zu einem gesunden Leben gehört unser psychisches Wohlbefinden genauso wie unser physisches.

Um also die Ernährung oder das Essverhalten »umzustellen«, benötigen wir alternative Handlungsstrategien.

Am Satz »Der Mensch ist ein Gewohnheitstier« ist viel Wahres. Dennoch ist es möglich, unliebsame Gewohnheiten zu ändern. Dies gelingt allerdings am besten in kleinen Schritten. Radikallösungen sind wenig hilfreich, wenn man bedenkt, dass auch die »schlechten« Gewohnheiten nicht von heute auf morgen gekommen sind. Die Schlüsselwörter lauten aus meiner Sicht daher nicht »Ernährung umstellen«, sondern »besser essen«. Ja, richtig gelesen: »besser ESSEN« nicht »besser ernähren«. Auch darin liegt ein kleiner, aber feiner Unterschied. Denn zu besserem Essen gehört nicht nur das »was?« und »wie viel?«, sondern auch das »wie?« und »warum?«: das Essverhalten. Letzteres beeinflusst wiederum ersteres.

Achtsamkeit beim Essen hilft dabei, das eigene Essverhalten zu analysieren und bessere Strategien zu finden. Die Trickkiste der Ernährungspsychologie hat einiges zu bieten, um eine gesunde Ernährung leichter zu machen. ■

»Lieblingsthemen« habe, sehe ich die Notwendigkeit eines breit gefächerten Fachwissens, denn oft spielen bei einem Menschen mehrere miteinander verzahnte Themen eine Rolle. Daher investiere ich viel Zeit in Fort- und Weiterbildung, um auf möglichst allen Gebieten stets »up-to-date« zu sein.

In meiner Praxis in Braunschweig biete ich neben der Einzelberatung Gesundheitskurse (auch mit Krankenkassenförderung), Kochseminare und die Messung der Körperzusammensetzung an.

## Hier sind meine sieben Top-Tipps zu besserem Essen für Gesundheit und Wohlbefinden:

### 1: Essen Sie bunt

Je vielfältiger die Lebensmittelauswahl, desto besser sind Sie mit allen nötigen Nährstoffen versorgt. Jedes natürliche Nahrungsmittel hat seine Daseinsberechtigung.

### 2: Legen Sie sich keine strikten Verbote auf

Verbotenes verführt in der Regel nur noch mehr. Bei einigen Erkrankungen können bestimmte Lebensmittel jedoch tatsächlich verboten sein. Meist fällt der Verzicht dann glücklicherweise nicht ganz so schwer, weil die Folgen des Nicht-Einhaltens extrem unangenehm sind. Aber auch hier gilt: nur so viel Verbot wie nötig, so wenig wie möglich.

### 3: Essen Sie regelmäßig

Regelmäßig kann für jeden etwas Unterschiedliches bedeuten. Es können drei oder fünf Mahlzeiten am Tag sein oder auch Intervallfasten. Was das Richtige für Sie ist, hängt stark von Ihrem Stoffwechsel, Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Alltag und Ihren bisherigen Gewohnheiten ab. Wichtig ist, dass Sie eine Struktur finden, mit der Sie sich wohl fühlen.

### 4: Essen Sie achtsam

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, richten Sie Ihr Essen schön an bzw. schaffen Sie sich ein angenehmes Ambiente. Achten Sie dabei auf Ihre Körpergefühle wie Hunger und Sättigung, aber auch auf Ihre Emotionen.

### 5: Planen Sie Veränderungen in kleinen Schritten

Wenn Sie etwas an Ihrem Essverhalten verändern möchten, dann setzen Sie sich stets nur kleine, realistische Ziele. Ziele, die quasi utopisch für Sie sind, demotivieren nur und bringen Sie keinesfalls voran.

### 6: Üben Sie »aktive Erholung«

Um Alltagsstress erfolgreich abzubauen und den Körper gesund und fit zu halten, ist ein angemessenes Maß an Bewegung unerlässlich. Das muss nicht zwangsläufig Sport sein, auch spaßige Freizeitaktivitäten oder ein Spaziergang gehören dazu. Je nachdem, was Ihr derzeitiger Gesundheitszustand und auch Ihre bisherigen Gewohnheiten Ihnen ermöglichen.

### 7: Seien Sie perfekt Sie selbst

Das Ziel sollte eine für Sie individuell optimale Ernährung sein. Für den einen kann das sein, beim Außer-Haus-Essen bessere Menüalternativen auszuwählen, für den anderen ist es individuell optimal selbst zu kochen. Individuell »perfekt« sind Sie, wenn Sie es schaffen, sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten gut zu ernähren und dabei Genuss und Lebensfreude empfinden können.

**»Veränderungen gelingen am besten in kleinen Schritten. Radikallösungen sind wenig hilfreich.«**



Foto © Uwe Beinlich

**Kontakt:**  
Sonja Beinlich Ernährungsberatung & Gesundheitsdienstleistungen  
→ Hagenbrücke 8  
38100 Braunschweig  
→ 0531 122 99 99 1  
oder 0176 80 44 79 07  
→ eb@eb-gesund.de

# Yoga & nebenan

GESUNDHEITS-SERVICES AUS DER NACHBARSCHAFT

## Yoga und der Mond: Ein perfektes Paar



Über Yoga hast Du bestimmt schon das eine oder andere gehört. Aber wusstest Du schon, dass sich Menschen an absteigenden Mond-Tagen eher Ruhe erlauben sollten? Warum an Tagen, an denen der Mond in Fische steht, Yoga speziell für die Füße stärkend ist und warum an Wassermann-Tagen die Leute eher Taxi fahren? Nein? Dann lass es uns herausfinden. Ich zeige Dir, warum die Verbindung von Yoga und Mond das perfekte Paar für Dich sein kann.

### Hi, ich bin Denise von BEE.YOGA.

In meinen Einheiten üben wir traditionelle Yogastellungen, in denen wir die heilsame Kraft der Mond-Rhythmen nutzen. Dabei ist jeder Tag im Monat einem bestimmten Tierkreiszeichen zugeordnet, welches jeweils für eine bestimmte Körperregion zuständig ist, die wir in den Einheiten individuell ansprechen. So lernst Du Deiner Körperverfassung intuitiver zu begegnen, Bedürfnisse intensiver wahrzunehmen, auf sie einzugehen und ggf. gegenzusteuern – für ein gesünderes, natürlicheres Leben.

### Nimm auf Deiner Matte Platz.

Bei BEE.YOGA warten noch mehr Yogaeinheiten auf Dich und laden Dich online wie offline und zu bestimmten Specials auch unter freiem Himmel zum Mitmachen ein. Das abwechslungsreiche BEE-Angebot umfasst kraftvolle Sonnengrüße am Morgen, Outdoor-Yoga am Dowesee, Mamasté-Yoga für Schwangere, Privatstunden und individuelles Business-Yoga für Dich und Deine Mitarbeitenden. Nimm jetzt auf Deiner Matte Platz und entspanne mit den anderen BEE.Yogis. Lass uns zusammen üben, wachsen und einfach den Moment genießen. Ich freu mich auf Dich.

**Weitere Informationen und Termine findest Du auf meiner Webseite [beeyoga.de](http://beeyoga.de).**

**BEE.YOGA**

Online-Yogakurse, Sonnengrüße, Privat-Yoga, Businessyoga, Yoga für Schwangere, Yin-Yoga, Meditationen & Specials  
→ [www.beeyoga.de](http://www.beeyoga.de)

## Starke Immunabwehr mit Ayurveda und Yoga

Wenn es Herbst wird, beginnt die Erkältungszeit. Das Immunsystem ist gefordert, den Körper gesund zu erhalten – besonders in der Pandemie. Die altindische Heillehre Ayurveda zielt auf die Gesunderhaltung des Menschen auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene. Sie bietet viele einfache, wirkungsvolle Ansätze, wie wir unser Immunsystem stärken können, um gesund zu bleiben. Die fünf wichtigsten:

### 1. Zungeschaben, Ölziehen, Nasenspülung

Diese ayurvedischen Morgenrituale fördern eine gesunde Mundflora als Teil der oberen Immunabwehr. Beim Zungeschaben zieht man einen metallenen Teelöffel oder Zungenschaber sanft 2 bis 3 mal von hinten nach vorne über die Zunge. Dies entfernt Ablagerungen (Stoffwechselrückstände, Toxine), die sich über Nacht auf der Zunge gebildet haben. Zum Ölziehen ziehen Sie ca. 1 Teelöffel Sesam-, Kokos- oder Olivenöl ca. 2 bis 10 Minuten durch die Zahnzwischenräume, um weitere Rückstände und Ablagerungen zu lösen. Beides unterstützt die körperliche Selbstreinigung. Ölziehen kräftigt zudem das Zahnfleisch, was vor Parodontose schützt. Eine kurze Mundspülung mit Salzwasserlösung wirkt desinfizierend. Auch die Nasenschleimhaut dient der Immunabwehr. Nasenspülungen mit Salzlösung und ausreichende Luftfeuchtigkeit zuhause verhindern das Austrocknen der Nasenschleimhaut.

### 2. Milde Zahnpasta

Scharfe Zahncremes und Mundspülungen töten auch nützliche Bakterien ab und stören das natürliche Gleichgewicht des Mikrobioms. Milde Zahncremes und Spülungen verwenden.

### 3. Ausgewogene Ernährung

Saisonale, regionale Lebensmittel, Bio-Qualität. Für genau die Vitamine und Nährstoffe, die der Körper gerade braucht.



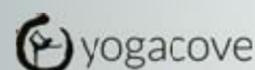
### 4. Bewegung (Yoga)

Die jetzt passende Form der Bewegung finden – weniger ist mehr: Spaziergang statt Walking oder Jogging, draußen den Vitamin-D-Speicher füllen. Yoga bietet sanfte Bewegungsangebote, die sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele auswirken und ergänzt den Ayurveda wunderbar.

### 5. Nährende Kontakte

Gehen Sie in der Natur spazieren und umgeben Sie sich mit Ihren Lieben, verbringen und genießen Sie bewusst gemeinsame Zeit. Dies senkt den Stresslevel, so dass das Immunsystem optimal arbeiten kann.

### Der Herbst kann kommen!

 **yogacove**

→ Friederike Bode  
→ [friederike@yogacove.de](mailto:friederike@yogacove.de)  
→ [www.yogacove.de](http://www.yogacove.de)  
→ Tel. 0170 - 490 31 90



## Natürlich schön & gesund

Auf sanftem Wege mit Mitteln aus der Natur gesund werden und bleiben...

...das ist die Philosophie von Madlen Arnold und dem Team der Ulrici-Apotheke in Braunschweigs Innenstadt.

*Liebe Frau Arnold, Ihre Apotheke befindet sich zentral in der Neuen Straße, in einem der schönsten und ältesten Fachwerkhäuser Braunschweigs – sind Sie eine ganz normale Apotheke?* Ja, zu allererst ja! Wir bieten alles, was Menschen von einer gut sortierten Apotheke erwarten, das ganze Repertoire.

*Aber Sie haben einen zusätzlichen Fokus auf komplementäre und alternative Medizin?* Richtig. Die Komplementärmedizin umfasst ja Methoden und Verfahren, die die konventionelle, „schulmedizinische“ Behandlung ergänzen. Dazu gehören homöopathische Mittel, Bachblüten, Schüssler Salze, anthroposophische und phytotherapeutische Arzneimittel. Hier sind wir in Braunschweig überdurchschnittlich gut ausgestattet – und haben auch das entsprechende Wissen.

*Welche Erfahrungen, welche besonderen Kenntnisse können Sie da einbringen?* Mein Team und ich, wir haben zusätzlich eine anthroposophische und homöopathische Ausbildung – dazu die guten Kontakte zu den entsprechenden Ärztinnen und Ärzten. Wir fördern und helfen uns gegenseitig.

*Die Naturkosmetik ist Ihnen genauso wichtig. Die Ulrici-Apotheke ist „Haut-Fachapotheke“, Sie sind ausgebildete Dr.-Hauschka-Naturkosmetikerin, haben eine ausgebildete Kosmetikerin im Team. Was bekomme ich bei Ihnen?* Gesundheit nicht nur von innen, sondern auch von außen: Das unterstützen wir mit hochwertigen Naturkosmetika. Ich betrachte Gesundheit und Wohlbefinden immer ganzheitlich. Man sieht es einem Menschen an, ob er sich in seiner Haut wohlfühlt – oder nicht.

*„Pflegen Sie Ihre Gesundheit und Schönheit und unterstützen Sie Ihren Körper. Kommen Sie zu uns, bevor Sie krank werden.“ Ein wichtiger Satz in Ihrer Philosophie?* Ja, die Menschen sind sensibler, bewusster geworden, was Ihre Gesundheit angeht. Es ist einfach klug, schon etwas gegen die kleineren Wehwehchen oder Befindlichkeitsstörungen zu tun. Gerade hier können wir mit unserem alternativ-therapeutischen Ansatz helfen und beraten, mit Homöopathie und Anthroposophie.



**Ulrici-Apotheke  
Madlen Arnold**

→ Neue Straße 4, 38100 Braunschweig  
→ 0531 46234  
→ [www.ulrici-apotheke.de](http://www.ulrici-apotheke.de)

Ein Stück Harzer Tradition

# Das Rote Höhenvieh

Nachhaltige Rinderzucht –

feines Fleisch, natürlich bio

Sie sind groß und robust. Schon von Weitem kann man sie hören. Und sie sind nicht zu übersehen: die urigen Rindviecher aus uralter Kulturrasse, das Harzer Rote Höhenvieh.

Auf den Weiden und saftigen Kräuterwiesen des Oberharzes können sie sich das Fleisch anfressen, das »Slow Foodies« so schätzen. Denn die kennen sich aus und wissen: Harzer Höhenvieh wächst langsam, hat aber dafür exzellentes Fleisch – mager, saftig, aromatisch.



## Was für ein Rindvieh ist das?

Jedenfalls keine Hochleistungsrasse, die allein für die Bedürfnisse der Fleischindustrie auf möglichst schnellen Fleischansatz gezüchtet wurde.

Stattdessen entstand über die Jahrhunderte aus den Roten Rinderrassen des Harzes eine eigene Rasse, die sich ganz nebenbei zu einer heimlichen Touristenattraktion gemausert hat. Kräftig sind diese Tiere, die über weite Teile des Jahres in den Höhenlagen weiden. Dabei trotzen sie Wind und Wetter, und das ganz ohne Outdoor-Kleidung und Walkingstöcke (man neidet es ihnen).

Optimal angepasst an die teils raue Witterung des Oberharzes ist das Höhenvieh besonders durch sein leicht zottiges, dickes Fell, das ihm sein herrlich urwüchsiges Aussehen verleiht. Wie der Name bereits verrät, ist es kräftig braunrot – unverwechselbar!

Das Harzer Höhenvieh und sein Lebensraum sind eben perfekt aufeinander abgestimmt. So formte der Natur- und Lebensraum die körperlichen Merkmale dieser Rasse ebenso, wie die Rinderhaltung eine für den Harz einzigartige Almwiesenflora hervorgebracht hat. Wenn Sie also demnächst über die spätherbstlichen Wiesen wandern, denken Sie daran, dass Sie diese wunderbare Landschaft

auch der beständigen Weidearbeit des Harzer Roten Höhenviehs zu verdanken haben.

Fraglos hat die Lebensweise der Rinder auch einen Einfluss auf Güte und Qualität des Fleisches. So warten die Bauern der Region mit leckeren Fleisch- und Wurstspezialitäten rund ums Höhenvieh auf. Viele dieser Rinderzuchten genügen Bio-Standards und wurden mit offiziellen Biosiegeln ausgezeichnet.

Dank engagierter Züchter gibt es heute wieder 600 Mutterkühe der Rasse Rotes Höhenvieh. Einen davon haben wir besucht. *Lesen Sie weiter* >>

# Vom Martinshof im Südharz direkt nach Braunschweig

**Fast in Sichtweite zum Kloster Walkenried: Auf dem Martinshof im kleinen Örtchen Ellrich lebt Familie Hanke – drei Generationen sind es mittlerweile – »zusammen« mit rund 350 Tieren der Kühe vom Harzer Roten Höhenvieh. So sind die Hankses mit die größten Halter der guten alten Roten im Harz.**

Das Rote Höhenvieh ist heute nicht nur die Existenzgrundlage, sondern auch seit gut 20 Jahren die Leidenschaft von Ursula und Manfred Hanke, Sohn Jan und Schwiegertochter Annika – und sicherlich in Zukunft auch von Bruno, dem mit sieben Monaten jüngsten Hanke-Spross.



Drei Generationen Hanke auf einen Blick

Die Hankses sind schlichtweg begeistert von ihren Tieren: »Das Fleisch ist zart und begehrt, die steigende Nachfrage können wir kaum befriedigen«, erzählt Jan Hanke. »Mittlerweile geht es fast komplett nach Braunschweig, in die großen Edeka Görge Lebensmittelmärkte – in den Filialen Rautheim und Hamburger Straße ist es ganzjährig zu haben. Und natürlich ist es Bio, zertifiziert mit dem strengen Bioland-Siegel!«

Aber die Roten haben es auch einfach gut bei den Hankses. Der größte Teil der Herde weidet in der Hügellandschaft des Südharzes. Die widerstandsfähigen, so genügsamen wie robusten Tiere stehen gut im Fleisch, sie bekommen bestes Futter, fressen aber auch fast alles, was die Natur hier so bietet. Selbst Brombeeren und Holunderbüsche verschmähen sie nicht. Deshalb passen sie auch so gut in diese Gegend. Das Höhenvieh betreibt quasi das ganze Jahr hindurch natürliche Landschaft- und Wiesenpflege, frisst gegen die Verbuschung und Verödung der Weiden an.

Die jungen Kälber dürfen selbstverständlich bei der Mutter bleiben, werden nicht getrennt. Gut ein Jahr darf sich der Nachwuchs noch Tag für Tag mit echter Mutter-Kuhmilch stärken. Und dann nochmal zwölf Monate in der Harzer Naturlandschaft weiterwachsen. »Diese entspannte, natürliche Haltung ist auch ein Grund, warum später ihr Fleisch besonders zart, aromatisch und absolut nicht wässrig ist«, erklärt Jan Hanke. Ihm und seiner Familie sind die Roten

einfach ans Herz gewachsen. Und so sorgt er persönlich mit dafür, dass ihr Rindvieh-Leben in Ruhe, stressfrei und – ja, auch in Würde – zu Ende geht. Nicht in einer Großschlachtereie, sondern im nahen Liebenburg, beim befreundetem Bio-Schlachter Claus Brennecke. Auch der ist ein Verfechter von Harzer Tradition und Qualität.

Mittlerweile genießen die genügsamen Roten vom Martinshof sogar akademische Aufmerksamkeit. Um die Fleischqualität zu erhalten, nehmen die Hankses an einem dreijährigen Projekt der Justus-Liebig-Universität Gießen teil. Fütterungsqualität und -Strategien, Klimadaten und viele andere Kriterien werden hier ausgewertet. Und vielleicht werden die Roten sogar noch richtig berühmt, wenn sie demnächst das Siegel »Immaterielles UNESCO-Weltkultur-Erbe« bekommen. Die aussichtsreiche Beantragung läuft auf jeden Fall bereits.

Die Hankses bekommen viel Lob und Anerkennung, von vielen Harztouristen: dafür, dass sie mit dem Roten Höhenvieh einen wichtigen Teil der hiesigen Kultur und des hiesigen Brauchtums erhalten. »Wer das alles mal aus direkter Nähe erleben möchte, der ist herzlich willkommen, z. B. in unserer hübschen Ferienwohnung im nahen Walkenried, eine Führung durch den Martinshof gibt es gratis dazu«, erwähnt Ursula Hanke noch mit einem freundlichen Lächeln. ■

## Martinshof, Familie Hanke

in Ellrich, Südharz. Pflegt und hegt die größte Herde des Höhenviehs in Thüringen. Liefert hauptsächlich nach Braunschweig.

- 99755 Ellrich/Werna
- martinshof@gmx.de
- <http://www.harzer-martinshof.de>

## Weitere Heimatadressen vom Harzer Roten Höhenvieh

Auch hier finden Sie die Roten, nicht immer, aber immer öfter.

Bio-Rinderzucht Daniel Wehmeyer, Osterode, Harz. In der eigenen Fleischerei produziert der Bioland-Bauer saftige Steaks, zartes Rindergulasch und würzige Harzer Wurstspezialitäten.

→ [biohofduena.de](http://biohofduena.de)

Alexander Samawatie ist ausgebildeter Metzger und möchte die Rinder und ihr schmackhaftes Fleisch noch bekannter machen. Landmetzgerei Schlüter in Vienenburg bei Goslar:

→ [landmetzgerei-schlüter.de](http://landmetzgerei-schlüter.de)

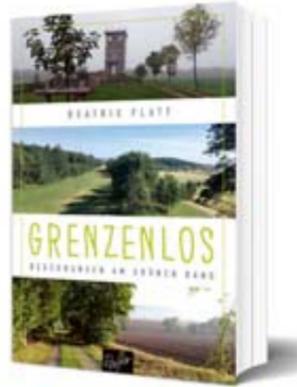
Feine Küche mitten im Harz genießt man im ehemaligen Rathaus von Wildemann. Produkte von bester Harzer Qualität spielen stets eine Hauptrolle, natürlich auch das Rote Harzer Höhenvieh!

→ [hotel-rathaus-wildemann.de](http://hotel-rathaus-wildemann.de)

Brockenbauer Thielecke in Tanne: Punktet in Sachen Harzer Rotes Höhenvieh mit eigener Fleischerei, Steakhouse und Hofladen.

→ [brockenbauer.de](http://brockenbauer.de)

In Ihrem Buch »Grenzenlos« hat die freie Journalistin Beatrix Flatt aus Helmstedt auch die Familie Hanke vom Martinshof porträtiert.



2019 wanderte sie 63 Tage mit Rucksack, Laptop und großer Neugier 1.400 Kilometer entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze.

Sie sprach mit Menschen, die am Grünen Band leben, dort arbeiten oder sich dort engagieren. Ihre Geschichten erzählen vom ehemaligen Sperrbezirk der DDR und dem Zonenrandgebiet der BRD. Manche von ihnen leben schon seit Jahrzehnten dort, andere haben sich das Grüne Band bewusst als neue Heimat ausgesucht. Die Reportagen berichten vom Engagement und der Kreativität seiner Bewohner fernab der Metropolen, aber aus der Mitte Deutschlands.

Beatrix Flatt: Grenzenlos. Begegnungen am Grünen Band, Verlag Reiffer, Mai 2020, 20 €

→ <https://www.verlag-reiffer.de>

**Görge**  
Die Frischmärkte  
Edeka Center

12x in Braunschweig!

TYPISCH  
**Harz**

**Harzer Höhenvieh**  
vom Landwirt Jan Hanke aus Ellrich im Harz, ohne Antibiotika, für mehr Tierwohl: kurze Transportwege, kein Stress bei der Schlachtung.

**Kluftsteak**  
aus der Keule geschnitten, ideal zum Kurzbraten, natur oder mariniert

100g **2,49**

**Burger Patties**  
Rindfleisch vom Harzer Höhenvieh – mit Paprika und edlen Gewürzen verfeinert, 100g=1,41

160g Stück **2,25**

**Schmorfleisch**  
z.B. aus der Schulter geschnitten, ideal für Gulasch oder Eintöpfe

100g **1.59**

www.goerge-markt.de 12 x in Braunschweig Abgabe nur in Haushaltsmengen! Solange der Vorrat reicht! Die Angebote sind nicht in unseren City-Märkten Saarplatz, Bankplatz und Wolfenplatz erhältlich!  
 e\_center\_goerge\_bs e\_center\_goerge goerge\_frischemaerkte\_bs edeka.goerge 230\_grad\_by\_goerge  
 Görge Discount GmbH - Hamburger Str. 280 - 38114 Braunschweig - Telefon 0531 / 3808890  
 Görge Discount GmbH Verwaltung - Am Mascheröder Holz 2 - 38126 Braunschweig - Telefon 0531/2349325

## 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.

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

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

### Augenärztlicher Bereitschaftsdienst:

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

### Apotheken-Notdienst:

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

### Giftnotruf:

Tel. 0551 – 19 240

### Heilpraktiker-Notdienst:

<https://www.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html>

### Hörbehinderte-Notfall-Fax:

Fax 0531 – 234 54 44

### Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:

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

### Psychosozialer Krisendienst:

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

### Telefonseelsorge (evangelisch):

Tel. 0800 – 111 0 111

### Telefonseelsorge (katholisch):

Tel. 0800 – 111 0 222

### Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst:

Zahnärztliche 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

## Praxis hat zu? Wir sind da!



### 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

MIT UNS SIND SIE IMMER BESTENS INFORMIERT!



**Impfzertifikat**  
2G Karte



**E-Rezept**



**Wichtige Gesundheits-themen**



**Aktuelle Angebote**



APOTHEKE-BS.DE

Tel.: 0531 332269  
[service@apotheke-bs.de](mailto:service@apotheke-bs.de)







**1,25 €**  
40g (3,13 € je 100g)



**3,45 €**  
375g (9,20 € je 1kg)

# PROTEINREICH, NATÜRLICH, LECKER

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



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





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

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe  
ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

# HAND IN HAND!

**FÜR BRAUNSCHWEIG UND UMGEBUNG!**

# HYGIA

**FITNESSLAND**  
BLACK EDITION

Seit Juli 2021 werden die beiden Braunschweiger Fitnessstudio-Gruppen „FITNESSLAND“ und „HYGIA“ aus einer Hand geführt und bilden zusammen 28 Standorte, wovon sich 9 Studios direkt in Braunschweig befinden. Dies schafft in Braunschweig und Umgebung einzigartige Möglichkeiten für unsere Mitglieder und Fitnessinteressierte. Egal wo Du dich befindest, wir sind für Dich da!

## HYGIA PREMIUM FÜR JEDEN!

- Exklusiver Sauna- und Wellnessbereich inkl. Schwimmbaden
- Solarium-Flatrate
- Kaffee- und Getränke-Flatrate
- Power Plates der neuesten Generation
- Gelenkschonendes Training mit dem Milon-Zirkel
- Erstklassige Trainingsbetreuung
- Kinderbetreuung

## FITNESSLAND MEHR ALS NUR FITNESS!

- Fitnessgeräte von prämierten Marken
- Ein anspruchsvolles Kursprogramm inkl. Cycling
- Sauna- und Wellnessbereiche inkl. Solarium
- Kostenfreie Parkmöglichkeiten
- Getränke- und Kaffee-Flat
- Kostenfreies WLAN
- Dauerhafte Trainingsbetreuung

**DU MÖCHTEST TEIL  
DES TEAMS WERDEN?**

**SCHICK UNS DEINE  
BEWERBUNG AN:**

**[KARRIERE@FITNESSLAND.DE](mailto:karrriere@fitnessland.de)**

**FÜR WAS ENTSCHEIDEST DU DICH?**

