

# gesund

in Braunschweig

Alte Gewohnheiten, neue Gewohnheiten  
**ERFINDE DICH NEU**

Was Hirnforscher & Erfolgsschriftsteller  
Prof. Martin Korte rät

**E-BIKEN IST  
SPORT!**

*Die neuen Bikes &  
Touren-Tipps*

**Seniorenbüro**

Was geht ab?  
Hilfe zur Selbsthilfe

SPARGEL? Endlich!  
Und mal ganz anders

**MEIN WOHLFÜHLTAG**

Im Land der  
tausend Gräben

**NEUE STUDIOS**  
*Hier trainiert die Stadt*

**IHR GRATIS-  
EXEMPLAR**

Nimm mich mit  
nach Hause!



# FAIRgleichen und sparen.

## Die BLSK-Baufinanzierung:

Top-Angebote von über  
100 Anbietern. [blsk.de/baufi](https://blsk.de/baufi)

Weil's um mehr als Geld geht.



# BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB



## Hallo Frühling. Mach mich neu!

Endlich Frühling, liebe Leser:innen! Astronomen lassen den Frühling am 20. März beginnen, Meteorologen starten schon am 1. März. Egal – für uns Menschen ist wichtig, dass wir jetzt vermehrt die Glückshormone Dopamin und Serotonin produzieren. Die versetzen uns nämlich in eine eher fröhliche Stimmung. **Mit diesem Stimmungswandel** und der Energie der wiedererwachenden Natur gelingt es uns auch leichter, uns quasi neu zu erfinden, alte, „schlechte“ Angewohnheiten endlich loszuwerden und durch neue, gesündere zu ersetzen. Aber ganz ohne konkreten Plan klappt das natürlich nicht. Wie wir etwas Selbstoptimierung schaffen können, dazu gibt uns der Braunschweiger Professor Martin Korte auf Seite 16 viele gute Tipps.

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte... süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land. Diese schönen Zeilen – nein, sie sind nicht von Goethe, wie viele meinen, sondern von Eduard Möricke – gehören zu unseren Lieblingsgedichten. Und das zu Recht. Auch wenn das Weltgeschehen um uns herum in diesen Zeiten nicht viel Anlass für Optimismus bietet, persönlich sollten wir den Schwung des Frühlings nutzen, um uns selbst einmal wieder neu auszurichten, unabhängig vom Alter. Denn zumindest das haben wir selbst in der Hand.

Also, lesen Sie sich gesund und genießen Sie den Frühling!

Ihr Redaktionsteam

*Chr Redaktionsteam*

redaktion@gesund-in-braunschweig.de



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

hören | sehen  
von Siegroth

**Außergewöhnlich.  
Exzellente.  
Entspannt.\***

\* Außergewöhnlich schöne Brillen von ausgewählten Designern und kleinen Manufakturen – exzellente Beratung in besonders entspannter Atmosphäre. Gemeinsam finden wir die Brille, die perfekt zu Ihnen passt, gemacht für Ihren ganz individuellen Typ.

**gesund**  
in Braunschweig

N<sup>o</sup> 11



**28**  
**PERSONAL COACHING**  
*Schlüssel zu mehr Fitness*

## Gesund & neu

### 3 Editorial

### 8 Neue Ära der Augenheilkunde

Das neue Augenzentrum in Braunschweig



### 37 Johanniter-Hausnotruf

Sicherheit für zuhause und unterwegs

### 42 Gesundheit aus der Nachbarschaft

Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

### 36 Kurz notiert

Good News aus Stadt & Land

### 46 Impressum

### 50 Notdienste:

Wichtige Rufnummern  
und Adressen

hören | sehen  
von Siegroth

Hannoversche Straße 60a  
38116 Braunschweig  
05 31 · 25 04 008  
info@hoeren-sehen-bs.de  
[hoeren-und-sehen-bs.de](http://hoeren-und-sehen-bs.de)

Zu Hause in der Alten Roggenmühle Lehdorf

**Parken vor der Tür. Kostenlos.  
Zu jeder Zeit!**

Mo. -Fr.: 9-18 Uhr, Sa.: 9-13 Uhr



## 44 IM LAND DER TAUSEND GRÄBEN

Wohlfühltag im Drömling

## 34 DURCH DIE TOSKANA

Tipps für E-Bike-Touren



## 40 HELIOS KLINIKUM SZ

Neues Modell für Patienten und Mitarbeiter:innen



## 16 ERFINDE DICH NEU!

Was Hirnforscher und Erfolgsautor Prof. Martin Korte rät

## Inhalt

### Das Interview

**16 Prof. Martin Korte, Hirnforscher, Erfolgsautor:**  
Sich neue Erfinden - geht das? Und wie! Über alte und neue Gewohnheiten

### Reha, Physio & Fitness

- 12 Wenn die Füße schmerzen**  
Oft ist die "Sehnenplatte" daran schuld
- 14 Was unsere Füße verdienen**  
Hilfe von Spezialisten
- 26 Sportkurse für von Krebs Betroffene**  
Weltmeisterin Miriam Paurat & Asklepios
- 28 »Coaching is Key«**  
Personal Coaching: der Schlüssel zu mehr Fitness
- 30 Das skbs-Reha-Sportzentrum**  
Wenn aus 80% wieder 100 werden sollen 
- 32 Doch! E-Biken ist Sport.**  
Und steigert Fitness und Gesundheit

### 60 Plus & gut versorgt

- 11 Optimiert hören**  
Winzig und unsichtbar: Mini-Computer im Ohr 
- 38 Das Seniorenbüro der Stadt**  
Was geht? Hilfe zur Selbsthilfe

### Wellness & Wellbeing

- 15 10 Wachmacher**  
Gegen die Frühjahrsmüdigkeit
- 22 Das sind die Schlafberater der Region**  
Neuer Standort, noch mehr Möglichkeiten 
- 34 Die schönsten E-Bike-Touren der Region**  
Herbstzeit ist Radelzeit ...
- 44 Im Land der tausend Gräben**  
Wohlfühltag im nahen Drömling
- 47 Yoga Festival Braunschweig**  
Das Fünfte: Vormerken für August
- 48 Spargel? Endlich!**  
Und mal ganz anders. Papes Gemüsegarten

### Gesund werden & gesund bleiben

- 24 Gesunder Darm – gesunder Mensch!**  
Pilze im Darm, die unterschätzte Gefahr
- 25 Gewichtsverlust wird zum Problem?**  
Hilfe & Ernährungsberatung für Menschen mit lebensverändernden Erkrankungen 
- 40 »Kurzliegerstation« – ein neues Modell**  
Im Helios Klinikum Salzgitter
- 28 Personal Coaching**  
Schlüssel zu mehr Fitness
- 40 Helios Klinikum Salzgitter**  
Neues Modell: gut für Patienten und Mitarbeiter:innen
- 16 Erfinde dich neu!**  
Was Hirnforscher und Erfolgsautor Prof. Martin Korte rät

**IHR GRATIS-EXEMPLAR**

Nimm mich mit nach Hause!

# 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 Augentoptik Bock.  
Foto: Augentoptik Bock

sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

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

**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 Augentoptik Bock in der Schloßpassage 25 in Braunschweig werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit

AUGEN OPTIK  BOCK

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

## Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  BOCK  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

Jetzt testen!



 SCHWEIZER  
www.schweizer-optik.de

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

# Schau doch mal vorbei ...

Im Yoga Ambiente – Dein Laden für  
Alles rund um Deine Yoga-Praxis

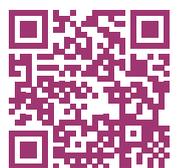
Lass dich inspirieren: Perfekte Funktion und alltagstauglicher Look sind uns genauso wichtig wie Nachhaltigkeit und faire Produktion. Mit unseren Marken und Lieferanten sind wir seit 10 Jahren ganz vorn dabei. Dich erwartet eine individuelle und bedarfsorientierte Beratung mit großer Auswahl an hochwertiger Ausrüstung, Kleidung und mehr.

Täglich im Magniviertel, Ölschlägern 19,  
Mo.–Fr.: 11–18 Uhr | Sa. 11–16 Uhr

Oder online:

[www.yoga-ambiente.de](http://www.yoga-ambiente.de)

Yvonne, das Team vom  
**YOGA AMBIENTE**, und Toni, der  
freundlichste Hund im Magniviertel.



Die Augenklinik Dr. Hoffmann:

# »Eine neue Ära der Augenheilkunde in Braunschweig«

Seit über einem Jahrhundert sind wir, die Augenklinik Dr. Hoffmann, eine feste Institution für die Gesundheit Ihrer Augen in Braunschweig. Seit unserer Gründung im Jahr 1889 haben wir uns kontinuierlich dafür eingesetzt, die medizinische Versorgung im Bereich der Augenheilkunde auf höchstem Niveau zu gewährleisten. Unser Engagement erstreckt sich über das gesamte Bundesland Niedersachsen, in dem wir mit unseren erfahrenen Augenspezialisten an 23 Standorten präsent sind und über 350 Mitarbeiter beschäftigen.

Eine offene Sprechstunde ohne Voranmeldung – fünf Tage die Woche!

In unserem neuen Augenzentrum in Braunschweig, in der Obergstraße 5, bieten wir in einer hochmodernen Atmosphäre, verteilt auf drei Ebenen, ganzheitliche Augenheilkunde an. Ein besonderer Service für unsere Patienten ist die offene Sprechstunde, die wir von Montag bis Freitag von 7:30 bis 12:00 Uhr sowie Montag bis Donnerstag von 13:30 bis 16:30 Uhr anbieten. Zu diesen Zeiten haben Sie die Möglichkeit, ohne vorherige Terminvereinbarung eine ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Zudem stehen wir für Notfälle während unserer gesamten Sprechzeiten zur Verfügung.

Ganzheitliche Augenheilkunde:  
ein breit gefächertes Angebot für  
Erwachsene und Kinder





Ein herausragendes Merkmal unserer Klinik ist unsere Optiksprechstunde, bei der Sie im Rahmen Ihrer Kataraktoperation (Grauer Star oder Linsentrübung) durch Spezialisten und Spezialistinnen umfassend zu den verschiedenen Linsentypen beraten werden. Ein zusätzliches Highlight bildet unsere Dry-Eye-Sprechstunde für trockene Augen, in der wir Ihnen bei Problemen zu dieser Thematik zur Seite stehen. Unser breit gefächertes Angebot richtet sich gleichermaßen an Erwachsene und Kinder, sowie an gesetzlich und privat versicherte Personen. Vertrauen Sie auf unsere Fachkompetenz, um Ihr Sehvermögen zu schützen und zu verbessern.

Besonders erwähnenswert ist auch unser exklusiver Service für stationäre Patienten: Unser Gourmetkoch Paul Stein versorgt Sie mit gesunden und hochwertigen Mahlzeiten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch zur Genesung beitragen. Auch unsere ambulanten Patienten kommen nach ihrer Behandlung in den Genuss von drei monatlich wechselnden Snacks. Eine Galerie dieser köstlichen Kreationen finden Sie wöchentlich auf unseren Social-Media-Kanälen.

## An alles wird gedacht, auch an Ihren sicheren Heimweg – mit unserem Patientenshuttle

Wenn Patienten eine Augenoperation benötigen, sind sie oft nicht in der Lage, selbst mit dem Auto zur Klinik zu fahren. Es ist auch nicht immer möglich, im privaten Umfeld jemanden zu finden, der den Transport übernehmen kann. In solchen Situationen ist es von Vorteil, wenn ein Patientenshuttle verfügbar ist. Wir bieten diesen Service für alle Patienten an: Sie werden zu Hause abgeholt und nach der Operation sicher wieder nach Hause gebracht. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie diesen Service in Anspruch nehmen möchten.

Neben unserem medizinischen Engagement legen wir auch großen Wert auf eine menschliche und einfühlsame Betreuung auf höchstem Niveau. Bei uns stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt, und wir tun alles dafür, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.

## Unser Leistungsspektrum

-  Ganzheitliche Augenheilkunde
-  Lidchirurgie
-  Ästhetische Lidchirurgie
-  Katarakt
-  Refraktive Chirurgie
-  Glaukom
-  Hornhautchirurgie
-  Strabismus
-  IVOM, PPV
-  Netzhaut-, YAG-Laser
-  Dry Eye



**Augenklinik Dr. Hoffmann**  
Obergstraße 5  
38102 Braunschweig



**0531 273380**



[www.augenklinik-dr-hoffmann.de](http://www.augenklinik-dr-hoffmann.de)

Offene Sprechstunde **ohne Termin** täglich vormittags & nachmittags.



Anita, dm-Kundin aus Hannover

# Dein Lächeln? Macht jeden Lippenstift zum Hingucker

## Zeit zum Aufblühen So wie Du bist

Finde Deinen Look  
auf [dm.de/aufbluehen](https://www.dm.de/aufbluehen)



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

Vom 18.3.–30.6.2024

**10%**  
Vorteil auf Deinen  
Einkauf\*



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

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

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



926000000 013922

Coupon ausschneiden und zum  
nächsten Einkauf mitnehmen. ✂

\*10% Vorteil auf den gesamten Einkauf einlösbar vom 18.3.–30.6.2024 in den teilnehmenden dm-Märkten in Braunschweig. Nicht gültig bei Bestellungen auf [www.dm.de](https://www.dm.de). Je Einkauf 1x einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. Vom Vorteil ausgenommen sind Pfand, Mobilfunkguthaben, Geschenkkarten, iTunes, Erlebnisgeschenkböden, Bücher, Zeitschriften und Säuglingsanfangsnahrung.

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

Moderne Hörsysteme können Ihr Leben verbessern

# Optimiert hören – im Hier und Jetzt sein

Steffi von Siegroth, Hörakustikmeisterin

**H**ören ist Kommunikation, Hören verbindet Menschen. Um sozial aktiv und gesund zu bleiben, ist gutes Hören unerlässlich. Gespräche mit anderen Menschen geben Orientierung, eröffnen neue Horizonte, schaffen Beziehungen.

## Aufgepasst: Hörverlust ist schleichend

Unser Leben ist bewegt, dynamisch ... und laut. Jeden Tag sind wir Alltagslärm ausgesetzt – lauter Musik, Krach im Straßenverkehr oder auf Baustellen. Das hat Folgen. Bis zum Jahr 2050 werden geschätzt 700 Millionen Menschen an irgendeiner Art von Hörverlust leiden. Tückisch: Die ersten Anzeichen eines langsam nachlassenden Hörvermögens sind schwer zu erkennen. Denn das, was Sie nicht mehr hören, ergänzt Ihr Gehirn zunächst anhand von gespeicherten Erfahrungen. Langfristig jedoch verliert es die Fähigkeit, Schallsignale zu erkennen und zu entschlüsseln. Je früher ein Hörverlust erkannt und behoben wird, desto besser! Denn wird ein Hörverlust über längere Zeit nicht versorgt, muss Ihr Gehirn erst wieder lernen, Schallsignale richtig zu entschlüsseln.



Hörakustikmeisterin, Augenoptikmeisterin, Hörakustiker und Auszubildende – ein entspanntes Team.

## Wirklich winzig: Mini-Computer im Ohr

Im Schnitt vergehen sieben bis zehn Jahre, bis Hördefizite behandelt werden. Allzu oft hält das „**Stigma Hörgerät**“ Menschen davon ab, sich eines zuzulegen. Das muss längst nicht mehr sein. Moderne Hörgeräte sind zu Computern in Miniaturform geworden. Aber nicht nur das: Sie werden an Ihren persönlichen Hörverlust angepasst, verstärken tiefe Töne in der Regel anders als hohe, verarbeiten auch laute und leise Töne unterschiedlich. Das Ergebnis ist ein angenehmer Klang, der natürliches Hören perfekt nachempfunden.

Beim Hören ohne Hörsystem filtert Ihr Gehirn unwichtige Signale heraus und hebt wichtige hervor. Hörsysteme sind in der Lage, diese Funktion nachzubilden. Sie drücken störende Hintergrundgeräusche in den Hintergrund, Sprache in den Vordergrund. Hohe Töne sind wichtig, um zu erkennen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt – besonders im Straßenverkehr. Moderne Hörsysteme ermöglichen individuelles räumliches Hören, indem sie die Mikrofon-signale vom rechten zum linken Ohr übertragen und anschließend gemeinsam verarbeiten. Sie analysieren ständig Ihr Umfeld, erkennen, in welcher Situation Sie sich aufhalten und optimieren die technischen Einstellungen entsprechend. Zusätzlich werden die Höreindrücke vom rechten und linken Hörsystem ständig aufeinander abgestimmt, für ein klares und ausgewogenes Klangbild.



Originalgröße! Das kleinste, aufladbare, Hörgerät der Welt. Komfortabel und fast unsichtbar. Einfach testen und probetragen.

Bunt und vielschichtig wie die heutige Welt sind auch wir Menschen mit unseren Hörfähigkeiten und Lebensgewohnheiten. Deshalb bieten wir für jede individuelle Anforderung die passenden Hörsysteme. Nach den Hörmessungen und einer Bedarfsanalyse können Sie unterschiedliche Hörsysteme in Ruhe zu Hause testen.

Lassen Sie sich von uns beraten – wir sind ganz Ohr und finden gemeinsam Ihr ideales Hörsystem in Form, Farbe und Ausstattung. ■

hören | sehen  
*von Siegroth*

Zu Hause in der Alten Roggenmühle Lehdorf  
Parken vor der Tür. Kostenlos. Zu jeder Zeit!  
Mo. – Fr.: 9–18 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr

Hannoversche Str. 60a · 38116 Braunschweig  
0531 25 04 008 · info@hoeren-sehen-bs.de

[www.hoeren-und-sehen-bs.de](http://www.hoeren-und-sehen-bs.de)

Fasziitis plantaris, die Sehnenplatte, reagiert bei Überlastung mit Dauerschmerz.

# Unsere Füße schmerzen?

**Unsere Füße müssen so einiges aushalten. Durchschnittlich 130.000 Kilometer legen sie im Laufe des Lebens zurück und tragen uns somit etwa dreimal um die Erde. Plantare Faszie, so bezeichnet man die Sehnenplatte an der Fußsohle. Die Fasziitis plantaris beschreibt im Allgemeinen die Reizung dieser Sehnenplatte: Sie ist die häufigste Ursache von schmerzenden Fersen.**

**G**eschätzt jede zehnte Person entwickelt im Verlauf des Lebens eine Plantarfasziitis. Am häufigsten sind Menschen zwischen 50 und 60 Jahren betroffen, ferner auch Jogger sowie übergewichtige Patienten und Menschen, die ihre Arbeit überwiegend im Stehen verrichten. Häufig treten bei diesen Patienten außerdem Fußdeformitäten wie der Senk- oder Spreizfuß auf. In bis zu zehn Prozent der Fälle ist auch ein Fersensporn nachweisbar.

Ständiges Stehen, exzessives Joggen oder falsche Schuhe können die Ursachen sein.

Die plantare Faszie ist eine flache, langgezogene Sehnenplatte an der Fußunterseite. Sie hat ihren Ursprung am Fersenbein, verläuft entlang des Längsgewölbes des Fußes und spaltet sich Richtung Vorfuß in fünf Züge auf. Die plantare Faszie dient der Stabilisation unseres Fußgewölbes und wird beim Stehen und schon beim „normalen“ Gehen belastet bzw. angespannt. Herausfordernd: Unsere Füße sind häufig besonders hohen Kräften ausgesetzt. Bereits beim normalen Laufen können teilweise Kräfte bis zum drei- bis vierfachen Körpergewicht auf die Sehnenplatte wirken. Beim exzessiven Joggen oder bei rascher Steigerung der

Laufleistung fallen diese Kräfte noch stärker aus. Weitere Risikofaktoren stellen das Laufen auf hartem Untergrund, auf dünnen oder unflexiblen Schuhsohlen wie beispielsweise in Ballerinas oder Sandalen – oder eine verkürzte Wadenmuskulatur dar.

Typischerweise beschreiben die Patienten Schmerzen unter der Ferse, welche für gewöhnlich morgens am stärksten ausfallen. Nimmt die Fußbelastung im Laufe des Tages zu, legen sich die Beschwerden bis zum Abend.

Unsere Sehnen brauchen besonders lange für die Regeneration.

Mögliche Schäden an der Sehnenplatte sind Folgen einer Überlastung. Dass Sehnen eine geringe bis keine Gefäßversorgung besitzen, führt teilweise zu langen Regenerations- bzw. Heilungszeiten. Das Therapiemotto lautet daher: Geduld! Bei einer Reizung dieser derben Sehnenplatte kann der Heilungsprozess mindestens 12, mitunter bis zu 16 Wochen andauern.

Das Spektrum wirksamer Therapien ist breit.

Idealerweise sollten Betroffene in den ersten sechs Wochen nach Symptombeginn mit der Therapie anfangen, um eine Schmerzchronifizierung (dauerhafte, nahezu ständige Schmerzen) zu vermeiden. Die Therapie erfolgt in aller Regel konservativ, also ohne operativen Eingriff. Nach einer Ganzkörperuntersuchung sowie Erhebung der Anamnese und Auseinandersetzung mit der individuellen Fußanatomie steht ein breites Portfolio an Therapiemaßnahmen zur Verfügung – wie Krankengymnastik, Injektionen, Triggerpunkt-Akupunktur, Taping und Stoßwellentherapie. Ferner sollte individuell die Verordnung der richtigen Schuheinlagen erwogen werden.



Die Plantarfasziitis hat multifaktorielle Ursachen und sollte ganzheitlich behandelt werden. Um die Beschwerden längerfristig zu lindern, gilt es, biomechanische Auffälligkeiten und Risikofaktoren zu beseitigen. Der Fokus der Therapie liegt allerdings eindeutig in der täglichen und konsequenten Eigenübung bzw. dem Dehntraining der Wadenmuskulatur über mindestens drei bis vier Monate. Durch spezielles Fußtraining sollte der Fuß wieder fit werden. Die Prognose ist in der Regel günstig: In der Mehrheit der Fälle bleiben keine Beschwerden zurück. ■

Ilias Fanoulas



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

Facharzt der 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](http://www.herzog-julius-klinik.de) | [www.michelskliniken.de](http://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

[www.nrz-harz.de](http://www.nrz-harz.de) | [www.michelskliniken.de](http://www.michelskliniken.de)



**MÜLLENHEIM**  
**Das Sanitätshaus**

Saarbrückener Straße 44

Steinweg 8

Bäckerkint 6

Braunschweig

[info@muellenheim.de](mailto:info@muellenheim.de)

Telefon 0531/59092-0



Rund 130.00 Kilometer sollen sie uns tragen:

# Unsere Füße verdienen die beste Unterstützung von Spezialisten

Im Gespräch mit Christian Pfirrmann, ORTHOTEC

**D**as Sanitätshaus ORTHOTEC gegenüber dem Staatstheater Braunschweig gibt es schon seit fast 20 Jahren, aber Ihre besondere Spezialisierung ist sicherlich nicht jedermann, jederfrau bekannt, oder?

**Christian Pfirrmann** Ja, das stimmt. Wir sind das Sanitätshaus in Braunschweig, das seinen Schwerpunkt in der Versorgung im Bereich der Orthopädieschuhtechnik, Orthesen, Bandagen und Kompressionsversorgungen hat. Orthopädische Einlagen und orthopädische Schuhzurichtungen sind dabei unsere wichtigsten Angebote und Versorgungsbereiche.

*Orthopädische Einlagen gibt es oft „auf Rezept“. Häufig muss man neben der Rezeptgebühr aber zusätzlich einen nicht geringen Aufschlag zahlen: für eine „besondere“ Qualität. Bei ORTHOTEC bekomme ich aber auch schon zu „Kassenkonditionen“ hochwertige Einlagen - wie schaffen Sie das?*

Wir haben uns auf bestimmte orthopädische Versorgungen spezialisiert. Durch diese Fokussierung in unserer Meisterwerkstatt können wir besonders effizient arbeiten. Es ist eine unserer Leitlinien, dass wir neben einer hervorragenden Qualität unseren Patienten auch ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten. Das heißt, bei ORTHOTEC bekommen sie in jedem unserer Versorgungsbereiche zuverlässig eine qualitativ hochwertige Versorgung zu „Kassenkonditionen“. Mit anderen Worten: Wenn sie eine Verordnung ihres Arztes, ein Rezept haben, dann ist lediglich die gesetzliche Rezeptgebühr zu entrichten.

*Unsere Füße, um die es vorwiegend bei Ihnen geht, müssen uns ja durchschnittlich rund 130.000 Kilometer durchs Leben tragen. Mit welchen typischen Beschwerden, Fehlstellungen etc. kommen die meisten Menschen zu Ihnen?*

Im Bereich der Fußbeschwerden sind die häufigsten Indikationen der Knick-Senk-Spreizfuß, Arthrosen im Zehengrund- und Mittelgelenk, der Fersensporn und Hallux-Valgus-Beschwerden. Bei Kindern und Jugendlichen sehen wir häufig als Fußfehlform den kindlichen Knick-Plattfuß. Darüber hinaus kommen auch häufig Patienten mit Gonarthrosen (Verschleiß) im Kniegelenk und Beinlängendifferenzen zu uns. Den meisten können wir gut helfen.

*Wenn man nicht mehr gut zu Fuß ist, jeder Schritt schmerzt, ist man sicher für kompetente Hilfe und bestmögliche Hilfsmittel dankbar. Welches sind Ihre am meisten nachgefragten Hilfsmittel?*

Im Bereich der Fußversorgung ist insbesondere die Weichschaumbettungseinlage zu nennen. Sie ist hervorragend geeignet, um Belastungsschmerzen entgegenzuwirken.

*Wir werden insgesamt älter, leben länger – also müssen uns unsere Füße auch länger tragen. Was kann ich für die Gesundheit meiner Füße tun? Welche ersten Anzeichen sind bedenklich?*

Das A und O bei der Fußgesundheit sind starke Fußmuskeln und flexible und gesunde Bänder. Dies erreicht man neben einem hochwertigen Schuhwerk und einer orthopädischen Fußbettung insbesondere auch durch Fußgymnastik. Weiter sind Wechselbäder sehr gut, weil sie die Durchblutung der Füße fördern. Erste Anzeichen von Fußproblemen sind meist Belastungsschmerzen im Vorfußbereich oder Schmerzen an den Bändern wie z. B. an der Achillessehne.

*Herr Pfirrmann, vielen Dank für das Gespräch.*

SANITÄTSHAUS

# ORTHOTEC

Bewegt von Kopf bis Fuss

<p>Orthopädische Einlagen Orth. Schuhzurichtungen Orthesen</p>	<p>Bandagen Kompressionsversorgungen Hausbesuche</p>
--	--

ORTHOTEC Gifhorn GmbH  
Celler Str. 50 · 38518 Gifhorn  
Tel. 05371.140 140  
www.orthotec-gifhorn.de

ORTHOTEC Braunschweig GmbH  
Steinweg 27 · 38100 Braunschweig  
Tel. 0531.12 16 73 81  
www.orthotec-braunschweig.de

## 10 Wachmacher gegen Frühjahrsmüdigkeit

# „Ich fühl mich Frühling ... gähn.“

Raus aus dem Wintermodus, rein in den Frühling: In der Steinzeit hatten wir Menschen im Winter wenig zu essen, kalt und dunkel war es auch. Ganz schlau hat unser Körper in einen energie-sparenden Ruhemodus geschaltet. Jetzt wollen wir aber endlich raus aus dem winterlichen Dämmer-Modus! Mit diesen 10 Wachmacher-Tipps lassen wir die Steinzeit locker hinter uns.

### Viel Sonne hilft jetzt viel.

Raus aus dem Bett, reichlich Licht und Sonne tanken: Das sendet unserem Körper deutliche Signale, um die müden Wintertage hinter sich zu lassen.

### Bewegung, Sport, Spaziergehen.

Bewegung! 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.

### Mehr Luft, frische Luft!

Studien belegen, 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.

### Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht.

Mehr Licht, mehr Bewegung, mehr frische Luft – wer diese drei Punkte „abhakt“, schläft besser, tiefer und erholsamer. Und ein guter Schlaf bildet bekanntlich eine der wichtigsten Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden.

### Natürliches Powerfood für unseren Stoffwechsel.

Auf den Speiseplan gehören jetzt vor allem Gemüse, Salate, pflanzliche Eiweiße und hochwertige Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten sowie Fisch, Meeresfrüchte und Obst.

### Mehr trinken, viel trinken!

Gerade bei Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind 40 ml pro Kilo Körpergewicht jetzt Pflicht. Und bitte nicht nur Kaffee oder Tee!

### Kalt, warm, heiß und wieder kalt!

Das trainiert unsere Blutgefäße und unseren Kreislauf. Die kalt-warme Wechseldusche morgens ist ein Superstart in einen aktiven Tag. Ähnlich gut: der regelmäßige Saunabesuch.

### Dagegen ist ein Kraut gewachsen.

Experten schreiben dem Johanniskraut eine stimmungsaufhellende und ausgleichende Wirkung zu. Johanniskraut wirkt leicht entspannend, hilft bei mentaler Erschöpfung, aber auch bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe.

### Neustart für unser Kraftwerk!

Der Darm ist unser „Kraftwerk“, tun Sie ihm und Ihrer Darmflora etwas Gutes. Die schwere Winterkost wirkt nach ... das Frühjahr ist deshalb der ideale Zeitraum für eine Darmsanierung.

### Wann besser zum Arzt?

Wer mit der vermeintlichen Frühjahrsmüdigkeit länger als zwei bis vier Wochen zu kämpfen hat, sollte dann doch Ärztin oder Arzt konsultieren.



ALTE GEWOHNHEITEN,  
NEUE GEWOHNHEITEN

# SICH NEU ERFINDEN – GEHT DAS? UND WIE!

*Darüber sprachen wir mit dem bekannten  
Braunschweiger Hirnforscher und Erfolgs-  
schriftsteller Professor Martin Korte.*

Martin Korte, hier in „seinem“ Zoologischem Institut, ist Professor an der TU Braunschweig, Neurobiologe, renommierter Gehirnforscher, Lernexperte und Erfolgsautor. Sein aktuelles Buch „Frisch im Kopf“ erschien Mitte 2023.



**H**allo Herr Professor Korte, endlich ist es Frühling. Eine wunderbare Zeit, die Natur erwacht wieder zum Leben, es grünt und blüht, neue Kraft und Energie „liegen in der Luft“. Ist das nicht auch eine gute Zeit für uns Menschen, unseren Alltag mal wieder neu auszurichten – endlich gesünder und zufriedener zu leben, die guten Vorsätze vom Jahreswechsel sind ja meistens längst vergessen ...?

Ja! Aber egal, ob am 1. Januar oder zum Frühlingsanfang, leider reicht es selten, sich eine Verhaltensänderung einfach nur vorzunehmen. Wir müssen uns schon konkret überlegen, wie wir eine neue Gewohnheit umsetzen wollen, so dass sie zu einer guten Routine wird. Wer sich zum Beispiel vornimmt, jeden Morgen etwas Sport zu machen, sollte noch am Abend immer seine Sportschuhe an die Tür legen, so dass er morgens gleich erinnert wird – oder noch besser die neue Gewohnheit mit etwas Positivem verbinden: also den Lieblingspodcast gleich parat haben oder die Lieblingsongs. Um eine neue Gewohnheit zur Routine werden zu lassen, ist es gut, Tag für Tag einen „Anker“ zu haben. Wenn uns der Arzt Gymnastik gegen unsere Rückenschmerzen empfiehlt, dann vielleicht immer gleich nach dem Zähneputzen, das machen wir ja jeden Morgen sowieso.

*Unser Leben läuft meistens in gewohnten Bahnen ab, fast 50 Prozent unseres Tages bestehen aus Routine und Wiederholungen. Das ist doch erst einmal positiv, oder?*

Auf jeden Fall. Gewohnheiten entlasten unser bewusstes Denken und Handeln und sparen so Energie und wertvolle Rechenkapazität in unserem Gehirn. Die Gefahren bei Routinen und Gewohnheiten sind, dass sie unsere Wahrnehmung einengen. Wir sehen nur die Dinge, die wir erwarten, und Überraschendes, Neues übersehen wir dann häufig. Das macht auch das Loslassen alter Gewohnheiten schwer. Dann schaffen wir es beispielsweise kaum noch, einer Arbeitskollegin wohlwollend oder auch nur neutral gegenüberzutreten, weil wir schon einmal eine vermeintlich schlechte Erfahrung mit ihr gemacht haben. Kaum sehen wir sie, schon reagiert ohne unser Zutun unser Gehirn mit Stress und wir können fast gar nicht anders, als negativ zu reagieren. Oder auch, wenn wir die Wahl haben zwischen einer Tüte Chips oder einer Schale Obst, ist es leider so, dass wir da häufig „automatisch“ entscheiden.

Insgesamt bin ich da ganz bei ihnen: Gewohnheiten und Routinen sind essenzielle Bestandteile unseres Lebens.

*Was ist wohl das größte Hindernis, um schlechte Angewohnheiten durch neue, gute zu ersetzen? Warum können wir uns nicht einfach „neu erfinden“ und sagen, ab heute mache ich endlich alles besser, treibe ich mehr Sport, fahre mehr Rad, esse gesünder, schiebe ich nichts mehr auf die lange Bank?*

Häufig ist es einfach eine bestimmte Situation, die eine bestimmte Angewohnheit immer wieder auslöst. Wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen wollen, ist die eigentliche Nikotinsucht meist schon nach ein bis zwei Wochen weg. Aber der Kontext, in dem wir oft geraucht haben, der kommt immer wieder – dann, wenn wir mal wieder in unsere Kneipe gehen. Oder der Moment nach einem gutem Essen. Dann gilt es halt diese typische Kneipsituation zu meiden oder nach dem Essen etwas anderes zu etablieren: einen Kaugummi, einen kleinen Spaziergang, ein Telefonat ...

**»Ohne unsere Erinnerungen wären wir nichts anderes als Steine – erst unser Gedächtnis lässt uns zu individuellen Menschen werden.«**

*Gewohnheiten sind uns ja häufig gar nicht bewusst, oft kennen wir auch nicht die Auslöser, die sie dann automatisch ablaufen lassen – vermutlich hilft es schon, sich das klarzumachen. Aber schafft unser Gehirn es überhaupt, dass wir uns da selbst erkennen und durchschauen?*

Also, wir haben immer die Möglichkeit, unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Welt um uns herum zu richten, ganz fokussiert zu sein auf das, was wir gerade lesen oder alles, was uns gerade umgibt – oder andererseits auf uns selbst. Das finde ich wichtig: sich dafür bewusst Zeit zu nehmen und sich seinen Alltag regelmäßig anzuschauen. Wo hat mir meine alte Routine wieder mal ein Schnippchen geschlagen und mich nach drei Wochen gesundem Radfahren doch wieder mehr und mehr ins Auto gesetzt?

Den Tag Revue passieren lassen – das kann man wunderbar abends vor dem Einschlafen machen: Welche fünf Dinge waren heute gut und welche zwei hätten wirklich besser laufen können? So hat man eine gute Chance, den eigenen festen Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen, vor allem auch denjenigen, die man vielleicht ändern möchte.

*Sie haben einen bemerkenswerten Satz geprägt: „Wir haben ein Gedächtnis, um die Zukunft zu planen.“ – Das überrascht natürlich, bei „Gedächtnis“ denken doch die meisten eher in Richtung Vergangenheit?* >>

Dahinter steckt, dass wir immer wieder kleine Fehler machen, wenn wir unsere autobiografischen Erinnerungen abrufen. Jedes Mal, wenn wir ein altes Ereignis abrufen, fließt Aktuelles mit ein, die ursprüngliche Erinnerung wird quasi „überschrieben“. Warum lässt unser Gehirn das zu? Wir brauchen unsere Erinnerungen, um die Zukunft zu planen! Wichtig ist dabei nicht jedes Detail, sondern dass neue Erfahrungen in diese Erinnerungen mit einfließen. Wenn wir zum Beispiel einmal mit einer Person eine schlechte Erfahrung gemacht haben, dann wäre es unklug, mit dieser nie wieder zu interagieren.

Wir können sehen, dass wir, wenn wir die Zukunft planen, in unserem Gehirn genau die gleichen Areale aktivieren, die wir auch nutzen, wenn wir Erinnerungen abrufen. Deshalb können auch Menschen, bei denen diese Strukturen beschädigt sind, sich die Zukunft nicht mehr vorstellen.

Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass wir uns selbst, unseren Kindern und Jugendlichen in der Schule einen möglichst vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschatz bieten sollten, um so mit vielfältigen, differenzierten Erinnerungen eine ebenso „reiche“ Zukunft planen zu können.

**»Um unser Verhalten zu ändern, brauchen wir immer auch einen konkreten Plan.«**

*Je älter wir werden, umso mehr verlassen wir uns auf unsere Erinnerungen. Heißt das dann leider auch, dass es mit zunehmendem Alter schwieriger wird, sich „neu zu erfinden“?*

Zum einen ist dieser Wissensschatz unbezahlbar, weil er uns eben auch eine „Werkzeugbox“ an die Hand gibt, um anderen Menschen zu raten und für uns selbst die bestmögliche Zukunft zu planen. Andererseits lässt im Laufe unseres Lebens die Neugierde, etwas Neues zu erleben, Neues zu probieren, Risiken einzugehen, einfach nach – der ältere Mensch verlässt tatsächlich nicht mehr so gerne seine Komfortzone und braucht deswegen stärkere Impulse und vor allem klar definierte Ziele.

*Aber wir wollen das doch wirklich: endlich gesünder und zufriedener leben. Wie können wir unser Gehirn da „aus-tricksen“ – oder besser noch zu unserem besten Freund im Kampf gegen schlechte Gewohnheiten hin zu guten machen?*

Egal was ich mir vornehme: Wichtig ist es, mir tatsächlich Verbündete zu suchen. In Gemeinschaft fällt Verhaltensänderung viel leichter. Das Gemeinschaftsgefühl sorgt für unterstützende Emotionen und eine positive Kontrolle. Und Gemeinschaft, Familie, der Verein, der soziale Austausch darin hält uns jung!

Dabei hilft auch Sport. Bewegung hält auch unser Gehirn fit. Genauso gehört gesundes Essen, möglichst bunt, dazu. Oder auch eine kurze Meditation, zwölf Minuten jeden Tag, nicht länger, bei 30 Minuten steigen wir schnell wieder aus. Zwölf Minuten, in denen Sie auf ihre Atmung achten, den

guten Gedanken folgen, versuchen, mal vorurteilsfrei in die Welt zu schauen ...

Auf jeden Fall gilt: realistisch, pragmatisch und einfach bleiben. Alles was kompliziert ist, auf seitenlangen Anleitungen basiert, diese Veränderungen haben es schwer.

*Sie sagen: „Der Verzicht auf ein frustrierendes Ziel kann wichtiger sein, als sich neue Ziele vorzunehmen. Weglassen kann sich positiv auf unser Gehirn und unser Leben auswirken.“ Klingt erst einmal nach einer Generalabsolution für meine üblichen, längst vergessenen Neujahrs-Vorsätze?*

Ja, wir fangen häufig etwas Neues an in unserem Leben, eigentlich gut, vergessen dann aber, etwas Altes wegzulassen. Wie wenn wir uns ein neues Kleidungsstück kaufen, aber nicht auch mal den Kleiderschrank ausmisten und so



den Überblick verlieren, die Vielfalt gar nicht nutzen können. Weniger ist in vielen Fällen tatsächlich mehr. Das gilt ja für unser ganzes Leben. Es ist doch eigentümlich, dass wir uns alle häufig so gehetzt fühlen, wo wir doch heute im Vergleich zu früheren Jahrzehnten tausende von technischen oder digitalen Hilfen haben.

*Aber es bleibt doch dabei: Das Überwinden von Hindernissen, um schließlich erfolgreich zu sein oder auch um eine neue Gewohnheit zu etablieren, steigert unser Wohlbefinden ganz enorm, oder?*

Ja, der Mensch will und braucht Erfolgserlebnisse. Wichtig ist, wenn wir ein Ziel verfolgen, Zwischenziele zu formulieren. So können wir uns mit kleinen Belohnungen dann Schritt für Schritt in die richtige Richtung lenken. Wir nennen das Prinzip auch „Tiny Habits“. Das ist wesentlich

**»Tiny Habits –  
das Prinzip der kleinen Schritte:  
Damit gelingt Veränderung.«**

einfacher, als frustrierend lange auf die Erreichung eines großen Zieles hinzuarbeiten. Wir können und dürfen zu Recht auch schon auf uns stolz sein, wenn wir uns über viele Tiny Habits in eine positive Richtung bewegen. Aber losgehen, den ersten Schritt machen – ohne das geht es natürlich nicht.

*Lieber Professor Korte,  
vielen Dank für das so motivierende Gespräch!*

**»Sich Verbündete suchen, ist immer gut. In einer Gemeinschaft fällt Veränderung leichter.«**

Welche Fragen haben Sie zum Thema Darmgesundheit? Sprechen Sie uns gerne an.



**NIBELUNGEN  
APOTHEKE**

*- und fit!*



## Gesunder Darm – gesunder Mensch

### UNSERE BERATUNGSLEISTUNGEN

- Darmcheck für Kinder und Erwachsene
- Ernährungsanalysen
- Entsäuerungs- und Entgiftungskuren
- Darmaufbaukuren
- Beratung und Zusammenstellung von Darm- und Immunpräparaten



**Apothekerin Antje Blume**

Nibelungenplatz 9  
38106 Braunschweig

T 0531-32 31 51 • F 0531-32 10 78  
www.undfit.de • kontakt@undfit.de

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 8.00 - 18.30  
Samstag 8.00 - 13.00

*Wir beraten  
Sie gerne!*



www.dak.de



**GESUND LEBEN  
PUNKTET  
RICHTIG.**

BEIM DAK AKTIVBONUS.

Anmelden.  
Sammeln.  
Belohnen lassen.

**Ob Yoga, Rückenschule, Sport oder Vorsorge ... all das und vieles mehr bringt Punkte beim DAK AktivBonus.** Auf Wunsch werden diese in Euro ausgezahlt oder können als Zuschuss genutzt werden. Und sind dann sogar noch wertvoller. Denn wenn Sie Ihre Punkte z. B. für eine Sportausrüstung, spezielle Gesundheitsleistungen oder den Mitgliedsbeitrag beim Fitnessstudio einsetzen, legen wir noch richtig was drauf.

➔ Jetzt gleich mehr erfahren unter [dak.de/aktivbonus](https://dak.de/aktivbonus)



Oder einfach QR-Code scannen:

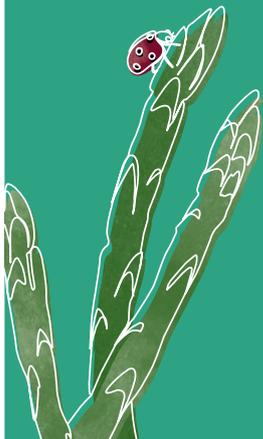
**DAK-Gesundheit** Tel.: 0531 801 135-0  
Neue Str. 20 Fax: 040 33 470-123 456  
38100 Braunschweig service@dak.de

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# WARUM NICHT MAL BIO?

## ENTDECKEN SIE UNSERE PRODUKTVIELFALT

Celler Str. 30  
Heinrich-Büssing-Ring 41  
Kurzekampstr. 1  
Mo – Sa: 8 – 20 Uhr



**Dennis  
Bio**

biomarkt.de



**3x in Braunschweig**  
Auch in Ihrer Nähe,  
mehr Infos unter:  
**biomarkt.de**

# Schlaf gut, Braunschweig!

**18. April, 20:15 Uhr**  
**Susanne Mierau stellt**  
**ihr Schlafbuch für die**  
**ganze Familie vor**

Schlaf ist in der gesamten menschlichen Entwicklung sehr wichtig, damit es uns gutgeht. Die Pädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mierau stellt an diesem Abend ihr neuestes Buch vor und geht auf die entscheidenden Fragen ein: Ab wann können und sollen Kinder in ihrem eigenen Bett schlafen? Welche Einschlafbegleitung passt

für Babys, welche für Kleinkinder? Brauchen alle Kinder einen Mittagsschlaf? Wie verändert sich das Schlafverhalten in den späteren Jahren bis zur Pubertät und welche Rolle spielen dabei die sozialen Medien? Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse beschreibt sie auch, wie es heute um den Schlaf von uns Erwachsenen steht ...

Eintrittskarten in der Buchhandlung Graff für 18 Euro, ermäßigt 16 Euro, oder über die Website [www.graff.de/lesungenundveranstaltungen.html](http://www.graff.de/lesungenundveranstaltungen.html)



**Graff.de** 

**Buchhandlung Graff GmbH**  
**Sack 15 38100 Braunschweig**  
[www.graff.de](http://www.graff.de)

# Wir sind die **Schlafberater** der **Region** – mit 100 und mehr Möglichkeiten

Mit über 28 Jahren Erfahrung, kompetenten Schlafberatern, individueller Körpervermessung und vielen namhaften Herstellern erhalten Sie die Möglichkeit zum Probeliegen auf über 100 Liegeflächen. Seit Januar finden Sie »Das Neue Bett« an der Frankfurter Straße 246, 38122 Braunschweig – nach wie vor sind wir in der Region die erste Anlaufstelle für Ihren gesunden Schlaf.

**A**uf über 1450 m<sup>2</sup> bieten wir Ihnen Matratzen, Lattenroste, Wasserbetten, Boxspringbetten, Decken und Kissen, Schranksysteme sowie verschiedene Einrichtungselemente für Ihr Schlafzimmer. Unser Fokus liegt auf der individuellen und kompetenten Schlafberatung, mit Hilfe von modernsten Vermessungstechniken aus der Schlafprodukt-Forschung. Wir können so durch bewährte Messsysteme das perfekt auf Sie abgestimmte Schlafsystem finden.

**Exakte Körpervermessung statt kurzem Probeliegen. So finden Sie genau Ihre Traum-Matratze.**

Anders als bei einer schnellen Entscheidung beim Matratzenkauf, wo ein kurzes Probeliegen nur eine Momentaufnahme darstellt, ist unsere Körpervermessung genauer. Mit dieser Hilfe sehen wir exakt, an welchen Stellen wir Ihren Körper unterstützen oder auch entlasten müssen. So können wir sehr individuell die richtige Matratze für Sie finden und sehen auch, wie zum Beispiel ein Lattenrost für Sie eingestellt werden sollte. Damit haben Sie vom ersten Tag an auf Ihrer neuen Matratze einen erholsamen und gesunden Schlaf. Selbst eine individuell nur an Sie angepasste Matratze ist möglich. Mit einem Team aus Medizinerinnen und Schlafforschern des Instituts PROSCHLAF im Salzburger Ärztezentrum Schallmoos hat die Firma Vitario ein anpassbares Schlafsystem ent-

wickelt. Auf einem Liege-Druck-Simulator spüren Sie bei der Messung Ihres Körpers unmittelbar die perfekte Anpassung an Ihren Körper. Durch unterschiedlich feste Stützstempel, die vom Hersteller in die Matratze eingebaut werden, entsteht so Ihre persönliche, maßgeschneiderte Matratze. Durch die Austauschbarkeit der Stützstempel kann die Matratze auch nachträglich noch verändert werden und ist so besonders nachhaltig.

**Mit unserer 100-Tage-Wohlfühlgarantie auf der ganz sicheren Seite.**

Mit unserer 100-Tage-Wohlfühlgarantie haben Sie bei allen bei uns gekauften Matratzen die Möglichkeit, den Matratzenkern innerhalb der 100 Tage gegen einen anderen, zum Beispiel mit anderer Festigkeit, zu tauschen – sollte dies trotz unserer genauen Messung überhaupt nötig sein. Auch welches Kissen für Sie das Richtige ist, wissen unsere Schlafberater. Ihr Körperbau und die Art Ihrer Matratze geben uns Hinweise, wie das Kissen geschaffen sein sollte. Die richtige Lage des Kopfes und der Halswirbelsäule beugen Nackenverspannungen, Kopfschmerzen oder eingeschlafenen Armen vor. Die Frage, welche Matratze für Sie wirklich passt, wird aber auch von Ihren Vorlieben bestimmt. Wenn Sie zum Beispiel lieber fester liegen und nicht gern in eine Matratze einsinken mögen, wäre ein Wasserbett auf jeden Fall nicht die richtige Wahl. Aber egal, ob Sie sich ein Wasserbett, ein Boxspringbett oder eine Lattenrost-Matratzen-Kombination wünschen, bei „Das neue Bett“ bekommen Sie das Bett Ihrer Träume, eins, das zu Ihnen passt, für Ihren erholsamen, perfekten Schlaf. ■





# Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

**JETZT NEU**  
in der  
Frankfurter Straße 246,  
38122 Braunschweig

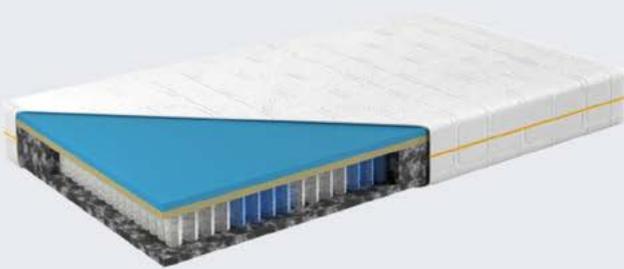
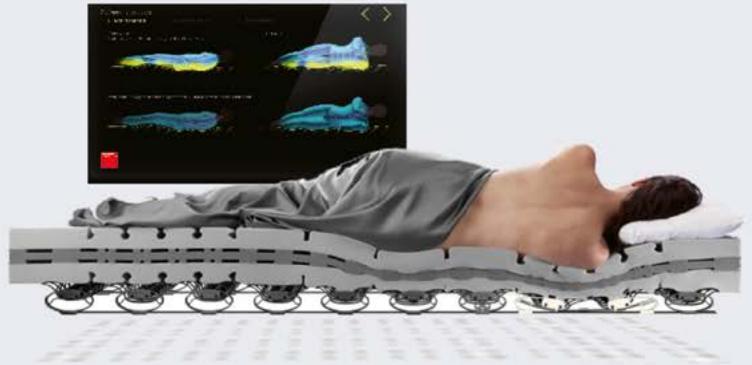
Auf **1450qm**,  
professionelle  
**Schlafberatung** &  
100 Tage  
**Probeschlafen.**



**Anpassbare**  
Matratzen  
und Lattenroste.



Jetzt scannen und  
**Liegedruckmessung**  
buchen!



**sleepy**<sup>®</sup>  
einfach gut schlafen

Matratzen  
ab **249€**

Unsere Marke  
für **günstige**  
Schlafprodukte.

Vital Salzgrotte  
by Das neue Bett

**Vital Salzgrotte &  
Sole Oase,**  
pure **Entspannung.**

Jetzt reservieren unter  
[www.vital-salzgrotte.de](http://www.vital-salzgrotte.de)





Essen und Trinken bedeuten Freude, Energie, Geselligkeit, Lebensqualität und vieles mehr ... kaum vorstellbar, dass beides zu einer schwer zu bewältigenden Herausforderung werden kann. Genau hier setzt mein Beratungsschwerpunkt an: die Prävention und Therapie von Mangelernährung, die Lebensqualität und Therapieverträglichkeit beeinträchtigt.

# Pilze im Darm:

eine unterschätzte Gefahr

**Die Gesundheit jedes Menschen hängt maßgeblich von einer gesunden Darmflora ab. Und die ist von essentieller Bedeutung, da erstaunliche 80 Prozent des menschlichen Immunsystems im Darm lokalisiert sind!**

Häufig auftretende Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen könnten auf eine schwerwiegende Störung im Gleichgewicht der Darmflora hindeuten, insbesondere auf das Überwuchern von Pilzen, auch als Candidiasis bekannt. Diese Erkrankung ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch die Tür öffnen für eine Vielzahl von Verdauungsbeschwerden und systemischen Erkrankungen wie Allergien, chronische Infektionen und Hautprobleme. Eine anerkannte Tatsache ist es, dass eine gewisse Anzahl von Pilzen natürlicherweise zur Darmflora gehört. Problematisch wird es jedoch, wenn diese Pilze überwuchern, das Gleichgewicht verloren geht. Mögliche Ursachen dafür könnten häufige Antibiotika-Einnahmen oder eine unausgewogene Ernährung sein.

**Gesunder Darm – gesunder Mensch: wenn die Darmflora wieder im Gleichgewicht ist**

Diagnostiziert wird eine Pilzinfektion durch eine Stuhlprobe. Hören Sie auf Ihren Körper und ziehen Sie beim Verdacht einen erfahrenen Therapeuten mit langjähriger Expertise zu Rate! Es ist faszinierend, wie viel unser Darm über unseren Gesundheitszustand aussagen kann. Daher ist es besonders jetzt im Frühjahr ratsam, einen Darm- und Darmflora-Check durchführen zu lassen. Ein gesunder Darm mit seiner Flora könnte sich als ein Schlüssel zur Förderung Ihrer Gesamtgesundheit erweisen. Um die Darmpilze zu bekämpfen, ist es unerlässlich, auf eine gesunde Bakterienflora zu achten und eine gezielte Ernährungsumstellung vorzunehmen.

## Darmflora- und Ernährungstherapie

Éva Baars | Heilpraktikerin  
Schwerpunkt: Darmgesundheit  
Wendendorwall 22  
38100 Braunschweig  
www.rubera.de  
Tel.: 0531 48 112 881

Neben privatem oder beruflichem Stress und den Auswirkungen eines wachsenden Lebensalters sind es vor allen Dingen lebensverändernde Erkrankungen, wie z. B. Krebs, die einen großen Einfluss auf die Nahrungsaufnahme haben können. Viele Betroffene berichten mir im Beratungsgespräch, dass sie sich zu Anfang über einen Gewichtsverlust gefreut hätten; bis dann ein fortschreitender Abwärtstrend des Körpergewichts bewusst wahrgenommen wurde, hatte sich die gesundheitliche Situation häufig massiv verschlechtert. Eine über längeren Zeitraum unzureichende Versorgung mit Essen und Trinken bleibt nicht ohne Folgen: Es ist daher wichtig, im Falle einer Erkrankung gegenzusteuern.

**Eine Mangelernährung beeinträchtigt die Lebensqualität und verschlechtert das erhoffte Therapieziel.**

Tumorerkrankungen des Verdauungstrakts (Mund, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle sowie des Dün- und Dickdarms), die Folgen eines Kurzdarms und operativ bedingte Funktionsstörungen sowie Auswirkungen einer Chemo-, Immun- oder Strahlentherapie sind nur einige Gründe für einen Gewichtsverlust und damit verbundene Mangelernährung. Angst, Schmerzen und auch längere Nüchternphasen im Krankenhaus aufgrund von Untersuchungen, Operations- oder Therapiefolgen können das Problem noch beschleunigen.



**Ernährungsberatung  
für Menschen mit  
lebensverändernden  
Erkrankungen**

# Wenn Gewichtsverlust zum Problem wird

Schmerzen, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Kau- und Schluckbeschwerden, Mundtrockenheit, Schleimhautentzündungen, das Müdigkeitssyndrom (Fatigue), Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Sodbrennen, Fettstuhl, das Dumping-Syndrom oder Verstopfung können Gründe dafür sein, dass Betroffene Essen ablehnen oder vermeiden, um die Beschwerden zu mildern oder zu verhindern. Diese Probleme können auch bei neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder rheumatischen Erkrankungen auftreten. Dieses „nicht essen können oder wollen“ hat aber nicht nur Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden und die Therapiefähigkeit, sondern es kann zusätzlichen Stress bei den Betroffenen, ja, und ihren Angehörigen auslösen. Angehörige sind erschöpft von den Versuchen, durch das Kochen von Lieblingsessen oder acht bis zehn kleinen Mahlzeiten am Tag eine Gewichtszunahme zu erreichen.

**Sport unterstützt, Nahrungsergänzungsmittel dagegen bergen Risiken. Gegen die Informationsflut hilft fachliche Expertise.**

Die richtige Ernährung spielt bei schwerer Erkrankung eine Rolle. Nahrungsaufnahme ist eine der wenigen Möglichkeiten, sich selbst mit in die „Behandlung“ einzubringen. Da werden Ernährungsgewohnheiten verändert. Plötzlich wird Zucker abgelehnt, es wird nach Diäten gesucht, in der Hoffnung, die Krankheit dadurch positiv zu beeinflussen. Mit Nahrungsergänzungsmitteln will man das Immunsystem schützen und aufbauen. Auf die Gefahr von Wechselwirkungen mit der Therapie möchte ich hier noch einmal deutlich hinweisen. Positiv ist die Unterstützung durch sportliche Aktivitäten, wie z. B. die onkologische Trainingstherapie.

Buchhandlungen, Internet und soziale Medien sind voll mit guten Ratschlägen – aber wie sollen die Patienten und ihre Angehörigen in der Flut von Informationen, Leitlinien und evidenzbasierten Informationsquellen Falschinformationen erkennen?

Spätestens hier ist der Zeitpunkt für eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Diätassistentin oder Ökotrophologin/Ernährungswissenschaftler. Eine symptomorientierte und küchentechnische Unterstützung kann sich positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebenssituation auswirken. ■

**Eva C. Marschal**

**Staatlich geprüfte Diätassistentin,  
Onkologie zertifiziert VDD**

Palliativ-Care für Ernährungsfachkräfte DGP

Appetit und mehr im Palimar

Daimlerstr. 6 38112 Braunschweig

**Tel: 0160 98 702 642**

Kooperation mit den Asklepios Harzkliniken, Goslar

# Lauf-Welt- und Europameisterin Miriam Paurat bietet Sportkurse für von Krebs Betroffene – und für „Jedermann“

Miriam Paurat, die Weltmeisterin und mehrfache Europameisterin über unterschiedliche Laufdistanzen in ihrer Altersklasse, gibt ab sofort spezielle Sportkurse in Kooperation mit den Asklepios Harzkliniken: Fachkurse für von Krebs Betroffene, die in der Rekonvaleszenz wieder fit werden wollen. Zusätzlich bietet sie allgemeine Fitness-Breitensportkurse an – für all die Menschen, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun möchten.



**M**iriam Paurat, fünfzig, Mutter zweier erwachsener Kinder, ist selbst Brustkrebs-Betroffene, inzwischen wieder auf dem Weg der Besserung. Sie studierte Sport, machte zudem eine Spezial-Ausbildung zur „Outdoor Against Cancer“-Trainerin und gründete unlängst in diesem Bereich ihr eigenes Unternehmen. Die Athletin hält Vorträge, gibt Seminare, Camps in Deutschland, Norwegen und auf Madeira. Das Thema: ihr fundiertes Wissen über die positiven Einflüsse von Bewegung und Ernährung bei Krebserkrankungen.

„Meine Motivation ist es, Menschen zu helfen, durch gezielte Bewegung wieder gesünder und leistungsfähiger zu werden“, betont Miriam Paurat. Als Leistungssportlerin mit Welt- und Europameistertiteln auf Master-Ebene im Laufen war Miriam bis zur eigenen Krebsdiagnose im Sport ganz vorne unterwegs. Kurz vor ihrer Teilnahme an der Europameisterschaft 2022 erhielt sie dann die Brustkrebs-Diagnose – gleichwohl nahm sie teil und wurde Europameisterin über die 1500 Meter.

»Mein Motto: Aufgeben ist keine Option!«

„Nun, da ich selbst in der Krebstherapie bin, möchte ich ein Vorbild für Krebsbetroffene sein und meine Erfahrung nutzen. Meine Mission ist es, Menschen mit Krebs Mut zu machen und mit ihnen gemeinsam durch Aufklärung, Bewegung und einen optimierten Vitalstoffhaushalt aktiv gegen die Nebenwirkungen der Krebstherapie anzugehen und die Heilungschancen zu optimieren. Mein Motto: Aufgeben ist keine Option! Aktuelle Studien belegen, dass es zusätzlich zur hochqualifizierten medizinischen Behandlung auch weiterer Maßnahmen bedarf, um die Heilungschancen zu erhöhen.“ Harzkliniken-Geschäftsführer Dennis Figlus: „Wir freuen uns sehr über unsere Zusammenarbeit: Wenn die Weltklasse-Sportlerin Miriam Paurat bei uns ihre Kurse gibt, ist das gut für die Menschen in der Region. Auch wir bei Asklepios verstehen uns als Gesundheitsbegleiter und sind vor, während und nach dem Klinikaufenthalt für unsere Patient\*innen mit Rat und Tat da, auch mit Bewegungsangeboten.“ ■

## DIE KURSE

**Dienstagvormittag und Donnerstagnachmittag, Asklepios Harzklinik Goslar, im Asklepios Harzkliniken Forum**

Die 45-minütigen Kurse haben begonnen, der Einstieg ist jederzeit nach individueller Absprache möglich. Sie gelten als Präventionskurse, umfassen 10 Übungsstunden. Die Kosten von 119 Euro pro Kurs übernehmen die Krankenkassen bis zu 80 Prozent.

- **Ort** Asklepios Harzklinik Goslar, Harzkliniken Forum, Kösliner Straße 10 b (Klinikgelände, ehemalige Apothekenräume)

- **Anmeldung und genaue Kursinfos hier** [www.mirigo.de](http://www.mirigo.de)

- **Videos! Mehr Infos zu den Sportkursen bei Asklepios YouTube:**





**MEIN  
ALTER**  
bestimme ich selbst!

**Karsten (63)**  
hat ein Biologisches  
Alter von 51 und fühlt  
sich auch so.

## Bis zu 10 Jahre\* jünger in 4 Wochen!

Starten Sie jetzt Ihre persönliche Verjüngungskur  
und erfahren Sie Ihr biologisches Alter!



JETZT INFORMIEREN

Im Rahmen unseres 4 Wochen-Programms erhalten Sie:

- Vorher- und Nachher-Test Ihres BioAge
- individuellen Trainingsplan
- professionelle Betreuung durch unsere Coaches  
in den Bereichen Fitness, Ernährung und  
Mentale Gesundheit

\*Erreichbar durch einen detailliert auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

**INJOY Braunschweig - Daimlerstr. 6 - 38112 BS**  
**www.injoy-braunschweig.de - 0531 35 47 95 0**

*Fühl Dich NEU*  
**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Personal Coaching:  
der Schlüssel zu mehr Fitness

# »Coaching is Key«

In den neuen ROCKIT STUDIOS –  
dem Ex-FT-CLUB – haben alle „ihren“ Coach!

**A**uch in der Fitness- und Sportwelt wird häufiger mal Englisch gesprochen: „Coaching“ und „Rock“ verstehen die meisten – und als mich Arne Ruff mit dem Satz „Coaching is Key“ empfängt, ahne ich schon: Im ehemaligen FT-CLUB an der Celler Straße, der jetzt ROCKIT STUDIOS heisst, spielt das Personal Coaching eine ganz besondere Rolle. Ja, bestätigt Arne, einer der beiden Geschäftsführer: „Das persönliche, direkte Coaching, während du bei uns trainierst, unterscheidet uns von den üblichen Fitness-Studios. Wir motivieren jede und jeden, der zu uns kommt, leiten dich an, korrigieren, während du bei uns trainierst!“ Eins zu Eins oder in Small Group Personal Trainings: Dort coacht ein Personal Trainer eine Kleingruppe.



Krafttraining ist essentiell, um langfristig fit zu bleiben oder sich zu steigern. Aber wir setzen auf Ganzheitlichkeit. Bei uns trainierst du neben Kraft gleichzeitig auch Koordination, Ausdauer, Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit, Schnelligkeit. Wir trainieren Bewegungen statt isolierte Muskeln! Das liefert bessere Resultate!

### Eins zu Eins oder in Small Groups, ein Coach ist immer dabei!

„Die Small Group Personal Trainings sind sehr beliebt: In 60 intensiven Minuten motivieren wir uns gegenseitig, dabei entstehen auch nicht selten neue Freundschaften. Du kannst verschiedene Gruppen und Themen wählen wie ‚Athletic Power‘ oder ‚Strength‘, gestaltest so deinen individuellen Wochenplan: Termine, die du dann aber auch wahrnimmst.“ Zusätzlich haben alle ROCKIT Trainees noch einen persönlichen Umsetzungs- und Ernährungscoach, mit dem sie ganz konkret ihren Fortschritt überprüfen und besprechen. „Das direkte Coachen, der intensive persönliche Kontakt ist so wichtig, denn unsere Mitglieder sind ja selten Fitness-Experten. Und wir wollen doch gemeinsam die definierten Ziele möglichst effektiv und möglichst ohne Verletzungen erreichen.“

### Wir trainieren Bewegungen statt isolierte Muskeln: Das liefert bessere Resultate!

Aber es gibt noch einen zweiten Unterschied zu den Standard-Studios: Wir trainieren immer mit dem ganzen Körper, nicht isoliert nur einzelne Muskelgruppen, an irgendwelchen Maschinen sitzend, das entspricht nicht unserer menschlichen Natur, so funktioniert unser Körper nicht. Wir arbeiten immer mit der Schwerkraft oder besser gesagt gegen sie (lacht). Deshalb siehst du hier auch kaum Maschinen, eher Gewichte, Seile, Matten – und viel, viel Platz.

### Mobilität, Stabilität, Balance: Foundation ist das Fitness-Fundament!

Speziell für Wiedereinsteiger oder Menschen mit Schmerzen haben wir deshalb das Small Group Personal Training ‚Foundation‘ entwickelt: Hier erarbeitest du die Grundlagen deiner körperlichen Fitness, wie eben gesagt: bessere Mobilität, Stabilität, Balance – viel über die Grundbewegungsmuster. So entwickelst du deine ‚Foundation‘, dein Fitness-Fundament: weniger Spannungen in der Muskulatur, kontinuierlich mehr Kraft und Ausdauer.“ Ganz neu ist das „6 Wochen Challenger Programm“ für alle, die kurzfristig ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Alle Facts dazu haben wir in der Box zusammengefasst.

### Und jetzt? Let's rock it!

Bleibt nur noch die Frage, warum Ihr Euch Anfang des Jahres den neuen Namen ROCKIT STUDIOS gegeben habt? Dazu Carsten Gläser: „Mit der Umbenennung sind wir auch aus unserem alten Franchise-System ausgestiegen. Jetzt haben wir viel mehr Freiheiten, die vorgenannten Prioritäten und Assets wirklich zu leben und noch weiter zu entwickeln: Coaching ist der Schlüssel, ganzheitliches Training mit viel Bewegung und dem eigenen Körpergewicht das Prinzip. Ernährungsoptimierung und regelmäßige Check-ups helfen, die persönlichen Fitness-Ziele langfristig zu erreichen. Und Spaß gehört unbedingt dazu! Das macht jetzt unbedingt Lust auf eine Probestunde, Arne, Carsten – also: Let's rock it!



### Das 6 Wochen Challenger Programm

Bestens für Neu- und Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene mit einem speziellen Ziel

Start jederzeit möglich, 3 Small Group Personal Trainings pro Woche

Persönlicher Coach für Umsetzung, Ernährung und Fortschritts-Tracking

Analyse zum Start zur allgemeinen Fitness, Inbody-Körperdaten und Vorher-Nachher-Fotos

Halbzeit-Analyse und nach 6 Wochen Abschluss-Analyse  
Was geht? Z. B. 3 bis 5 Kilo weniger Fett, bis zu 2 Kilo Muskel-Aufbau: mehr Energie, mehr Leistung

Das parallele Ernährungscoaching ermittelt zudem deinen individuellen Energiebedarf und setzt dann wöchentlich eine besondere Ernährungs-Challenge. Mit der Nutrilize-App kann gemeinsam das Essverhalten (was, wie, wann) getrackt und analysiert werden.

Interessiert? Mehr Infos und Anmeldung hier: [www.rockit-studios.de](http://www.rockit-studios.de) oder hier: [coach@rockit-studios.de](mailto:coach@rockit-studios.de)

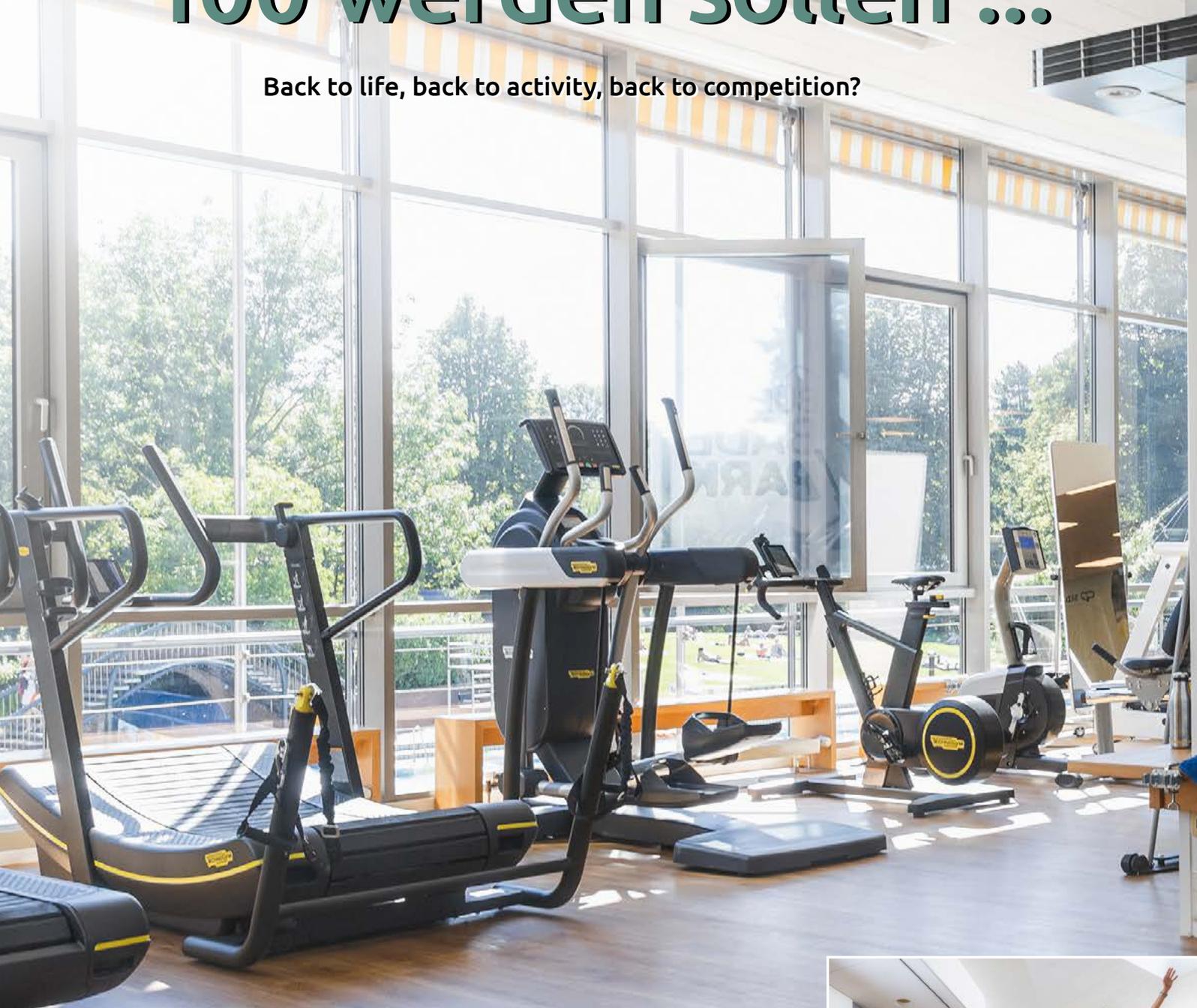


**ROCKIT STUDIOS**  
Celler Straße 17  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531 - 250 556 33  
[www.rockit-studios.de](http://www.rockit-studios.de)  
Email: [coach@rockit-studios.de](mailto:coach@rockit-studios.de)

Neu aufgestellt: das skbs Reha-Sportzentrum  
(Städtisches Klinikum Braunschweig) im BürgerBadePark

# Wenn aus 80 % wieder 100 werden sollen ...

Back to life, back to activity, back to competition?



Weitere Infos  
finden Sie hier.



**W**ir besuchen das „skbs Reha- Sportzentrum im BürgerBadePark“ in der Braunschweiger Nimesstraße, ein Ort, den die meisten von uns traditionell mit sommerlichem Badevergnügen, draußen wie drinnen, verbinden. Und sind angenehm überrascht von den modern ausgestatteten, hellen und freundlichen Räumen – ganz wunderbar gestattet die große Glasfront im offenen Fitnessraum einen weiten Blick auf Freibad-Becken und Liegewiesen. Wir sind verabredet mit Gerhard Schnalke, Leiter des skbs Reha-Sportzentrums und Florian Brand, Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Städtischen Klinikum, sowie im sksb Reha-Sportzentrum für Selbstzahler/Privatversicherte und als Bindeglied zum Klinikum, „nebenbei“ auch noch Mannschaftsarzt der Bundesliga-Fußballer unserer Eintracht. Und schon sind wir im Thema.

**Gerhard Schnalke** „Das ist natürlich eine Referenz, ein Qualitätsbeweis, dass wir hier die Erste Mannschaft von Eintracht Braunschweig im Reha-Bereich betreuen, wie auch die USC-Volleyballer (3. Bundesliga). Das fällt unter die Überschrift ‚Back to Competition‘, aber unser in Braunschweig nahezu einzigartiger Fokus ist eher das ‚Zurück zum normalen Leben‘ oder ‚Zurück zur gewohnten Aktivität – und zwar zu 100 Prozent oder gerne auch etwas mehr. Damit sprechen wir den ganz ‚normalen‘ Menschen an, auch den Freizeitsportler und die -sportlerin, die z. B. nach einer Knie-OP, einem Kreuzband-Riss, einer Hüft-Tep (Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks) wieder zurück zur gewohnten Leistungsfähigkeit finden wollen. Sei es beim Wandern, Treppensteigen, der täglichen Runde mit dem Hund, beim Golfen, im Freizeitsport allgemein.

Hier schließen wir die Lücke, die Defizite, die häufig noch nach einer Reha- oder initialen Physiotherapie oft zwangsläufig bestehen bleiben. Oft sind diese Therapien beendet, wenn die Patientin, der Patient erst einmal wieder normal gehen kann, oder beschwerdearm ist. Wer aber mit ‚halbwegs wieder gesund oder mobil‘ nicht zufrieden ist, wer noch nicht wieder vollständig hergestellt ist für seine Freizeitaktivitäten oder



noch unsicher ist beim Mannschaftsport/Wettkampfsport, für den haben wir echte Alternativen.

**Florian Brand** „Ja, wir arbeiten bewusst an den letzten 20 Prozent oder mehr. Deswegen ist der Übergang von der Physio- zur Sporttherapie bei uns auch fließend. Und unser großer Vorteil ist, dass wir hier ein Team von ausschließlich studierten Sportwissenschaftlern und speziell geschulten Physiotherapeuten sind, die wirklich etwas von ihrem Fach verstehen. Ich selbst bin ja mit einem Bein hier und mit dem anderen noch im Städtischen Klinikum. Auch dadurch haben wir einfacher die Möglichkeit, direkt OP- oder Arztberichte, auch Röntgenbilder einzusehen, ggf. mit den Ärzten zu sprechen – das alles hilft bei wirklich fundierten Eingangs- und Ist-Analysen. Dazu gehören dann auch die Kraft- und Leistungstests mit modernsten Geräten, wie z. B. unserem „Skill-Court“ oder Cybex, beide einzigartig in der Stadt, so finden wir wirklich die Funktionsdefizite unserer Patienten. Die individuelle Therapie besprechen wir dann häufig im Team, auch hier kann ich mein Fachwissen, meine gesammelte Erfahrung speziell einbringen.“

**Gerhard Schnalke** „Für das individuelle Training stehen dann modernste Geräte zur Verfügung, die sich digital und automatisch auf das persönliche Leistungslevel einstellen. So können wir ein individuelles, defizitorientiertes, medizinisches Krafttraining anbieten. Genauso ein funktionelles Koordinationstraining oder ein sportartspezifisches Training. Und wir nutzen natürlich unser Schwimmbecken. Diese direkte Nähe ist einzigartig in Braunschweig und bietet die Möglichkeit, ganz individuell unter reduziertem Körpergewicht zu arbeiten.

**Florian Brand** „Wir nutzen modernste

Methoden wie das Training nach der BFR (Blood Flow Restriction). Eine Methode, die es uns ermöglicht mit geringen Trainingsbelastungen einen vergleichbaren Muskelaufbau zu erzielen, ohne die hohen Belastungen eines Maximalkrafttrainings. So können wir bereits zu einem relativ frühen Zeitpunkt in der Rehabilitation/Therapie mit dem Muskelaufbau beginnen. Das verkürzt in vielen Fällen die Therapiedauer – sei es bei Meniskus-, Kreuzband- oder Schulterverletzungen, Total-Endoprothese des Knie- oder Hüftgelenks oder bei vielen anderen Verletzungen und Erkrankungen.“

**Gerhard Schnalke** „Das ist uns ja auch ganz wichtig. Wir wollen mit unseren Patienten fokussiert und effektiv an dem Ziel ‚100 Prozent‘ arbeiten. Wir wollen in unserem Reha- und Fitness-Bereich keine ‚Karteileichen‘. Deshalb sind das 10er-Abo oder das 3-Monats-Abo unsere meistfavorisierten ‚Eintrittskarten‘. Wobei – jeder, der bei uns länger trainieren möchte, ist herzlich willkommen! Das schließt natürlich auch unsere gewohnt guten Standardleistungen für die klassische Physiotherapie, Sporttherapie und das medizinische Muskelaufbautraining ein.“

**Tel.: 0531 595 -1778 oder -1777**



#### Privat-Sprechstunde bei Florian Brand

Sie wünschen eine besonders umfassende Eingangsuntersuchung, Anamnese – Dauer 30 - 60 Minuten? Mit seinem Know-how in der Unfallchirurgie, Orthopädie, seinen vielfältigen Erfahrungen insbesondere auch im Profi- wie Amateur-Sportbereich, entwickelt der Arzt Florian Brand einen ganzheitlichen Therapievorschlag für Sie, der Osteopathie, Chiropraktik, Stoßwellen-Therapie und modernste Trainingsmethoden einschließt. Individuelle Trainingsbegleitung und Erfolgsüberwachung sind ergänzend möglich.

**Termine nach Vereinbarung:  
0531 · 595 12 65**



# Stimmt doch: E-Biken ist Sport!

Eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover bestätigt: Pedelec fahren steigert Fitness und Gesundheit

**Wie hoch ist der Trainingseffekt für Nutzerinnen und Nutzer von Elektrofahrrädern, auch Pedelecs genannt? Welche positiven Effekte für die Gesundheit sind zu erwarten? Diesen Fragen sind in unserer Nachbarstadt die Wissenschaftler der Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) in einer fundierten Studie nachgegangen.**

Über fast drei Jahre wurden bundesweit die Daten von 1.250 Pedelec-Fahrern und 629 Nutzern herkömmlicher Fahrräder ausgewertet. Dabei hat man die Fahrerinnen und Fahrer aber nicht nur befragt, sondern auch konkrete Messdaten wie Herzfrequenz und Geschwindigkeiten bei fast 60.000 Fahrten analysiert.

## Das Herz-Kreislauf-System wird gefordert

„Entgegen vieler Vorurteile zeigen die Zahlen, dass die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System beim Pedelecfahren nahezu so gefordert werden wie beim herkömmlichen Radfahren“, erklärt Dr. Hedwig Theda Boeck, eine der Erstautorinnen der Studie (2023). „Wir haben zudem herausgefunden, dass die Pedelec-Fahrer öfter das Auto durch ihr Pedelec ersetzen als es die anderen Radfahrer tun – ein klarer Mehrwert für ihre Gesundheit.“

Die Motorunterstützung erleichtere den schwungvollen Einstieg in alltägliche körperliche Bewegung und sei auch für ältere, übergewichtige und weniger trainierte Menschen eine gute Möglichkeit, ihre Aktivitäten zu steigern. „Viele Pedelec-Nutzer waren vorher nicht unbedingt Radfahrer oder hatten Vorerkrankungen wie z. B. einen Herzinfarkt. Die Hemmschwelle ist deutlich niedriger, wenn auch in hügeligem Gelände oder bei starkem Gegenwind auf die Motorunterstützung zurückgegriffen werden kann“, ergänzt Dr. Boeck. „Jeder Schritt zu mehr Aktivität, jede Unterbrechung des Sitzens und jeder Aufstieg auf das Rad sind ein Beitrag für ein gesünderes Leben mit mehr Drive und Dynamik.“

## Krebs, Diabetes, Herzinfarkt – die Risiken sinken enorm

Insgesamt reduzieren die E-Biker ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um über 40 Prozent. Auch das Risiko einer Krebs- oder Diabeteserkrankung sinkt mit zunehmender Aktivität. Die Gruppe der Pedelec-Nutzerinnen und Nutzer war im Durchschnitt etwas älter als die Nutzer herkömmlicher Räder, hatte einen höheren Body-Mass-Index und litt auch häufiger an Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Asthma oder Herzerkrankungen. Aber wie sagt der Sportmediziner Martin Halle von der Universitätsklinik München dazu: „**20 Minuten Radfahren täglich können das Leben radikal verbessern!**“

# Ihr E-Bike Spezialist

in Braunschweig

lease  
a bike

Wir sind  
offizieller  
Partner!



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



[www.rad-spezi.de](http://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

# Mit dem E-Bike durch die Toskana des Nordens

Denn so wird unser naher Naturpark Elm-Lappwald auch genannt: Toskana des Nordens. Auf jeden Fall ist sie wunderschön, diese leicht hügelige Landschaft mit viel Wald, Feldern und den kleinen malerischen Dörfern. Hier zwei Tagestouren-Vorschläge, mit dem E-Bike gut radelbar.

## Eulenspiegel zwischen Elm und Asse

**65 km, 490 Höhenmeter**

**Start und Ende der Tour:**

**Klosterkirche Riddagshausen, Braunschweig**

Das Städtchen Schöppenstedt mit dem Till-Eulenspiegel Museum ist Ziel dieser Rundtour. Auch den Geburtsort Tills, seinen Taufweg, die Taufkirche in Amleben und viele Stationen des Till-Eulenspiegel-Radwegs „erfahren“ wir entspannt auf unserem Rundkurs. Idyllisch und eindrucksvoll ist die Landschaft am Südrand des Elms. Besonders sehenswerte Höhe- und Anlaufpunkte sind das Rittergut Lucklum, die Wasserburg in Veltheim, der Schlosspark Destedt sowie die Bockwindmühlen in Dettum und Amleben. Ausführliche Infos finden sich unter dem QR-Code:



Die digitalen Daten der Tour und die dazugehörigen GPX-Daten sind auch in den Tourportalen [gps-tour.info](https://gps-tour.info), [outdooractive](https://outdooractive.com) und [komoot](https://komoot.com) eingestellt.

Mit freundlicher Unterstützung der Tourismus-Gemeinschaft Elm-Lappwald e. V.

Mehr Informationen:  
[www.elm-freizeit.de](https://www.elm-freizeit.de)

## Schöne Dörfer Route

**44,6 km, 250 Höhenmeter**

**Start und Ende der Tour:**

**Rittergut Lucklum, Landkreis Wolfenbüttel**

Auf dieser Rundtour können wir einige der schönsten Dörfer im Nordosten des Landkreises Wolfenbüttels entdecken. Mit dem hübschen Lucklum beginnt die Tour bereits an einem historischen Ort. Viele weitere malerische Dörfchen schließen sich an. Natürliche Highlights bilden das Jurameer in Schandelah, das Landschaftsschutzgebiet Wohld und die Buchhorst. Über die Haltepunkte in Weddel und Schandelah ist die Strecke auch an das Regionalnetz der Deutschen Bahn angebunden. Ausführliche Streckeninfos über den QR-Code:



Die digitalen Daten der Tour und die dazugehörigen GPX-Daten sind auch in den Tourportalen [gps-tour.info](https://gps-tour.info), [outdooractive](https://outdooractive.com) und [komoot](https://komoot.com) eingestellt.





**Schnäppchen für schlaue Pendler:** Das Winora Sinus R8 wird den Ansprüchen eines modernen Pendler-Pedelecs gerecht. Durch den Gates Riemenantrieb und die 8-Gang Shimano Nabenschaltung ist es äußerst wartungsarm. Für extra Komfort: Federgabel, ergonomische Griffe und gefederte Sattelstütze. Statt 3.999,- jetzt **3.500,-**. Wenn weg dann weg. Weitere Modelle 2023 oder 2022: 10–20% reduziert.



**Smart, komfortabel, macht alles mit:** Das WINORA Yakun R5, das perfekte Trekking eBike; vereint SUV-Feeling mit Komfort. Kraftvoller Bosch Motor mit bis zu 85 Nm. Gibt ordentlichen Schub, wenn du mit schweren Einkäufen, Kinderanhänger oder Campingausrüstung unterwegs bist – egal ob Stadt oder Land. Riemenantrieb, wartungsarm. Als Unisex Modell oder Tiefeinsteiger. **4.799,-**



**GHOST – Neu bei uns!** Partner vieler erfolgreicher Profi-Radteams, in Rad-Tests regelmäßig weit vorne – als autorisierter Partner haben wir z.B. das RIOT AM Universal, ein vollgefedertes All Mountain Bike, das dank SuperFit-Geometrie optimal zu deinen Körpermaßen passt. Das TractionLink-Hinterbausystem bügelt den Untergrund platt, sorgt für starken Grip. Ein All Mountain Fully für hohe Berge und maximalen Downhill-Spaß. **3.799,-**

# Meine Leidenschaft: persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

Hier drei richtig gute:

*Manuel Schumann,  
Henze Das Rad*



# Heze

D A S R A D

Ahlumer Str. 96 | 38302 Wolfenbüttel  
05331-64962 | [info@fahrrad-henze.de](mailto:info@fahrrad-henze.de)  
[www.fahrrad-henze.de](http://www.fahrrad-henze.de)

# Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



## Gut für Frauen in der zweiten Lebenshälfte

Ende 2023 neu gestartet in Braunschweigs Wilhelm-Bode-Straße: ein kleines, feines Fitness-Studio für die sogenannten Best Agerinnen, also Frauen ab 40 und/oder in der Menopause. Der ganzheitliche Ansatz von Studioleiterin Tina Eggermann und ihrem Team wird schon im Namen deutlich: EmoTion. Fitness, Coaching und Ernährung, das sind die Überschriften ihres umfangreichen Angebots. Dazu gehören auch Themen wie „Resilient durch die Wechseljahre“ oder „Resilienz-Diät Coaching“, speziell auf die Zielgruppe zugeschnitten. Mehr Infos hier:

[www.emotion-bestagerinnen.de](http://www.emotion-bestagerinnen.de)



## Gut für pflegende Angehörige

Der Gesprächskreis „Pflegende Angehörige“ trifft sich auch 2024. Die KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) bietet allen pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee mit anderen Pflegenden ins Gespräch zu kommen und aus den Erfahrungen anderer Pflegenden zu lernen. Der Gesprächskreis findet in den Räumen der Begegnungsstätte Ottenroder Straße 11d statt, begleitet wird er von Petra Mohr (Mitarbeiterin der KIBiS). Eine Anmeldung zu den kostenfreien Treffen von 15:30 bis 17:00 Uhr ist nicht notwendig. Die aktuellen Termine und weitere Infos finden Sie auf der Website:

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

Telefon 0531 - 4 80 79 20

Fotos: Mahtab Razaghi, FatCamera



## Gut für kleine und große Kreative

BLAU-WAL? Das ist der Name eines neu gestarteten Projektes an einem besonderen Ort in Braunschweig, Hagenring 90, wo Menschen jeglichen Alters und Herkunft zusammenkommen, um unter professioneller Anleitung ihre künstlerischen Seiten zu entdecken und zu entwickeln. Das überaus vielfältige Programm reicht von „Bilderbücher kreativ erleben“ über „Malerei für

Anfänger:innen“ bis zu Einführungen in die Welt des Designs. Auch an der persönlichen Weiterentwicklung kann kreativ gearbeitet werden. Dazu gibt es literarische Treffen, musikalische Veranstaltungen – und manchmal auch Yoga. Ein zauberhafter Ort unendlicher Möglichkeiten:

[www.blau-wal.de](http://www.blau-wal.de)

# Sicherheit für zuhause und unterwegs: der Johanniter-Hausnotruf

Hausnotruf-Experte Christian Faßmann-Heins gibt Tipps

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben führen - das wünschen sich die meisten Menschen. Ein Hausnotruf kann dabei unterstützen, ob in der gewohnten häuslichen Umgebung oder auch unterwegs. Gerade jetzt, wo die Tage wieder länger und heller werden, bietet der Hausnotruf auch außerhalb der Wohnung Sicherheit.

Christian Faßmann-Heins, Bereichsleiter Soziale Dienste im Regionalverband Harz-Heide der Johanniter und Hausnotruf-Experte, gibt Tipps, wann eine Unterstützung durch den Hausnotruf sinnvoll sein kann: „Oft ist erst ein Sturz der Anlass, über Hilfsmittel wie einen Rollator oder einen zusätzlichen Griff am Wannenrand nachzudenken. Auch ein Hausnotruf kann eine sinnvolle Unterstützung sein, die ohne großen Aufwand die Sicherheit in den eigenen vier Wänden erhöht.“

Für eine bessere Selbsteinschätzung, wann ein Hausnotruf sinnvoll sein kann, rät Faßmann-Heins zur Beantwortung folgender Fragen:

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

Werden einige der aufgeführten Fragen mit „Ja“ beantwortet, macht es Sinn, über einen Hausnotruf nachzudenken.

## Sicherheit für zuhause und unterwegs: Kompletter Service für individuelle Hilfestellung

Im Ernstfall bietet der Hausnotruf der Johanniter schnelle und professionelle Hilfe durch eine umfassende Infrastruktur mit rund um die Uhr besetzten Notrufzentralen und geschultem Fachpersonal. Die leicht bedienbaren Geräte entsprechen den aktuellen medizinischen Standards, zeichnen sich durch eine robuste Funktionsweise aus und erfüllen somit den Wunsch der Kundinnen und Kunden, sich sowohl im eigenen zuhause als auch unterwegs sicher aufgehoben zu fühlen.

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

## Über die Johanniter-Unfall-Hilfe

Die Johanniter-Unfall-Hilfe ist mit rund 30.000 Beschäftigten, mehr als 46.000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und 1,2 Millionen Fördermitgliedern eine der größten Hilfsorganisationen in Deutschland und zugleich ein großes Unternehmen der Sozialwirtschaft. Die Johanniter engagieren sich in den Bereichen Rettungs- und Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Betreuung und Pflege von alten und kranken Menschen, Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Hospizarbeit und anderen Hilfeleistungen im karitativen Bereich sowie in der humanitären Hilfe im Ausland. ■



**JOHANNITER**

## Sicherheit auf Knopfdruck. Mit dem Johanniter- Hausnotruf.

- Sicherheit im eigenen Zuhause
- 24-Stunden, 365 Tage im Jahr
- Mehr als 200.000 Kund:innen deutschlandweit
- 99 % Kundenzufriedenheit
- Seit mehr als 30 Jahren zuverlässige Hilfe auf Knopfdruck

Mehr Informationen unter:

Tel.: 0800 0019-214

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

Aus Liebe zum Leben

## Holen Sie Ihr Medikament, wann immer Sie Zeit haben: 24 Std., Tag und Nacht.

Medikament bestellt – Apotheke geschlossen?  
Kein Problem! Sie können die bestellte Ware  
rund um die Uhr abholen und an unserem  
Abhol-Automaten bezahlen.

An unseren extra langen Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr.: 9.00 - 20.00 und Sa.: 9.00 - 15.00 Uhr  
beraten wir Sie persönlich und mit Herz in der  
Kastanienallee. Ihre Merlin Apotheke –  
die Apotheke fürs Östliche.



BRAUNSCHWEIG ALTERT GUT

# Das Senioren

Was geht? Hilfe zur Selbsthilfe

**B**raunschweig altert, und zwar gut. Rund 43,5 Jahre alt sind Braunschweigerinnen und Braunschweiger im Durchschnitt, damit einerseits fast ein Jahr älter als „Durchschnitts-Berliner“ – oder Hannoveraner. Andererseits sind wir Braunschweiger wiederum einige Monate jünger als unsere Nachbarn in Hildesheim oder Peine. Und in den letzten Jahren ist Braunschweig kaum älter geworden!

Dieser Status Quo bedeutet aber auch, dass rund 50.000 der 250.000 Einwohner unserer Löwenstadt 65 Jahre oder älter sind, über die Hälfte dieser stattlichen Gruppe haben sogar die 75 erreicht oder überschritten.

Folglich macht es Sinn, dass sich die Stadt ganz speziell um diese große Gruppe von Menschen, die Senioren, kümmert. Genau dafür gibt es das Seniorenbüro!

**Das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig berät und unterstützt ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt in ihren Belangen.**

„Als der zentrale Ansprechpartner für alle Fragen des Alters sind wir vom Seniorenbüro erste Anlaufstelle und ein Ort der Begegnung für Seniorinnen und Senioren.“ So beschreibt sich das Seniorenbüro in seinem Leitbild. Ganz klar, Menschen im fortgeschrittenen Alter haben besondere Bedürfnisse und viele Fragen. Zum Beispiel: Was für Wohnformen im Alter gibt es und welche Leistungen stehen mir im Rahmen der gesetzlichen Pflegeversicherung zu? Wie sehen die Möglich-



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

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



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



# büro der Stadt

keiten einer ambulanten Versorgung aus und wer begleitet mich beim Spaziergehen? Gibt es Wege aus finanziellen Schwierigkeiten – und mit wem kann ich mich regelmäßig über alltägliche Themen unterhalten?

Da ist es gut, so einen zentralen Ansprechpartner als Beratungsstelle für all diese Fragen des Alters zu haben: das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig. Nicht nur die Seniorinnen und Senioren, auch Angehörige, Ehepartner, Kinder oder Bekannte und Nachbarn finden dort kompetenten Rat. In persönlichen Gesprächen beraten oder unterstützen die Mitarbeiterinnen bei der Planung von Hilfen, der Suche nach Wohnraum, Pflegeheimen oder ambulanten Diensten, bei der Antragstellung und vielem mehr. Das Seniorenbüro selbst ist neutral, objektiv, kostenlos und nahezu täglich erreichbar. „Wir verstehen uns als zentraler Koordinator von Angeboten, die sich an den Bedürfnissen älterer Menschen ausrichten“, formuliert das Büro weiter seinen eigenen Anspruch.

**Viele Infos gibt es auf der Website und zusätzlich Infoveranstaltungen zu speziellen Themen.**

Auf seiner Website [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren) stellt sich das Seniorenbüro der Stadt detailliert vor und bietet dort weitere vielfältige aktuelle Informationen wie z. B. den umfangreichen Senioren-Wegweiser. Im Seniorenbüro der Stadt finden außerdem immer wieder Informationsreihen zu aktuellen Themen statt. Hier können sich Bürgerinnen und Bürger über ein ausgewähltes Thema informieren und Fragen stellen.



Die nächsten Termine und Themen sind:

- **21. März 2024** | 10 Uhr  
Thema: Dienste - Die Vielfalt ambulanter Dienste
- **28. März 2024** | 10 Uhr  
Thema: Pflegebedürftig, was nun?  
- Pflegeleistungen vom Antrag zur Begutachtung
- **4. April 2024** | 10 Uhr  
Thema: Geld - Wenn die Rente nicht mehr reicht
- **11. April 2024** | 10 Uhr  
Thema: Ich pflege
- **18. April 2024** | 10 Uhr  
Thema: Wohnen im Alter - Was ist seniorengerechtes Wohnen?
- **25. April 2024** | 10 Uhr  
Thema: Vollmacht, Vorsorge - Was geht mich das an?

**Die Teilnahme ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt, so dass um eine Anmeldung gebeten wird.**

Informieren und anmelden können Sie sich bei

- Miriam Biermann, Tel.: 470 - 3385
- Patricia Meister, Tel.: 470 - 8216
- Barbara Schmidtke (Pflegestützpunkt der Stadt Braunschweig), Tel.: 470 - 3342

**In Verbindung bleiben: Seniorenbüro aktuell**

Interessierte Bürgerinnen und Bürger haben die Möglichkeit, aktuelle Informationen aus Braunschweig (für Seniorinnen und Senioren) kostenfrei per E-Mail (im Einzelfall auch per Post) zugesandt zu bekommen. Zwei- bis dreimal im Jahr werden hier aktuelle Informationen und Themen kurz und verständlich dargestellt. ■

Das Seniorenbüro unserer Stadt ist zentral mitten in Braunschweig, gleich über der Touristinfo, zuhause:

Kleine Burg 14 | 38100 Braunschweig  
[seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)

**Geöffnet für Sie:**

Montag, Mittwoch, Donnerstag von 9 bis 16 Uhr  
Dienstag von 13 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr

# „Während andere schließen, schaffen wir neue Arbeitsplätze und eröffnen Stationen.“



Im Februar dieses Jahres eröffnete das Helios Klinikum Salzgitter eine neue, sogenannte Kurzliegerstation. Hier steht das interdisziplinäre Arbeiten im Fokus – mit erheblichem Nutzen für Patienten, die nach ihrem kurzen Aufenthalt schnell entlassen werden können. Die Behandlung erfolgt ausschließlich von Montag bis Freitag. Gleichzeitig profitieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch die Befreiung von Wochenenddiensten.

Die Umsetzung dieses Konzepts wurde durch das enorm gestiegene Patientenaufkommen in der Notaufnahme motiviert. Auf der Station 5 werden künftig elektive (nicht akute) Patienten versorgt, deren Eingriffe und Therapien in der Regel maximal vier bis fünf Tage dauern.

## Neues Arbeitsmodell für mehr Freizeit

Ein großer Pluspunkt für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist genau die Befreiung von Wochenenddiensten, was zu einer spürbaren Steigerung der Freizeit führt. Klinikgeschäftsführer Sascha Kucera erklärt: „Während andere schließen, schaffen wir neue Arbeitsplätze und eröffnen Stationen.“ Die erfolgreiche Integration einer interdisziplinären Kurzliegerstation unterstreicht das klare Bekenntnis des Klinikums zur Schaffung von Arbeitsplätzen und zur kontinuierlichen Verbesserung der Versorgungsqualität. Die Pflegedirektorin, Lindita Daliu-Halimi, die dieses innovative Konzept maßgeblich vorange-

trieben hat, erklärt begeistert: „Wir starten mit einem Pfl egeteam, das Lust auf das neue Konzept hat und das auf die interdisziplinäre Versorgung spezialisiert ist.“

## Teamarbeit und optimierte Abläufe

Für die neue interdisziplinäre Station für kurze stationäre Aufenthalte sind erstmal zehn Betten geplant, die in den nächsten Monaten auf etwa 20 wachsen sollen. Durch eine gezielte Belegung und eingespielte Bettenkoordination sollen die regelmäßigen Patientenwechsel reibungslos bewältigt werden. Der große Vorteil liegt darin, dass ein hochmotiviertes Team aus Pflegekräften und Ärzten kurzfristige Abklärungen und Eingriffe auf interdisziplinäre Weise versorgt. Die pflegerische Leitung obliegt Christopher Jensch.

## Vorteile für die Pflegefachkräfte des Klinikums:

- Durch die optimal geplante Wochenbelegung von Montagmorgen bis Freitagnachmittag ermöglicht die Station 5 den Pflegefachkräften ein verlässliches freies Wochenende, es sei denn, sie entscheiden sich für zusätzliche, freiwillige Dienste auf anderen Stationen, die mit einer entsprechenden Vergütung verbunden sind.
- Die Kolleginnen und Kollegen können sich auf maximal vier aufeinanderfolgende Nachtdienste einstellen, gefolgt von mindestens drei freien Tagen. Wer mehr über die vielfältigen Karriereewege, Ausbildungsmöglichkeiten, Praktika sowie zahlreichen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten erfahren möchte, kann sich bewerben unter: [www.helios-gesundheit.de/salzgitter](http://www.helios-gesundheit.de/salzgitter).

## Das Helios Klinikum Salzgitter: hochqualifizierte Vielfalt medizinischer Angebote

Das Helios Klinikum Salzgitter ist mit einem rund um die Uhr tätigen Herzkatheterlabor sowie hochqualifizierter Funktionsdiagnostik ausgestattet. Notfälle wie Herzinfarkte und Blutungen, sowie die darauffolgende spezialisierte Versorgung, beispielsweise durch die Allgemein- und Viszeralchirurgie, gehören daher zum Standard.

Die Spezialisten in sämtlichen Fachbereichen gewährleisten konstant die hohe Qualität der Versorgung. Dazu gehören das lokale Traumazentrum, das Beckenboden- und Prostatakarzinomzentrum, die Kinder- und Jugendklinik sowie die Frauenklinik, das Mutter-Kind-Zentrum und die Geburtshilfe mit einer Rekordzahl von 821 Geburten im Jahr 2023.

Mit der Einführung des DaVinci®-OP-Roboters hat die Klinik ein interdisziplinäres Zentrum für roboterassistierte Operationen gegründet, an dem neben der Allgemeinchirurgie, Urologie und Thoraxchirurgie jetzt auch – als erste in der Region – die Klinik für Gynäkologie das System zum Operieren komplexer Fälle nutzt. ■



Patientin Gabriele Damke ist begeistert: „Das Pflegepersonal ist nett und zuvorkommend. Man muss nicht lange warten und wird super behandelt“.



Patienten brauchen manchmal nur einen Klinikaufenthalt von einer Nacht oder zwei Nächten und können dann wieder nach Hause gehen. Um jenen Patienten gerecht zu werden, eröffnete das Helios Klinikum Salzgitter eine Kurzliegerstation. Für die Mitarbeiter bedeutet es mehr Zeit für Familie, da nur an fünf Tagen gearbeitet wird.



Teamarbeit und optimierte Abläufe: Susanne Schubert und Lindita Daliu-Halimi von der Pflegedirektion sowie Rosanna Marra-Geisler, Christopher Jänsch, Ann-Kristin Wenzel und Nicole Behrens vom Pflege team der Station 5 (v.l.).



## Neu in der Stadt: Stundenweise Senior\*innenbetreuung

### Jetzt auch in Braunschweig: Die "Lebenshelferinnen"

der bundesweit vertretenen SeniorenLebenshilfe unterstützen Senior\*innen im Alltag. Die Lebenshelfer kommen nach Hause und übernehmen sogenannte vorpflegerische Leistungen: Sie helfen im Haushalt, begleiten die Senior\*innen zum Arzt, erledigen Einkäufe, kümmern sich um Post- und Behördenangelegenheiten und sind auch in der Freizeit für sie da. Eine sehr gute Idee, die allerdings auch ihren Preis hat. Die Senioren-Lebenshilfe ist eine kommerzielle Unternehmung, die Kosten erst einmal nicht nennen mag, aber zumindest Transparenz verspricht. In Braunschweig kann Celina Dreves gebucht werden, deren Ausbildung einen sehr guten Eindruck hinterlässt. Aktuell hat sie allerdings schon sehr viel zu tun.  
Tel. 0531-23 04 46 0 • [www.seniorenlebenshilfe.de](http://www.seniorenlebenshilfe.de)



## Feldenkrais: natürlich bewegen, bewusster leben

Sich selbst besser wahrnehmen, sich in der Bewegung besser versorgen. Die gleichnamige Methode entwickelte der Ingenieur, Physiker und Judoka Dr. Moshé Feldenkrais. Er studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen – und geht davon aus, dass jeder Mensch in jedem Alter lernen kann, sich leichter, angenehmer und eleganter zu bewegen. Wir können lernen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und sensibler für kleine Bewegungsunterschiede zu werden. Sanfte Bewegungen, auch neue, ungewohnte Bewegungsabläufe gehören zur Feldenkrais-Philosophie. In Braunschweig bietet Dr. Petra Brinkmeier "viel Raum für Bewegung" und Erfahrungen à la Feldenkrais, auf zweierlei Weise: in Gruppenstunden „Bewusstheit durch Bewegung“ oder in Einzelarbeit als „Funktionale Integration“.  
• [www.petra-brinkmeier.de](http://www.petra-brinkmeier.de)

## Neues Post-Covid-Programm in Braunschweiger Tagesklinik

**Braunschweigs erste private Tagesklinik heißt "immunkraft".** Nomen est omen: Seit nun fast einem Jahr widmet sich hier ein Team von erfahrenen Ärztinnen und Ärzten, Heilpraktiker\*innen und Pflegepersonen voll und ganz der Immundiagnostik und Ursachentherapie. Der Fokus liegt also nicht in der bloßen Behandlung von Symptomen – die eigentlichen Krankheitsursachen finden und behandeln, das ist die Stärke von immunkraft. Nach einer Post-Covid-Erkrankung stabil und vital zurück in den Alltag – aber wie? immunkraft hat dafür neue Programme entwickelt, mit denen die durch das Virus im Körper hervorgerufenen Entzündungen reduziert und beseitigt werden. Dies geschieht vor allem im Zusammenspiel mit dem eigenen, wiedererstarkten Immunsystem. Die eigene Stärke wiederfinden, das ist ein wesentliches Ziel dieses Zentrums mit seinen innovativen, ganzheitlichen Heilmethoden. Mehr Infos hier:  
• [www.immunkraft.de](http://www.immunkraft.de)



# UNDHEIT

aus der

# NACHBARSCHAFT

## Besser gerüstet für alle Fälle: HEH hat Neubau eröffnet



Der Neu- und Erweiterungsbau der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital ist rechtzeitig zum vergangenen Jahreswechsel in Betrieb gegangen. Alle Abteilungen haben ihre neuen Räumlichkeiten bezogen – darunter auch die Zentrale Notaufnahme. Diese sorgt mit moderner Ausstattung, kurzen Wegen und einer direkten Anbindung an wichtige Funktionsbereiche sowie an das Bettenhaus für eine noch effizientere Patientenversorgung.

Auch das Zentrum für Physiotherapie hat bereits seine Räume im Untergeschoss, u. a. für die ambulante Ergotherapie, in Betrieb genommen. Zum Abschluss aller Baumaßnahmen erfolgt dann in diesem Frühjahr die Neugestaltung der Räumlichkeiten der Funktionsdiagnostik, d. h. Endoskopie und Sonografie. Insgesamt kann mit dem Neubau das fachliche Spektrum eines unserer drei Top-Krankenhäuser in der Stadt jetzt noch patientenorientierter bedient werden. Innere Medizin, Orthopädie/Unfallchirurgie, Allgemeinchirurgie sowie Gefäßchirurgie gehören dazu.

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

## BEE.YOGA im Blau-Wal

Jeden Sonntag von 11 bis 12 Uhr erwartet euch im BLAU-WAL – Braunschweigs neuem Kreativzentrum im östlichen Ringgebiet – eine aktivierende und zugleich entspannende Yogastunde mit Denise von BEE.YOGA. In ihren Sessions wird traditionelles Hatha-Yoga geübt, welches sie mit Elementen aus dem Kundalini-Yoga verbindet. Seid gespannt und entspannt. Übrigens: Denise lebt in Braunschweig und ist seit über zehn Jahren auf dem Yogaweg unterwegs, der sie unter anderem für ihre Ausbildungen nach Indien und Thailand geführt hat. In ihren Yogastunden findest du Raum, immer wieder bewusst hinzuspüren und ganz für dich zu sein: im Hier und Jetzt – Sei dabei. Namasté.

**Location** Hagenring 90  
(östliches Ringgebiet)  
**Termin** sonntags von 11 bis 12 Uhr  
**Kosten** je 15 €  
• **Anmeldung:** [www.beeyoga.de](http://www.beeyoga.de)



blau-wal



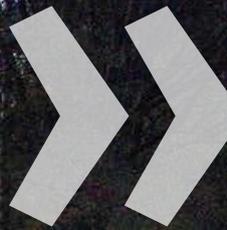


– MEIN WOHLFÜHLTAG –

# *Im Land der tausend Gräben*

**Der Drömling: Naturerlebnis und Bewegung**

Der Drömling – das ist die historisch gewachsene Kulturlandschaft mit Moorcharakter an der Grenze zwischen den Bundesländern Niedersachsen und Sachsen-Anhalt im Norden Deutschlands, nur rund 50 Autominuten von Braunschweig entfernt, mit einer Fläche von 45.370 Hektar.





Die naturnahe Kulturlandschaft mit einem stetigen Wechsel von Gräben, Äckern, Wiesen, Baumreihen und Hecken erleben Sie am besten mit dem Fahrrad, zu Fuß oder hoch auf dem Wagen, dem Kremser, einer landestypischen Pferdekutsche für bis zu 15 Personen.

Der 132 km lange Drömlingsrundweg verbindet alle Drömlingsregionen und ihre schönsten Orte. Der Rundweg besteht aus fünf separaten Rundkursen.

Wegen der 1.725 km Wasserläufe im Gebiet wird der Drömling auch „Land der tausend Gräben“ genannt.

Während der ursprüngliche Erlenbruchwald heute nur noch in Resten vorhanden ist, bestimmen Wiesen und Äcker weithin das Bild der Landschaft. Vor allem in den Wiesen- und Waldgebieten hat sich bis heute eine artenreiche Pflanzen- und Tierwelt erhalten. Der Mittellandkanal ist wertvoller Lebensraum und Wanderweg für viele Tierarten. Mit der Flachwasserzone in Piplockenburg entstanden strukturreiche Flachwasserbereiche mit unterschiedlichen Gewässerzonen. Zusammen mit der einmaligen



Drömlingslandschaft bildet sie heute das Potenzial für eine naturverträgliche touristische Entwicklung des Gebietes.

## Geschichte(n) über den Drömling, Bewegung und Naturerlebnis, kombiniert mit einzigartiger Landschaft und Stille – das erleben Sie im UNESCO-Biosphärenreservat Drömling

Unsere zertifizierten Natur- und Landschaftsführer:innen begleiten Sie gerne dabei.

Vielfältige Angebote halten die Umweltexperten für Besucher:innen und Einheimische im und rund um den Drömling bereit – darunter zum Beispiel geführte, abwechslungsreiche Fahrradtouren durch die einzigartige Drömlingslandschaft, Gesundheitswanderungen, Vogel- und Biberexkursionen, Führungen zu Flora und Fauna allgemein und vieles mehr.

Planen Sie eine individuelle thematische Führung für Fachgruppen, Schulklassen und KITA-Gruppen? Hierfür stehen Ihnen gern die Mitarbeiter der Naturwacht des Biosphärenreservates zur Verfügung.

Naturbegeisterte Kinder und Jugendliche laden wir ein, Junior-Ranger zu werden. Als Moorwichtel können die Kinder

ab 4 Jahren bei uns mitmachen. Spuren suchen, Forschen, Rätseln, Bauen und vieles mehr: Es macht Spaß, mit anderen Kindern gemeinsam etwas zu erleben. Kommt doch einfach mal zum Schnuppern. Die Termine findet ihr auf [www.biosphaerenreservat-droemling.de](http://www.biosphaerenreservat-droemling.de). Wenn ihr Schulkinder seid, könnt ihr euch auf



den Weg zum Junior-Ranger machen. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe Biberbande, um allerlei über die Tier- und Pflanzenwelt herauszufinden. Aber auch, wie wir ihnen helfen können. Und eure Eltern genießen in dieser Zeit die Stille der Landschaft bei einem Spaziergang.

## Neugierig? Dann melden Sie sich.

Informationen finden Sie auf [www.biosphaerenreservat-droemling.de](http://www.biosphaerenreservat-droemling.de).

**Buchungen oder Anfragen sind im Biosphärenreservat Drömling, Bahnhofstraße 32, 39646 Oebisfelde, unter der Rufnummer 039002 · 85011 oder per Mail: [poststelle-obf@biores.mwu.sachsen-anhalt.de](mailto:poststelle-obf@biores.mwu.sachsen-anhalt.de) möglich.**

Sie erhalten dann eine Rückmeldung bzw. eine Buchungsbestätigung.

**Der Drömling und wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### 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 Göрге-Frischemärkten und Buchhandlungen aus. Zusätzlich in 100 Präsentern der newcitymedia/FUNKE Medien..

### Interesse an einem Artikel, Advertorial oder Anzeige?

Bitte wenden Sie sich gerne an Norbert Gabrysch, Kontakt wie Verlag

### Herausgeber und Verlag

Brunswick Publishers GmbH  
Keplerstraße 4, 38114 Braunschweig  
Tel. 0151.72157127  
[mail@brunswickpublishers.de](mailto:mail@brunswickpublishers.de)

**Erscheinungsturnus:** vierteljährlich

**Mediadaten:** [www.gesund-in-braunschweig.de/mediadaten](http://www.gesund-in-braunschweig.de/mediadaten) oder über den Verlag

### Redaktion:

Tel. 0151.72157127  
[redaktion@gesund-in-braunschweig.de](mailto:redaktion@gesund-in-braunschweig.de)  
V. i. S. d. P.  
Norbert Gabrysch  
Brunswick Publishers GmbH

**Text, Lektorat:** Corinna Preusse, teXtfabrik und Autorinnen und Autoren

**Layout, Produktion:**  
oeding magazin GmbH  
Erzberg 45  
38126 Braunschweig

**Druck:**  
oeding print GmbH, Braunschweig

**Bildnachweis:** iStockPhoto, Yoga Ambiente, Augenklinik Dr. Hoffmann, hören/sehen von Siegroth, Marek Kruszewski, Das neue Bett, Asklepios Harzkliniken, ROCKIT Studios, skbs/Nick Neufeld, Blau-Wal, Helios Klinik Salzgitter, HEH Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital, Biosphärenreservat Drömling, Yoga Festival Braunschweig, Papes Gemüsegarten.

**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, insbesondere in zugesandten Texten, übernehmen. Wir bitten um Verständnis. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion oder des Verlages.

# YOGA FESTIVAL

BRAUNSCHWEIG

## 5. Yoga Festival Braunschweig

24. & 25.08.2024 SCHIMMELHOF

Schon von weitem sind die bunten tibetischen Gebetsfahnen sichtbar, die farbenfroh im Wind flattern: Beim Yoga Festival Braunschweig wird Yoga als sympathisches Miteinander von Yogalehrenden gelebt, die eine große Vielfalt repräsentieren. Diese Bandbreite an Yoga-Stilen und Formaten bildet den Rahmen für das facettenreiche Programm des jährlich stattfindenden Community Events. Herzlich und entspannt ist die Atmosphäre im künstlerischen Ambiente des KULT-Theaters, in den großen Tanzsälen und auf dem beschaulichen Platz im Zentrum des Schimmelhofs, wo sich die Yoga Community in den Pausen zusammenfindet und leckere Speisen und nette Menschen an liebevoll geschmückten Ständen zum Verweilen und zum Plausch in der Sonne oder unter schattigen Bäumen einladen. Hier kommen Yoga-Praktizierende aus ganz unterschiedlichen Kontexten zusammen, um gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Ein Highlight zum 5. Festival-Jubiläum ist das Mantra-Konzert mit Aleah Gandharvika & Friends.

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



# Überbackene Spargel-Crêpes à la Doreen



## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Bund Kerbel (ca. 25 g)
- 30 g Butter
- 240 ml Milch
- 2 Bio-Eier (Kl. M)
- 100 g Mehl
- Salz
- 600 g weißer Spargel (schlank)
- 600 g grüner Spargel (schlank)
- 8 TL Öl
- 16 Scheiben Kochschinken (alternativ: buntes Gemüse in dünnen Scheiben, wie Tomate, Zucchini, ...)
- 100 g Frischkäse
- 1 Packung Sauce Hollandaise (ca. 250 g)

## Zubereitung

1. Für die Crêpes Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden. 30g Butter in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Kerbel mit Milch, Eiern, Mehl und 1 Prise Salz in einen Rührbecher geben und sehr fein pürieren. Flüssige Butter zugießen und untermixen. Teig abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten quellen lassen.
2. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Weißen Spargel in reichlich kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Grünen Spargel nach 4 Minuten zugeben. Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargel längs halbieren und in 8 gleich große Portionen teilen.
3. Ein TL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 25 cm Ø) erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und auf jeder Seite 1-2 Minuten backen. Aus dem restlichen Öl und dem restlichen Teig 7 weitere Crêpes backen. Auf einen flachen Teller geben. Crêpes mit je 2 Scheiben Schinken belegen, mit Frischkäse bestreichen und 1 Portion Spargel in die Mitte geben. Crêpes aufrollen und nebeneinander auf der Nahtseite in eine Auflaufform legen.
4. Die Hollandaise gleichmäßig über die Crêpes gießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben in 10-12 Minuten goldbraun überbacken. Eventuell in den letzten 2 Minuten den Grill zuschalten, damit die Oberfläche schön goldbraun wird.

5. Je zwei Crêpe-Spargel-Portionen auf Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!



## Mareikes Spargeltipp

- Spargel in Wasser kochen mit ordentlich Salz und dazu Zucker und ein Stückchen Butter: fördert den Spargelgeschmack!
- Lagerung im Kühlschrank: in einem leicht feuchtem Küchentuch einwickeln, dann trocknet er nicht so schnell aus

## Stellenangebot Saisonstände & Hofläden

### Freundliche Menschen für den Verkauf gesucht!

Für unsere Erdbeer- und Spargelsaison suchen wir Unterstützung im Verkauf: entweder an der frischen Luft an unseren Verkaufsständen in der Region oder in einem unserer Hofläden.

Wir suchen ab sofort nette MitarbeiterInnen auf 538 Euro-Basis oder Teilzeit. Tel.: 0531 · 2089455  
oder Mail: [info@papes-gemuesegarten.de](mailto:info@papes-gemuesegarten.de)

# Papes Gemüsegarten: 6-mal in der Region

Frische Eier von freilaufenden Hühnern, Obst und Gemüse von Feldern aus Braunschweig und Umgebung, selbstgemachte Köstlichkeiten aus unserer Hofladenküche und vieles mehr erwartet Sie an unseren Hofläden. Mit sechs Standorten, darunter unsere Hofläden in Watenbüttel, Lamme und den Steimker Gärten in Wolfsburg sowie unsere mobilen Marktstände in Lehre und in der Öffentlichen Versicherung in Braunschweig, möchten wir Ihnen die Qualität und den Geschmack unserer Produkte näherbringen.

Unsere Leidenschaft für Natur und exzellente Erzeugnisse spiegelt sich in jedem unserer Produkte wider. Dank unserer engen Zusammenarbeit mit regionalen Partnerbetrieben können wir Ihnen unter anderem auch erstklassige Milchprodukte und Wurstwaren anbieten. Bei unseren Produkten wissen Sie, wo sie herkommen!

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Standorte zu besuchen und unsere Produkte persönlich kennenzulernen!

**Mit freundlichen Grüßen, Familie Puls und das Team von Papes Gemüsegarten**

Alle Standorte auch auf unserer Website:  
[www.papes-gemuesegarten.de/unsere-standorte/](http://www.papes-gemuesegarten.de/unsere-standorte/)

## Hofladen Watenbüttel

Celler Heerstr. 360, 38112 BS-Watenbüttel

## Hofladen Lamme

Neudammstr. 1b, 38116 Braunschweig

## Hofladen Steimker Gärten

Kamillenweg 13b, am Quartiersplatz,  
38446 Wolfsburg

## Mobiler Marktstand Lehre

Marktstraße, 38165 Lehre

## Mobiler Marktstand im Foyer der Öffentlichen Versicherung

Theodor-Heuss-Straße 10,  
38122 Braunschweig

## Regiomat Wendhausen

Im Unterdorf 2, 38165 Lehre  
Unser Frische-Automat, der rund um  
die Uhr geöffnet ist!



## Oder wir liefern zu Ihnen nach Hause! Unser Liefersdienst "Gemüseboxe"

bringt Ihnen unsere  
frischen Produkte  
bis an die Haustür.

**Weitere  
Infos hier**



## Veranstaltungen bei Papes Gemüsegarten

**Auch in diesem Jahr ist wieder so einiges los bei uns!** Viele bunte Veranstaltungen haben wir uns für Sie überlegt. Unsere Veranstaltungen finden an den entsprechenden Wochenenden meist Samstag und Sonntag von 11 bis 17 Uhr auf unserem Hof in Braunschweig-Watenbüttel statt!

Celler Heerstraße 360 in 38112 Braunschweig

### Frühlingsscheune 2024

Unsere Frühlingsscheune geht dieses Jahr vom **02.03. bis 14.04.2024** und findet an allen sieben Wochenenden inklusive Ostern statt. Auf folgende Themen-Wochenenden können Sie sich in der Frühlingsscheune noch freuen:

• 16. und 17.03.2024 Osterbastelei

- 23. und 24.03.2024 Blumenmarkt
- 30. bis 31.03. und 01.04.2024 Ostereiersuche
- 06. und 07.04.2024 Kunsthandwerkermarkt
- 13. und 14.04.2024 Kinderflohmart

### Weitere Veranstaltungen in 2024

- 22. und 23.06.2024 Beerenfest
- 10.08.2024 Ackerlauf in Lamme (nur am Samstag)
- 07.09. bis 10.11.2024 Kürbisscheune
- 14. und 15.09.2024 Kürbisfest
- 16.11. bis 22.12.2024 Weihnachtsscheune



## WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

### **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117**

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



### **LÖWENBÜNDEL** DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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



Eine Initiative von **BS ENERGY**

### **Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet**

[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/)

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

### **Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum**

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,  
38126 Braunschweig

Tel. 0531 - 595-0

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr

Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr

Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

**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](http://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](http://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.thermalupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html](http://www.thermalupa.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](http://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 Praxismgemeinschaft  
Bebelhof

Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig

[www.zahnarzt-praxisteam.de](http://www.zahnarzt-praxisteam.de)

Tel. 0531 – 691 696

### **Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig**

[www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php](http://www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php)

### **Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig**

[www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php](http://www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php)

## Wenn die Pflege ausfällt

### AWO-Pflegenotaufnahme

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



Senioren & Pflege

**Pflegenotaufnahme**

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

**☎ 0800 70 70 117**

**Wir helfen Ihnen, wenn die  
Pflege ausfällt. Jederzeit.**



**APOTHEKE**  
AM BIENRODER WEG



**Same Day Lieferung?**

**Kein Problem!**

[www.shop.apo-bienroderweg.de](http://www.shop.apo-bienroderweg.de)

Direkt bestellen und sich den Weg in die Apotheke sparen.  
Lieferung ab 25 € Mindestbestellwert kostenfrei!



  /apothekeambienroderweg

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8 - 19 Uhr • Samstag 9 - 16 Uhr

Bienroder Weg 78/79 • 38106 Braunschweig

Telefon • 0531-23960030 • [www.apo-bienroderweg.de](http://www.apo-bienroderweg.de)



**LÖWENBÜNDEL**

Eine Initiative von

**BS ENERGY**

Was läuft morgen im Kino?

Wie melde ich meinen Zählerstand?

Wann wird der Restmüll abgeholt?

Wo finde ich die nächste Ladesäule?

**DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG**

Mehr Infos unter  
[www.loewenbuendel.de](http://www.loewenbuendel.de)



**Jetzt installieren!**

QR-Code scannen und  
spannende Inhalte lesen!



Über 600  
DaVinci-Eingriffe  
seit Einführung  
2019

Helios Klinikum Salzgitter  
Helios Klinikum Hildesheim

# DaVinci® Zentrum Süd-niedersachsen

Die Helios Kliniken in Salzgitter und Hildesheim setzen mit dem Operationssystem DaVinci® auf modernste und innovative Spitzenmedizin mit der vollständigen Bandbreite komplexer endoskopischer Eingriffe. Mit der Einführung des Roboters wurde ein interdisziplinäres Zentrum für roboterassistierte Operationen gegründet, an dem neben der Allgemein-chirurgie, Urologie und Thoraxchirurgie jetzt auch – als erste in der Region – die Klinik für Gynäkologie das System zum Operieren komplexer Fälle nutzt.

## Die Vorteile

- weniger Schmerzen
- schnellere Erholung und Wiederaufnahme der Alltagstätigkeiten
- mehr Lebensqualität
- kleine Narben
- schnellere Rekonvaleszenz
- geringerer Blutverlust
- weniger Wundheilungsstörungen
- kürzerer Krankenhausaufenthalt



**Allgemein-, Viszeral-  
und Gefäßchirurgie**

**Dr. med. Joachim Hersel**  
T (05341) 835-1667  
Joachim.Hersel@  
helios-gesundheit.de



**Thoraxchirurgie**

**Armen Aleksanyan**  
T (05121) 894-2004  
Armen.Aleksanyan@  
helios-gesundheit.de



**Gynäkologie**

**Dr. med. Anna-Maria Kacprzyk**  
T (05341) 835-1215  
Anna-Maria.Kacprzyk@  
helios-gesundheit.de



**Urologie**

**Prof. Dr. med. Christoph Wiesner**  
T (05341) 835-1670  
Christoph.Wiesner@  
helios-gesundheit.de