gesund in Braunschweig

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

№8
Frühjahr 2023

Alles NEU. Frühling!

NEUES Körpergefühl
›› *Hier trainiert die Region*

NEUE Ideen gegen Stress
›› *Lass nach!*

NEUER Trend: Pilgern
›› *Der Braunschweiger Jakobsweg*

NEU sehen, neu hören
›› *Spitzenmedizin für Ihre Augen & Ohren*

RÜCKEN? Heuschnupfen?
›› *Frühjahrsmüde? NEUE Hilfen.*

NEUER Spargel?
›› *Na klar! Regionale Rezepte*

IHR GRATIS-EXEMPLAR
NIMM MICH MIT NACH HAUSE!

Immobilien sind Vertrauenssache.

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

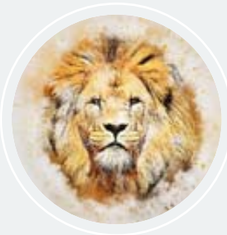
Die verlässlichen Experten an Ihrer Seite.

Telefon: 0531 487-3854
E-Mail: immovermittlung@blsk.de
blsk.de/makler

Nur 50,- Euro* Honorar für die Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie!
*Je Person. Gültig bis 31.03.2023 für Objekte in Braunschweig, Salzgitter, Seesen und Wolfenbüttel.

Weil's um mehr als Geld geht.

BLSK
Ein Unternehmen der NORD/LB



» NEU! «

Neu? Ja, genau!

Unsere Frühlingsausgabe steckt voller Überraschungen. Oder wussten Sie, dass im Süden Braunschweigs zwei Dutzend knuddelige Alpakas auf Ihre Begleitung warten? Dass die »nördlichste Bike-Attraktion Deutschlands« gleich bei uns nebenan liegt? Dass in unserer Harzregion absolute Spitzenmedizin zuhause ist? Oder dass das Pilgern ein neuer Trend ist: auf dem Jakobsweg, der auch durch Braunschweig führt? Dass die neuen E-Bikes der Saison 2023 noch besser sind, überrascht da vielleicht weniger...

Wir wollen und dürfen uns wohl fühlen. Das heißt nicht, die aktuellen, besonderen Herausforderungen um uns herum einfach zu ignorieren. Aber es ist sicher vernünftig, diesen mit einer gesunden Stärke zu begegnen und des Öfteren »achtsam« auf sich selbst zu schauen.

Sich aktiv und »neu« um die eigene Gesundheit, Fitness und das eigene Wohlbefinden zu kümmern, macht wirklich Sinn.

Wir helfen Ihnen gern dabei.

Lesen Sie sich gesund!
Der Frühling ist eine wunderbare Zeit dafür.

Ihr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

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

FINDEN SIE IHREN EIGENEN STYLE

KühlhornOPTIK

Exklusive, schöne, individuelle **Sonnenbrillen** von Dior, GUCCI, OAKLEY, Ray Ban, Maui Jim, Marco Polo

Kühlhorn Optik:
Beste Beratung inklusive
+ **aktuell besondere Angebotspreise**

Foto: Dior

Foto: iStock

KühlhornOPTIK

Südstraße 6-8, 38100 Braunschweig | Tel: 0531 16622
info@kuehlhorn-optik.de | www.kuehlhorn-optik.de

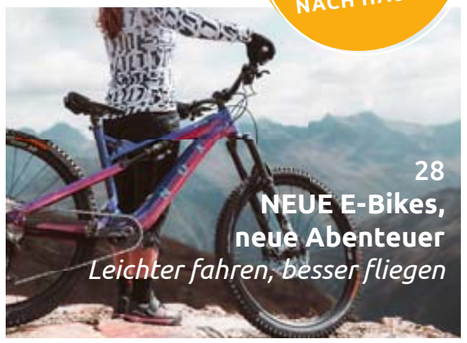
gesund in Braunschweig

№8

34
NEUE Ideen gegen Alltags-Stress:
Lass nach!

IHR GRATIS-EXEMPLAR
NIMM MICH MIT NACH HAUSE!

44
NEUER Trend: Pilgern
Der Braunschweiger Jakobsweg



28
NEUE E-Bikes, neue Abenteuer
Leichter fahren, besser fliegen

14
Sooo müde!
Was uns bei Frühjahrs-müdigkeit hilft

18
NEUE Schlüsselloch-Chirurgie
Wie ein OP-Roboter Patient und Arzt hilft

Inhalt

Gesund & neu

3 **Editorial**

7 **Alpakas: einfach zum Knuddeln**
Auch im Süden Braunschweigs zuhause

10 **Gesundheit aus der Nachbarschaft**
Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

26 **Kurz notiert**
Good News aus Stadt und Land

47 **Lesen fördert die Gesundheit**
Der Braunschweiger Jakobsweg

49 **Impressum**

50 Notdienste: Wichtige Rufnummern und Adressen

Alles NEU: Frühling!

14 **Sooo müde!**
Was bei Frühjahrs-müdigkeit hilft

17 **Frühjahrskur für Körper & Geist**
Darmflora- und Ernährungs-therapie

20 **Neues Körpergefühl: hier trainiert die Region**
Reha, Physio, Fitness, Sauna! Mehr Wünsche?

22 **Wenn Muskeln oder Gelenke blockieren**
So helfen Chiropraktoren

38 **Heuschnupfen? Die Frühjahrsplage!**
Ignorieren ist auch keine Lösung

Wellness & Well-Being

44 **Neuer Trend: Pilgern**
Unterwegs auf den Braunschweiger Jakobsweg

48 **Mareikes neue Spargelrezepte**
Eine leckere Leidenschaft

49 **Spargel? Papes Gemüsegarten!**
Direkt vor den Toren der Stadt

Fitness & E-Biking

28 **Neu: Radfahren – endlich ohne Schmerzen!**
Das Zauberwort: Ergonomie!

29 **Neue E-Bikes**
Die drei besten der Saison?

30 **Ein Fahrrad aus Bambus? Ja!**
Nachhaltig, sozial und im Trend: MyBoo-Bambusräder

31 **Neu: Schaltwerk!**
Ex- »2rad-Fenske«: Alles neu! Name, Location, Angebote

32 **Neu: E-Bike oder Rad leihen? MYBIKES!**
NOX, ORBERA, MTB-Fullys, Gravel-Bikes & viel mehr

33 **Neue Abenteuer: Bikepark Hahnenklee!**
6, 16 oder 60 Jahre? Hauptsache Spaß!

50 Plus & gut versorgt

37 **Initiative Hörgesundheit 2023**
Schon ab 50 nimmt die Hörfähigkeit oft ab

42 **Der Pflegenotstand geht weiter**
Wer und was uns jetzt helfen könnte: Cornelia Heyer

Stress lass nach!

34 **Klangschalen-Meditation und -Massage**
Die eigene Ruhe, den eigenen Klang finden

35 **Die »Stressless Sisters«**
Austausch & Workshops zum Stressmanagement

36 **Mind Balance – der Name ist Programm**
Von »Kunst Retreats« bis zu Achtsamkeitswanderungen

36 **Yoga am Dowesee**
Feel Frühling! BEE.YOGA.

Gesund werden & gesund bleiben

8 **Besser Sehen trotz Grauem Star?**
Spitzenmedizin für Ihre Augen

13 **Das Augenlid wieder in Form gebracht?**
Hilfe gegen Fehlstellung oder Erschlaffung

18 **Schlüsselloch-Chirurgie auch bei komplexen OPs**
Wie es »Da Vinci« Arzt und Patienten leichter macht!

24 **Becken verdreht? Rückenschmerzen!**
Häufig übersehene Ursache: Beckenverwringung

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

»Mir ist es wichtig, immer das beste aus Ihrem Sehen herauszuholen.«
Petra Franke

Frau Franke, die Low Vision Spezialistin aus dem kompetenten Team von Augenoptik Bock.
Foto: Augenoptik Bock

Bei einer Sehbehinderung oder Sehbeeinträchtigung spricht man immer häufiger von »Low Vision«, was »geringeres Sehen« bedeutet. Low Vision tritt ein, wenn die Sehleistung kleiner als 30 Prozent ist.

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfältigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig.

Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beeinträchtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augenoptik Bock in der Schloßpassage 25 in Braunschweig werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augenoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augenoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augenoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision-Bereich.

AUGEN OPTIK BOCK

Schloßpassage 25
38100 Braunschweig
→ 0531 455 660
→ info@optik-bock.de

Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z. B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte. ■

ANZEIGE // ADVERTORIAL

Raus aus der Großstadt, rein in's **Alpakadorf**: Seit Herbst 2020 hält eine junge Braunschweiger Familie zwei Dutzend Alpakas, welche auf mehreren Weiden im Süden der Stadt ihr Leben genießen. Das Abschalten an der frischen Luft steht hier klar im Vordergrund: Für Jung und Alt gibt es vielseitige Aktivitäten, die mit den liebevollen Tieren in Braunschweig und Wolfenbüttel angeboten werden – sei es eine eindrucksvolle Wanderung um den Südsee bei Sonnenuntergang, ein entspannter Waldspaziergang durch Riddagshausen, Ausflüge für Betriebe und Schulklassen oder ein unvergesslicher Kindergeburtstag: Hier kommt jeder auf die eigene »Portion Alpaka-Glück«. Eines der Highlights ist die Yogastunde, die auf der Alpakaweide stattfindet – ganz nach dem Motto »Fit für den Frühling«!

www.alpakadorf.de
Mehr dazu auf **Seite 10**

Besser sehen!

Die OP des Grauen Stars mit all ihren Facetten

Interview mit Hélène-Wanda Walentowski, Leiterin des Optik-Teams der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann.

Frau Walentowski, dass im Alter die Sehfähigkeit nachlässt, ist den meisten Menschen bekannt. Aber warum ist das so?

Es gibt verschiedene Gründe, wobei der sogenannte Graue Star einer der häufigsten ist. Dabei lässt die Flexibilität und Transparenz der körpereigenen Augenlinse nach. Diese auch Katarakt genannte Veränderung kann heutzutage durch einen kleinen Eingriff behoben werden. Dabei wird die körpereigene getrübte Linse gegen eine künstliche klare Linse ausgetauscht.

Wie funktioniert das?

Für die Katarakt-OP, die zu den häufigsten Eingriffen in der Augenchirurgie gehört, stehen aktuell zwei Techniken zur Verfügung. Da wäre einerseits die herkömmliche Methode mit Skalpell und Ultraschall. Andererseits können Betroffene sich in unserem Haus für lasergestützte Katarakt Operationen entscheiden. Hier haben wir in Braunschweig und Umgebung durch den Einsatz des hoch modernen und innovativen Femtosekunden-Lasers ein echtes Alleinstellungsmerkmal.

Was ist der Vorteil?

Bei der herkömmlichen Technik mussten notwendige Operationsschnitte vom Chirurgen manuell durchgeführt werden. Das wird nun vom Hightech Laser mit maximaler Präzision und schonend für die Betroffenen erledigt. Zusätzlich gewährleistet der Laser eine optimale und gleichmäßige Zerkleinerung der körpereignen Linse, was das Absaugen erleichtert.

Welche Kunstlinsen werden angeboten?

Unser Portfolio umfasst alle heute relevanten Linsentypen. Da wären auf der einen Seite die monofokalen Intraokularlinsen. Diese von den Krankenkassen finanzierten Standardlinsen besitzen nur einen Brennpunkt, sodass mit ihnen scharfes Sehen in einem bestimmten Bereich erzielt werden kann – beispielsweise für die Ferne. Für die Nähe und den Zwischenbereich, etwa beim Lesen oder am PC, ist dann noch eine Brille erforderlich. Neben der Standardlinse gibt es auch noch monofokale Linsen wie die asphärische Linse die einen höheren Kontrast mit sich bringt, oder auch Hornhautverkrümmungen auskorrigieren kann wie die torische Monofokallinse.

Auf der anderen Seite können wir auch multifokale Intraokularlinsen anbieten, die von den Krankenkassen jedoch nicht übernommen werden.

Was bedeutet multifokal?

Wie die Bezeichnung schon sagt, sind multifokalen Linsen für verschiedene Sehbereiche geeignet, sodass Betroffene, die sich für einen solchen Linsentyp entscheiden, mehr Brillenunabhängigkeit erreichen. Bei diesem Typ besteht die Wahlmöglichkeit zwischen bifokalen Linsen (EDoF) für zwei Bereiche und trifokalen Linsen für drei Bereiche. Der bifokale Typ ist normalerweise für das Sehen in die Ferne und in den Zwischenbereich konfiguriert. Von den trifokalen Linsen wird auch noch der Nahbereich mit abgedeckt.

Ist die Linsenwahl eine rein persönliche Sache der Betroffenen?

Selbstverständlich spielen die Wünsche der Betroffenen dabei eine Rolle, jedoch nicht die alleinige. Daher muss vor der abschließenden Entscheidung ein ausführliches Beratungsgespräch stattfinden, und eine detaillierte Anamnese muss ebenfalls durchgeführt werden.

Es ist wichtig zu wissen, dass nicht jeder für jede Linse geeignet ist. Es kann sogar Ausschlusskriterien geben – beispielsweise bestimmte Vorerkrankungen des Auges wie etwa die Makuladegeneration.

»Unser hoch moderner und innovativer Femtosekunden-Laser ist in der Braunschweiger Region einzigartig.«

Ich wäre gerne »brillenfrei« – kann ein Linsentausch auch dann durchgeführt werden, wenn kein Grauer Star vorliegt?

Mittlerweile ist ein Linsentausch auch ohne Vorliegen eines Grauen Stars möglich. Die körpereigene klare Linse wird auch hier durch eine künstliche Linse ersetzt, mit dem Ziel einer Reduzierung der Fehlsichtigkeit bzw. mehr Brillenunabhängigkeit im Alltag. Prinzipiell ist ein solcher Linsentausch erst ab einem Alter von 45 Jahren sinnvoll, da ab diesem Alter in der Regel eine Altersweitsichtigkeit vorliegt. Da es sich um einen kosmetischen Eingriff handelt, ist ein klarer Linsenaustausch eine komplette Privatzahler-Leistung.

Welche Linse und OP-Technik, die individuellen Bedürfnisse des Patienten / der Patientin am besten erfüllt, wird in einem persönlichen Beratungsgespräch durch unser kompetentes Optik-Team unter der Führung von Frau Hélène-Wanda Walentowski, in Zusammenarbeit mit unseren Fachärzten:innen, gern besprochen.

Frau Walentowski, wir bedanken uns für das Gespräch. ■

Nordstadt Apotheke im E-Center Görge

NEU: Jetzt sicher über WhatsApp vorbestellen!

100 % DSGVO-konform
mit Serverstandort in Frankfurt

So geht's:

QR-Code scannen oder Tel. speichern: +49 53 12 88 98 30

Vorbestellung per WhatsApp mit Ihrem Namen und Text oder Foto der Packung/Rezept zuschicken.

Sie erhalten eine Bestellbestätigung mit Abholnummer und Zeitpunkt, wann die Bestellung bereitliegt.

Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten benötigen wir bei Abholung Ihr gültiges Rezept.
Ihre Bestellung ist unter Ihrer Mobilfunknummer/Namen reserviert.

Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Webseite.

Nordstadt Apotheke im E-Center Görge
Apotheker Björn Westphal

Hamburger Str. 280
38114 Braunschweig
Tel. 0 53 12 88 98 30
Fax 0 53 12 88 98 310
post@nordstadt-apotheke-bs.de
www.nordstadt-apotheke-bs.de

Kreation: www.ism-marketing.de • Bilder: © Sascha Gramann • © HealthcareComm GmbH • © Andrey Popov/fotolia.de

GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT

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

Foto: Pilzgarten.at

Lass die Pilze bei Dir einziehen

Pilze könnten Sie am liebsten jeden Tag auf dem Teller haben? Dann züchten Sie sie ganz einfach zu Hause. Egal, ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder drinnen an einem kühlen Ort: Pilze können drinnen und draußen wachsen, im Sommer genauso wie im Winter. Und zwar ganz unkompliziert auf biologischen Materialien! Mit einem Pilzkübel von ANNES GARTEN zum Beispiel ist das möglich. Nach dem einmaligen Ansetzen der Pilzbrut können Sie nach etwa vier Wochen zum ersten Mal ernten. Nach einer kurzen Ruhepause von einer Woche gibt es meistens eine weitere Pilz-Ernte. Insgesamt kann ein Pilzkübel zwei bis drei Mal mal geerntet werden. Und ein Hingucker ist es allemal!

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

Alles Liebe für den Lieblingsmenschen

»Starke Kinder für eine starke Zukunft!« Das ist nur eine der Visionen von Anna Kohnen und Vanessa Cristalli, die mit ihrer neuen Familienberatung bis zum 13. Mai in Braunschweigs neuer »Pop-up-Location« am Waisenhausdamm 8 untergekommen sind. »Lieblingsmensch« will ein besonderer Ort für Eltern und Kinder sein. Die Beratung zu Themen wie Schlaf, Familie und Bindung finden in Einzelgesprächen oder auch in Gruppen statt. Neben den Beratungen werden viele Kurse angeboten, in denen mit den kleinen Lieblingsmenschen viele tolle Dinge erlebt werden können, und man und frau sich mit Gleichgesinnten austauschen. In der gleichen Pop-up-Location finden junge Eltern Erziehungsberaterin und Kindercoach Anna Kohnen und die MOX-Wochenbett-Box.

- 0172 148 07 85
- info@lieblingsmensch-bs.de
- www.lieblingsmensch-bs.de

Alpaka meets Yoga

Locken Sie die warmen Tage mit Alpaka-Yoga! Das Alpakadorf Braunschweig bietet Yogakurse mitten auf der Alpakawiese an. Die ausgeglichenen Vierbeiner tragen maßgeblich zu einer ruhigen Atmosphäre bei, weshalb sie auch oft bei Therapien eingesetzt werden. Erfahrene Yogalehrer:innen helfen Ihnen dabei, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Während die Alpakas gemütlich grasen, stärken die Teilnehmer ihren Körper. Gemeinsam werden anfängerfreundliche Übungen gemacht, die die Alpakas neugierig beobachten. Erleben Sie die ruhige Kraft der Pflanzenfresser, welche schon längst den Status der Tiefenentspannung erreicht haben. Nach der Yoga-Einheit kommt der wohl beliebteste Teil des Kurses: Im Anschluss an die körperliche Aktivität wird den Teilnehmer:innen die Möglichkeit gegeben, die Tiere zu streicheln und zu füttern.

- www.alpakadorf.de
- kontakt@tierwelt-braunschweig.de

Hilfe zur Selbsthilfe

KIBiS organisiert Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich. Hinter KIBiS verbirgt sich die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Braunschweig. Der Name bedeutet Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich. Beheimatet ist KIBiS in der Braunschweiger Kaiserstraße 18 im Hinterhaus. Hier finden Ratsuchende professionelle Ansprechpartner:innen und Informationen rund um das Thema Selbsthilfegruppen in Braunschweig, zum Beispiel zu Fragen wie:

- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Wofür ist eine Selbsthilfegruppe da?
- Wie finde ich die passende Selbsthilfegruppe?
- Wie mache ich, wenn es noch keine passende für mich gibt?
- Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich oder etwas anderes?
- Wie kann ich andere Hilfen finden?
- Welche Unterstützung kann ich von der KIBiS bekommen?

KIBiS
Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich

Wenn Sie Fragen zum Thema Selbsthilfegruppen oder zu anderen Hilfen in Braunschweig haben, gerne Kontakt aufnehmen:

- Telefon: 0531 - 480 79-20
- E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de
- www.selbsthilfe-braunschweig.de

Foto: Claudia Taylor

Wärmend, kühlend, revitalisierend, heilend und pflegend...!

Die Kosmetik- und Medizinprodukte der Moorbusch-Apotheke, eine Eigenmarke, wurden speziell von Apothekern für die Apotheke entwickelt. Frei von unnötigen Inhaltsstoffen, aber mit natürlichen Pflanzenextrakten höchster Reinheit und Qualität, steht die Moorbusch-Apotheken-Serie für geringstes Risiko von Unverträglichkeiten oder Allergien. Nur mit nachhaltigen Rohstoffen und tierversuchsfrei – so wurde die breite Palette von Medizinprodukten und Kosmetika sorgfältig auch mit erfahrenen Dermatologen entwickelt. Aktuell besonders begehrt: die sanften aber besonders wirksamen Wärme-Cremes. Erhältlich mit individueller Beratung in der Moorbusch-Apotheke in Cremlingen – zum Teil auch in der Apotheke Mascherode, Hinter den Hainen 14 d – oder online:

- www.moorbusch-apotheke.de

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen.

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

926000000 013922

Fabrikstraße 1 d/bei Hornbach
38122 Braunschweig

Celler Straße 30/im Weißen Ross
38114 Braunschweig

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

Damm 16
38100 Braunschweig

Donauknoten 10
38120 Braunschweig-Weststadt

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

*10% Vorteil auf den gesamten Einkauf einlösbar vom 18.3.–30.06.2023 in den teilnehmenden dm-Märkten in Braunschweig. Nicht gültig bei Bestellungen auf www.dm.de. Je Einkauf 1× einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. Vom Vorteil ausgenommen sind Pfand, Mobilfunkguthaben, Geschenkkarten, iTunes, Erlebnisgeschenkboxen, Bücher, Zeitschriften und Säuglingsanfangsnahrung.

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Fehlstellung oder Erschlaffung:

Das Augenlid – wieder in Form gebracht

Ein Interview

Herr Privatdozent Dr. Kuchenbecker, Sie sind operierender Augenarzt im Augenärztlichen MVZ Schlosscarrée Dr. Kamouna in Braunschweig. Mit modernsten Therapiekonzepten und Augenuntersuchungen, innovativen Behandlungen und Augenoperationen – wie zum Beispiel Grauer Star, Augen-Lasern und der intravitrealen Eingabe von Medikamenten – haben Sie dort umfassend die Gesundheit unserer Augen im Blick. Als Facharzt für Augenheilkunde haben Sie mittlerweile mehr als 25 Jahre Erfahrung. Braunschweig ist ja nicht Ihre erste Station?

Das stimmt. Nach der Facharztausbildung in Rostock und Bremen, wo ich Dr. Kamouna kennengelernt habe, war ich mehrere Jahre an der Universitätsaugenklinik in Magdeburg tätig. In Berlin bin ich seit 2005 als operierender Augenarzt und seit 2021 nun auch zusätzlich in Braunschweig.

Eines Ihrer Spezialgebiete ist die plastisch-rekonstruktive Lid-Chirurgie. Was umfasst das?

Dies umfasst die chirurgische Behandlung der Augenlider, um sie in ihrer Form und Funktion, dem Schutz des Auges wieder herzustellen. Es können zum Beispiel, meist mit dem Alter, Unterlid-Fehlstellungen nach innen – Entropium – oder außen – Ektropium – auftreten. Ein nach innen gerolltes Unterlid kann mit den Wimpern auf der Hornhaut scheuern, und im schlimmsten Fall auch ein Hornhautgeschwür verursachen. Daher ist hier eine operative Behandlung angezeigt. Oder: Wenn Tumore am Lid auftreten, müssen diese meistens entfernt werden, was zu einem Verlust von Lidgewebe führen kann. Dieses Gewebe muss dann operativ ersetzt werden.

Immer häufiger behandeln Sie auch störenden Haut-Erschlaffungen rund um die Augen, z. B. die so genannten Schlupflider, fachlich: Blepharochalasis. Sind Schlupflider meist altersbedingt?

Meistens ja. Es gibt oft aber auch eine gewisse Veranlagung, z. B. lockeres Bindegewebe, dazu. Außerdem gibt vereinzelt Fälle, wo es nach einer Entzündung oder Verletzung zu einer Dehnung und Erschlaffung der Lidhaut kommen kann.

Das hört sich eher nach einem kosmetisch bedingtem Eingriff an. Zahlt die Krankenkasse?

Dass die OP von der Krankenkasse übernommen wird, ist eher selten, da die Krankenkasse primär von einem kosmetischen Eingriff ausgeht. Nur wenn sehr starke Gesichtsfeld-einschränkungen vorliegen – oder andere medizinische Gründe wie ein Lid-Ekzem durch überschüssige Haut – kann die Krankenkasse möglicherweise die Kosten übernehmen.

Der Eingriff selbst ist eher unkompliziert und kann ambulant vorgenommen werden?

Normalerweise schon. Es kann aber auch mal zu einer Nachblutung oder Entzündung kommen. Daher ist am OP-Tag auf jeden Fall körperliche Schonung angeraten, und die erste Kontrolle machen wir bereits am nächsten Tag.

Es ist und bleibt aber eine »kleine« OP. Nach wie vielen Tagen ist man (oder frau) wieder »vorzeigbar«?

Die Faden-Entfernung erfolgt normalerweise nach ein bis zwei Wochen. Ein Bluterguss sollte auch in dieser Zeit wieder zurückgegangen sein. Dies kann man gut mit Sonnenbrille überdecken. Der vollständige Rückgang der Lidschwellung kann allerdings schon mal bis zu sechs Wochen dauern.

Eine gründliche Beratung und Aufklärung ist die beste Voraussetzung für die erfolgreiche Korrektur. Bekomme ich einfach einen Termin bei Ihnen?

Es ist immer möglich, direkt einen Termin bei uns zu vereinbaren. Es erfolgt dann die Untersuchung und Beratung, ob diese OP in Frage kommt. Die Aufklärung gehört selbstverständlich auch dazu, wenn eine OP geplant wird.

Danke für das gute Gespräch, Herr PD Dr. Kuchenbecker. Braunschweig und Berlin: eine sichtbar gute Verbindung :)

Facharzt für Augenheilkunde:
PD Dr. med. Jörn Kuchenbecker

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

- Am Ritterbrunnen 4 -7, 38100 Braunschweig
- Tel. 0531.1238060
- info@augenarztpraxis-schlosscarree.de
- www.augenarztpraxis-schlosscarree.de

Was bei Frühjahrsmüdigkeit hilft…

Sooo müde!

Endlich! Die grauen Wintertage sind vorbei, freundlichere Temperaturen, erstes Grün, die Tage werden wieder länger, auch die Tierwelt ist längst munter. Nur wir selber fühlen uns manchmal einfach schlapp – frühjahrsmüde statt Frühlingsgefühle. Was ist das eigentlich, diese Frühjahrsmüdigkeit? Und vor allem, was können wir dagegen tun?

Raus aus dem Wintermodus – das kostet Kraft

Die Evolution ist schuld. In der fernen Steinzeit hatten wir Menschen im Winter wenig zu essen, und es war kalt, also hat unser Körper klug in einen Sparmodus geschaltet: wenig Bewegung, viel Ruhe – um für die langen Wintermonate Kraft, Kalorien, Energie zu sparen!

Ist der Winter vorbei, sagt uns die Natur im Einklang mit unserem uralten Rhythmus: Hallo Frühling – bitte wieder alle Körperfunktionen mobilisieren! Auch durch die zunehmende Lichtintensität und die wärmeren Temperaturen schüttet unser Körper mehr Endorphine und andere aktivierende Hormone aus. Das setzt uns wieder in Gang. Die Umstellung fordert aber auch unseren Körper und unsere Konstitution.

Wir brauchen einfach Zeit, um richtig ins Frühjahr reinzukommen

Es ist also ein ganz normaler physiologischer Prozess, der bei uns Menschen mit dem Wechsel der Jahreszeiten einhergeht. Gleichzeitig kostet diese Mobilisierung Kraft. Das ist ganz natürlich, kann uns aber auch müde und träge machen. Und das mit durchaus unterschiedlicher Intensität – denn jeder Mensch ist anders und reagiert zum Beispiel auch sehr verschieden auf Licht und Lichtreize: Das ist mit ein Grund, warum die Frühjahrsmüdigkeit jeden von uns so unterschiedlich stark trifft. Wer in den dunklen Monaten eher mit einer Winterdepression zu kämpfen hat, die oder den fordert auch der jahreszeitliche Wechsel stärker.

Viele Symptome, aber eine Krankheit ist das nicht

Draußen scheint die Sonne, die Vögel zwitschern, erste Blumen recken ihre Köpfe – Alles könnte so schön sein. Wir aber kämpfen mit Antriebs- und Lustlosigkeit, gereizter Stimmung, Wetterfühligkeit und, klar, Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf, mitunter mit Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen – die typischen Symptome der Frühjahrsmüdigkeit. Dennoch gibt es keinen Grund zu verzweifeln: Eine Krankheit ist das nicht. Normalerweise schafft der menschliche Organismus die jahreszeitliche Anpassung nach kurzer Zeit von selbst.
Aber wir können ihm – und uns – natürlich dabei helfen, diese Herausforderung möglichst schnell und angenehm zu meistern. »

Zehn Wachmacher gegen Frühjahrsmüdigkeit

1. Licht, Sonne, noch mehr Sonne!

Raus aus dem Bett, reichlich Licht und Sonne tanken: Das gibt wichtige Signale für unseren Körper, die müden Wintertage hinter sich zu lassen.

2. Bewegung, Bewegung...

Bewegung! Denn die mobilisiert uns im wahrsten Sinne des Wortes. Schon ein intensiverer Spaziergang draußen an der frischen Luft erschöpft uns vielleicht kurzzeitig, bringt aber dann neue Energie zurück.

3. Mehr Luft, frische Luft!

Studien fanden heraus, dass Menschen, die sich mindestens 30 Minuten am Tag an der frischen Luft aufhalten, deutlich weniger krank sind. So verscheuchen wir nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit, sondern stärken auch noch unser Immunsystem. Frühjahrserkältung, Bakterien und Viren haben so viel weniger Chancen, bei uns zu landen.

4. Besser schlafen, tiefer schlafen...

Mehr Licht, mehr Bewegung, mehr frische Luft – wer diese drei Punkte erledigt, schläft auch besser, tiefer und erholsamer. Und ein guter Schlaf bildet bekanntlich mit die wichtigste Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

5. Natürliches Powerfood für den Stoffwechsel

Während die Menschen in früheren Zeiten bis zu den ersten Ernten warten mussten, können wir uns jederzeit mit frischen Lebensmitteln versorgen: Auf den Speiseplan gehören jetzt vor allem Gemüse, Salate, pflanzliche Eiweiße und hochwertige Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten sowie Fisch, Meeresfrüchte und Obst.

6. Viel, viel trinken!

Und bitte nicht nur Kaffee oder Tee! Gerade bei Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind 1,5 bis 2 Liter täglich Pflicht.

7. Kalt, warm, heiß und wieder kalt!

Das trainiert unsere Blutgefäße und unseren Kreislauf. Auch wenn es etwas schwer fällt: Die kalt-warme Wechseldusche morgens ist ein super Start in einen aktiven Tag. Oder auch der regelmäßige Saunabesuch – für den sollten Sie sich aber ausreichend Zeit nehmen.

8. Dagegen ist ein Kraut gewachsen!

Experten schreiben dem Johanniskraut eine stimmungsaufhellende und ausgleichende Wirkung zu. Die gut erforschte Heilpflanze gibt es als Tinktur, Creme, Salbe, Tablette, Kapsel oder auch als Tee. Johanniskraut wirkt leicht entspannend, hilft bei mentaler Erschöpfung, aber auch bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe.

9. Weg mit den Altlasten des Winters!

Immer noch von Vielen unterschätzt: die Bedeutung unseres »Kraftwerks«: unseres Darms und seiner gesunden Darmflora. Die schwere Winterkost wirkt nach, manche von uns haben zu wenig frisches Obst und Gemüse gegessen... Frühjahr und Herbstanfang sind auch deshalb der ideale Zeitraum für eine Darmsanierung.

10. Besser zum Arzt?

Wer mit der vermeintlichen Frühjahrsmüdigkeit länger als zwei bis vier Wochen zu kämpfen hat, sollte dann doch Ärztin oder Arzt konsultieren. Möglicherweise hat die Müdigkeit andere Ursachen. Denn auch Erkrankungen wie Depressionen oder Schilddrüsenfunktionsstörungen könnten mit ähnlichen Symptomen auf sich aufmerksam machen. ■

Frühjahrskur
für Körper und Geist

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

Frühling! Die Kräfte der Natur sorgen für Reinigung, Wachstum, Neuanfang. Auch der Mensch erwacht aus der Winterruhe... und ist oft müde. Üppige Mahlzeiten bei wenig Bewegung belasten die Verdauung, der Stoffwechsel schwächelt.

Leber und Darm arbeiten eng zusammen am gemeinsamen Projekt der Verdauung und Entgiftung. Clever: Darmschleimhaut und gute Bakterien der Darmflora bauen einen Schutzwall gegen krank machende Mikroorganismen und Giftstoffe. Wird der Darm durchlässig, ist die Leber überlastet, die Entgiftung leidet.

Eine Leber-Darm-Diät mit guten Ballaststoffen transportiert Abfälle aus dem Darm. Die Leber liebt Bitterstoffe – sie stecken in Löwenzahn, Majoran, Oregano. Alles, was Sie essen, sollte leicht verdaulich und bekömmlich für den Darm sein. Zu viel Kaltes und Rohes drosseln den Stoffwechsel, es fehlt Energie für den Neustart.

Gesunde Darmflora und Darmschleimhaut sind essenziell für Stoffwechsel, Entgiftung und Immunabwehr. Probiotika gezielt einsetzen: Eine Darmflora-Analyse ermittelt den Istzustand: Welche guten Bakterien sollten gestärkt werden? Wie gut funktioniert Ihre Darmschleimhaut-Abwehr? Tipp: Bei hartnäckiger Erschöpfung lassen Sie Ihren Spiegel an Vitamin B12 und Vitamin D im Blut untersuchen!

Körper und Geist entgiften: Frische Frühlingsluft im Park oder Wald wirkt wie eine Sauerstoffdusche. Streichen Sie Zucker, schlechte Fette, Fast Food, Fertiggerichte, Alkohol. Zum Frühstück gibt's Haferschleim! Dies Super Food steckt voller Ballaststoffe, Vitaminen, Mineralstoffen und legt sich schützend über Ihre Magen-Darm-Schleimhaut. Mittags und abends essen Sie basische, gedünstete Gemüse, dazu Reis oder Kartoffeln. Karotten, Rote Beete, Brokkoli unterstützen Leber und Darm. Fenchel ist fett- und kalorienarm, enthält viel Calcium und Vitamin C. Apfeltee reinigt die Leber, denn Äpfel enthalten Antioxidanzien und Flavonoide. So geht's: Einen Apfel stückeln, in 0,3 l Wasser kochen. Achtung: Zu viel Fruchtzucker belastet die Leber, ein Apfel am Tag reicht. Zwei Wochen Kur sind ideal. Wahrscheinlich verlieren Sie dabei sogar einige Pfunde.

Jetzt ist die beste Zeit, um auch auf geistig-seelischer Ebene zu »entgiften«. Lassen Sie Altlasten, Zorn und Schuldgefühle los – machen Sie sich bewusst, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind, wie Sie leben möchten, welche neuen Ziele Sie erreichen wollen. Reinigen und stärken Sie Geist und Körper: So sind Sie, im Einklang mit der Natur, für einen Neuanfang im Frühling gut vorbereitet. ■

Ein neuer Service für Sie: unser 24h Abhol-Automat – exklusiv in Braunschweig! Medikamente bestellt und Apotheke geschlossen? Kein Problem – auf Wunsch können Sie Ihre bezahlte Ware künftig mit einem Code rund um die Uhr abholen. An unseren langen Öffnungszeiten ändert sich nichts. Montags bis freitags 8.00 – 20.00 Uhr und samstags 9.00 – 15.00 Uhr beraten wir Sie persönlich und mit Herz in der Kastanienallee. Merlin Apotheke – die Apotheke für's Östliche.

Schlüsselloch-Chirurgie – erstmals in der Harz-Region, ohne großen Bauchaufschnitt bei komplexen Krebsoperationen – mit »Da Vinci®«-OP-Technik!

Chefarzt und sein Team ermöglichen mit OP-Roboter besonders schonende Eingriffe auch an der Speiseröhre

Hochzufrieden nach der komplexen OP: Patient Markus Seidel (l.) und Prof. Dr. med. Tung Yu Tsui, Chefarzt der Klinik für Allgemein-Viszeral- und Thoraxchirurgie in der Asklepios Harzklinik Goslar.

Zum ersten Mal sind in der Harzregion mehrere komplexe Krebsoperationen an der Speiseröhre minimal-invasiv mit dem OP-Roboter »Da Vinci®« vorgenommen worden. Das heißt: für den Patienten besonders schonende, mit der sogenannten »Schlüsselloch-Chirurgie« mit Hilfe des OP-Roboters, also ohne aufwendige größere Bauchschnitte, um auf diese Weise die krebsbelasteten Speiseröhrenteile zu entfernen. Solch komplexe Krebsoperationen, minimal-invasiv und zugleich mit Hilfe eines »Da Vinci®«-Roboters, sind in Deutschland relativ selten und werden meist nur in großen Universitätskliniken vorgenommen. Zudem sind darauf spezialisierte Ärzte erforderlich.

Zur Erinnerung: Das Operationssystem »Da Vinci®« ist erstmals in der Harzregion seit Frühjahr 2022 im Einsatz. Damit verfügt die Asklepios Harzklinik Goslar über die Möglichkeit, für Patient:innen besonders schonende, »minimal-invasive« Operationen nur mit kleinem Bauchschnitt und mit Hilfe des Roboters durchzuführen.

Im Frühjahr 2022 erhielt der Patient die Diagnose: Speiseröhrenkrebs!

Einer der Patienten, bei dem nun eine solche Speiseröhren-OP mit »Da Vinci®« erfolgreich vorgenommen wurde, ist Markus Seidel aus Salzgitter. Seine Geschichte: »Im Frühjahr vergangenen Jahres konnte ich plötzlich nicht mehr schlucken«, erinnert der 55-jährige Maschinenschlosser. Er ließ eine Magenspiegelung vornehmen, erfuhr

»Schon nach acht Tagen konnten wir den Patienten nach Hause entlassen.«

dabei, dass seine Speiseröhre mit Krebszellen belastet war. Mehrere Monate wurde er zunächst mit Chemotherapie behandelt – nun operiert.

Prof. Dr. med. Tung Yu Tsui, Chefarzt der Klinik für Allgemein-Viszeral- und Thoraxchirurgie in der Asklepios Harzklinik Goslar, ein bundesweit renommierter Experte auf dem Gebiet, leitete die OP. Der Eingriff dauerte rund acht Stunden, dabei wurden fast 70

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

Prozent der Speiseröhre entfernt. Nach acht Tagen konnte der Patient bereits aus der Klinik entlassen werden. Zunächst muss er noch weiter mit Chemo behandelt werden und regelmäßig zur Nachuntersuchung. »Wir sind sehr zufrieden mit der OP, alles ist bisher gut verlaufen«, sagt Prof. Tsui.

Bislang ist in Deutschland bei solchen Eingriffen noch die große »offene« Operation in vielen Kliniken Standard: Dabei wird der Bauch geöffnet, aus dem Magen wird ein Schlauch gebildet, der künftig als Ersatz für die Speiseröhre dienen soll. Damit das neue Gebilde platziert werden kann, wird bei diesen Groß-Operationen auch der Brustraum aufgeschnitten. »Ein solcher Eingriff ist viel aufwendiger. Dabei können Komplikationen drohen«, sagt Chefchirurg Prof. Tsui.

»Weniger Schmerzen und weniger Wundheilungsprobleme, Schonung des Immunsystems, das sind die großen Vorteile einer Da Vinci®-OP.«

Bei dem Patienten Seidel hingegen wählte Prof. Tsui das komfortablere minimal-invasive Verfahren mit »Da Vinci®«. Vorteile: Der Patient verliert dabei weniger Blut, es gibt keine großen Narben, weniger Schmerzen, weniger Wundheilungsstörungen. »Das Immunsystem wird geschont, dadurch ist eine schnellere Erholung möglich, der Patient kann in der Regel statt nach Wochen schon nach einigen Tagen wieder nach Hause entlassen werden«, resümiert Prof. Tsui.

»Ich bin sehr dankbar, es ist wunderbar, wie weit die Technik in der Medizin ist und dass es solche Operationen hier bei uns in der Harzregion gibt, ein Glücksfall für mich«, freut sich Patient Seidel, und seine Frau auch. Genau an seinem Geburtstag wurde er operiert. »Ein schönes Geburtstagsgeschenk«, sagt er.

Der Chefchirurg steuert die OP an der Konsole – der Roboter führt alle Bewegungen noch präziser aus.

Nicht alle Chirurgen in Deutschland trauen sich an solche komplexen Operationen mit solcher minimalinvasiven Methode heran, oder haben gar nicht die Medizintechnik dafür. Prof. Tsui mit spezieller OP-Erfahrung aus seiner früheren Chirurgen-Tätigkeit an der Uni-Klinik befreite den Patienten kopischen Eingriff, der so genannten »Schlüsselloch-Operation«.

Ein großer Bauchschnitt ist hierbei nicht mehr notwendig. Stattdessen erfolgt der Eingriff über mehrere kleinere Öffnungen in der Bauchdecke. Über diese führte ***Johannes Erbes, Leitender Oberarzt*** im Team von Prof. Tsui, die Operationsinstrumente und eine Kamera ein. Das Prinzip: Alle vier Arme werden vom Chefchirurgen Prof. Tsui gesteuert, und zwar an einer Konsole, an der er sitzt.

Dort kann er den Operationsbereich bis zu 10-fach oder 40-fach vergrößert und in 3D sehen, und dabei feinste Details erkennen. Zugleich überwacht das 3D-Videosystem die Bewegungen. Das System überträgt alle Handbewegungen von Prof. Tsui an der Steuerkonsole in kleinere, präzisere Bewegungen an die winzigen »Da Vinci®«-Instrumente im Körper des Patienten. ■

Chefarzt Prof. Dr. med. Tung Yu Tsui (l.) und sein Leitender Oberarzt Johannes Erbes mit dem »Da Vinci®«-Roboter

Seidel von seiner kranken Speiseröhre mit Hilfe von »Da Vinci®«.

Wegen der Beweglichkeit der vier Arme in mehrere Richtungen, welche die der menschlichen Hand deutlich übertrifft, wird das System vor allem in Körperregionen eingesetzt, die konventionell weniger gut erreicht werden können, auf engstem Raum: mit dem laparos-

ASKLEPIOS
Gesund werden. Gesund leben.

Sportlich, sportlich!

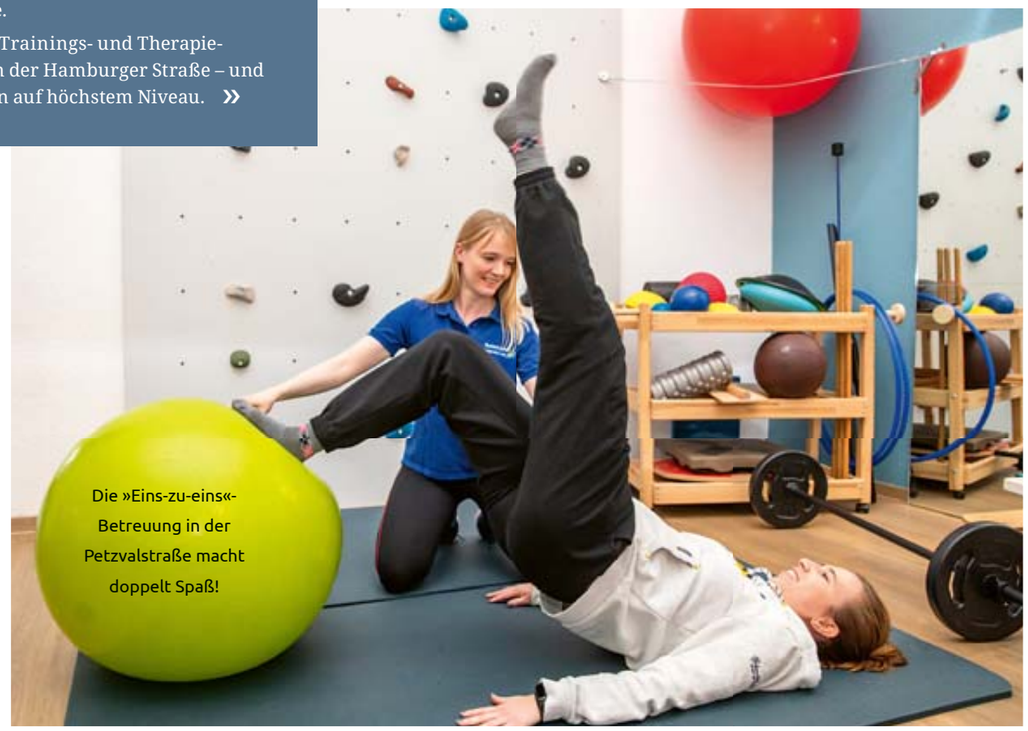
Wo Braunschweig und die Region trainiert

Folge 05

Wer sich in unserer Region fit halten will, hat viele Möglichkeiten. Rund 220 Sportvereine, über 60 Fitnessstudios gibt es in unserer Stadt. Zahlreiche Spezialisten kommen noch hinzu.

Ganzheitlichkeit – und mit das umfassendste Angebot in der Stadt – ist der besondere Fokus des Reha-Zentrums Petzvalstraße. Hier arbeitet man auch eng zusammen mit den erfahrenen Chiropraktoren von »Chirofit« in Volkmarode.

Einen besonders großen Trainings- und Therapiebereich bietet das ZAR an der Hamburger Straße – und ambulante Rehabilitation auf höchstem Niveau. »



Die »Eins-zu-eins«-Betreuung in der Petzvalstraße macht doppelt Spaß!

Alles, was der Körper will!

Reha, Physio, Fitness – und dann in die Sauna. Noch mehr Wünsche?

»Ja! Kann ich auch schon um 6:50 Uhr kommen?«

Reha-Praxen und Fitness-Studios gibt es viele in unserer Stadt, aber im Rehazentrum Petzvalstraße ist man wohl besonders ausgeschlafen. Nicht nur, dass Frühstarter:innen auch schon »vor dem Aufstehen«, also kurz vor 7 Uhr freundlich empfangen werden – es ist die Vielfalt aus professionellen Händen, die das Reha-Zentrum im Nordosten Braunschweigs besonders macht.

Mit der besten Anleitung die beste Fitness erzielen

Unser Körper besteht nicht aus Einzelteilen, er ist ein ganzheitliches Universum!

Ja, es ist das ganzheitliche Angebot, die Idee »Alles, was unser Körper braucht und will« anzubieten. Mit diesem Anspruch haben sich Roger Hensen und Hendrik Jung mit ihrem agilen und professionellen Team über die Jahre zu einer der führenden Rehabilitations- und Physiotherapie-Einrichtungen in der Region entwickelt. So bieten sie zum Beispiel neben der ambulanten Reha auch Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Physiotherapie samt osteopathischer Techniken, Ergotherapie, Sportphysiotherapie und qualifizierte Fitness- oder Präventionsangebote an.

Einzigartig in BS:

Beckenboden-Training leicht und easy.

Nur hier! Diese »freundliche Maschine« mit den teils verspielten Trainingsmodi macht Spaß – und motiviert Frauen wie Männer, fünf Minuten, 3-4 mal wöchentlich, in Sportkleidung und »Tschüss, Inkontinenz«!

Therapie und Training verbinden: Das ist die Idee

Im Gespräch vertieft das Roger Hensen noch: »Als eine der wenigen Einrichtungen können wir Physiotherapie mit Fitnesstraining verbinden. Über unseren Verein bieten wir z. B. Kleingruppen an, hier machen wir Reha-Sport- und Funktionstraining. Das zahlen sogar alle Kassen.«

Und jetzt wird's persönlich. Kein Wunder bei 30 Mitarbeiter:innen

Dreißig? Eine große Zahl für ein mittelgroßes Studio! Und die rund 30 Reha- und Fitness-Profis sind ganz unterschiedlich ausgebildet, eine absolut gesunde Mischung, denn hier tauscht man sich auch gerne mal »interdisziplinär« über die Entwicklung eines »Kunden« aus. Auch so wird die ganzheitliche und umfassende Betreuung im Rehazentrum für alle gefördert.

Gekommen um zu bleiben

Wer einmal in der Petzvalstraße angefangen hat, der (die) bleibt. Weil man die sehr entspannte Atmosphäre schätzt. Weil man hier, unter fachmännischer Anleitung, auch schon während der Reha an die Geräte herangeführt wird, und weil Sie das Team auch weiter professionell begleitet – mit einem individuellen Trainingsplan, der progressiv an die Bedürfnisse angepasst wird. Einfach alles, was der Körper will – und braucht. ■

Rehazentrum Petzvalstraße

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

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren: natürlich mit den Händen heilen

Wenn Muskeln verspannt oder Gelenke blockiert sind

Helfen dann Chiropraktoren? Ja. Sie behandeln körperliche Beschwerden mit den Händen – das griechische Wort »Chiro« heißt Hand – und verzichten bewusst auf den Einsatz von Medikamenten und Operationen. Mithilfe manueller Techniken kann so auf natürlichem Wege sanft und nachhaltig geholfen sowie der Selbstheilungsprozess des Körpers gefördert werden.

Vier bis sechs Jahre studieren Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, bevor sie mit einem Abschluss graduieren, der auch den strengsten Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur sicheren Ausübung dieses Berufes entspricht.

Sie befassen sich mit Funktionsstörungen des Nervensystems, des Muskel- und Gelenkapparates sowie deren Auswirkungen. Hierzu gehören Gelenkblockaden, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Kiefergelenksstörungen, Tendinopathien, Schwindel, Ohrgeräusche, Bandscheibenvorfälle, Schleudertraumata, Probleme im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft, ausstrahlende Schmerzen sowie Taubheit oder Kribbeln entlang verschiedener Nervenbahnen.

> ***»Ohne Blockaden und Verspannungen steigen Lebensfreude, Beweglichkeit und Kraft.«***

Foto: Franziska Herden

Das erfahrene Chiropraktoren-Team von ChiroFit: Stefan Angelucci und Jochen Wollenhaupt

In der kleinen, feinen Praxis ChiroFit in Braunschweig-Volkmarode, ehemals von Henning Fricke erfolgreich geführt, können Patienten vom Säugling bis ins hohe Alter von dieser Behandlung profitieren.

Das allgemeine Ziel: Ursachen finden und behandeln, was häufig bedeutet, an der richtigen Stelle Blockaden der Wirbelsäule zu lösen, um Druck auf Nervenbahnen zu vermindern. Damit verschwinden dann in der Regel auch die Beschwerden, die Körperhaltung und die Funktion des Bewegungsapparates verbessern sich, was oftmals durch verbesserte Koordination der Muskeln auch zu mehr Sicherheit im Alltag verhilft.

Seit 2022 praktiziert das Team von ChiroFit in der Praxis. Einer der Chiropraktoren ist Stefan Angelucci. Seine Spezialgebiete sind unter anderem die Behandlung älterer Menschen sowie die Sport-Chiropraktik. Neben diversen Fortbildungen hat er viel Erfahrung mit verschiedenen Sportarten wie Tennis, Golf, Volleyball, Basketball und Fußball.

Um die für den Patienten und dessen Beschwerden optimale Behandlungsstrategie zu finden, führt der Chiropraktor vor der ersten Behandlung im Rahmen einer ganzheitliche Anamnese ein umfangreiches Gespräch mit dem Patienten. Dann erfolgt die Behandlung, bei der manuell Blockaden an der Wirbelsäule und den betroffenen Gelenken beseitigt werden, was Nerven und Muskeln wieder zur Funktion bringt und auch die Selbstheilung sowie den Aufrichtungsreflex aktiviert. Oftmals empfiehlt der Chiropraktor auch zusätzlich noch eine gezielte Physiotherapie, die sich gut mit der Chiropraktik ergänzt. Außerdem gibt der Chiropraktor Ratschläge zur Bewältigung der Belastungen im Alltag und zeigt Übungen zur Rehabilitation.

Die meisten Privaten Krankenversicherungen tragen die Behandlungskosten – mittlerweile übernehmen sogar einige Gesetzliche Krankenversicherungen einen Teil.

Bei ChiroFit Braunschweig werden Sie von Frau Birgitt Ehmke und Frau Vanessa Stranz persönlich oder telefonisch herzlich empfangen und beraten. Sind Sie bereits registriert, können Sie Termine auch online buchen. Ein kostenloser Beratungstermin kann telefonisch oder per E-Mail in der Praxis angefragt werden. ■

ChiroFit Braunschweig

- Berliner Heerstraße 20
- 38104 Braunschweig
- Tel.: 0531 - 366 14
- kontakt@chirofit-braunschweig.de
- www.chirofit-braunschweig.de

WhatsApp: 0176 52 96 14 94

Reha nah am Menschen

Willkommen im ZAR Braunschweig

Ambulante Rehabilitation an Ihrem Wohnort

Langfristig
Multiprofessionell
Nachhaltig

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation

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

Unser Zentrum in der Hamburger Straße 49.

Wir sind für Sie da!

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

Wir leben Rehabilitation

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

REHA und Therapie im ZAR Braunschweig

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

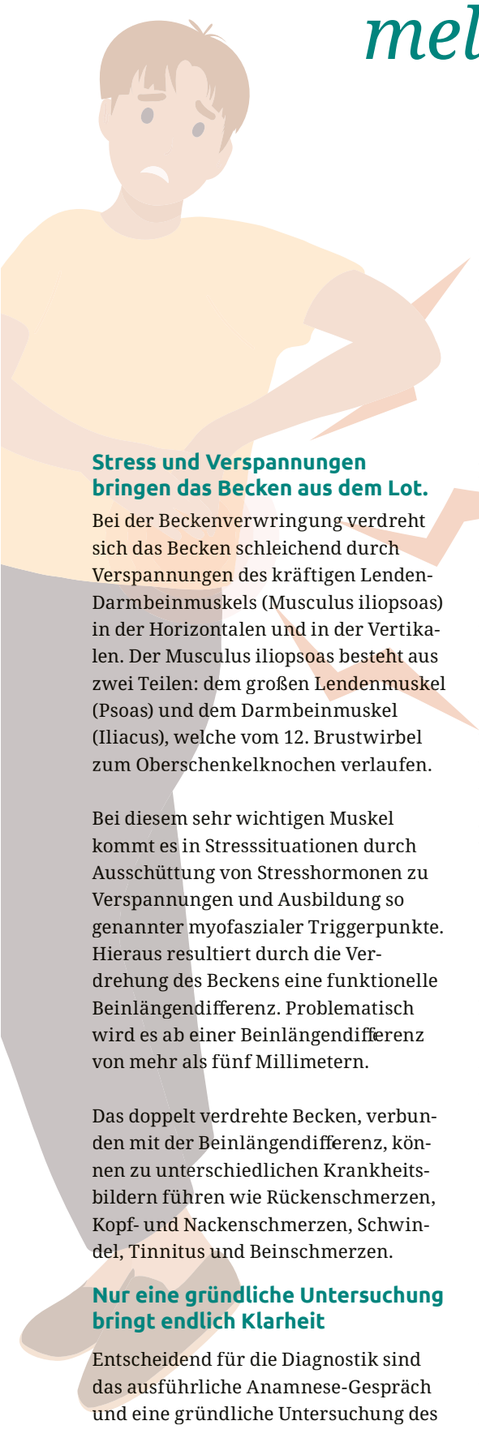
Die vielfältigen Behandlungsangebote ermöglichen eine auf die Patient*innen individuell ausgerichtete, therapeutische Begleitung. Nutzen Sie die Vorteile der ambulanten Rehabilitation und setzen Erlerntes direkt zu Hause um.
Wir stehen für Reha nah am Menschen und wollen dies auch in der Region Braunschweig unter Beweis stellen. Mit einem Umbau unserer Räumlichkeiten planen wir unser Angebot im Jahr 2023 um die ambulante psychosomatische Rehabilitation zu erweitern und so das Gesundheitsangebot vor Ort weiter zu entwickeln.

ZAR Braunschweig
Hamburger Straße 49
38114 Braunschweig
Tel. 0531. 237 66 60
info@zar-braunschweig.de

zar-braunschweig.de

Eine häufige, aber selten erkannte Ursache für Rückenschmerzen: Die Beckenverwringung

Wenn das Becken verdreht ist, meldet sich der Rücken!



Das vegetative Nervensystem reguliert unwillkürlich Körperfunktionen wie den Herz-Kreislauf, die Verdauung und die Immunabwehr. Auch die Fortpflanzung, die Blutgefäße und die Psyche unterliegen der unbewussten Regulierung des autonomen Nervensystems. Ist der Mensch Stress ausgesetzt, so verliert das vegetative Nervensystem seine Regulationsfähigkeit zwischen dem Sympathikus, welcher für die Leistungssteigerung verantwortlich ist, und dem Parasympathikus, welcher den Entspannungs- bzw. Regenerationsmodus darstellt. Das Fasziensystem ist eng mit dem autonomen Nervensystem gekoppelt, und es reagiert in solchen Situationen mit einer nicht symmetrischen Körperbelastung.

Stress und Verspannungen bringen das Becken aus dem Lot.

Bei der Beckenverwringung verdreht sich das Becken schleichend durch Verspannungen des kräftigen Lenden-Darmbeinmuskels (Musculus iliopsoas) in der Horizontalen und in der Vertikalen. Der Musculus iliopsoas besteht aus zwei Teilen: dem großen Lendenmuskel (Psoas) und dem Darmbeinmuskel (Iliacus), welche vom 12. Brustwirbel zum Oberschenkelknochen verlaufen.

Bei diesem sehr wichtigen Muskel kommt es in Stresssituationen durch Ausschüttung von Stresshormonen zu Verspannungen und Ausbildung so genannter myofaszialer Triggerpunkte. Hieraus resultiert durch die Verdrehung des Beckens eine funktionelle Beinlängendifferenz. Problematisch wird es ab einer Beinlängendifferenz von mehr als fünf Millimetern.

Das doppelt verdrehte Becken, verbunden mit der Beinlängendifferenz, können zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen wie Rückenschmerzen, Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Tinnitus und Beinschmerzen.

Nur eine gründliche Untersuchung bringt endlich Klarheit

Entscheidend für die Diagnostik sind das ausführliche Anamnese-Gespräch und eine gründliche Untersuchung des ausgezogenen Patienten mit Funktionsprüfung der Wirbelsäule. Dafür sind aufwändige manuelle Untersuchungen notwendig. Dieser Punkt ist sehr zeitintensiv, weswegen dieser in der Realität oft nicht durchgeführt wird. Ferner ist die Erfassung der beruflichen und sozialen Kontextfaktoren unerlässlich.

Die Behandlung der Beckenverwringung kann nur interdisziplinär und ganzheitlich erfolgen. Zunächst werden Fehlfunktionen, Verspannungen und Blockaden beseitigt. Ist man weiterhin körperlichem und psychischem Stress ausgesetzt, so besteht ein erhöhtes Risiko einer Schmerz-Chronifizierung. Dagegen helfen psychologische Sitzungen und Erlernen von Entspannungsmethoden. Auch die berufliche Komponenten hinsichtlich eines ergonomischen Arbeitsplatzes muss von den Ergotherapeuten adressiert werden. Außerdem sollen die Physiotherapeuten Dehnübungen zeigen, um nachhaltig die Beckenstatik zu verbessern.

Besser schlafen, besserer Stressumgang gehören zur ganzheitlichen Heilung

Schließlich muss die Rolle der verbesserten Schlafhygiene zur Unterbrechung des Teufelskreises des Stresses und des erhöhten Muskeltonus unterstrichen werden. Neben festen Regeln und Schlafritualen spielt die Schlafposition eine erhebliche Rolle. In Seitenlage wird die Wirbelsäule gestreckt, weswegen das Schlafen in Seitenlage empfohlen wird, um die Wirbelsäule zu entspannen.
Illias Fanoulas. ■

Ilias Fanoulas M.Sc., M.Sc.
Ärztlicher Direktor der
Michels Kliniken Bad Harzburg
Chefarzt der Orthopädie

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Master of Science Rehabilitation
Master of Science Health Psychology
Sozialmedizin
Physikalische Therapie und Balneologie
Akupunktur | Notfallmedizin
Tel. 053 22 - 790-472
Fax 053 22 - 790-475
ilias.fanoulas@herzog-julius-klinik.de

KLINIK FÜR ORTHOPÄDISCHE UND GERIATRISCHE REHABILITATION

Die Herzog-Julius-Klinik ist eine zertifizierte Rehabilitationsklinik und versorgt Patienten aus den Fachbereichen Orthopädie oder Geriatrie.

Dafür steht ein interdisziplinäres Team von Ärzten, Therapeuten, Psychologen und Pflegekräften mit modernster medizinischer Technik zur Verfügung. Ziel ist stets, Gesundheit zu fördern, Krankheitsfolgen abzubauen und zur beruflichen und sozialen Teilhabe des Rehabilitanden nachhaltig beizutragen. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Radio, Kabel-TV, Safe, Telefon und teilweise mit Balkon ausgestattet.

Wir freuen uns, Sie zu beraten und zu betreuen.

Herzog-Julius-Klinik Bad Harzburg
Kurhausstraße 13–17 · 38667 Bad Harzburg
Tel. (0 53 22) 79 00 · Fax (0 53 22) 79 02 00
info@herzog-julius-klinik.de

www.herzog-julius-klinik.de | www.michelskliniken.de

KLINIK FÜR NEUROLOGISCHE REHABILITATION · AHB-KLINIK

Die Barbarossa Klinik Bad Harzburg ist eine zertifizierte Rehabilitationsklinik und versorgt Patienten aus dem Fachbereich Neurologie (Phasen C und D).

Sie bietet interdisziplinäre, individuelle Behandlungsmöglichkeiten für Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems in einer angenehmen Umgebung.
Ein multiprofessionelles Team sowie regelmäßige Teamkonferenzen gewährleisten eine individuell abgestimmte und den Rehabilitationszielen angepasste Behandlung.
Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Radio, Kabel-TV, Safe und Telefon ausgestattet.

Wir freuen uns, Sie zu beraten und zu betreuen.

Barbarossa Klinik Bad Harzburg
Herzog-Julius-Str. 70–78 · 38667 Bad Harzburg
Telefon (0 53 22) 790 600 · Fax (0 30) 814 744 417
mail@nrz-harz.de

MAK 56-22

www.nrz-harz.de | www.michelskliniken.de

SPORTLICH.
AKTIV UND GESUND.

DAK FITNESS-COACHING

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

Informationen erhalten Sie unter
www.dak.de/coaching

DAK-Gesundheit
Braunschweig
Telefon: 0531 801 135-0
Fax: 040 33 470-123 456
E-Mail: service@dak.de
www.dak.de

DAK Gesundheit
Ein. Leben. Lang.

MÜLLENHEIM
Das Sanitätshaus

Saarbrückener Straße 44
Steinweg 8
Bäckerklint 6
Braunschweig
info@muellenheim.de
Telefon 0531/59092-0

Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND

Mehr Hund, mehr Gesundheit

Wer in seiner Freizeit regelmäßig Kontakt zu Hunden hat, kann seinen gesundheitlichen Zustand deutlich verbessern. Hunde reduzieren Stress, helfen bei psychischen Erkrankungen und können sogar einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verhindern. Das haben verschiedenste Studien aus Schweden und Amerika noch einmal bestätigt. Sich mit einem Vierbeiner zu beschäftigen senkt den Stress-Level. Unser »Aufreger-Hormon« Cortisol wird vermindert, unser »Wohlfühl-Hormon« Oxytocin im Blut nimmt zu. Also einfach mal hin zum Tierheim und mit einem Hund Gassi gehen. Darauf freuen sich Alle, z. B. ganz besonders hier:

www.tierschutz-braunschweig.de

Jetzt hat Braunschweig einen Ernährungsrat.

Schon Ende letzten Jahres gründete sich der »Ernährungsrat Braunschweig und Braunschweiger Land«. Eine Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensmittelversorgung nachhaltiger und sozial gerechter zu gestalten. Hier kommen verschiedene Akteur:innen aus den Bereichen Ernährung und Lebensmittelproduktion zusammen, um gemeinsam nach Lösungen für bestehende Probleme in der Lebensmittelversorgung unserer Stadt zu suchen. Die Arbeit findet in einer großen Vielfalt unterschiedlichster Themengruppen statt.

www.r-eka.de/projekte/ernaehrungsrat-braunschweig

ERNÄHRUNGSRAT BRAUNSCHWEIG

»Nichts vermag den Menschen besser vor dem rein theoretischem Phantasieren und Spekulieren zu bewahren als die Praxis.« (Paracelsus)

Das ist das Motto des Clinical Excellence Circle (CEC). Ein 2006 gegründetes Netzwerk von medizinischen Spezialisten zur Förderung von Forschung, Wissenschaft und Bildung auf allen Gebieten der Humanmedizin, humanen Therapie und Medizintechnik, insbesondere in den Bereichen der Orthopädie, Sport-Orthopädie, gelenkerhaltender Chirurgie, humaner Biomechanik und der humanen Physiotherapie. Ein erfahrenes und interdisziplinäres Team aus Orthopäden und Unfallchirurgen, Sportmedizinern, Physiotherapeuten, Orthopädie-Technikern und Biomechanikern bildet den Nukleus dieses eingetragenen Vereins.
Neu und ab sofort hat er seinen Hauptsitz in Braunschweig.

www.clinical-excellence-circle.de

Unglaublich SPEZI:

Ihr E-Bike-Spezialist

in Braunschweig

Die neuen Modelle und 700 E-Bikes sofort zum Mitnehmen!*

*oder kostenlose Sofort-Lieferung bis 50 km

0% FINANZIERUNG 24 Monate ohne Anzahlung!

Der SPEZI-Service: freundlich & professionell

Das SPEZI-Zubehör: unglaubliche Auswahl

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

Die SPEZI-Markenvielfalt:

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

RaSpezi Mesmer

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

www.rad-spezi.de

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

Neu: Radfahren – endlich ohne Schmerzen!

Fast jede:r Deutsche hat ein Fahrrad – erstaunlicherweise fahren aber viel weniger von uns damit regelmäßig. Unter Anderem liegt das daran, dass auf so manchem Rad das Fahren einfach weh tut. Nichts mit »Freude am Radfahren«.

Schon auf kurzer Strecke kribbeln die Hände, die Handgelenke schmerzen, Füße und Waden krampfen, von malträtiertem Rücken und Hinterteil ganz zu schweigen. Dann bleibt auch das teuerste Rad im Keller. Das ist nicht erstaunlich, aber bedauerlich. Passgenaue Fahrrad-Formate können die Situation zum Besseren wenden.

Der Schlüssel zur Freude am Radfahren: Ergonomie.

Eigentlich ist Alles ganz einfach: zu Ihrem Rad haben Sie immer dreifach Kontakt – über die Hände am Lenker, über das Becken zum Po auf dem Sattel und über die Füße auf den Pedalen. Ein einfaches Dreieck, in dem allerdings viel schief gehen kann. Radprofis merken recht schnell, wenn ergonomisch etwas nicht zusammenpasst. Ergonomie beim Radfahren: Das ist die ganz persönliche Einstellung dieses »Dreiecks« auf die individuelle Körperform und -größe – da gleicht kein Mensch dem anderen. Schon der Unterschied zwischen Frau und Mann ist riesig – wen wundert's?

Neben der Sitzposition bestimmt der Lenker über die Hände und Ellenbogen die gesamte Kette: Schulter – Nacken – Wirbelsäule bis hinunter zum Becken.
Bild: SQlab

In Bayern hat man den Fahrradsattel neu erfunden. Fast.

Ein anerkannter Spezialist in Sachen Fahrrad-Ergonomie ist die Firma SQlab aus Taufkirchen. Die Bayern haben sich spezialisiert auf die drei Kontaktstellen Hand, Becken, Fuß zum Rad. Ihre Philosophie: Der Fahrradsattel muss nicht nur perfekt zur Anatomie von Mann/Frau passen und bequem sein, sondern das Körpergewicht nach medizinischen Gesichtspunkten verteilen. Besonders ihre Fahrradsättel und das Konzept zur Bestimmung der optimalen Sattelbreite machten SQlab zu einem der erfolgreichsten Sattelhersteller in Tests der Fachmagazine.

Taube Finger und kribbelnde Hände sind kein Naturgesetz

Fahrradgriffe müssen so geformt und angepasst sein, dass sie taube Finger vermeiden, sicher zu montieren sind, einfach gut in Ihrer Hand liegen. Handhaltung und Griffbreite sind bei jedem Menschen verschieden. Deshalb bieten die Bayern auch verschiedenste Lenker, Griffe und Vorbauten an.

Das Geheimnis der Sitzknochen ist entschlüsselt.

Damit Sie in Zukunft mit Ihrem alten oder brandneuen Rad besser fahren, hat SQlab wenige, aber ausgesuchte Fahrradhändler in der Region mit eigenen kleinen Ergonomie-Laboren, den sogenannten SQlabs, ausgestattet. Hier können Ihre individuellen Körperparameter erfasst werden, um mit diesen Daten das Rad passgenau einzustellen. Wenn Sie wollen, werden sogar Ihre Sitzknochen für die Auswahl der perfekten Sattelbreite vermessen. Denn nichts verleidet einem das Radfahren mehr als ein schmerzender Po, Genitalbereich oder Rücken.

SQlab hat dafür eine eigene Bilderkennungs-Software entwickelt. Neu: Die »Profiler«-App unterstützt Kunden und Händler dabei, im Gespräch die wirklich wichtigen Fragen zu stellen. Eine Bedarfsanalyse führt dann zu den richtigen Antworten und »schmerzfreien« Empfehlungen.

Diesen Service bieten nur wenige Fachhändler in der Region, so z.B. siehe rechts. Nicht immer kostenlos, aber für schmerzgeplagte Radler:innen oft die Erlösung.

Neue E-Bikes: Die drei Besten der neuen Saison?

»Es wäre schwer, die besten Räder 2023 auch nur einzugrenzen – es gibt so viel Neues und Gutes!«, sagt Manuel Schumann von »Henze das Rad«, über die Grenzen Wolfenbüttels jungen wie älteren Fahrradbegeisterten ein Begriff. »Aber diese drei hier sind für die unterschiedlichsten Ansprüche einfach top. Bitte nicht vergessen: Die beste Technik und das coolste Bike macht ohne die individuell angepasste Ergonomie wenig Freude.«, ergänzt der Experte und verweist mit einem Augenzwinkern auf unseren Artikel (links).

Schnell, urban, preiswert: der »E-Flitzer«

Schnell und komfortabel zur Arbeit? Mit dem 16,5 kg leichten E-Flitzer von Winora ist maximaler Fahrspaß garantiert. Dieses »Light Assist Bike« überzeugt mit sportiver Optik, einer leichten Carbon-Gabel und einem effizienten Hinterrad-Nabenmotor, der immer die passende Unterstützung bietet. Hochwertige Schaltkomponenten von Shimano und hydraulische Scheibenbremsen sorgen für reibungsloses Fahrvergnügen und leichte Bedienbarkeit.

Motor: Mahle SmartBikes, 40 Nm; Akku: 250 Wh; 10 Gänge.
Besonderheiten: sehr leicht, technisch top und ausgewogen – und preisgünstig: 2.599 €

Super bequem mit Spaßfaktor: das »Tria N8«

Im Sattel des neuen Winora »Tria N8« machen selbst kleine Erledigungen Spaß. Das liegt am dynamischen Bosch-Motor und an den komfortablen Extras, die dieses City-E-Bike auf die Straße bringt: integrierte Rücktrittbremse, eine wartungsarme Nabenschaltung und ein Gepäckträger, der auch schwerere Einkäufe sicher hält. Besonders komfortabel: die neu entwickelte Rahmenkonstruktion mit tiefem Einstieg, die schnelles Auf- und Absteigen ermöglicht. Alle Kabel sind im Rahmen verlegt – das sieht clean aus, schützt Mensch und Maschine.

Motor: Bosch, 250 W / 50 Nm; Akku: 500 Wh; 8 Gänge. Besonderheiten: Super bequemer Einstieg, Gepäckträger bis 25 kg.
Ab 3.099 €

Ein luxuriöser Langstrecken-Gleiter: das »Li-16«

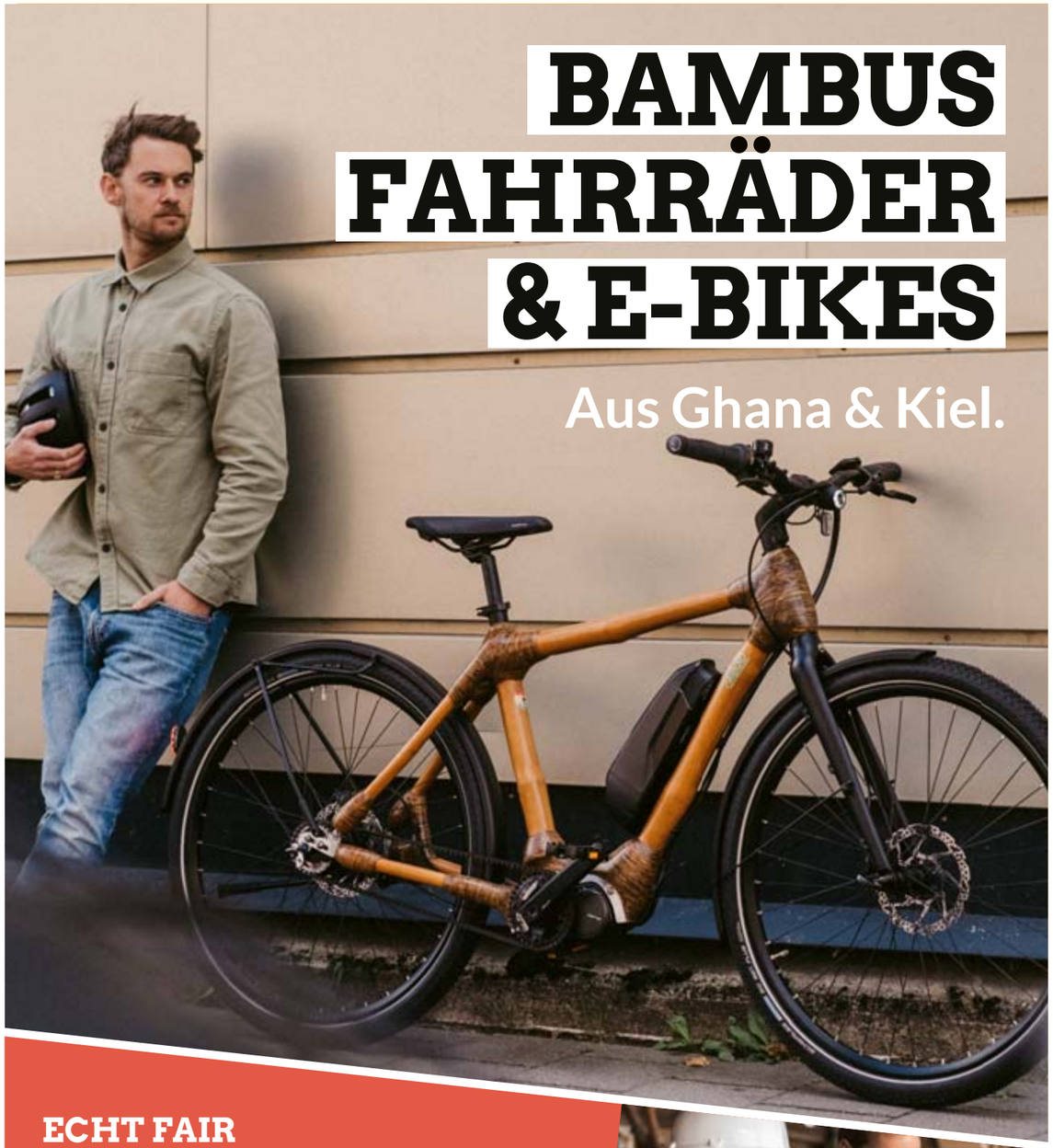
Von Contoura für anspruchsvolle Biker entworfen: Das »Li-16« bringt Alles mit, was man zum mühelosen, ruhigen Dahingleiten braucht. Der NeoDrives-Antrieb schiebt leise und kräftig an, das komfortable Pinion-Getriebe findet immer in den passenden Gang. So leise wie verschleißarm passt dazu der Riemenantrieb für die ruhige und entspannte Fahrweise: eine Top-Ausstattung für jeden Tag!

Heckmotor: NEODRIVE 250 W / 40 Nm; Akku: 725 Wh; 9 oder 12 Gänge. Besonderheiten: rekuperierender Hinterrad-Nabenmotor, wartungsarmes Pinion-Getriebe und Riemenantrieb.
Ab 5.499 €

Kostenloser Ergonomietest mit SQlab (siehe links)

Henze DAS RAD

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



BAMBUS FAHRRÄDER & E-BIKES

Aus Ghana & Kiel.

ECHT FAIR

Unsere **Bambusfahrräder und E-Bikes** werden nicht nur aus einem nachwachsenden Rohstoff gefertigt, sondern auch in Kooperation mit einem sozialen Projekt in Ghana produziert. Durch die Erlöse konnte dort die Yonso Project Model School eröffnet werden.

Jetzt bei Schaltwerk Vechelde Probefahren!
Kolpingstr. 9, 38159 Vechelde

www.schaltwerk-vechelde.de

2rad Fenske in Vechelde ist jetzt SCHALTWERK

Neuer Name, neue Location: im alten Vechelder Postverteilzentrum geht jetzt wirklich die Post ab:

Pedelecs, Citybikes, Mountainbikes, Touren- und Gravelbikes, Kinder- und Jugendräder...

Der kleine, feine Geheimtipp unter den Bike-Stores der Region ist nach dem Umzug gar nicht mehr so klein: Auf fast 200 qm finden wir ein großartiges Angebot in der Kolpingstraße 9, schnell erreichbar aus BS, SZ und PE. Hier macht es nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität – und das gilt auch für die Beratung.

Wir suchen einen Fahrrad-Profi (m/w/d)
Fest- oder Vollzeit, für Werkstatt und Verkauf. Einfach mal anrufen, vorbeikommen oder mailen. Ein super nettes, familiäres Team erwartet Dich!

Top Markenräder: flyer und myBoo

In der Region fast nur in Vechelde zu finden: die Premium E-Bikes der Schweizer Marke flyer und die Bambusräder von myBoo. Aber auch Conway, Haibike, Victoria – und Velo de Ville, das »custom-made bike«, bestellbar in 26 Farben, sind im Angebot. Und die »Kompakten« von Qio und i:sy.

E-Bike-Spezialist mit viel Know-how

Marco Habich, Inhaber seit rund einem Jahr, gelernter Mechaniker und Fahrrad-Spezialist mit 20 Jahren Erfahrung, versteht etwas von E-Motoren – Bosch, Shimano, Panasonic, Yamaha: Nur die Besten verkauft er. Und er berät ehrlich: Nicht jede:r Radler:in braucht den immer größeren Akku für die normalen Tagestouren – das spart Geld und Gewicht.

Marco Habich, Radspezialist und Inhaber, hat ein besonderes Herz für die myBoo (Lasten-)Räder.

Den alten Reifen recyclen? Wir machen das!

Ja, der Umwelt zuliebe bringt das Schaltwerk Ihren alten Reifen / den alten Mantel in einen Recycling-Betrieb statt auf den Müll (1 € Gebühr). Das freut die Natur – und jede:n Radler:in. ■

SCHALTWERK

- Kolpingstraße 9, 38159 Vechelde
- Tel. 05302 65 75
- hallo@schaltwerk-vechelde.de
- www.schaltwerk-vechelde.de

One size fits all! Die neuen »Kompakten« von Qio: handlich, bequem, unglaublich anpassungsfähig.

ANZEIGE // ADVERTORIAL

Der neue *MYBIKES* STORE in Wolfenbüttel

Leihen

Jetzt auch mit großem E-Bike- und Fahrrad-Verleih in der Region 38 für:

- Privatkunden
- Firmen
- Event-Veranstalter

Leasen

Wir bieten Dir Leasing für alle Anbieter und Marken an – gegen Vorlage dieser Magazinseite:

- 10 % Rabatt auf jedes Rad und E-Bike im Verleih
- »Null Prozent«-Finanzierung für bis zu 24 Monate

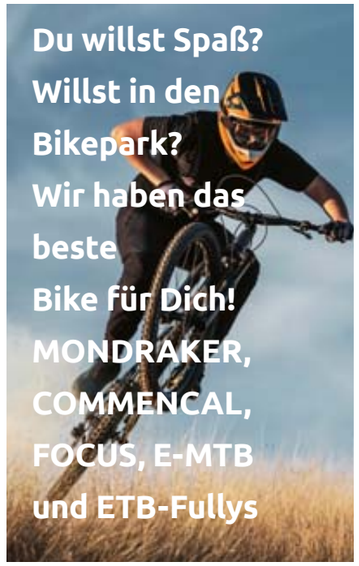
15 % auf alle Fahrräder

1 Faltschloss und Helm Cratoni Pacer kostenlos zu jedem Bikekauf: Aktion gültig bis 18.04.23 und nur beim Kauf im Ladengeschäft. Hurry up! ☺

Test, Test, Testparcours!

Indoor oder direkt an unserem Store: Auf unseren Testparcours kannst Du jedes Bike live ausprobieren. Auch unsere...

- coolen Gravelbikes für's Gelände
- schöne Trekking- und City-E-Bikes und Bikes von HNF-Nikolai, Giant, Kalkhoff, Kettler, Hercules und Corratec...



MYBIKES
STORE

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

ANZEIGE // ADVERTORIAL

BIKEPARK HAHNENKLEE

In weniger als 60 Autominuten bist Du aus der Region Braunschweig im Bikepark Hahnenklee, der nördlichsten Bike-Attraktion Deutschlands. Hier findest Du Adrenalin und »Natur pur«! Auf sieben unterschiedlichen Abfahrten und einem Übungs-Parcours können sich hier Mountainbike-Fans so richtig austoben. Egal ob Anfänger oder Profi, Jungs oder Mädels, jung oder alt: hier ist einfach für Jeden die passende Strecke dabei.

Ganz easy transportieren wir Euch samt Fahrrad mit dem Sessellift auf unseren Hausberg. Unser 726 m hoher Bocksberg ist der Ausgangspunkt für alle Strecken.

Abwechslung & Adrenalin pur: Hier vergeht der Tag wie im Flug!

Als Anfänger empfehlen wir Dir unseren Flowtrail: die optimale Übungsstrecke für Dein erstes Mal. Hier sind alle Hindernisse so gebaut, dass man sie auch sanft umfahren kann. Wer sich etwas eingefahren hat, kann auch als Anfänger die A-Line probieren. Gern kannst Du auch einen Einsteigerkurs für Deinen ersten Bikepark-Besuch buchen – Schutzausrüstung, Bike und die Guides findest du im Shop.

Fortgeschrittene nehmen natürlich gleich eine von unseren Schwarzen Trails: Downhill, Racetrack oder Wilder Bock: Wow – nur Fliegen ist schöner! Und die Strecken bieten so viele Abwechslung, dass der Tag tatsächlich wie im Flug vergeht!

Board'n Bikes: Beratung, Verkauf, Verleih und Service

Unseren Shop findest Du direkt neben der Gondel. Neben Bekleidung und Protektoren bieten wir eine professionelle Werkstatt und Fahrschule mit 17 Jahren Erfahrung an. Und eine gut gewartete Verleih Flotte mit aktuellen Bikes findest Du auch bei uns. ■

- Geöffnet voraussichtlich ab 1. April
- Alle weiteren Infos hier www.bikepark-hahnenklee.de

Stress, lass nach!

Gestresst sein, sich in des Alltags Hetze verlieren: Stress ist und bleibt ein Dauerthema – leider! Dabei hatten wir uns doch zum Jahresanfang fest vorgenommen, in dieser Hinsicht endlich mal etwas zu ändern, uns von den vielen großen und kleinen Anforderungen des Alltags weniger erschöpfen, ja stressen zu lassen… unsere Energie und Aufmerksamkeit bewusster, effektiver und auch für uns selbst wohltuender einzusetzen. Aber es ist eben nicht so einfach, mit alten Gewohnheiten zu brechen. Sich selbst zu coachen, eine persönliche Veränderung anzustoßen – und auch umzusetzen:

Das ist anspruchsvoll! So viel weiß jede Sportlerin und jeder Sportler: Mit einem guten Coach bzw. einer Trainerin gelingt die Weiterentwicklung am besten. Das gilt natürlich auch für unser persönliches Wachstum, für die Entwicklung hin zu einem Leben mit weniger Stress und mehr Aufmerksamkeit, mehr Achtsamkeit gegenüber uns selbst.

Hier stellen wir Ihnen vier ganz unterschiedliche Angebote vor, Coachings und Coaches, mit deren Hilfe Sie Ihren Vorsatz »Stress, lass nach!« in die Tat umsetzen können.

Die eigene Ruhe, den eigenen Klang, das eigene Selbst finden

Das kennen wir alle: Musik und Töne beeinflussen unsere Gefühlswelt direkt und unverfälscht – die heilsame Wirkung von Klängen ist längst nachgewiesen. Auch die moderne Wissenschaft bestätigt die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik, Klang und Rhythmus.

Fotos: Steffanie Weich

Die aus Indien und Tibet stammenden Klangschalen werden traditionell auch für Massage und Meditation genutzt. Die besonderen Gefäße werden auf unserem Körper oder unserer Nähe aufgestellt.

Durch das Anklingen der Schalen erfahren wir so nicht nur den Klang, sondern auch die Vibrationen der »verzaubernden« Töne. Das hilft uns unmittelbar, Stress abzubauen, Blockaden und Verspannungen loszulassen, eine schwingende Reise, weg vom Alltag, in andere Welten oder unser Inneres zu beginnen.

Yvonne Winkler und ihr Team von Yoga Ambiente im Magniviertel, für viele in Braunschweig eine Institution, bietet diese einstündigen Reisen als klingende Massage oder Meditation in einer besonderen Atmosphäre an: Genießen, Entspannen, Hören, Fühlen und Sein. Der Stress geht. Die Ruhe kommt. Das klingt doch besonders gut.

Termine nach Vereinbarung.
Dauer: ca. 60 Minuten für 60 €

YOGA AMBIENTE

Ölschlägern 19
38100 Braunschweig
Mo bis Fr: 11:00 – 18:00 Uhr
Sa: 11:00 – 16:00 Uhr
www.yoga-ambiente.de
shop@yoga-ambiente.de

AUSTAUSCH, STRESSMANAGEMENT, ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Workshop mit den »Stressless Sisters«

Seit Herbst 2022 bietet Isabell Müller-Duve, Inhaberin der Braunschweiger Tauben-Apotheke, ihren Kund:innen etwas Besonderes an: In Kooperation mit ihrer Schwester Ann-Cathrin Duve, die als Präventologin beim Deutschen Roten Kreuz in Wolfenbüttel arbeitet, veranstaltet sie sogenannte »Stressless-Workshops«.

Interaktiver Austausch und neue Impulse

Zurzeit in den Räumen des Vereins »Lange aktiv bleiben« am Altewiekring geht es bei Kerzenschein in entspannter Atmosphäre auf die Matte: Im interaktiven Austausch geben die Schwestern Impulse zu Stressmanagement und Achtsamkeit im Alltag. Dabei werden Erfahrungen ausgetauscht, wie sich Stress auch auf den Körper auswirkt. In praktischen Übungen erleben die Teilnehmenden, wie der Geist zur Ruhe kommen kann. Atem- und Yogaübungen sowie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (eine besonders wirksame Entspannungstechnik) werden gleich mit ausprobiert. »Ich nehme wahr,« sagt Isabell Müller-Duve »dass unsere Kund:innen sich ganzheitliche Tipps wünschen.« So ist die Idee für die Stressless-Workshops entstanden.

»Die Menschen wünschen sich ein ganzheitliches Konzept, wie sie am besten mit dem Stress des Alltags umgehen.«
(Isabell Müller-Duve, links im Bild)

Hier trifft Herz auf Erfahrung: die »Stressless Sisters«

Da Ann-Cathrin beruflich seit einigen Jahren in diesem Thema verankert ist und Isabell sich seit Längerem mit den Themen »Selbstführung und Positivität« beschäftigt, liegen beiden Schwestern diese Workshops sehr am Herzen. »Wir sehen uns als Impulsgeberinnen und möchten inspirieren, auf sich zu achten und den Körper wahrzunehmen«, sagt Isabell Müller-Duve. Aus diesem Grund gibt eine Feedback-Runde allen Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre frisch erlebten Erfahrungen zu teilen und die Lieblingsübung mit nach Hause zu nehmen.

Der nächste Kurs findet übrigens am **4. Mai 2023 von 17 bis 19 Uhr** statt. Weitere Informationen und Tipps erhalten Interessierte über die Seite des DRK oder vor Ort in der Tauben-Apotheke, wo man sich auch anmelden kann:

Tauben-Apotheke
Altewiekring 30
38102 Braunschweig
Tel. 0531 33 40 60
info@tauben-apotheke.de
www.tauben-apotheke.de

stadtlandapo

DRK-inkluzivo Wolfenbüttel gGmbH
Integrations- und Therapiezentrum (ITZ)
Am Exer 19 a, 38302 Wolfenbüttel
Tel. 05331 927 847-0
info@inkluzivo.de

Ihre Apotheke mit Herz und Verstand

Tauben Apotheke

Mindbalance – der Name ist Programm

Der »Hustle« von einem Termin zum nächsten, zwischendrin Einkaufen oder das x-te Selfcare-Produkt, das jetzt aber wirklich zur Entspannung verhilft – wir kennen es wohl alle. Stress begleitet uns alltäglich. Wie richtig damit umgehen? Was langfristig verändern?

Solche Themen greift Vanessa Fechner in ihren Workshops auf. Sie bietet aber auch langfristige Möglichkeiten, Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren: zum Beispiel mit Kunst-Retreats oder Entspannungsgruppen. Mit einem Teil Ihrer Angebote integriert Sie die heilende Kraft der Natur. Was bietet sich besser an, als diese im Harz zu nutzen?

»Mit Digital Detox, Achtsamkeits-Wanderungen und Outdoor-Entspannungen lade ich Sie ein, tief durchzuatmen, sich und die Natur im Einklang zu erleben.« »Mein SOS-Tipp für Sie, wenn der Alltag mal wieder zu stressig ist: zwei Minuten innehalten und nur Ihrem Atem nachspüren...«

Der Name von Vanessa Fechners Praxis steht für ihre Orientierung: Mindbalance. Mit der eigenen Praxis am Harzrand hat sich die Heilpraktikerin für Psychotherapie, neben Ihrem Psychologiestudium, ihren Traum erfüllt: Das Beratungs- und Therapiekonzept ist wissenschaftlich fundiert und wertschätzend, auf Augenhöhe angelegt. Themen wie Stressbewältigung, psychologische Beratung, aber auch Kunsttherapie sind fest verankert in Vanessa Fechners Arbeit. Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht!

Kunst Retreat
12.05.23 15 - 20 Uhr
08.07.23 10 -15 Uhr
Stress lass nach
16.06.23 19:30 - 21 Uhr
Schlaf und Entspannung
30.06.23 18 - 20 Uhr
Achtsamkeitswanderungen
16.04.23 14:30 - 16 Uhr
27.05.23 09 - 10:30 Uhr
Weitere Infos / Termine auf der Website:
www.mindbalance-institute.de

Vanessa Fechner
Falkenweg 14
37431 Bad Lauterberg im Harz
Tel. 0176 - 529 365 69

Es wird langsam Frühling draußen. Höchste Zeit, dass wir dieser schönen Jahreszeit gebührend »Hallo« sagen. Am besten mit einem heiteren Sonnengruß beim **Outdoor-Yoga am Dowesee.** Hier kannst du zwischen dem ruhigen See, altem Baumbestand und der bunten Blütenpracht des Schulgartens ganz viel Kraft tanken.

Beim Yoga im Freien bist du ganz unmittelbar mit der Natur verbunden. Du atmest frische Luft. Spürst den Wind in deinen Haaren, die Sonne auf deiner Haut und die Erde unter deinen Füßen. Du bist eins mit der Natur und gleichzeitig ganz bei dir selbst. Und das tut dem Körper gut :-)

Hast du Lust dabei zu sein? Dann schnapp dir deine Matte und mach einfach mit! Anmeldung über www.beeyoga.de. Dort erfährst du auch, wann es losgeht.

Ich freu mich auf dich! Denise von BEE.YOGA.

Alle Infos auf einen Blick:

Wann:	**sonntags, 11 bis 12 Uhr (ab April)**
Wo:	**Dowesee in Braunschweig**
Kosten:	**10 €**
Stil:	**Hatha-Yoga für alle Level**

Initiative Hörgesundheit 2023

Bereits ab dem 50. Lebensjahr nimmt bei vielen Menschen die natürliche Hörfähigkeit für bestimmte Frequenzen ab. Diese Entwicklung setzt sich im Laufe des Lebens fort. Doch kaum jemand nimmt das wahr, denn unser Gehirn ist ein Meister im Kompensieren der fehlenden Sinneseindrücke.

Der Hörverlust kommt schleichend und Betroffene merken oft zuletzt, dass ihr Hörvermögen abnimmt. Denn es sind nur bestimmte Situationen, in denen das Verstehen anstrengender ist als früher. Etwa wenn in Gesellschaft alle durcheinander reden oder wenn zu den Dialogen im Fernsehen eine Hintergrundmusik spielt.

Gutes Hören hält uns fit.
Studien zufolge beschleunigt ein unbehandelter Hörverlust bei vielen Menschen den geistigen Abbau. Durch eine Hörminderung wirken weniger Reize auf das Gehirn. Zum einen, weil weniger akustische Signale das Hörzentrum erreichen. Zum anderen, weil die Betroffenen sich oft aus der Gesellschaft zurückziehen. Die Folge ist nicht nur ein geringeres Miteinander, sondern auch eine Unterforderung des Gehirns. Experten empfehlen daher, ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich einen Hörtest zu machen. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto besser kann diese behandelt und negativen Folgen vorgebeugt werden.

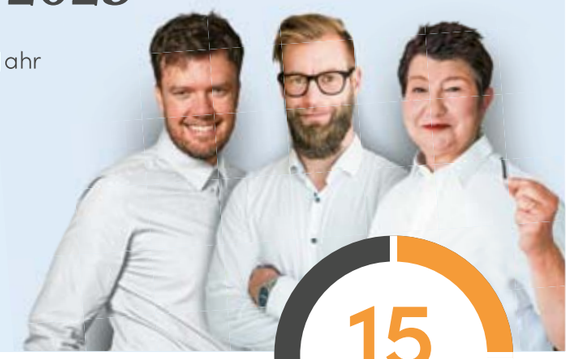
Nutzen Sie gerne die Einladung eines OHRWERK Fachgeschäftes zum kostenlosen Vorsorge-Hörtest. Der Hörtest dauert nur wenige Minuten.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin.

Einladung zur Vorsorge
Hörgesundheit 2023

Experten empfehlen, ein Mal pro Jahr das Gehör überprüfen zu lassen.

Wir laden Sie zum kostenlosen Vorsorge-Hörtest ein. Ergebnis in 15 Minuten – kostenlos und unverbindlich.



15 Min.

Jetzt Termin vereinbaren und einen kostenlosen Hörtest bei der OHRWERK Hörgeräte GmbH machen in:

Braunschweig
Langer Hof 4
Tel. 0531-441 39

Braunschweig
Damm 2
Tel.: 0531-1294 85 87

www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK HÖRGERÄTE

Mit dem Frühling kommt der

Heuschnupfen

Was tun – gegen diese auch »allergische Rhinokonjunktivitis«, »saisonale allergische Rhinitis«, »Pollenallergie« genannte Plage?

Diesen Artikel können Sie leider aus rechtlichen Gründen nur in der gedruckten Ausgabe lesen.

Diesen Artikel können Sie leider aus rechtlichen Gründen nur in der gedruckten Ausgabe lesen.

Diesen Artikel können Sie leider aus rechtlichen Gründen nur in der gedruckten Ausgabe lesen.

Für ein strahlendes Lächeln

Prävention durch professionelle Zahnreinigung hilft Ihnen dabei

www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de

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

DR. RÜFFERT
Haus der Zahnmedizin
DR. RÜFFERT | DR. LÜBKE | ZÄ WISCHNIOWSKI

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

Was Cornelia Heyer von der Ambulanten Krankenpflege 24 Stunden GmbH bewegt

Der Pflegenotstand geht weiter – wer und was jetzt helfen könnte

Zum Thema »Ambulante Pflege in 2023« haben wir wieder einmal Cornelia Heyer von der »Ambulanten Krankenpflege 24 Stunden GmbH« befragt.

Nach wie vor beschäftigen mich die Themen »Pflegenotstand«, »Mitarbeiterfindung bzw. -bindung« und das jetzt beschlossene »Ende der Pandemie«.

Ja, wir haben immer noch viel zu wenig Mitarbeiter:innen in der Pflege, nicht nur in stationären, sondern auch in ambulanten Einrichtungen.

Ja, ich plädiere weiterhin dafür, dass sich das Land Niedersachsen in seinen Rahmenbedingungen den Nachbar-Bundesländern anpasst und für ambulante Einrichtungen die dringend notwendige Erlaubnis erteilt, dass Pflegehelfer:innen ohne Ausbildung, aber mit beruflicher Erfahrung, ein mehrtätiges Seminar besuchen dürfen und zum Abschluss die Prüfung zum sogenannten »Spritzenschein« (Nachweis der Beherrschung bestimmter Injektionstechniken) ablegen.

So binden und motivieren wir neue Pflegekräfte

Damit motivieren wir die angelernten Pflegekräfte und binden diese auch an den Pflegedienst. Die Aufgaben in einem ambulanten Pflegedienst sind vorwiegend die Hilfe bei der persönlichen Hygiene, das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen, Hilfe beim Ankleiden und Hilfe im Alltag.

Und genau hier liegt das Problem: Examinierte Fachkräfte mit einer dreijährigen Ausbildung wollen und können deutlich medizinischer arbeiten. Diesem Anspruch werden aber klassische ambulante Pflegedienste nicht immer gerecht. Der »Spritzenschein« wäre die Lösung – und Entlastung für alle!

Es ist auch nicht das Einkommen. Eine examinierte Pflegefachkraft startet mit mindestens 21 Euro je Stunde in das Berufsleben. Es werden ergänzende Zuschläge für Sonn- und Feiertagsarbeit gezahlt. Es sind aus meiner Sicht die Rahmenbedingungen, die diskutiert werden müssen, und die verbessern wir nur mit Dienstplänen, die die Wünsche der Mitarbeiter:innen berücksichtigen können.

Unsere Flexibilität hilft Allen: unseren Mitarbeiter:innen – und unseren Kunden

In meinem Pflegedienst sind wir aktuell so gut aufgestellt, dass zwei freie Wochenenden im Monat garantiert werden können. Es ist sogar möglich, zeitliche Wünsche, wie bevorzugt Früh- oder Spätdienst, zu erfüllen und einen Doppeldienst nur selten und nach Absprache einzuplanen.

Aktuell schaue ich zuversichtlich in die Zukunft, und wir sind in der glücklichen Situation, jetzt wieder Patienten neu aufnehmen zu können.

Die »Corona-Pandemie« wurde durch das Bundesgesundheitsministerium per 01. März 2023 für beendet erklärt. So fasse ich die Aufhebung sämtlicher Test- und Maskenvorschriften auf. Aber wie fühle ich mich dabei?

Gegenüber unseren Patienten sollten wir weiterhin vorsichtig sein

Im Februar bin ich mit dem Zug nach Bonn gefahren, und musste in meinem Abteil, welches ich allein nutzte, eine Maske tragen. Eine Woche später saß ich im Flugzeug und war die einzige Person, die überhaupt eine Maske getragen hat. Die Maskenpflicht für Fluggäste endet mit Betreten des Flugzeugs.

Wir, die privaten ambulanten Pflegedienste, sollten uns mit den Lobbyisten der Fluggesellschaften anfreunden. Da werden Ausnahmen zugelassen, die niemand hinterfragt.

Das Aussetzen der Testpflicht findet nicht meine Zustimmung. Wir werden unseren Mitarbeiter:innen weiterhin die Möglichkeit der Testung einräumen. Darin sehe ich unsere Verpflichtung gegenüber unseren Kunden und Patienten. ■

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

Unterwegs auf dem Braunschweiger

Jakobsweg

Wellness für Körper und Geist. Und die eigenen Grenzen erleben!

Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach ihrem eigenen Weg. Hape Kerkeling hat es getan und danach ein Buch über seine Erfahrungen geschrieben. Cem Özdemir, säkularer Muslim und Bundesagrarminister, bereiste die Athos-Klöster und ließ die Leser einer großen Monatszeitschrift virtuell dabei sein. Sie alle pilgern. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von Spiritualität und Religiosität bis zum Wunsch, sich selbst zu finden und um gesund zu werden.

Das Pilgern hat eine lange Geschichte und wird in vielen Kulturen praktiziert. In zahlreichen Religionen, einschließlich des Christentums, des Islams und Hinduismus, ist das Pilgern eine wichtige spirituelle Übung. Es dient als Symbol für den Glauben an Gott, die Hoffnung auf Vergebung und Erleuchtung.

Als erste Pilgerin des Christentums gilt Helena, die Mutter Kaiser Konstantins. Sie pilgerte nach Israel, um die heiligen Stätten zu besuchen. Immer mehr Menschen tun es ihr heute gleich. Sie brechen von zu Hause aus auf. Das war bereits im Mittelalter so. Die großen Handelsstraßen in Europa waren gleichzeitig Pilgerwege. Auf ihnen wallfahrteten Pilger zu heiligen Orten.

Santiago de Compostela gehörte auch damals zu den angesagtesten Zielen. Alle Wege führten zum Grab des heiligen Jakobus. So wurden die Handelswege zu Jakobswegen, die von Skandinavien, Polen oder auch Irland in die nordspanische Stadt führten.

Von Handelsstraßen zu Pilgerwegen

»Die modernen Jakobswege orientieren sich an eben diesen alten Handelsstraßen«, erzählt Angela M. von Schreiber-Stroppe, Koordination des ökumenischen Projektes »Braunschweiger Jakobsweg«. Durch unsere Region führte bereits vor etwa 2000 Jahren eine Handelsroute – der spätere Hellweg. Seiner Streckenführung folgte die Reichsstraße 1. Von Aachen bis Königsberg durchquerte sie ganz Deutschland. Die heutige B1 verläuft auf eben dieser Trasse.

Abseits vom Straßenlärm führt der moderne, ausgeschilderte Braunschweiger Jakobsweg von Magdeburg über Helmstedt, Königslutter, Braunschweig und Hildesheim bis zum Kloster Corvey an der Weser. Dort hat er Anschluss an den nordrhein-westfälischen Jakobsweg, der seinerseits mit den anderen Wegen verlinkt ist, die nach Spanien führen.

»Besonders reizvoll am Braunschweiger Weg ist für mich die abwechslungsreiche Landschaft«, sagt von Schreiber-Stroppe. Die sanften Hügel der Magdeburger Börde werden abgelöst von Elm und Herzogsbergen. Hinter Braunschweig öffnet sich die Hildesheimer Börde mit unendlich erscheinenden Horizonten. Nach der Überquerung von Iht und Hils tut sich das Weserbergland auf. Den Abschluss bildet schließlich der Weg entlang der Weser. Wer in dieser Landschaft zu Fuß unterwegs ist, kommt fast zwangsläufig ins Meditieren. Das zeigen die Erfahrungen sowohl von Einzel- wie von Gruppenpilgern. Am Wegesrand laden vier Dome, Klöster und 47 Pilgerkirchen zum Verweilen ein. Pilgerherbergen und kleine Pensionen haben ihre Türen geöffnet. Dort finden die Pilgernden Unterkunft über Nacht sowie persönliche Ansprache.

Und wie viele Kilometer sind die Pilgernden täglich unterwegs? Das ist eine sehr persönliche Entscheidung. Für den Einen ist die Grenze bei 15 Kilometern erreicht, die oder der Andere geht vielleicht 20 oder sogar 30 Kilometer. »

Foto: Klovat / RP Bosse

Übung für Herz und Lunge

Unabhängig von der täglichen Tourenlänge gilt: Ein Pilgerweg kann für den Körper sehr anspruchsvoll sein und stellt für Viele eine große Herausforderung dar. Doch durch diese körperliche Anstrengung werden auch etliche gesundheitliche Vorteile erreicht. Gehen ist eine der besten Übungen für Herz und Lunge. Es hilft, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Pilgern ist auch eine Möglichkeit, um die gesunde Ernährung zu fördern. Auf dem Pilgerweg gibt es oft keine Möglichkeit, sich mit Fast Food oder ungesunden Snacks zu ernähren. Stattdessen müssen Pilgernde sich auf frische Lebensmittel und Getränke konzentrieren, um genügend Energie für ihre Reise zu haben.

Die meisten Pilger nehmen sich Zeit, in Ruhe nachzudenken und sich auf ihre Innere Stimme zu konzentrieren. Dies hilft, die eigene Einstellung zum Leben zu ändern und kann dazu beitragen, dass man sich insgesamt besser fühlt. Und nachhaltig wird so eine ausgeglichene Lebensweise gefördert. Wer sich auf diese Auszeit einlässt, kann Erholung von den Stressoren des Alltags finden.

Pilgern ist ein wertvolles Erlebnis. Wer dies zunächst in einer Gruppe ausprobieren möchte, sollte sich einer Pilgergruppe anschließen. Die zertifizierten Pilgerbegleitenden auf dem Braunschweiger Jakobsweg bieten jedes Jahr ein breit gefächertes Tourenprogramm an. Dies ist für 2023 gerade erschienen und steht auf der Website – siehe Infobox.

Zum Jahresprogramm gehört auch ein Ausbildungsseminar für Pilgerbegleitende in Helmstedt. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die gern mit Menschen in der Natur unterwegs sind.

»Ultreïa« – also »auf geht's« – und »Buen Camino«!
Von Angela M. von Schreiber-Stroppe ■

270 Kilometer Einkehr, Meditation und Spiritualität in abwechslungsreicher Landschaft

Pilgergruppen unterwegs am Elmrand mit Pilgerbegleiter Dieter Prüschenk

Die barocke Kirche Mariä Himmelfahrt in Steinbrück ist eine der 47 Pilgerkirchen am Weg

Der Braunschweiger Jakobsweg

Streckenverlauf:

Magdeburg-Helmstedt > Königslutter > Braunschweig > Hildesheim > Alfeld > Kloster Amelungsborn > Holzminden > Schloss Kloster Corvey > Höxter

Weglänge:

270 Kilometer

Pilger-Kirchen:

47 Kirchen laden zur Einkehr ein. Dort können die Pilgerpässe gestempelt werden.

Pilgerbüro:

Kai Anne Kröger hält Informationen und Pilgerpässe bereit. 0531 120 5417 / bibliothek.thz@lk-bs.de

Informationen:

Alles Wichtige zum Pilgerweg, zu Pilgerherbergen sowie zum Pilgerprogramm mit Angeboten von geführten Pilgertouren durch zertifizierte Pilgerbegleiter:innen und die Pilgerbegleitenden-Ausbildung: www.braunschweiger-jakobsweg.de

Die Pilgerkarte...

...ist für 9,95 € im Buchhandel und im Internet erhältlich.
ISBN 978-86636-933-7
www.gruenes-herz.de

Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Die Buchhandlung Graff empfiehlt:

Der Braunschweiger Jakobsweg: Magdeburg bis Höxter.

Wie Perlen an einer Schnur reihen sich auch heute die Dome, Kirchen und Klöster am Weg aneinander. Wer das Pilgern auch mit etwas »Handy-Detox« verbinden will, findet in diesem übersichtlichem Kartensatz im Pocket-Format zusätzlich wunderbar geschriebene und bebilderte Erläuterungen dazu.

Unser Pilgerweg fügt sich nahtlos in die deutschen und europäischen »Wege der Jakobspilger« ein und schließt die Lücke zwischen dem St.-Jakobus-Pilgerweg Sachsen-Anhalt in Magdeburg und der Via Scandinavica beim Kloster Marienrode in Hildesheim. Der Braunschweiger Jakobsweg wurde als ein weiterer offizieller Weg der Jakobs-Pilger in Deutschland anerkannt.

Herausgegeben von der Evangelischen Akademie „Abt Jerusalem" sind die vier Teile des Satzes wegweisende und unterhaltsame Begleiter auf den ruhigen Wegen.

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

Graff.de

Foto: Kilovolt / PP Bosse

Unsere leckersten Spargel-Rezepte

Mareike und Olaf Puls sind Papes Gemüsegarten und brennen für ihren Spargel

Spargel-Lachs-Quiche

Das brauchen Sie (für 4 Portionen):

Für den Teig:

200 g Mehl

100 g Butter

1/2 TL Salz

1 Ei

Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten und in einer 26-cm-Springform ausrollen. Den Rand 3 cm hoch am Springformrand hochdrücken.

Für den Belag:

750 g Spargel

200 g Räucherlachs

200 g Schmand

200 g Frischkäse

3 Eier

Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika

So geht's:

Den Spargel schälen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (hierfür eignet sich auch wunderbar unser fertiger Suppenspargel) und in heißem Wasser ca. 5 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Den Spargel und den Lachs auf dem ausgerolltem Teig verteilen. Schmand, Frischkäse, Eier und Gewürze verrühren und auf dem Lachs und dem Spargel verteilen. Alles in den Backofen schieben und bei 180 °C Umluft ca. 40 Minuten im Backofen garen.

Raffiniert, leicht, sommerlich: Spargel & heimische Früchte – fertig ist der Salat

Das brauchen Sie (für 4 Portionen):

500 g weißen und grünen Spargel gemischt

250 g Erdbeeren

Johannisbeeren und Himbeeren

verschiedene Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle oder Minze (je 2 Bund)

1 TL Butter

1/2 TL Salz, 1 Prise Zucker

Für die Vinaigrette:

3 EL Balsamico-Essig

3 EL Rapsöl

2 TL flüssiger Honig

Estragon und Minze, am besten frisch fein geschnittene Blätter

Salz und grober Pfeffer

So geht's:

Spargel schälen – beim grünen Spargel nur die untere Hälfte –, und in Stücke schneiden. 1 Liter Wasser mit Butter, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Darin den weißen Spargel für 10 Minuten garen, den grünen Spargel nach 5 Minuten hinzufügen. Zusammen aus dem Topf nehmen und gründlich abtropfen lassen.

Die Beeren wie gewohnt waschen und putzen. Ebenso die Kräuter, dann trockentupfen, die Blätter von den Stengeln zupfen, klein hacken oder schneiden.

Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und sorgfältig verrühren. Dann über die Früchte, die Kräuter und den Spargel gießen und durchmischen. 10 Minuten ziehen lassen, anrichten und auf einer Platte oder in einer großen Schüssel servieren. Guten Appetit!

Gesund Geld verdienen: Standpersonal gesucht!
Geld & frische Luft & nette Menschen!
Für unsere Erdbeer- und Spargelverkaufsstände in der Region suchen wir ab sofort nette Mitarbeiter:innen, als 520-Euro-Minijobber oder flexibel.
Telefon: 0531 - 51 35 08 | info@papes-gemuesegarten.de

Frischer Spargel aus Papes Gemüsegarten

Lecker aus Watenbüttel und der Region

Papes Hofladen

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

Der Frühling beginnt, die ersten Frühlingsblüher schauen aus der Erde, und so langsam wird auch das Wetter wieder heller und freundlicher. Passend zu den ersten Frühlingsgefühlen sprießen auch auf den Feldern rund um Watenbüttel ab Mitte März die ersten weißen Spargelspitzen aus der Erde.

Mild und zart im Geschmack

Die sandigen und luftigen Braunschweiger Böden bieten ideale Voraussetzungen für den feinsten, aromatischen Spargel. Im Frühjahr wird die Erde schnell erwärmt und lässt die weißen Stangen auf unseren Feldern ordentlich wachsen.

Frisch vom Feld auf Ihren Teller

Mareike und Olaf Puls und das gesamte Team von Papes Gemüsegarten brennen für ihren Spargel! Er wird nur auf hofeigenen Flächen angebaut. Frisch geerntet, gelangt der Spargel auf direktem Weg zur Verarbeitungshalle in Lamme. Dort wird das feine Edelgemüse gewaschen und je nach Dicke, Krümmung und Länge in verschiedene Qualitätsklassen sortiert. Knackig und aromatisch gelangt er dann umgehend in den Watenbüttler Hofladen, an die Marktstände in Lamme, Schandelah und Lehre oder an die Verkaufsstände in der gesamten Region Braunschweig, Königslutter und Wolfsburg.

Infos zu den Spargelständen unter www.papes-gemuesegarten.de oder Code scannen:

Guten Appetit!

Ob klassisch mit Schinken oder Schnitzel, als Salat oder in einer feinen Quiche: Der Spargel aus Papes Gemüsegarten ist in der Küche so vielseitig einsetzbar und ein Genuss, der alle Herzen höher schlagen lässt. Lassen Sie sich von Qualität und Geschmack überzeugen. »Und guten Appetit!« Das wünschen Mareike und Olaf Puls. ■

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 Görge-Frischemärkten und Buchhandlungen etc. aus.

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

Erscheinungsturnus: Vierteljährlich

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

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

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

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

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

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C118370

Bildnachweis: iStockPhoto, alpakadorf.de, Augenklinik Dr. Hoffmann, Claudia Taylor, Eva Baars, Philipp Ziebart, Henze das Rad, ingimage.com, Pixabay, privat, RP Bosse / Kilovolt, Franzi und Philip Hochzeitsfotografie – sowie wie jeweils angegeben.

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.

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

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

LÖWENBÜNDEL
DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG
Wichtige Notfallkontakte für Mensch, Tier und Gegenstände. News, Abfallkalender und viele Angebote aus der Region.
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
Eine Initiative von BS|ENERGY

Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/
Vom Deutschen Roten Kreuz auch für Laien anschaulich und gut erklärte Erste-Hilfe-Maßnahmen, die man sich auch vorlesen lassen kann.

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum
Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,
38126 Braunschweig
Tel. 0531 - 595-0
Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr
Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr
Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

Notarzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)
24/7 umfassende Versorgung internistischer, orthopädisch/unfallchirurgischer, chirurgischer und gefäßchirurgischer Notfälle sowie Akutbeschwerden
Leipziger Str. 24
38124 Braunschweig
Tel. 0531 – 699 1778
www.heh-bs.de/notfallinformationen

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

Apotheken-Notdienst
Tel. 0800 – 00 22 833
www.apothekerkammer-niedersachsen.de

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

Giftnotruf
Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst
www.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html

Hörbehinderte-Notfall-Fax
Fax 0531 – 234 54 44

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

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

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

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

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

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig
www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig
www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

Gönnen Sie sich mehr

ME-TIME

Mit den Hyaluron Masken
der New Natural Line
von Dermaroller

Dermaroller®
THE ORIGINAL SINCE 1999
dermaroller.com

Fragen Sie
in Ihrer
Apotheke