

gesund

in Braunschweig

IHR GRATIS-
EXEMPLAR

Nimm mich mit
nach Hause!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Schlaue Hilfe auch im Alter

ALLES, WAS UNS

STÄRKER

MACHT: im Job & privat /

Grippe ade / dem Alter davonlaufen /

Frauenpower ab 40 / Trend: Longevity

FITNESS & PHYSIO

Hier trainiert die Stadt

SCHLAU & GÜNSTIG E-BIKEN

Lassen Sie Ihren Boss zahlen

MICRO-ABENTEUER HARZ

Erlebnis Natur



**HEY,
BRAUNSCHWEIG!
WIR MÜSSEN ÜBER
KOHLE REDEN!**

Wert[e]volle Vermögensanlage
unter ethischen, sozialen und
ökologischen Aspekten



Infos und
Verkaufsprospekte
unter loewenplus.de

bereits ab
25 Euro
im Monat



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB

NORD/LB

Zum wahren Nutzen.



Schwäche kann Stärke sein

Hallo, liebe Leserin, lieber Leser,

in unserer Welt voller Herausforderungen, sei es im Job oder privat, wird oft über Stärke gesprochen. Doch was bedeutet es wirklich, stark zu sein? Persönliche Stärke geht weit über physische Kraft hinaus – sie zeigt sich vor allem in unserer psychischen Widerstandsfähigkeit, in unserer Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit, trotz Rückschlägen wieder aufzustehen, flexibel zu bleiben und sich nicht von Problemen unterkriegen zu lassen. Aber wie können wir diese innere Stärke entwickeln, ohne emotional zu „verhärten“?

Stärke bedeutet nämlich nicht, hart oder unnahbar zu werden. Im Gegenteil, echte Stärke entsteht aus der Fähigkeit, sich verletzlich zu zeigen, Gefühle zuzulassen und sich Unterstützung zu holen. Es ist klug, Rat von Profis in Anspruch zu nehmen, sei es durch Therapie oder Coaching, und die Kraft von Gruppen zu nutzen, um gemeinsam durch schwierige Zeiten zu gehen. Gemeinschaft gibt Halt und Motivation.

Stark sein bedeutet also, sich dem Leben mit all seinen Höhen und Tiefen zu stellen, dabei aber stets das Herz offen zu halten. Stärke ist kein Panzer, den wir uns anlegen – sie ist das Fundament, auf dem wir unsere Empathie und unser Mitgefühl aufbauen, für uns selbst und andere.

Also, lesen Sie sich gesund – und stark!

Ihr Redaktionsteam

Ihr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

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 Görges-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

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

Redaktion: Tel. 0151 72157127
redaktion@gesund-in-braunschweig.de
V. i. S. d. P. Norbert Gabrysch
Brunswick Publishers GmbH

Layout, Produktion:
oeding magazin GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

Bildnachweis: iStock/Getty Images: Titelbild; Seite 3, oben; Seite 8; Seite 10 und 11; Seite 14; Seite 33 – Fotos Seiten 20-21: ROCKIT STUDIOS

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.

hören | sehen
von Siegroth

Außergewöhnlich.
Exzellent.
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^o 13



20
NIEMALS OHNE!
Fitnessstraining immer mit Coach

Gesund & neu

3 Editorial

7 Yogaschule SOLIS

Neues Team, attraktives Programm

6 Kurz notiert

Good News aus Stadt & Land

44 Gesundheit aus der Nachbarschaft

Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

3 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

Zu Hause in der Alten Roggenmühle Lehdorf

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

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

FOTOS: KLENZE & BAUM / VOYOU



12 ALLES, WAS UNS STÄRKER MACHT



32 KI HÄLT JUNG
Hilfen für Senioren



38 MEHR ALS EIN FEST!
Unser Gemüsegarten



40 ALLES IST MÖGLICH
IM SONNENRESORT ETTERSHAUS

Die Titelstory

12 Alles, was uns stärker macht


Resilienz / Grippe ade / dem Alter davonlaufen / Frauenpower ab 40 / Trend Longevity

Reha, Physio & Fitness

20 Fitnesstraining mit Coach

Immer: ROCKIT STUDIOS Braunschweig

23 Mit Sauerstoff mehr Power

Neu: die Hyperbario Oxygen Therapie 

28 Günstig E-Biken


Schlaue Argumente für dein Dienstrad

30 Schönste E-Bike-Touren

Folge 5

60 Plus & gut versorgt

10 Wenn die Augen nachlassen

Ist es die Makuladegeneration? 

12 Hilfe bei besonderen Sehproblemen

Darauf ist Augenoptik Bock spezialisiert

32 Schlaue Hilfen im Alter

KI, Künstliche Intelligenz für Senioren

Wellness & Wellbeing

36 Besser schlafen

mit 100 und mehr Möglichkeiten

38 Mehr als ein Fest!

Papes Gemüsegarten

40 Ein außerordentlicher Ort

Alles ist möglich im Sonnenresort Ettershaus

43 Wohlfühltag und Glücksmomente

Indian Summer in Bad Harzburg

Gesund werden & gesund bleiben

8 Tennisellenbogen?

Schmerzhaft, aber gut heilbar

24 Moderne Schmerztherapie

Schmerzen ganzheitlich behandeln

24 Die Heilnahrung

Prinzipien und Wirkung

26 Urologie: Top-Expertise in Salzgitter

Neue Leitung, besondere Erfolgsbilanz

IHR GRATIS-EXEMPLAR

Nimm mich mit nach Hause!

Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



Gute Nachbarn in Rühme, der Südstadt und dem Siegfriedviertel.

In diesem Herbst werden die ersten drei Nachbarschaftszentren in Braunschweig eröffnet: in Rühme, der Südstadt und dem Siegfriedviertel. Spätestens im Herbst soll laut Stadt das erste Zentrum realisiert sein. Als offene Treffpunkte wollen Nachbarschaftszentren gemeinsam mit den Bürgern das Zusammenleben vor Ort fördern.

In Rühme wird das Gemeinschaftshaus Rühme an der Gifhorner Straße in ein Nachbarschaftszentrum umgewandelt.

Der Caritasverband Braunschweig übernimmt als freier Träger das Nachbarschaftszentrum Südstadt in der Kirchengemeinde St. Heinrich, Nietzschesstraße.

Im Siegfriedviertel wird aus Siegfrieds Bürgerzentrum am Mittelweg ein Nachbarschaftszentrum.



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 des Gemeindezentrums Am Schwarzen Berge 18 in 38112 Braunschweig 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

Telefon: 0531 4807 920



Tut gut: offene Kunsttherapie-Gruppe

Das Kunst- und Kulturzentrum BLAU-WAL am Hagenring 90 ist ein Ort des kreativen Austauschs in Braunschweig. Ein besonderes Anliegen ist die Vermittlung von Kunst an Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Kunst haben. Hier können Menschen jeden Alters und jeder Herkunft zusammenkommen.

Einmal im Monat, an einem Samstag, bietet der BLAU-WAL eine offene kreativtherapeutische Gruppe an, in der wir gemeinsam malen, gestalten und uns durch Kunst ausdrücken.

Mit Iris R. Selke & Mahtab Razaghi. Die Termine: jeweils samstags, 5. Okt., 9. Nov., 14. Dez. 2024.

Anmeldung unter: www.blau-wal.de/tickets

YOGASCHULE
SOLIS
 ERHELLE DEIN LEBEN



Foto Uwe Schwanke

Wechsel in der Yogaschule SOLIS

26 Jahre nach der Gründung übergibt Angelika Gödecke ihre Yogaschule SOLIS zum 1.10.2024 in die Hände von Antje und Christian Jäde. Die beiden neuen Inhaber praktizieren seit vielen Jahren im SOLIS und haben dort auch die Yogalehrer*in-Ausbildung nach den Richtlinien des BDYoga (Basic) und AYI® (Advanced) abgeschlossen.

Das Kursangebot wird in bewährter Weise vom Team der Lehrer*innen fortgeführt. Insbesondere werden auch weiterhin die von den Krankenkassen bezuschussten Präventionskurse für Hatha-Yoga im Programm sein.

Schau vorbei – wir freuen uns auf Dich!
 Gliesmaroder Str. 1 | 38100 BS
 Tel. 01556 15 54944



www.solis-yoga.de



Wenn der Ellenbogen anhaltend wehtut

Tennisellenbogen

Ilias Fanoulas, ärztlicher Direktor und Chefarzt der Orthopädie, der Michels Kliniken Bad Harzburg und sein Team sehen dieses Krankheitsbild nahezu täglich. Frauen wie Männer sind gleichermaßen oft davon betroffen, gerade im mittleren Lebensalter. Hier beschreibt Herr Fanoulas eines der häufigsten orthopädischen Krankheitsbilder des Ellenbogenschmerzes – umgangssprachlich auch als „Tennisellenbogen“ bekannt.

Der Tennisellenbogen dürfte die häufigste nicht entzündliche, degenerative Erkrankung der Sehnen des menschlichen Körpers sein. Eigentlich ist der Begriff des Tennisellenbogens jedoch irreführend: Nur 5 bis 8 Prozent der Betroffenen sind wirklich Tennisspieler. Er trifft Hausfrauen wie Handwerker, tatsächlich etwas öfter Sportler sogenannter Rückschlagsportarten wie Tennis, Squash oder Badminton. Die gute Nachricht: Grundsätzlich können wir sagen, dass die Mehrheit der Patientinnen und Patienten gut auf eine nicht operative Behandlung reagiert. In der Literatur wird eine Heilungsrate von bis zu 90 Prozent innerhalb eines Jahres mittels konservativer Therapien angegeben.

Das Erkrankungsbild des Tennisellenbogens wurde erstmals im 19. Jahrhundert beschrieben und initial als „Schreibekrampf“ tituiert. Es handelt sich dabei um eine schmerzhafte Sehnenansatz-Entzündung der Unterarmstreckmuskulatur. Die exakte Lokalisation dieses orthopädischen Krankheitsbildes findet sich im Übergang Knochen-Sehne der Extensoren (spezielle Muskeln) des Handgelenkes. Bis heute ist die Entstehung und Ursache des Tennisarms nicht eindeutig geklärt.

Nicht monatelang mit der Behandlung warten!

Die betroffenen Patienten berichten über Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben, im Rahmen von handwerklichen und sportlichen Tätigkeiten sowie bei der Verrichtung von Haushaltsarbeiten, mit schmerzbedingter Reduktion der Greifkraft. Bei der Art der Schmerzen werden grundsätzlich die akuten Schmerzen – mit einer Dauer unter einem halben Jahr – und die chronischen Schmer-

zen – über ein halbes Jahr anhaltend – unterschieden. Bestehen die Beschwerden länger als sechs Monate, entsteht ein Schmerzgedächtnis und die Therapie gestaltet sich komplexer und aufwendiger.

Grundsätzlich gilt, dass beim ersten Auftauchen solcher Beschwerden fast ausschließlich die konservative Therapie angestrebt wird, die in der Regel verschiedene Verfahren kombiniert. Welche das sind, bestimmen wir individuell je nach Schwere Ihrer Beeinträchtigung, der beruflichen und privaten Lebenssituation. Im akuten Stadium folgt das Behandlungsschema den bekannten Regeln der Behandlung einer akuten Verletzung nach dem PRICES-Schema: Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation und Support.

Statt Operation eine Vielzahl konservativer Therapien

In der Literatur werden über 40 konservative Therapieformen angegeben. Sie umfassen die Krankengymnastik, das Kinesiotaping (aufgeklebte, mas-

sierende Tapes), die klassische Akupunktur häufig kombiniert mit Triggerpunkttherapie, das sogenannte Dry Needling mit kaum spürbaren Akupunktur-nadeln, die Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten, die Injektionstherapie bis hin zur physikalischen Therapie (Reizstrom- sowie Ultraschalltherapie) oder der Stoßwellentherapie.

Nach einer Ganzkörperuntersuchung sowie einer ausführlichen Anamnese, Erhebung des Krankheitsbildes und der Auseinandersetzung mit möglichen Begleitbeschwerden an der Halswirbelsäule, Haltungsschwächen oder einer Zahnproblematik, sollte idealerweise ganzheitlich behandelt werden. Zur längerfristigen Beschwerdelinderung müssen biomechanische Auffälligkeiten und Risikofaktoren beseitigt werden. Der Fokus der Therapie liegt eindeutig in täglichen und konsequenten Eigenübungen des Patienten bzw. Dehntraining der verkürzten Sehnen. Dann sind die Heilungschancen groß! ■

Ilias Fanoulas



Ilias Fanoulas M.Sc., M.Sc.
 Ärztlicher Direktor der Michels
 Kliniken Bad Harzburg
 Chefarzt der Orthopädie
 Orthopädische Praxis am Harz

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
 Master of Science Rehabilitation
 Master of Science Health Psychology
 Sozialmedizin / Physikalische Therapie und
 Balneologie / Akupunktur / Notfallmedizin
 Telefon: 05322 790-472
 ilias.fanoulas@herzog-julius-klinik.de

MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus



Wenn im Alter die Augen immer schlechter werden...

... dann ist häufig die altersbedingte Makuladegeneration der Auslöser

Im Gespräch mit Dr. med. Alexander Kamouna aus dem Augenärztlichen MVZ Kamouna im Braunschweiger Schlosscarree

Herr Dr. Kamouna, die Makulaerkrankung oder Makuladegeneration ist in Deutschland eine der häufigsten Ursachen für starke Sehbehinderungen bei älteren Menschen. Was passiert da im Auge und wie merke ich, dass ich betroffen bin?

Vielleicht zuerst kurz zur Makula: Sie ist ein kleiner Bereich in der Mitte der Netzhaut, der für das scharfe Sehen verantwortlich ist, zum Beispiel beim Lesen oder Erkennen von Gesichtern. Wenn sie geschädigt ist, kann das zentrale Sehen verschwommen oder verzerrt werden.

Zur AMD, das ist das Kürzel für „Altersbedingte Makuladegeneration“: Vereinfacht gesagt, entstehen beim Prozess des Sehens Stoffwechselprodukte in unserem Auge. Bei einem jungen Menschen können diese in der Regel gut abtransportiert werden. Bei älteren Menschen können sich aber Ablagerungen, sogenannte Drusen, unter der Netzhaut ansammeln. Diese können die Zellen in der Makula zerstören. Es gibt zwei Haupttypen: die trockene AMD, bei der die Zellen langsam absterben, und die feuchte AMD, bei der undichte Blutgefäße unter der Netzhaut

wachsen. Das ist dann wie ein Hilfeschrei unseres Körpers. Weil es mit dem Abtransport der Stoffwechselprodukte nicht klappt, lässt er zusätzliche Gefäße im Auge wachsen, allerdings von meist schlechter Qualität, sodass es zusätzlich zu Blutungen oder Flüssigkeit in der Makula kommen kann. In den meisten Fällen sehen wir als Augenärzte die trockene AMD, die aber auch in gut 10–15 Prozent der Fälle in eine feuchte Form übergehen kann.

Als Betroffene oder Betroffener bin ich dann ja meistens schon bei meinem persönlichen Augenarzt gewesen. Von dort werde ich dann zu Ihnen überwiesen, oder?

Ja, das stimmt. Sie können aber auch gleich zu uns kommen, sogar ohne Anmeldung in die offene Sprechstunde jeden Vormittag. Auch zu Hause können Sie recht einfach testen, ob eventuell bei Ihnen eine Makuladegeneration besteht, mit dem sogenannten Amsler-Sehtest: ein Quadratgitter auf weißem Papier mit einem Punkt in der Mitte – auf unserer Website wird das verständlich beschrie-

ben. Dieser Test sollte aber keinesfalls den Arztbesuch ersetzen.

»Auch ohne Anmeldung können Sie mit akuten Beschwerden jeden Vormittag in unsere offene Sprechstunde kommen.«

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es aktuell bei der altersbedingten Makuladegeneration – welche bieten Sie an?

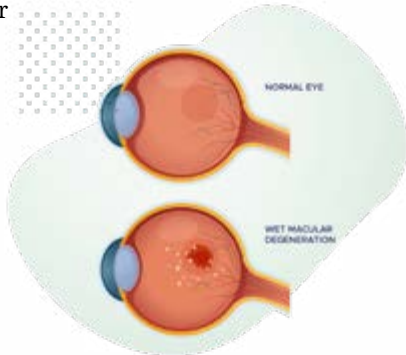
Bei der trockenen Makuladegeneration sind die Therapiemöglichkeiten noch begrenzt, über bestimmte Nahrungsergänzungsmittel kann man im frühen Stadium das Fortschreiten verlangsamen. Es wird aber intensiv an dieser Erkrankung geforscht, sodass wir zeitnah unseren Patienten neue Behandlungsoptionen anbieten können.

Die feuchte Form der Makuladegeneration können wir ja mittlerweile schon recht gut behandeln. Eine Therapiemöglichkeit ist die sogenannte intravitreale

Injektion (IVOM), das Spritzen eines Medikaments in den Augapfel.

Das hört sich erst einmal sehr, sehr unangenehm an. Merke ich als Patient etwas davon?

Nein, da geben wir wirklich unser Bestes, um das für unsere Patienten so angenehm wie möglich zu machen. Beispielsweise mit besonderen Augentropfen, die das Schmerzempfinden ausschalten. Beim ersten Mal ist das sicher noch etwas ungewohnt, aber später dann doch recht entspannt.



»Die Behandlung soll für unsere Patienten so angenehm wie möglich sein.«

Wie wirkt denn dieses Medikament, diese sogenannten Anti-VEGF-Hemmer?

Das Medikament bewirkt, dass die krankhaften Gefäße, die an dem Ort unseres schärfsten Sehens im Augapfel gewachsen sind, zurückgehen und auch die Flüssigkeits-Absonderungen dieser „schlechten“ Gefäße reduziert werden. So kann die Sehbeeinträchtigung wieder abnehmen oder zumindest gestoppt oder verlangsamt werden.

Ich kann also damit rechnen, dass meine Sehbehinderung wieder zurückgeht? Oder wird sie nur im Fortgang gestoppt?

Wir sehen, dass die Medikamente mittlerweile sehr, sehr wirksam sind – und es gibt immer noch neue Entwicklungen, sodass auch wieder mit einer Verbesserung des Sehens gerechnet

werden kann. Aber, der Erhalt des Status quo oder der Stillstand der Erkrankung ist auch schon ein großer Erfolg.

Der Eingriff ist für Sie ja Routine und tausendfach geübt. Als Patientin oder Patient mache ich mir natürlich trotzdem Sorgen – gerade, weil es um mein Augenlicht geht. Wie kann ich mir den Eingriff, den Tag bei Ihnen vorstellen?

Die Spritze selbst ist ja nur ein kleiner Moment, aber umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung, da alles ganz steril und sauber ablaufen muss – dafür brauchen wir dann mit Anmeldung und Untersuchung insgesamt etwa eine Stunde.

Kontrollen am Tag der Spritze machen wir u. a. auch mittels der sogenannten Optischen Kohärenztomographie, die besonders feine, dreidimensionale Bilder liefert. So können wir entscheiden, wie häufig eine Spritze notwendig ist. Wir wollen ja die Belastung für unsere Patienten so gering wie möglich halten. Aber das ist auch von Patient zu Patient sehr unterschiedlich.

»Der medizinische Fortschritt ist schon ein Segen. Heute wird immer seltener jemand an der feuchten AMD erblinden.«

Insgesamt kann man sagen, dass der medizinische Fortschritt hier wirklich ein Segen ist. Mein Vater, Dr. Amer Kamouna, hat zu Beginn seiner Karriere

noch erlebt, wie Menschen wegen der feuchten AMD nahezu erblindet sind. Das sehen wir heute zum Glück immer seltener.

Sie erwähnten es gerade: Ihr Vater ist Dr. Amer Kamouna, der 1997 die Praxis übernommen hat. Mittlerweile kümmern sich hier in Braunschweig und Wolfsburg sechs Fach- und drei Assistenzärzte und viele engagierte Helferinnen und Helfer um die Patienten – und Sie werden in absehbarer Zeit die Leitung der Praxis von Ihrem Vater übernehmen?

Ja, das stimmt. Wir sind und wollen eine sehr familiär geführte Praxis bleiben. Ich werde die Praxis im Laufe der nächsten Jahre übernehmen, aber mein Vater wird sicher noch länger mitarbeiten. Er ist mit sehr viel Engagement und Lust dabei. Und das ist auch gut so. Genau wie meine Schwester, die mit ihrer besonderen Art überall in der Praxis unterstützt.

»Familiengeführt, eine persönliche Beratung und das Wohl des Patienten im Blick – das ist uns besonders wichtig!«

Dieses große Augenärztliche MVZ bleibt also ein persönlich, aber professionell geführter Familienbetrieb. Was ist das Wichtigste und Besondere dabei für Sie?

Professionell, persönlich, familiär – das trifft es ganz gut. Wir sind in Braunschweig eine der wenigen inhabergeführten Praxen. Inhaber ist auch der leitende Arzt, mein Vater. Und darauf sind wir alle sehr stolz. Deswegen können wir unabhängig in jeder Hinsicht beraten. Das Wichtigste sind unsere Patienten. Für sie wollen wir das Beste und das Notwendige, nicht mehr und nicht weniger. Und dazu gehört auch unser Anspruch, wenn es geht, in dem von den Krankenkassen übernommenen Leistungsrahmen zu bleiben. Damit können wir viel Gutes bewirken. ■

Dr. med. Alexander Kamouna aus dem Augenärztlichen MVZ Kamouna im Braunschweiger Schlosscarree



Braunschweig

Augenärztliches MVZ
Schlosscarree Dr. Kamouna
Am Ritterbrunnen 4–7
38100 Braunschweig
Telefon Anmeldung (BS):
0531 1238060

Wolfsburg

Augenarztpraxis Schillerstraße
Schillerstraße 31
38440 Wolfsburg
Telefon Anmeldung (WOB):
05361 8434310

www.augenarztpraxis-schlosscarree.de

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 Vielfaltigkeit 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

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. ■

Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

Jetzt testen!



„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 Augentoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN OPTIK 

BOCK

BRILLEN · CONTACTLINSEN



SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

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

50
JAHRE
GEMEINSAM FÜR
EINE BESSERE WELT

Denns
Bio

GROßE VIELFALT

ALLES 100 % BIO



3x in Braunschweig

Celler Str. 30

Heinrich-Büssing-Ring 41

Kurzekampstr. 1





ALLES, WAS UNS STÄRKER MACHT!

Was macht uns stark, was lässt uns besser durchs Leben kommen? Klar ist: Diese Frage hat viele, viele verschiedene Perspektiven. Zu fünf wichtigen Themen haben wir ausgewiesene Fachleute befragt und spannende Antworten eingeholt – für Sie, Frau und Mann, Jung und Alt.

- > S. 15 Mehr Widerstandskraft: Resilienz im Job und Alltag
- > S. 16 Erfolgreich im Kampf gegen Grippeviren und Co.
- > S. 17 Dem Alter davonlaufen – so stark macht Bewegung
- > S. 17 Frauen in der zweiten Lebenshälfte: Da geht mehr
- > S. 18 Longevity: länger leben und gesund bleiben



Foto: TU Braunschweig, oodysmile-stock.adobe.com

MEHR WIDERSTANDSKRAFT: MEHR RESILIENZ IM JOB UND ALLTAG

Prof. Dr. Simone Kauffeld hat seit 2007 den Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie an der TU Braunschweig inne, ist national wie international gefragte Beraterin und Referentin, veröffentlicht regelmäßig.

Frau Professor Kauffeld, Resilienz ist heute ein häufig gebrauchter Begriff, fast ein Modewort. Wodurch zeichnen sich Menschen mit einer gesunden, hohen Resilienz aus?

Resilienz wird besonders aufgrund sich häufender Krisen zu einem zunehmend relevanten und erfolgskritischen Thema in Organisationen. Das Erleben einer bedeutsamen Widrigkeit sowie deren positive Bewältigung werden als Kernkomponenten von Resilienz angesehen.

„Resilienz“ (lat. ‚resiliere‘ – zurückspringen, abprallen) bedeutet „Widerstandskraft“. Dabei geht es um die Fähigkeit, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten – durch den Rückgriff auf eigene Ressourcen. Wichtig ist zu beachten: Auch resiliente Personen zeigen Stressreaktionen bei Belastun-

gen. Sie sind jedoch weniger anfällig für die Auswirkungen von belastenden Situationen. Sie erholen sich relativ schnell nach krisenhaften Ereignissen. Resiliente Personen sind im besten Fall in der Lage, kritische Ereignisse in Lernerfahrungen zu verwandeln, neue Fähigkeiten zu erlernen und altes Wissen durch neues zu ersetzen. Im Interesse der Forschung stand zunächst das Individuum. Aktuell wird das Konzept Resilienz auch auf Systeme wie Teams, Organisationen, Lieferketten und Gesellschaften angewendet.

»Menschen, die über eine gute psychische Widerstandskraft verfügen, lassen sich durch Krisen und Belastungen nicht aus der Bahn werfen, sondern stehen wieder auf oder gehen sogar gestärkt aus dieser Situation hervor.«

Wenn ich hier tatsächlich bei mir Defizite sehe und darunter leide – was wären die ersten Schritte, wie könnte ich diese persönliche „Baustelle“, z. B. im Beruf, am besten angehen?

Um die Resilienzkapazität zu stärken, können präventiv Ressourcen und Anforderungen erfasst und Ungleichgewichte zwischen beiden reflektiert werden, um so relevante Entwicklungsfelder zu identifizieren. Hierfür kann beispielsweise die GesA-App genutzt werden (GesA steht für Gesundes Arbeiten; im App-Store erhältlich), mit der wissenschaftlich fundiert Anforderungen und Ressourcen am Arbeitsplatz gemessen werden können. Mitarbeitende bekommen direkt in der App ihre individuellen Ergebnisse, inklusive Empfehlungen für Maßnahmen, die sie persönlich angehen können oder wo sie entsprechende Unterstützung bekommen können (Verhaltensprävention). Zudem können Führungskräfte über ein Dashboard geteilte Ergebnisse, gemittelt über das Team, einsehen und bekommen neben grafischen Auswertungen ebenfalls Tipps zu möglichen Ansatzpunkten (Verhältnisprävention). Zur Förderung der Teamresilienz können Teams die Teamergebnisse in einem Workshop im Hinblick auf potenzielle Herausforderungen reflektieren. Wichtig dabei ist, potenzielle Widrigkeiten nicht zu leugnen, auch wenn viele dringliche Aktivitäten anstehen und es angenehmer wäre, die Störung zu negieren. Handlungsfelder sollten identifiziert und zielführende Maßnahmen eingeleitet werden.

Kann ich das überhaupt allein oder ist es immer besser, sich dafür z. B. einen erfahrenen Coach zu suchen? Aber wie finde ich die oder den passende/n?

Präventiv ist es möglich, das eine oder andere selbstständig anzugehen, sofern das Handlungsfeld identifiziert wurde. Mit der GesA-App ist dies zum Beispiel möglich. Gleichzeitig kann ein Coach – auch hierauf wird in der App verwiesen – hilfreich sein, wenn die Herausforderungen komplex sind. Ein Coach kann auch helfen, die Entwicklungen zu beschleunigen und gezielt Ziele zu erreichen. Nach einem widrigen Ereignis brauchen Menschen zudem Zeit für Erholung und Reflexion, die bewusst gestaltet werden sollte, um aus dem Umgang mit dem widrigen Ereignis zu lernen.

ERFOLGREICH IM KAMPF GEGEN GRIPPEVIREN UND CO.

Unsere Fragen beantworteten Dr. Peggy Riese und Dr. Stephanie Trittel, beide aus der Abteilung für Vakziologie und angewandte Mikrobiologie am HZI – herzlichen Dank dafür!

HZI: Diese drei Buchstaben stehen in Braunschweig für das Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung in Stöckheim. Forschen Sie hier auch zum Thema Grippe? Oder wissen wir darüber schon genug?

Ja, wir forschen hier auch zum Thema Grippe. In unserer Arbeitsgruppe beschäftigen wir uns besonders damit, wie wir Gripeschutzimpfungen für die Zukunft verbessern und an die Bedürfnisse der Bevölkerung anpassen können. Hier geht es z. B. um neue Wirkverstärker (Adjuvantien) oder Impfungen über die Schleimhäute. Als ein weiteres Beispiel sind hier die älteren Menschen zu nennen, bei denen eine geringere Effizienz der Impfung im Allgemeinen, aber auch starke Unterschiede zwischen verschiedenen Individuen beobachtet werden. Neue immunologische Erkenntnisse zu den zugrunde liegenden Mechanismen können hier wichtige Ansatzpunkte liefern. Hier gibt es noch viel zu erforschen.

Wie funktioniert eine Gripeschutzimpfung? Kann man das in wenigen Worten beschreiben?

Bei der Gripeschutzimpfung werden Bestandteile des Virus genutzt, die die Krankheit vortäuschen, aber keine Infektion auslösen können. Es sind aber alle wichtigen Strukturen vorhanden, die das Immunsystem erkennt und eine entsprechende Immunantwort auslöst. Hierbei werden sogenannte Gedächtniszellen gebildet, die dann bei einem erneuten Zusammentref-

fen mit dem Erreger schneller und effizienter reagieren und dadurch die geimpfte Person schützen.

Die Zusammensetzung des Influenza-Impfstoffes wird Jahr für Jahr neu angepasst. Warum? Und woher wissen Sie eigentlich längst, welche besonderen Grippeviren es im kommenden Herbst/Winter auf uns abgesehen haben?

Grippeviren verändern sich im Vergleich zu anderen Viren sehr schnell. Dies ist auf unterschiedliche Mechanismen zurückzuführen, die zu kleineren oder auch größeren Veränderungen führen. Das Immunsystem kann diese veränderten Viren nicht mehr effizient erkennen, sodass eine angepasste Impfung nötig ist. Die Empfehlung zur Zusammensetzung der Gripeschutzimpfung für die nächste Saison basiert auf Beobachtungen zu weltweit zirkulierenden Influenza-Varianten. Hier liegt der Fokus hauptsächlich auf Asien, da die dort auftretenden Varianten oft als Nächstes in Europa zirkulieren.

Allgemein wird die Gripeschutzimpfung besonders für verschiedene Risikogruppen – auch durch das RKI



Florian Brand

– empfohlen. Wir Deutschen sind aber doch im Ländervergleich eher „Impfmuffel“. Woran könnte das liegen? Risiken gibt es doch kaum, oder?

Das ist richtig. Im europäischen Vergleich gehört Deutschland zu den Ländern mit den geringeren Grippe-Impfquoten (unter 50 Prozent der über 65-Jährigen sind geimpft, Stand 2022). Risiken gibt es bei der saisonalen Grippeimpfung tatsächlich kaum. Sie wird in der Regel gut vertragen und ihre Sicherheit wurde für verschiedene Bevölkerungsgruppen bestätigt. Generell sind die Deutschen aber keine Impfmuffel. Es werden in Deutschland z. B. über 90 Prozent der Kinder geimpft. Geringe Impfquoten gegen Grippe bei älteren Menschen sind vermutlich auf mehrere Faktoren zurückzuführen, wie mangelnde Aufklärung oder Aufforderung zur Impfung, strukturelle Hürden, aber auch eine Unterschätzung des Risikos, welches eine Grippeinfektion mit sich bringt.

Danke für das Gespräch und Ihre Zeit – lassen Sie sich eigentlich impfen?

Ja. Vor allem, weil wir in unserem Umfeld Personen aus Risikogruppen schützen wollen.

DEM ALTER DAVONLAUFEN: SO STARK MACHT BEWEGUNG

Florian Brand ist Mannschaftsarzt der Fußballprofis von Eintracht Braunschweig und als Spezialist für Unfallchirurgie und Orthopädie am Städtischen Klinikum Braunschweig tätig wie auch am skbs Reha-Sportzentrum im BürgerBadePark.

Lieber Florian Brand, ab 30 Jahren lässt unsere körperliche Leistungskraft nach, welche Empfehlungen gibt der Mannschaftsarzt von Leistungssportlern uns „Normalmenschen“?

Eine generelle Empfehlung ist erst einmal, sich überhaupt zu bewegen! Viele Studien zeigen, dass die meisten Menschen, bis zu 90 Prozent, nicht einmal das empfohlene Mindestmaß an wöchentlicher Bewegung erreichen. Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderate Intensität pro Woche, dazu zählt auch schon der Fußweg zum Büro. Also, wenn das so ist, vielleicht mit kleinen Spaziergängen anfangen, Fahrradfahren, egal ob Bio- oder E-Bike ... und schauen, wo individuelle Probleme liegen. Bei geschädigten Knien wäre Joggen keine so gute Idee, eher schon Schwimmen. Schwimmen ist nicht nur gelenkschonender, sondern fordert fast den ganzen Körper.

Gibt es Sportarten, die ab 30 und dann auch ab 60 besonders gut für uns sind?

Das kann man schon individuell entscheiden, der Sport soll ja auch Freude machen. Aber nicht nur im Ausdauerbereich arbeiten, gerne auch zweimal die Woche etwas Krafttraining machen. Das gilt besonders für die Älteren, um den Muskelschwund aufzuhalten. Krafttraining hört sich für manche vielleicht befremdlich an und schwer in den Alltag zu integrieren. Aber keine Angst vor Hanteln, Kettlebells und Co.! Die Arbeit mit freien Gewichten fordert und fördert uns viel mehr als ein eindimensionales Gerät, unser Körper muss viel mehr stabilisieren und das entspricht auch eher unserem Alltag. Man kann es im Fitnessstudio machen, danach in die Sauna oder mit der Physiotherapie verbinden. Es braucht vielleicht zwei Monate, aber dann wird das schon zu einer sehr sinnvollen Alltagsroutine.

Mann oder Frau – macht das einen Unterschied?

Wir sehen sehr sportliche Frauen und sehr faule Männer – und umgekehrt. Ich glaube, dass jede und jeder, unabhängig vom Geschlecht, einen individuell angepassten Trainingsplan braucht. Natürlich kann ich immer zur allgemeinen Steigerung der Fitness mit ein paar Übungen anfangen, aber dann macht es doch Sinn, einige Übungen individuell auf meine körperliche Situation abzustimmen. Die eine hat Nackenschmerzen, beim anderen sind es eher die Knie oder der Rücken. Was dann generell noch zu kurz kommt, ist die allgemeine Beweglichkeit, da eignet sich Stretching oder vielleicht auch mal Yoga.

Wie wichtig ist ein Sportcoach oder das angeleitete Training? Geht es auch ohne?

Also ich glaube, gerade am Anfang ist ein Sportcoach oder angeleitetes Training schon wichtig. Viele wissen erst mal nicht: Was soll ich jetzt mit den Gewichten anfangen oder wie mache ich die Übungen richtig und welche sind für mich wichtig? Ich will jetzt gar nicht auf mögliche Verletzungsrisiken verweisen, aber wenn ich beim ersten Mal Kniebeugen mit Gewicht mir zu viel auf den Rücken lade und den noch falsch halte, ist es kein Wunder, wenn ich nach dem Training noch mehr Rückenschmerzen habe. Es macht viel Sinn, sich gerade die Grundübungen von einem Trainer oder einer Trainerin zeigen zu lassen und sich dann zwischendurch auch immer mal wieder korrigieren zu lassen.

Ein wichtiger Satz noch zum Schluss: Es ist nie zu spät, um anzufangen!



Tina Eggermann

FRAUENPOWER AB 40 – FRAUEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Tina Eggermann ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, IHK-Fachtrainerin, Yoga- und Pilates-Trainerin. Sie betreibt seit Jahren in Braunschweig ein auf Frauen in der zweiten Lebenshälfte spezialisiertes Fitnessstudio.

Hallo Frau Eggermann, was ist das Besondere an der zweiten Lebenshälfte von Frauen?

Das ist eine schöne Frage. Die Biologie der Frau hat in dieser Phase einen besonderen Einfluss auf ihre Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Ebenen. Da gibt es die körperlichen Veränderungen und auch die Veränderungen im Sozialen sowie im Beruflichen.

Gesundheitlich lernen Frauen ihren Körper neu verstehen – im Prinzip beginnt hier die „zweite Pubertät“:

hormonelle Schwankungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Gelenkschmerzen, sexuelle Unlust, Gewichtszunahme, Dünnhäutigkeit und vieles mehr.

Im sportlichen Bereich verändert sich die Belastbarkeit aufgrund der Hormonveränderungen. Gelenke schmerzen, Beckenbodenschwäche tritt ein und Frau kann nicht mehr wie eine 20-Jährige herumhüpfen. Freundschaften verändern sich, weil die Frauen sich klarer über Dinge werden, die sie nun wollen und nicht wollen, das kann einhergehen mit Veränderungen der Menschen im Umfeld. Oft kommen Unverständnis und Klarheit nicht überein. Beruflich suchen Frauen in dieser Phase neue Herausforderungen, möchten noch einmal etwas Neues beginnen oder treffen Entscheidungen, kürzerzutreten. Die Frage, wie möchte ich meine zweite Hälfte erleben, steht oft im Mittelpunkt.

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Studio mit diesen unterschiedlichen Herausforderungen gemacht?

Unsere Erfahrungen sind sehr positiv, da wir über alle diese unterschiedlichen Themen offen sprechen. Hier gibt es kein Tabu und das spüren die Frauen sehr schnell. In unserer sehr familiären Atmosphäre stellen wir einen geschützten Raum zur Verfügung. Es bilden sich tolle Kleingruppen und der damit verbundene Austausch untereinander ist großartig. Damit wird klar: Keine ist allein und das ist das Allerwichtigste. Das Training ist entsprechend angepasst und so für jede Frau durchführbar. Wir kooperieren mit Heilpraktikern, Apotheken, Ärzten, Physiotherapeuten, sodass wir für die Frauen ein sehr gutes Netzwerk an Fachleuten abbilden.

Kann Frau aus der teils turbulenten Zeit der Wechseljahre sogar gestärkt hervorgehen und neue „Frauenpower“ gewinnen?

Ja, definitiv! Stärkung über die innere Kraft, durch Trainings-Entspannungs-Coaching und über die gemeinsamen Aktivitäten, Gespräche und Kurse. Die Frau steht im Mittelpunkt und wir setzen das Pro-Aging in den Wechseljahren in den Vordergrund: raus aus dem Mangel.

Sie betrachten Gesundheit, Fitness und Energie immer ganzheitlich. Was ist für die Bestagerinnen besonders wichtig?

Besonders wichtig ist, wahrgenommen und sichtbar zu werden. Wir sprechen hier von einem neuen Kennenlernen des Körpers, ihn als Freundin anzuerkennen, die schon so viel mitgemacht und ausgehalten hat. Die Bestagerinnen dürfen innerlich mehr wachsen, sich gestärkt fühlen und vor allem verstehen, dass es toll ist, in diese Phase gehen zu dürfen! Denn es ist die Zeit für mehr Bewusstsein, Freude und Leichtigkeit.

LONGEVITY LÄNGER LEBEN UND GESUND BLEIBEN

Longevity, zu Deutsch Langlebigkeit – ist das ein neuer Trend, ein neues Zauberwort? Vielmehr doch ein vielversprechender Bereich im Gesundheitswesen, der sich mit der Verlängerung der menschlichen Lebensspanne beschäftigt. Wichtig dabei: Das Ziel ist es nicht nur, älter zu werden, sondern vor allem auch, die Gesundheit im Alter zu verbessern. Wir sollen länger aktiv und frei von altersbedingten Krankheiten leben können.

Der Begriff Longevity ist eng mit den Fortschritten in der Biotechnologie, dem immer tieferen Blick auf unsere Gene und der präventiven Medizin verbunden. Ursprünglich von der Anti-Aging-Bewegung inspiriert, hat sich Longevity in den letzten Jahren zu einem eigenen Forschungsfeld entwickelt, das heute auch schon von exklusiven „Gesundheits-Clubs“, aus der Wellnessbranche und Nahrungsergänzungsmittel-Szene aufgegriffen wird. Wobei etwas kritische Distanz vorerst nicht ungesund scheint.

Longevity kommt aus den USA, klar.

Einer der wichtigsten Namen in diesem Bereich ist Aubrey de Grey, als Biologe spezialisiert auf die Gerontologie, die Wissenschaft vom Altern. Er argumentiert, dass Alterskrankheiten vermeidbar seien und die Wissenschaft auf dem Weg sei, den Alterungsprozess zu verlangsamen oder sogar umzukehren.

Longevity berührt eine Vielzahl unserer Lebensbereiche – wie die Biotechnologie, Genforschung, Pharmazie und Ernährung. Besonders im Fokus steht, wie unsere Gene das Altern beeinflussen und wie man diesen Prozess



staYoung.

Der Longevity-Podcast
von NINA RUGE

steuern kann. Auch die Entwicklung von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen, ist im stetigen Aufwärtstrend.

Noch ist vieles unklar, aber weiterforschen lohnt sich.

Die zukünftige Entwicklung von Longevity könnte unser Gesundheitswesen revolutionieren, indem sie die Belastung durch Alterskrankheiten reduziert und die Lebensqualität im Alter deutlich verbessert. Es gibt aber auch kritische Stimmen, die vor überzogenen Erwartungen warnen. Denn viele Erkenntnisse und Empfehlungen basieren noch auf Labor- oder Tierversuchen. Aber weiterforschen lohnt sich auf jeden Fall.

Hier wird Longevity konkret.

In Braunschweig beschäftigt sich unter anderem die Privatklinik „immunkraft“ (www.immunkraft.de) fundierter mit dem Thema Longevity und bietet Behandlungen dazu an. Für besonders Interessierte: Die Ex-Braunschweigerin Nina Ruge, bekannte Fernsehmoderatorin, Buchautorin und Journalistin, beschäftigt sich seit sechs Jahren intensiv mit dem Thema, gibt dazu neben Videos und Büchern den regelmäßigen Podcast „staYang“, Bild oben, mit interessanten Gesprächspartnern und Tipps heraus – Achtung, Spoiler: Taurin, ja, das aus den Energydrinks wie Red Bull und anderen, ist doch nicht so schlecht! ■

• www.nina-ruge.de



Ihr persönlicher Hörakustiker in Braunschweig

Jetzt Termin vereinbaren:
BS 389 257 06

Für alle, die besser hören
wollen die richtige Adresse!

- persönlich & professionell & inhabergeführt
- kostenfreier Hörtest & Hörberatung
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungsverhältnis
- neueste Technologien aller Hersteller
- modernste Akku Hörgeräte

Ich freue mich auf Ihren Besuch

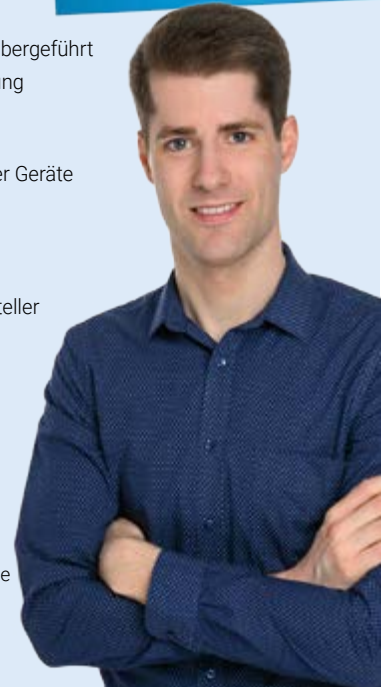
Lukas Hirschfelder

📍 Donaustraße 43
38120 Braunschweig

☎ 0531 389 257 06

✉ info@hoergeraete-hirschfelder.de
🌐 www.hoergeraete-hirschfelder.de

KOMPETENT · VOR ORT



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

Wir beraten Sie gerne!

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

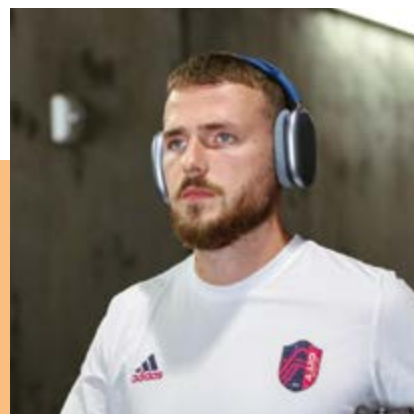


»Als Lehrerin und Mutter habe ich wenig Zeit, aber das Coaching in der Gruppe ist hier wirklich super effektiv. So schaffe ich es, mich fit zu halten und Stress abzubauen. Die Trainer passen das Training perfekt an, motivieren mich immer wieder. Auch das Ernährungscoaching hat mich körperlich nach vorne gebracht.«

Inga (Lehrerin, 48)

»In meiner Saisonvorbereitung habe ich im Personal Training bei ROCKIT STUDIOS exakt die Unterstützung bekommen, die ich als Profi brauche. **Die individuelle Betreuung, das gezielte Training: eine perfekte Vorbereitung auf die neue Saison!**«

Jannes Horn (Profi-Fußballer, 27)



»Als Geschäftsführer ist meine Zeit kostbar, da bietet mir das Personal Training bei ROCKIT genau die Effektivität und Verbindlichkeiten, die ich brauche. **Mit dem individuellen Coaching habe ich meine Fitnessziele schnell erreicht und auch meine Hüft- und Rückenschmerzen deutlich verringert.** Ich kann das individuelle, effiziente Training gut in meinen vollen Terminkalender integrieren, Stress loswerden und bleibe fit und leistungsfähig.«

Ilker (Unternehmer, 44)

Effektiv, motivierend + Spaß

Fitnessstraining immer mit Trainer? Das ist nicht normal! Doch, hier schon :)

Tatsächlich! Hier, in den Braunschweiger ROCKIT STUDIOS wirst du in jedem Training persönlich gecoacht, entweder 1:1 ganz individuell oder in einer kleinen Gruppe: 60 intensive Minuten – ein Coach ist immer dabei, motiviert und leitet dich an. Aus sechs verschiedenen „Classes“ kann sich jeder sein Wochenprogramm individuell zusammenstellen. Und „natürlich“ trainieren, mit dem ganzen Körper, nicht isoliert einzelne Muskelgruppen an irgendwelchen Maschinen...

Kleine Gruppe – großartiges Training

Das sogenannte Small Group Personal Training bietet die perfekte Mischung aus individueller Betreuung und Motivation einer Gruppe Gleichgesinnter. Jedes Kleingruppenttraining wird von einem erfahrenen Personal Trainer gecoacht und angeleitet. Dabei kann man nicht nur die eigenen körperlichen Grenzen überwinden, sondern Spaß haben und eine herzliche Gym-Community erleben:

- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- Effektives Gruppentraining gecoacht durch Personal Trainer
- Professionelles Betreuungssystem mit 6-Monats-Ziel
- Regelmäßige Tests mit Körper- und Leistungsanalyse
- 4 verschiedene Trainingsschwerpunkte

Das One-to-One-Training

Das individuelle 1:1 Personal Training unterstützt dich dabei, deine persönlichen Ziele zu erreichen. Egal ob du Profisportler bist, gerade wieder in den Sport einsteigst oder dich nach einer Verletzung rehabilitieren möchtest. Dein persönlicher Coach begleitet dich Schritt für Schritt bei der Entfaltung deines Potenzials. Dauerhaft oder punktuell, z. B. hierbei:

- Rehabilitation & individuelles Training nach Verletzungen
- Leistungssteigerung
- Evaluerte Gewichtsreduktion
- Individuelle Arbeit an Defiziten
- Athletiktraining



Warum warten? Foundation macht den Einstieg leicht und effektiv

Idealer „Kurs“ für Wiedereinsteiger und Beginner: Die Foundation Class in den ROCKIT STUDIOS ist ideal für alle, die wieder in den Sport einsteigen, Schmerzen reduzieren oder präventiv etwas tun wollen – um mit mehr Mobilität, Stabilität und Balance die körperliche Leistungsfähigkeit langsam zu steigern. Auch hier immer angeleitet durch einen erfahrenen Coach in einer motivierenden Kleingruppe.

Die Vorteile und Ziele:

- Softer Einstieg in Sport & Bewegung
- Verspannungen lösen, Mobilität verbessern
- Haltung optimieren, Schmerzen reduzieren
- Ausdauer schrittweise erhöhen
- Allgemeine Kräftigung der Muskulatur

**Start jederzeit.
Ja, auch Samstag und Sonntag!**

Mehr Infos hier:



ROCKIT STUDIOS

Celler Straße 17

38114 Braunschweig

Tel. 0531 - 250 556 33

www.rockit-studios.de

E-Mail: coach@rockit-studios.de

ARBEIT anders LEBEN

Wo willst
Du in 5 Jahren
stehen?

Zu meinen
Werten

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

Willkommen in unserer Arbeitsgemeinschaft



dm-jobs.de/mitgestalten



Mehr Sauerstoff, mehr Power, mehr Wohlbefinden!



Nadine Freytag ist seit fast 20 Jahren als erfahrene Ergotherapeutin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Osteopathie mit ihrer Praxis Regenbogen in Braunschweig-Heidberg bekannt. Als Erste in Niedersachsen bietet sie jetzt die Sauerstofftherapie in zwei Kammern in der milden HBOT-Form von Hyperbarics Europe an. Diese ist weltweit im Kommen: Ob im Medizin-, Sport- oder Wellnessbereich, die positiven Effekte können sich sehen lassen!

Wie wirkt die hyperbare Wellnesskammer?

Die Umgebungsluft mit ihrem 21-prozentigen Sauerstoffanteil wird sanft komprimiert. Dadurch steht dem Körper mehr Sauerstoff zur Verfügung. Die um 0,3 bar erhöhten Druckverhältnisse entsprechen etwa denen in einer Tiefe von drei Metern unter Wasser. Deshalb spricht man bei dieser Wellnessart auch von „Tauchgängen“. Die hyperbare Umgebung bewirkt, dass wir den komprimierten Sauerstoff der Umgebungsluft besser ins Blut aufnehmen können, erleichtert durch die Gefäßwände dringt und das Gewebe so besser versorgt wird. Denn Sauerstoff bedeutet Leben – ein lebensnotwendiges Gas, das über das Blut in den ganzen Körper zu jeder Zelle transportiert wird und für die Energiegewinnung unentbehrlich ist.

Sauerstoff ist unsere Energiequelle. Wer kann von mehr Sauerstoff profitieren?

Grundsätzlich Menschen, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen. Auch bei folgenden Diagnosen können wir positive Effekte erzielen, wenn die Standardtherapie mit der milden HBOT ergänzt wird: COPD, Asthma Bronchiale, Arthritis/Arthrose, Multiple Sklerose, Parkinson, Demenz, Polyneuropathie, Spastiken, Hörsturz, Long COVID, Postvaksin. Dabei ist die milde HBOT als Begleitmaßnahme ergänzend zu den schulmedizinischen Therapien zu verstehen. Noch ordnen die Krankenkassen die milde HBOT eher dem Wellnessbereich zu, deshalb ist sie eine Selbstzahlerleistung.

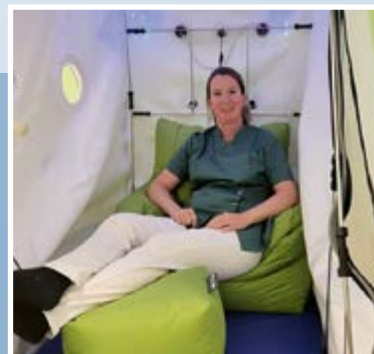
Aber viele Spitzensportler nutzen die Sauerstoffdruckkammer schon regelmäßig. Sie unterstützt eine schnelle Regene-

ration nach intensiven Trainingseinheiten und steigert so die Leistungsfähigkeit. Sie trägt dazu bei, Verletzungen zu reduzieren und den Körper widerstandsfähiger zu machen. Neben den sportlichen Aspekten fördert eine optimale Sauerstoffversorgung auch das allgemeine Energieniveau, trägt zur Entspannung von Körper und Geist bei. Darüber hinaus kann der vermehrte Sauerstoff dem Alterungsprozess entgegenwirken, die Bildung von Kollagen fördern und für eine straffere Haut sorgen (Anti-Aging).

Seit Juli mitten in Braunschweig: Abtauchen. Entspannen. Sauerstoff tanken.

Im Stadtzentrum, in der Kaiserstraße 29, 38110 Braunschweig, hat Nadine Freytag das „Hyperbario Health and Fitness Center“ eröffnet. In moderner, ruhiger Atmosphäre bieten zwei Kammern, die mit Sitzen oder Liegen individuellen Vorlieben angepasst werden können, jeweils Platz für ein bis zwei Personen. ■

Mehr Infos unter
www.hyperbario.net
oder Instagram.
Kontakt:
info@hyperbario.net
Telefon:
0157 37 88 23 38



Moderne Schmerztherapie – Schmerzen ganzheitlich untersuchen und behandeln.

Ein Lachen kann die beste Medizin sein – und das gilt auch, wenn einem gar nicht mehr zum Lachen zumute ist, für die moderne Schmerztherapie. Hier wird Ihr akuter und chronischer Schmerz ernst genommen und vor allem ganzheitlich und effektiv behandelt.

Peter Weinrich, Heilpraktiker in dritter Generation und Ihr Experte für ganzheitliche Schmerztherapie in Braunschweig, steht Ihnen mit seinem breiten Wissen und einem einfühlenden Lächeln zur Seite. Er behandelt Beschwerden in Muskeln, Gelenken und Faszien, die einem das Leben schwer machen – von Magen-Darm-Problemen und Reizdarm über Blockaden der Wirbelsäule bis hin zu Neuralgien im Gesichts- und Nackenbereich. Auch bei Myogelosen in Schultern und Armen, Triggerpunkten, Polyneuropathie sowie Verspannungen im Schulter-, Arm- und Rückenbereich wissen seine Hände Rat.

»Meine Patientinnen und Patienten dürfen sich bei mir auf mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Balance freuen – sowohl im Körper als auch im Geist.«

Dabei setzt er auf eine bewährte Mischung aus Akupressur, Shiatsu, japanischer Osteopathie (Sotaiho), Neuraltherapie und spezieller Phytotherapie. Ergänzt durch spezielle Labordiagnostik, individuelle Ernährungsumstellungen und Entspannungstechniken werden die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktiviert.

Das Ergebnis? Eine spürbare und langfristige Schmerzlinderung sowie eine deutlich bessere Wahrnehmung Ihres Körpers.

Um die beste Wirkung zu erzielen, kombiniert der erfahrene Therapeut diese sanften Methoden bei Bedarf auch mit konventionellen Schmerzbehandlungen. Und das Beste: Viele dieser Leistungen werden von privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe anerkannt und bezahlt.

Besuchen Sie uns in unserer Praxis für Naturmedizin in Braunschweig oder rufen Sie einfach an. Auch online sind wir für Sie da – einfach das Kontaktformular auf unserer Website ausfüllen und wir melden uns bei Ihnen. ■



SEELENBALSAM

Die Praxis für Naturmedizin
Peter Weinrich
Heilpraktiker | Schmerzexperte
Wendentorwall 22 | 38100 BS
Tel. 0171 77 91 088
seelenbalsam-weinrich@web.de
www.seelenbalsam-weinrich.de



Heilernährung ist der Weg zu mehr Wohlbefinden – leicht verdaulich, gut verträglich und besonders schonend für den empfindlichen Magen-Darm-Trakt. Lebensmittel wie gedünstetes Gemüse und mageres Fleisch entlasten den Darm, reduzieren Blähungen und Krämpfe und liefern Ihrem Körper die Nährstoffe, die er braucht.

Das Beste: Durch die verbesserte Nährstoffaufnahme von zum Beispiel Vitaminen wie C, Eisen und Kalzium



rubera

Praxis für Naturmedizinische Therapien
Eva Baars Heilpraktikerin
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
Tel. 0531 48 11 28 81
www.rubera.de

Die Prinzipien der Heilernährung

Leiden Sie unter Magen-Darm-Problemen, Erschöpfung oder chronischen Beschwerden? Heilernährung kann helfen!

tanken Sie mehr Energie und stärken das Immunsystem. Und Durch die Heilernährung werden Giftstoffe und Allergene im Körper verringert. Gerade für Menschen mit Darmproblemen und chronischen Leiden ist das eine echte Wohltat!

»Ein gesunder Darm ist das Fundament für ein starkes Immunsystem!«

Ein gesunder Darm ist das Fundament für ein starkes Immunsystem, da etwa 80 Prozent unserer Abwehrkräfte dort angesiedelt sind. Heilernährung fördert eine gesunde Darmflora und unterstützt die Leber bei der Entgiftung. So ist es beim Frühstück wichtig, auf einfache und gut kombinierte Lebensmittel zu achten. Zu viele unterschiedliche Nahrungsmittel, wie Wurst und Käse, belasten die Verdauung. Ein gut abgestimmtes Frühstück bietet einen leichten Start in den Tag. Das Superfood Hafer besitzt ebenfalls „Heilkräfte“, doch auf die richtige Zubereitung kommt es an. Und Obst wird oft als gesundes Frühstück angepriesen, jedoch ist es nicht für jeden Magen ideal. Frisches Obst kann den Magen oder den Darm durch den Säuregehalt reizen, deshalb lieber nach dem Mittagessen, am besten als Kompott, als Nachtisch verzehren. Auch beim Kochen gilt: Weniger ist oft mehr. Die Kombination von vielen verschiedenen Lebensmitteln belastet Magen und Darm und kann Völlegefühl und Unverträglichkeiten verursachen.

Achtung: Eine gesunde Darmflora ist entscheidend! Durch eine Darmflora-Analyse können Sie erfahren, ob Ihr Darm genug gute Bakterien hat, um Vitamine und Nährstoffe optimal aufzunehmen.



IHR OPTIKER IN BRAUNSCHWEIG  **MIT PERSÖNLICHKEIT UND HERZ**

Hilfe, wir ziehen um!

Nach 180 Jahren verabschieden wir uns von unserem alten Standort **Vor der Burg** und freuen uns auf weitere 180 Jahre im **Magniviertel**. Für Sie haben wir reduziert, damit wir nicht soviel tragen müssen:

30 % auf Fassungen u. Sonnenbrillen
oder **50 % Zweitkaufabbatt***

! *beim Kauf von 2 Brillen inkl. Gläsern auf die günstigere Brille. Rabatte nicht kombinierbar.

Niemeyer Augenoptik
Vor der Burg 2-3 | 38100 BS
Tel.: 0531 46646
info@niemeyer-optik.de
Mo. – Fr.: 10 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr, Sa.: 10 – 14 Uhr
www.niemeyer-optik.de

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.



Merlin Apotheke

61

BRAUNSCHWEIG · KASTANIENALLEE 61
☎ 0531 - 75434

Das Helios Klinikum Salzgitter begrüßt den neuen
Chefarzt der Urologie Dr. med. Frank Richter

Patienten profitieren ab sofort von einer außergewöhnlichen Expertise und Erfolgsbilanz

Seit dem 1. September leitet Priv.-Doz. Dr. med. Frank Richter als neuer Chefarzt die Klinik für Urologie am Helios Klinikum Salzgitter. Der 60-jährige Experte übernimmt die Position von Prof. Dr. med. Christoph Wiesner, der sich neuen beruflichen Herausforderungen außerhalb des Klinikums zuwendet.

Dr. Richter bringt über 20 Jahre Erfahrung und eine beeindruckende Erfolgsbilanz mit. Besonders bemerkenswert ist seine langjährige Erfahrung mit dem OP-Roboter „Da Vinci“. Während seiner mehr als zehnjährigen Tätigkeit in den USA hat er mit diesem hochmodernen, vierarmigen System mehr als 1.000 komplexe Eingriffe erfolgreich durchgeführt, darunter Operationen bei Blasen-, Nieren- und Prostatakrebs sowie Nierenbeckenplastiken.

Internationale Erfahrung und eine Spezialisierung auf robotergestützte Chirurgie

Sein medizinischer Werdegang begann in der ehemaligen DDR, wo er sein Studium abschloss und als Chirurg in Magdeburg tätig war. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen setzte er seine Facharztausbildung in den USA fort und habilitierte im Jahr 2002 an der Charité. „Diese internationale Erfahrung, gepaart mit seiner Spezialisierung auf robotergestützte Chirurgie, macht Dr. Richter zu einer wertvollen Bereicherung für das Helios Klinikum Salzgitter“, betont Klinikgeschäftsführer Sascha Kucera. Nach Stationen in den USA, an der Charité in Berlin und im Helios Hansekllinikum Stralsund hat Dr. Richter entschieden, in die Nähe seiner Heimat zurückzukehren. „Mein Vater lebt in Magdeburg, und ich wollte wieder näher bei ihm sein“, erklärt der erfahrene Urologe, der nun das eingespielte Team der Abteilung für Urologie am Helios Klinikum Salzgitter leitet.

Schon seit fünf Jahren operiert das Klinikum mit dem hochmodernen System für minimalinvasive Eingriffe „Da Vinci“

Seit 2019 verfügt das Helios Klinikum Salzgitter über den „Da Vinci“-Roboter, ein hochmodernes System für minimalinvasive Eingriffe, das erfolgreich in der Allgemeinchirurgie und Gynäkologie eingesetzt wird. Anfang 2023 erweiterte das Klinikum seine Expertise, indem es thoraxchirurgische Patienten (das betrifft alle Brustorgane außer dem Herzen) im „Da Vinci Zentrum Südniedersachsen“ operiert. In der Urologie hat sich die roboterassistierte Chirurgie als bevorzugte Methode etabliert, insbesondere bei der Behandlung von Nieren-, Harnleiter- und Blasenkrebs sowie bei rekonstruktiven und plastischen Operationen der Harnwege. Die Präzision des OP-Roboters ermöglicht den Patienten schnellere Wundheilung, weniger Schmerzen, mehr Sicherheit und eine insgesamt verbesserte Lebensqualität.

»Mit dem Roboter können wir äußerst patientenschonend operieren und gleichzeitig wichtige Funktionen wie Potenz und Kontinenz bewahren.«

Dr. med. Frank Richter

„Bereits während meiner Ausbildung faszinierte mich die Laparoskopie (Bauchspiegelung), und wer diese Technik beherrscht, findet den Umgang mit dem Operationsroboter deutlich leichter“, erklärt Dr. Richter. „Mit dem Roboter können wir äußerst patientenschonend operieren und gleichzeitig wichtige Funktionen wie Potenz und Kontinenz



Dr. med. Frank Richter – eine außergewöhnliche Expertise gepaart mit Zuversicht

bewahren. Das bedeutet für unsere Patienten nicht nur eine bessere Lebensqualität nach dem Eingriff, sondern auch eine schnellere Genesung und weniger postoperative Komplikationen.“

„Meine Vision ist es, in der Region moderne Medizin auf höchstem Niveau zu bieten.“

Das Team um Dr. Richter steht für herausragende Qualität und ein nahezu vollständiges Spektrum der Urologie und genießt in der Region einen exzellenten Ruf. „Meine Vision ist es, moderne Medizin auf höchstem Niveau zu bieten. Es ist mir eine Freude, eine langjährig etablierte Klinik mit einem engagierten Team übernehmen zu dürfen. Mein Ziel ist es, unseren Patienten in der Region eine umfassende und fundierte urologische Versorgung zu bieten und jedem Einzelnen ein individuelles, maßgeschneidertes Therapiekonzept zu ermöglichen.“



Helios-Patientenforum

2. Halbjahr 2024

Wir laden Sie
herzlich ein.

Das Helios Klinikum Salzgitter lädt in der zweiten Jahreshälfte zu einer Reihe interessanter Vorträge ein. Die Referenten freuen sich darauf, über aktuelle medizinische Themen und moderne Therapieverfahren informieren zu können. Im Anschluss an die Vorträge stehen sie den Zuhörern gerne für Fragen zur Verfügung. *Die Teilnahme ist kostenlos, und eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.*

Dienstag, 17. September 2024 | 18:00 Uhr | Kniestedter Herrenhaus

Aktuelle Therapien von Sportverletzungen

*Dr. med. Thomas Wachtel, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie
Christian Klöber, Sanitätshaus o.r.t*



Dienstag, 05. November 2024 | 18:00 Uhr | Foyer des Klinikums

Traumatische und Degenerative Erkrankungen von Fuß- und Sprunggelenk

*Dr. med. Thomas Wachtel, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie
Christian Klöber, Sanitätshaus o.r.t*



Mittwoch, 06. November 2024 | 18:00 Uhr | Kniestedter Herrenhaus

Rauchen, Fette, hoher Blutdruck: Zusammenhang, Verlauf und Folgen

Dr. med. Stefan Betge, Chefarzt Klinik für Innere Medizin und Angiologie



Donnerstag, 14. November 2024 | 17:00 Uhr | Foyer des Klinikums

Schlechte Leberwerte! Was nun?

Dr. med. Dirk Ehrhardt, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie



Jeden ersten Montag im Monat, 18:30 Uhr
Kreißsaal-Infoabend für werdende Eltern



Veranstaltungsorte:

Foyer im Helios Klinikum Salzgitter
Kattowitzer Straße 191, Salzgitter-Lebenstedt

Volkshochschule im Kniestedter Herrenhaus
Braunschweiger Straße 137 a, Salzgitter-Bad





Schlau & günstig E-Biken

So überzeugst du den Chef, die Chefin vom Dienstrad

Wer zur Arbeit radelt, ist laut ADAC zufriedener als Arbeitnehmer, die mit dem Auto zum Arbeitsplatz kommen. Studien zeigen außerdem: Radfahrer fallen seltener als Autopendler krankheitsbedingt aus. Gibt es bessere Argumente für deine Chefin, deinen Chef, dir endlich ein Dienstrad zu „spendieren“?

Ja doch! Denn auch finanziell lohnt sich das Dienstradleasing für das Unternehmen: Die Kosten für das Rad kann der Arbeitgeber als Betriebsausgaben absetzen, die Umsatzsteuer zurückholen und Sozialversicherungsbeiträge sparen, da die Leasingrate in der Regel aus deinem Bruttolohn gezahlt wird. Was wiederum auch dir etwas Steuern spart.

Und die Idee Dienstfahrrad, meistens als Leasingmodell über 36 Monate gestaltet, ist mittlerweile so verbreitet, dass auch organisatorisch die Abwicklung völlig eingeübt und „easy“ ist, wenn man eine der auf Dienstfahrräder spezialisierten Leasinganbieter nutzt, wie Jobrad oder Lease a Bike vom heimischen Anbieter Volkswagen Financial Services. Alle Formalien, auch zum Beispiel die vorformulierte Zusatzvereinbarung zum Arbeitsvertrag, können meistens von allen Beteiligten über das Portal des Leasinganbieters digital und papierlos erledigt werden.

Private Nutzung, Kündigung? Alles kein Problem

Diese weiteren Argumente, Vorteile und Möglichkeiten können dann vielleicht die letzten Bedenken aus Unternehmenssicht ausräumen: Im Gegensatz zum klassischen Dienstwagen kommt das Dienstrad für alle Mitarbeitenden infrage. Und es darf fast unbegrenzt auch privat genutzt werden: Anders als beim Dienstwagen, der unter die 1%-Regelung fällt, fallen, wird dein neues E-Bike mit nur 0,25 % monatlich versteuert. Bekommst du es zusätzlich ohne Abzug vom Gehalt, ist die Nutzung für dich sogar steuerfrei.

Und was ist, wenn du längere Zeit krank wirst oder gar innerhalb der vertraglichen Leasingzeit kündigst? Fragt

vielleicht noch deine Chefin, dein Chef. Für diese Fälle sehen die meisten Leasinganbieter entweder einen Ratenausfallschutz oder eine Rücknahmegarantie für das Rad vor. Und im sogenannten Full-Service-Leasing sind sogar Verschleißreparaturen, werterhaltende Inspektion und evtl. eine Diebstahlversicherung bedarfsgerecht mit einbezogen.

No Risk. Viel Fun

Also wenig Risiko auch für deine Chefin, deinen Chef, aber viel Spaß und Gewinn für euch beide. Wenn das überzeugt hat, muss dein Unternehmen sich nur noch bei einem der bekannten Leasingunternehmen anmelden – mit dem „Go“ von dort kannst du zu deinem Händler vor Ort gehen und dir endlich dein „schlaues“ Traumrad aussuchen. ■

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

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

Kleiner Kultururlaub rund um den Elm

Rassige Rennradler schaffen die Tour an einem Tag, sportliche E-Biker in zwei und gemütliche Genussradler nehmen sich drei Tage Zeit für die 104 Kilometer. Dann mit ein oder zwei Übernachtungen, vielleicht im romantischen Schöninger Schloss (Doppelzimmer schon ab 95 €).

Im Mittelpunkt dieser Tour stehen prachtvolle Kulturdenkmäler und Kirchen. Denn unser Braunschweiger Land ist reich an Naturschätzen und kulturellen Sehenswürdigkeiten. Das Forschungsmuseum Schöningen (paläon) sowie der Tagebauinformationspunkt und das Grenzdenkmal in Hötensleben bieten dazu ein abwechslungsreiches Kontrastprogramm. Rund um Schöppenstedt prägt die Geschichte von Till Eulenspiegel die Radtour.

Der Start- und Endpunkt dieser Tour ist das Kloster Riddagshausen. Es ist eine Rundroute, sodass die Tour alternativ an jedem anderen Ort der beschriebenen Strecke begonnen und beendet werden kann. Hier die einzelnen Stationen:

Braunschweig – Schandelah –
Königslutter am Elm – Schöningen
– Hötensleben – Schöningen –
Schöppenstedt – Lucklum – Sickte –
Braunschweig

Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier:



Die Südsee vor der Tür und dann immer entlang des Flusses

Okay, es ist natürlich der Südsee und der Fluss ist auch nicht immer riesig, aber wunderschön entlang der Oker und dem See ist diese eher leichte Tour auf jeden Fall. Knapp 30 km, ohne nennenswerte Steigungen auf überwiegend befestigten Wegen ist sie für alle Fitnesslevel geeignet, mit und ohne E-Unterstützung.

Wir starten am Braunschweiger Hauptbahnhof, aber der Einstieg bei dieser Rundtour ist natürlich überall möglich. Schnell sind wir im Grünen und können mal wieder unser Schlösschen Richmond „hoch auf dem Berge“ bewundern. Am Südsee müssen wir uns bremsen, im Seglerlokal nicht gleich mal eine Rast einzulegen. Aber hey – warum eigentlich nicht? ;-)

In Wolfenbüttel gefällt uns besonders der alte Wasserturm am Stadtgraben, ungefähr der Wendepunkt der Tour. Weiter geht es auf lauschigen Radwegen an der Oker, nochmal am Südsee und dann am Spielmannsteich vorbei: fast schon wieder zu Hause. Am schönsten ist die kleine Reise übrigens früh morgens, bei Sonnenaufgang.

Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier:



Ergonomie-Beratung bei den Profis

Endlich Radeln ohne Schmerzen

Mit einem individuellen Sattel, Lenker, Griffen oder Pedalen:

Henze das Rad ist einer der wenigen Fahrradhändler in der Region, die als Premium-Partner den professionellen Test der Ergonomie-Profis SQlab kostenlos anbieten. SQlab hat sich spezialisiert auf die drei Kontaktstellen Hand, Becken, Fuß zum Rad. Wenn schon auf kurzen Strecken die Hände kribbeln, Handgelenke oder Füße und Waden krampfen, Rücken oder Hinterteil schmerzen – dann braucht es z. B. einen individuell auf Ihre Körperform und Haltung abgestimmten Lenker oder Sattel.



Das eigene Ergonomie- Labor von SQlab

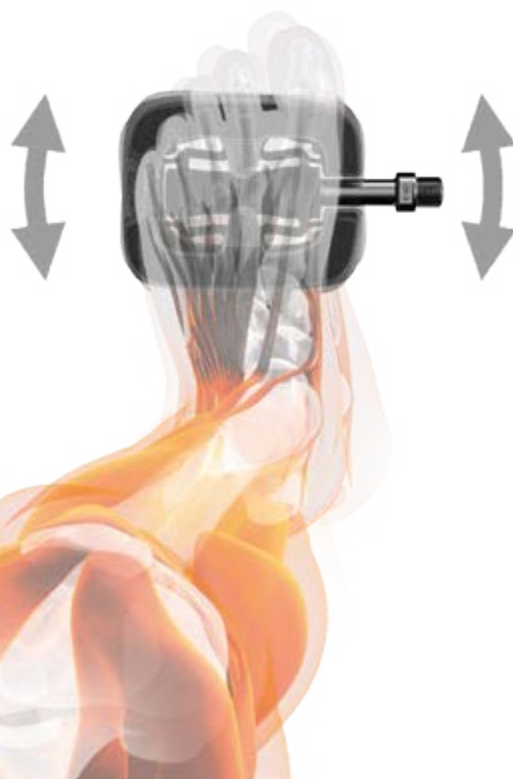
Damit Sie in Zukunft besser radfahren, haben wir ein eigenes Ergonomie-Labor von SQlab. Hier können wir viele Ihrer individuellen Körperparameter erfassen, um mit diesen Daten Ihr Rad individuell auf Sie einzustellen. Wenn Sie wollen, vermessen wir sogar Ihre Sitzknochen für die Auswahl der perfekten Sattelbreite. Diesen Service bieten nur wenige Fachhändler in der Region. Wir sind speziell dafür geschult.

Der richtige Lenker, die richtigen
Griffe: neben Sattel und Pedalen einer
der drei wichtigen Kontaktpunkte für
schmerzfreies Radeln.

Ihr persönlicher Ergonomie-Termin: einfach kostenlos vereinbaren

So geht es: persönlich,
über Telefon oder per Mail
sprechen wir einen Termin
ab, gerne freitags. Sie
bringen gut 30 Minuten Zeit
und natürlich ihr Rad mit –
schon kann es losgehen.

Das erste knie-
freundliche Pedal
mit seitlicher
Bewegungsfreiheit
bei gleichzeitig
gutem Halt.



Meine Leidenschaft: persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

Manuel Schumann,
Henze Das Rad



He^Nze

D A S R A D

Ahlumer Str. 96 | 38302 Wolfenbüttel
05331 64962 | info@fahrrad-henze.de
www.fahrrad-henze.de

Knieschmerzen beim Radeln? Dagegen hilft das neue, seitenbewegliche Pedal

Es wurde für knieschonende, ergonomische Tretbewegung entwickelt. Das SQlab 502 active Pedal ist das erste City- und Trekking-Fahrradpedal mit seitlicher Bewegungsfreiheit bei gleichzeitig gutem Halt. Flexibel und gut für Ihr Knie, da es entscheidend Ihre Fußstellung mitbestimmt. Wir zeigen Ihnen die Vorteile.

Neben der grundsätzlichen Einstellung Ihres neuen Rades auf Ihre persönliche Ergonomie haben wir eine besonders große Auswahl an Sätteln, Griffen, Pedalen, Zubehör und weiteren Parts, um Ihr Rad wirklich bestmöglich auf Sie einzustellen. Mehr Ergonomie – mehr Freude am Radfahren!



Künstliche Intelligenz

Schlaue Hilfen auch im Alter

Mit KI gut älter werden: KI – die Künstliche Intelligenz – oder englisch AI für Artificial Intelligence: Diese Schlagworte werden gerne in einem Atemzug genannt mit ChatGPT, dem interaktiven „Textroboter“ aus den USA. Und sie sind seit mehr als einem Jahr in aller Munde. Häufig ist das verbunden mit Ängsten und Bedenken, andererseits auch mit grenzenloser Begeisterung für eine goldene Zukunft. Noch ist nicht absehbar, wie weit und umfassend KI unser Leben verändern wird. Aber auch hier gilt, wie bei der Erfindung der Dampfmaschine, der Elektrizität, des Autos oder der Atomkern-Spaltung – es kommt wie immer darauf an, was wir daraus machen.



Was ist das eigentlich – „künstliche Intelligenz“?

Das ist in wenigen Worten gar nicht so einfach zu beschreiben. Bis jetzt gibt es ja noch nicht einmal eine allgemeingültige Definition für unsere menschliche Intelligenz. Am besten hat uns dazu die Definition auf der Website (www.europarl.europa.eu) des Europäischen Parlaments gefallen:

Künstliche Intelligenz ist die Fähigkeit einer Maschine, menschliche Fähigkeiten wie logisches Denken, Lernen, Planen und Kreativität zu imitieren.

KI ermöglicht es technischen Systemen, ihre Umwelt wahrzunehmen, mit dem Wahrgenommenen umzugehen und Probleme zu lösen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Der Computer empfängt Daten (die bereits über eigene Sensoren, zum Beispiel eine Kamera, vorbereitet oder gesammelt wurden), verarbeitet sie und reagiert.

KI-Systeme sind in der Lage, ihr Handeln anzupassen, indem sie die Folgen früherer Aktionen analysieren und autonom arbeiten.

Vieles in unserem Alltag ist schon künstlich schlau

KI-Technologien haben inzwischen in viele Alltagssituationen Einzug gehalten, oft ganz unbemerkt. Unser Handy steckt meist schon voll davon, genauso der automatische Saugroboter oder die freundlichen virtuellen sprachgesteuerten Assistentinnen Alexa und Siri.

Auch oder gerade für ältere Menschen bietet die KI in unterschiedlichsten Anwendungen Erleichterungen und Entlastungen im alterstypisch beschwerlicher werdenden Leben.

Über drei Dinge brauchen wir dabei wohl nicht mehr zu sprechen: unser Handy oder Smartphone, die Internetrecherche mit Google oder die Sozialen Medien und Onlineshops. Um diese immer weiter auf uns persönlich zuzuschneiden (z. B. mit der Gesichtserkennung oder Sprachsteuerung, mit individueller Werbung und persönlichen Angeboten), spielt KI schon länger eine große Rolle.



Wo können KI-unterstützte Angebote und Lösungen älteren Menschen im Alltag helfen?

Viele mit KI arbeitende Angebote sind gar nicht speziell für Ältere konzipiert, aber dennoch für sie von besonderem Nutzen. Denn es geht ja meistens um Entlastung und Automatisierung, um einfachere Bedienung: Smartphones und Computer mit ihren Kommunikationsprogrammen und Möglichkeiten, Informationen zu beschaffen oder einzukaufen, Bankgeschäfte zu regeln oder Tickets zu buchen. Auch die sogenannte Smart-Home-Technologie gehört dazu, die Heizung, Lüftung und Beleuchtung für die Bewohnerinnen und Bewohner steuert und überwacht, ob der Herd ausgeschaltet und die Tür abgeschlossen wurde.

Wenn die eigenen Fähigkeiten nachlassen, übernimmt die KI

Andere Systeme wurden speziell für Menschen mit kognitiven oder physischen Einschränkungen entwickelt: sprechende Kalender, Sensoren, die Alarm schlagen, wenn jemand hingefallen ist oder nicht genug trinkt, und Apps, die Menschen mit Sehbehinderungen ihre Umgebung beschreiben, Training für Kopf und Körper anbieten, Spiele spielen, Texte vorlesen oder daran erinnern, Medikamente einzunehmen oder einen Spaziergang zu machen.

Und immer wichtiger werden Sprachassistenten, die es ermöglichen, möglichst viele Geräte per Sprachbefehl zu steuern. In Arbeit sind zum Beispiel auch Rollstühle oder Gehhilfen, die selbstständig durch die Wohnung oder zum Supermarkt finden.

Das ist smart: mit KI länger im eigenen Zuhause leben

Die vernetzten, verbundenen Anwendungen von unterschiedlichen KI-Lösungen in unserem eigenen Zuhause werden unter dem Begriff „Smart Home“ zusammengefasst. Eine besondere Form des Smart Homes ist das sogenannte Ambient Assisted Living. Das sind Assistenzsysteme, die ältere Menschen bzw. Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen dabei unterstützen sollen, möglichst lange ein selbstständiges, selbstbestimmtes Leben zuhause zu führen.



Der Begriff Smart Home fasst verschiedene Stufen der Automatisierung zusammen: von einzelnen Geräten wie WLAN-LED-Lampen, Staubsaugerrobotern oder Heizungs-thermostaten mit Funk über miteinander vernetzte Produkte aus verschiedenen Bereichen, beispielsweise Haustür, Garagentor, Lichter, Rollläden und Küchengeräte bis hin zum komplett vernetzten Haus.

Zum Ausprobieren muss man nicht gleich das ganze Haus vernetzen. Mit WLAN-Steckdosen zum Beispiel kann man vorhandene Haushaltsgeräte „smart“ machen. Sie werden zwischen Steckdose und Gerät platziert und können dann beispielsweise per Sprachbefehl ein- oder ausgeschaltet werden. Das spart z. B. schon mal das Aufstehen aus dem Fernseh-Sessel ...

Künstliche Intelligenz: Manche Geräte lernen aus Ihrem Nutzungsverhalten

Manche Smart-Home-Geräte lernen aus den Daten, die sie sammeln. So erkennt die KI-Technik im smarten Fernseher nach einer Weile, welche Serien Sie am liebsten schauen, und hilft, Inhalte zu finden, die den persönlichen Vorlieben entsprechen. Die Heizung kann lernen, welche Temperatur Sie zu welcher Tageszeit mögen, und die Beleuchtungstechnik, wann sie das Licht dimmen sollte.

Sicherheit an der Haustür und im Haus

Wer kennt das nicht, das eher mulmige Gefühl, wenn es spät abends klingelt, obwohl niemand erwartet wird: Türklingel-Systeme mit WLAN-Anbindung und Kamera zeigen uns auf dem Handy oder Tablet an, wer vor der Haustür steht – sogar, wenn wir nicht zuhause sind. Smarte Türschlösser öffnen sich beispielsweise

mit Ihrem Fingerabdruck. Warnsensoren an Türen und Fenstern können die Alarmanlage aktivieren und Ihnen übers Handy Bescheid geben, wenn jemand versucht, in Ihre Wohnung einzubrechen.

Wie KI unsere Gesundheit unterstützt

Künstliche Intelligenz ist auch Hoffnungsträgerin für eine bessere und individuellere Medizin. Bei der Diagnose von Krankheiten und bei Therapieentscheidungen unterstützen KI-Anwendungen Ärztinnen und Ärzte. Dazu gehört auch die frühzeitige Erkennung von Krebs. In der Forschung helfen KI-basierte Rechner beim Sichten und Sortieren großer Datenmengen und im Operationssaal erhöhen selbstlernende Roboter die Präzision und Reaktionsfähigkeit.

Und wir erleben es ja oft selbst beim Arztbesuch: Medizin ist heute häufig Fließbandarbeit. Welch eine Verbesserung wäre es, wenn KI-basierte Systeme einen Teil dieser Arbeit übernehmen! Ärztliches Personal hätte mehr Zeit für das, was Patientinnen und Patienten heute oft vermissen: Gespräche, Empathie, Menschlichkeit.

So können Sie selbst KI für Ihre Gesundheit nutzen

Viele Menschen nutzen mittlerweile smarte Armbänder, Uhren oder Apps, um gesünder zu leben und fit zu bleiben. Auch hier ist beim Auswerten der Daten häufig KI im Spiel.

Mithilfe verschiedener Sensoren messen EKG-Geräte, Fitnessarmbänder oder Smart Watches Blutdruck und Puls, Aktivität und Pausen. Die Daten werden verarbeitet und können ans Smartphone oder einen Computer übermittelt werden.

Sie können die Geräte zum Beispiel so einstellen, dass Sie sie erinnern, in Bewegung zu bleiben und noch einen Spaziergang zu machen. Ausgefeilte Systeme schlagen persönliche Fitnesspläne vor. Viele dieser Geräte funktionieren ganz ohne KI, können aber mit Sprachassistenten bedient werden. KI-basierte Algorithmen spielen vor allem dann eine Rolle, wenn sie die gesammelten Fitnessdaten auswerten oder uns persönliche Tipps geben.

Assistenzsysteme für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen

Gerade in diesem Bereich entwickeln sich schlaue Hilfen rasant: Apps, die erklären, was vor der Handkamera passiert, Sprachassistenten, mit denen sich Haushaltsgeräte steuern lassen, smarte Lang- und Taststöcke, die Hindernisse erkennen: Für Menschen, die wenig oder gar nichts sehen können, gibt es immer mehr digitale Helfer. Viele davon arbeiten mit KI-Technologien.

Zwei schlaue Links für Wissbegierige

KI-Konkret.de ist das Einsteigerangebot der Plattform Lernende Systeme und erklärt verständlich, was KI ist, was KI kann und was KI darf: www.ki-konkret.de

Die KInsights-Plattform gibt einen spielerischen Einblick in die Frage, in welchen Lebensbereichen es bereits KI gibt: www.kinsights.de

Drei unserer KI-Lieblinge für Ältere

Haben Sie schon einmal Ihre Krankheitsanzeichen im Internet recherchiert und sind auf schreckliche Diagnosen gestoßen? Es gibt Apps, deren Ergebnisse dank KI treffgenauer sein sollen und die wie ein Chatbot (textbasiertes Dialogsystem) funktionieren. Sie nennen dabei Ihre Symptome und erhalten dann einen Diagnosevorschlag (z. B. die App „Ada“). „Lindera“ heißt eine App, mit der Men-

schen ihr individuelles Sturzrisiko per Smartphone oder Tablet über die Kamera und mittels Fragebogen automatisiert ermitteln können. Sie funktioniert auch, wenn schon ein Gehstock oder Rollator benutzt wird. Es gibt dann eine individuelle Empfehlung zur Sturzprävention und zum Erhalt der Mobilität.

Über die App „Be my eyes“ – auf Deutsch: „Sei mein Auge“ – können Sie Ehrenamtliche mit einem Videoanruf kontaktieren. Diese beschreiben Ihnen, was sie gerade über die Kamera Ihres Mobiltelefons sehen: Sie lesen beispielsweise Etiketten auf Lebensmitteln vor, schauen sich den Busfahrplan an oder suchen gemeinsam mit Ihnen nach heruntergefallenen Gegenständen – gar nicht so künstlich, sondern auch menschlich sehr intelligent!

Dank und weitere Infos

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. aus Bonn stellte uns auf Ihrer Website viele der obigen Infos zur Verfügung. Herzlichen Dank dafür! Hier der Link für vertiefende Informationen: ki-und-alter.de ■



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

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



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

Aus Liebe zum Leben

Sicherheit auf Knopfdruck mit dem Johanniter-Hausnotruf.

Wir sind für Sie da.

Für viele Menschen ist es im Alter wichtig, so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Was aber tun, wenn man doch einmal Hilfe braucht oder in eine Notfallsituation kommt? Für alle, die so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben möchten, ist der Hausnotruf für zuhause das ideale Hilfsmittel.

Suchen Sie für sich oder Ihre Angehörigen Sicherheit nicht nur im eigenen Zuhause, sondern auch außerhalb, dann ist der Hausnotruf für zuhause und unterwegs die richtige Lösung.

Lassen Sie sich kostenfrei beraten.

Mehr Informationen unter:
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Frau Cornelia Lautenbach
Telefon: +49 162 2119653
www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER

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.

Auf über 1450 m² 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 entwickelt. 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

Kevin Kolbe

Kim Janet Kolbe

Uwe Kolbe

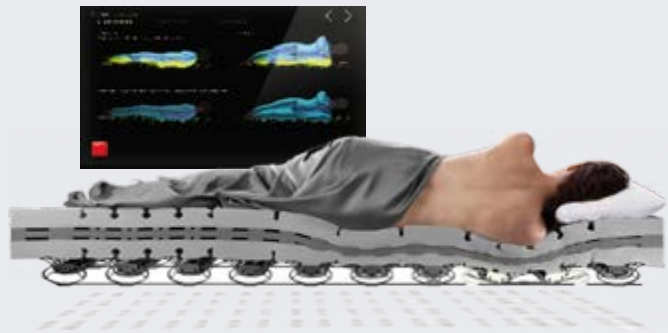
Professionelle
Schlafberatung &
100 Tage
Probeschlafen.



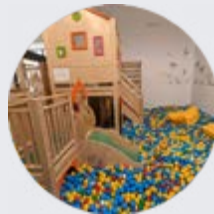
Anpassbare
Matratzen
und Lattenroste.



Jetzt scannen und
Liedgedruckmessung
buchen!



1450qm Ausstellung,
großer Parkplatz &
Spielbereich für Ihre
Kinder.



Vital Salzgrotte
by Das neue Bett

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

Jetzt reservieren unter
www.vital-salzgrotte.de



Unsere Veranstaltungen im Herbst und Winter

Kürbisscheune

vom 7. September bis 10. November

- 21.+22.09.2024 Kürbis-Tasting
- 28.+29.09.2024 Weinfest
- 03.+05.+06.10.2024 Erntedank
(inklusive des Feiertages!)
- 12.+13.10.2024 Kreativ-Wochenende



Mareike und Olaf Puls
laden wieder herzlich
Groß und Klein ein

- 19.+20.10.2024 Kinderflohmarkt
- 26.+27.+31.10.2024 Halloween (an drei Tagen!)
- 02.+03.11.2024 Kürbisschlachten
- 09.+10.11.2024 Trecker-Tage

*Wir feiern die bunte
Kürbiszeit mit Ihnen!*

**Vielfältiges Programm, herbstliche Dekorationen
und natürlich ganz viele Kürbisse.**



Papes Gemüsegarten - auch in Ihrer Nähe

Frische Eier von freilaufenden Hühnern, Obst und Gemüse von Felder aus Braunschweig und Umgebung, selbst gemachten Köstlichkeiten aus unserer Hofladenküche und vieles mehr erwarten Sie an unseren Hofläden. Mit sieben Standorten, unseren Hofläden in Watenbüttel, Lamme und den Steimker Gärten in Wolfsburg sowie unseren Marktständen und in der Öffentlichen Versicherung in Braunschweig, möchten wir Ihnen die Qualität und den Geschmack unserer Produkte näherbringen. 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

• Hofladen Watenbüttel

Celler Heerstraße 360 | 38112 BS-Watenbüttel

• Hofladen Lamme

Neudammstraße 1b | 38116 Braunschweig

• Hofladen Steimker Gärten

Kamillenweg 13b | 38446 Wolfsburg

• Marktstand Sickte

Schöninger Str., ggü. Feuerwehr | 38173 Sickte

• Mobiler Marktstand Lehre

Marktstraße | 38165 Lehre

• Regiomat Wendhausen

Im Unterdorf 2 | 38165 Lehre

• Mobiler Marktstand Ehmén

Heinrich-Deumeland-Straße |
38442 Wolfsburg

Oder wir liefern zu Ihnen nach Hause!

Unser Lieferdienst „GemüseKiste“ bringt Ihnen unsere frischen Produkte bis an die Haustür.



Weihnachtsscheune

vom 16. November bis zum 22. Dezember

- 16.+17.11.2024 Kunsthandwerkermarkt
- 23.+24.11.2024 Braunkohlessen
- 30.11.+01.12.2024 Weihnachtsfoto-Atelier
- 07.+08.12.2024 Weihnachtsbastelei
- 14.+15.12.2024 Auf-die-Tanne-fertig-los!
- 21.+22.12.2024 Kinderaugen leuchten



Mehr
Infos hier

– MEIN WOHLFÜHLTAG – SONNENRESORT ETTERSHAUS

Was für ein schöner, außerordentlicher Ort, ein Hingucker: Die historische Villa des 4-Sterne-Sonnenresorts Ettershaus in Bad Harzburg begeistert auf den ersten Blick. Umgeben von den Harzer Bergen mit ihren tollen Urlaubsangeboten, gelegen in einem parkähnlichen Gelände ist das Sonnenresort Ettershaus ein besonderer Anziehungspunkt im Heilbad Bad Harzburg. Man schläft gut im modernen Appartementgebäude, in den faszinierenden Baumhäusern oder in der historischen Villa. In den beiden Restaurants Tauts und Ursprung werden Gäste kulinarisch mit moderner, kreativer Küche verwöhnt. Der großzügige Wellnessbereich sorgt für Wohlbefinden. Ob romantisch zu zweit, mit der ganzen Familie oder bei einer unvergesslichen Familienfeier: Hier kann man sich fallen lassen. Und die ganz besondere Aura dieses bezaubernden Ortes mit seinen 1001 Möglichkeiten spüren.

Lust auf Abenteuer und Naturromantik? Mal in Baumwipfeln schlafen? Hier ist das gleich 14-mal möglich

sind überaus komfortable Rückzugsorte mit durchdachtem Raumkonzept, modern eingerichtet mit einem großen, gemütlichen Bett und extra Sofa sowie einem kleinen, feinen Bad mit Dusche, WC und mehr.

Unbekannte Geräusche, ein toller Ausblick. Sommer wie Winter

Neue Eindrücke sind garantiert: ob das Blätterrauschen bei offenem Fenster, die prasselnden Regentropfen an der gläsernen Front oder das Vogelgezwitscher am Morgen beim Gang auf die Terrasse. Je nach Jahreszeit kann man sein Baumhaus unterschiedlich nutzen: Im Herbst und Winter ist es urgemütlich, sich mit einer heißen Tasse Kaffee und Blick nach draußen ins Bett zu kuscheln, um dem Regen oder Schneegestöber zuzusehen. Im Frühling und Sommer dagegen kann man den ersten Kaffee morgens auf der großzügigen Terrasse (nur Baumhaus Elvis) genießen oder es sich abends dort mit einer Flasche Wein im Grünen gemütlich machen.



Naturnahe Erholung in Baumwipfeln, Wellness exklusiv oder eine Traumhochzeit – hier ist alles möglich

Auch das ist außerordentlich: Hier gibt es das größte Baumhaus-Resort Deutschlands. Gut 100 Meter vom Haupthaus entfernt, „schweben“ 14 dieser Wipfelappartements zwischen alten Bäumen. Elvis und Oktagon heißen die beiden Haustypen. Die vier Oktagons sind nach der Renovierung noch gemütlicher, noch komfortabler geworden; der Chef hat selbst mit Hand angelegt und eine ganz besondere Wohlfühlatmosphäre kreiert. Es

Das Sonnenresort: perfekt für ein Wellness- oder Mädelswochenende

Allein, zu zweit oder mit den besten Freundinnen: Hier kann man auch mal so richtig entspannen, sich selbst etwas Gutes tun. Gut 1000 qm ist der Wellnessbereich im Haupthaus groß, drei Saunen und der große, teils offene Pool bieten vielfältige Entspannungs-

möglichkeiten. Ein Gläschen Sekt, ein Stück Kuchen, etwas Beauty und eine Massage in ruhiger Atmosphäre machen den Tag perfekt. Außer Samstag ist die Anreise täglich möglich.

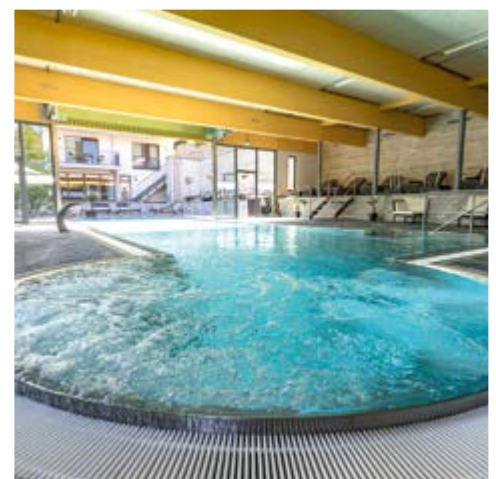
Das gehört zum Mädels-Wellness-Wochenendpaket: täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet und Kaffee- und Kuchenzeit mit hausgebackenem Kuchen auf der Sonnenterrasse oder im Restaurant Tauts; täglich Abendessen im

sonnenresort
ETTERSHAUS ★★★★★
 SELECTION



Rahmen unserer beliebten Halbpension; 1 Flasche Sekt bei Anreise auf Ihrem Zimmer; 1 Aroma-Teilkörpermassage; 1 Cocktailgutschein für unsere Bar pro Person; kostenfreie Nutzung des Wellnessbereiches mit Innen- und Außenpool sowie der Saunalandschaft.

Weitere Infos, attraktive Angebote hier: www.sonnenhotels.de/hotels-resorts/ettershaus/preise



Aktuelle Verfügbarkeit:
 ab sofort bis 22.12.2024
 und 06.01. bis 19.12.2025

Hochzeit, Geburtstag, Jubiläum – hier wird Ihr Fest zum unvergesslichen Ereignis



Ein exklusiver Ort für ganz besondere Ereignisse ist unser Restaurant „Ursprung“. Auf einer kleinen Anhöhe unweit vom Haupthaus gelegen, haben Sie von der großen Terrasse dort einen wunderbaren Blick auf Bad Harzburg, können hier, mitten im Grünen, sich von traumhaften Sonnenuntergängen verzaubern lassen.

Innen, in den großen, lichtdurchfluteten Räumen, erwartet Sie ein ganz besonderes Flair: ursprüngliche Harzer Gemütlichkeit, modern und zeitgemäß interpretiert. Unterschiedliche Tisch- und Sitzordnungen können arrangiert werden, bis zu 120 Gäste finden Platz – das Ursprung haben Sie dann natürlich ganz exklusiv nur für sich.

Offenes Feuer: optisch wie geschmacklich ein Genuss

Das Ursprung trägt seinen Namen zu Recht, denn hier werden fast alle Speisen „ursprünglich“ zubereitet: auf einem besonderen Grill, auf offenem Feuer. Von Fleischkreationen über Fischgerichte bis hin zu Obst- und Gemüsevariationen: Diese spezielle Zubereitungsart ist nicht nur optisch ein Genuss, sondern schafft, gepaart mit frischen Kräutern und aromatischen Gewürzen, ganz besondere Geschmackserlebnisse.

Ausreichend Parkplätze stehen sowieso zur Verfügung. Alle weiteren Fragen auf dem Weg zu Ihrer natürlich-unvergesslichen Hochzeitsfeier, dem Jubiläum oder runden Geburtstag beantwortet Ihnen gerne: Herr Wyszowski, Leitung; Tel. 05322 78 789-0 | frank.wyszowski@sonnenhotels.de

Tagen und „meeten“, wo andere Urlaub machen

Auch das ist das Ettershaus: ein erstklassiges Tagungshotel, eines der besten im Harz. Die fünf unterschiedlichen Veranstaltungsräume bieten Platz für eine kleine, feine Runde – oder bis zu 150 Personen. Immer mit Tageslicht und modernster Tagungstechnik.

Ein erfahrenes Eventteam steht Ihnen von der Planung bis zur Durchführung zur Seite und kümmert sich um alle Details. Für das leibliche Wohl ist mit den erstklassigen kulinarischen Angeboten in den zwei Restaurants bestens gesorgt. Am Abend können die Teilnehmer im Wellnessbereich entspannen oder in einem der komfortablen Zimmer übernachten.

Sonnenresort Ettershaus
Nordhäuser Str. 1 | 38667 Bad Harzburg
Tel.: 05322 78 789 0
info@sonnenresort-etttershaus.de
www.sonnenresort-etttershaus.de

Wohlfühltag in Bad Harzburg

Ganz viele Glücksmomente in Bad Harzburg

Der Indian Summer ist da: Abtauchen, ausspannen und auftanken, die wunderbare Natur erleben, wandernd in Bewegung kommen – all das bietet das charmante Soleheilbad und noch viel mehr.

Urlaubern und Tagesausflüglern winken abwechslungsreiche Erlebnisse auf kurzen Wegen, mitten in der mystischen Bergwildnis des Nationalpark Harz. Auge in Auge mit Luchs und Wildkatze, entspannt durch die Baumkronen des Kalten Tals auf dem Baumwipfelpfad wandeln, mit der BaumSchwebeBahn durch alten Baumbestand gleiten, genussvoll in der Therme die Natursole genießen...



○ Sole mio!

In der Bad Harzburger Sole-Therme trägt uns die reine Natursole wie auf Wolken. Gewonnen wird sie in 840 Metern Tiefe, strömt in das Innen- und Außenbecken, Burgbergblick inklusive. Richtig gut tut auch der Besuch in der Sauna-Erlebniswelt – wer nach Abkühlung lechzt, wählt die Schneesauna.

Glückauf!

Raus und rauf geht es mit der Burgberg-Seilbahn. Bis zu vierzig Meter über dem Waldboden schwebt die „alte Dame“, wie die Harzburger sie liebevoll nennen. Sie überwindet den Höhenunterschied von 186 Metern in drei Minuten. Auf dem Großen Burgberg genießen wir schöne Aussichten, erkunden die Ruinenreste der Harzburg und sagen Krodo, dem Sachsengott, guten Tag.

Wo es hinauf geht, geht es immer auch hinunter: mit der BaumSchwebeBahn. In einem Gurt sitzend, gleiten wir durch die alten Eichen und Buchen, wunderbar lässt sich die Laubfärbung betrachten. Staunend spazieren wir dann über den barrierefreien Baumwipfelpfad Harz – mit Hängebrücke, Glassteg und 50 Erlebnisstationen.

Tausendundein Wanderwunder

Bad Harzburg ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen rund um den Burgberg, den Eckerstausee oder über den Teufelsstieg zum Brocken. Auch geführte Wanderungen können gebucht werden.

Der weitläufige Kurpark und die schöne Stadt mit ihren Harzvillen, der Bummelallee, Restaurants und kleinen Boutiquen verführen zum Bleiben. Allerspätestens zum „Advent im Gestüt“ kommen wir wieder, versprochen. Mehr Infos dazu gibt es auf der Internetseite www.bad-harzburg.de. ■





Mit Meditation die eigene Ruhe und Gesundheit finden

Einen wöchentlichen Meditationskurs für absolute Beginner oder auch Meditationserfahrene bietet Anja Gießelmann an: „Taucht gemeinsam mit mir in die Welt der inneren Ruhe und Selbstreflexion. Jeden Dienstag könnt ihr euch auf eine inspirierende Reise der Atemtechniken und vielfältigen Meditationsformen begeben. Lasst uns gemeinsam die transformative Kraft der Meditation erleben. Bringt eure Yogamatte oder Meditationskissen, bequeme Kleidung und den Wunsch nach innerem Frieden mit.“

Die Inhalte: Zeit für sich / die heilende Wirkung des Atems / geführte Meditationen in Stille und aktive Meditationen / Heilmeditation / Anleitungen zur selbstständigen Meditation / Stress- und Burnout-Prävention / Trance
Termine: Jeden Dienstag 19:30 Uhr beginnend ab dem 03.09.2024. Monatsbeitrag 52 €. Anmeldung per Mail unter info@anja-gieselmann.com.

Anja Gießelmann, u. a. viele Jahre für die Salzgitter AG tätig, konzentriert ihre Begleitung und Hilfe auf: Burnout und Erschöpfung; Jenseitskontakte; Traumatherapie; Wunsch nach Veränderung; psychisch bedingte Atemnot.

• www.anja-gieselmann.com



GES

Foto Beilichtstock.adobe.com



Ökosysteme selber bauen

Seit einem Jahr bietet Sümeyra Günaydin Terrarium-Workshops in ihrem Geschäft „Annes Garten“, Schützenstr. 3, 38100 BS an, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. Neben selbst hergestellten Terrarien, auch Flaschengärten genannt, die Sümeyra im Geschäft anbietet, können Interessierte in entspannter Atmosphäre selbst ein Glas bepflanzen und mit nach Hause nehmen. In den Workshops erfahren die Teilnehmenden alles Wissenswerte,

um ein geschlossenes Ökosystem im Glas anzulegen. Alle Materialien werden dabei zur Verfügung gestellt. Insgesamt gibt es Platz für acht Personen. Neu hinzugekommen, da oft nachgefragt wurde, ist das „Paar-Format“. An zwei Terminen können Pärchen zu zweit ein Glas bepflanzen. Auch private Workshops sind möglich, z. B. für Geburtstage oder Junggesellenabschiede. Anmeldung auf der Webseite.

Termine jeweils samstags von 16 bis 17:30 Uhr

Oktober: 05.10. + 12.10.24; 26.10.24 „Paar Edition“

November: 09.11. + 16.11.24; 30.11.24 „Paar Edition“

• www.annesgarten.de

15. Nov.: Selbsthilfe für Brustkrebs, Krebs und das Leben

„**Braunschweig wird pink!**“ U. a. das Frauen-Fitnessstudio emotion, BS lädt zu einem besonderen Tag der Brustgesundheit und Krebskommunikation. Gast-Expertin ist Nadja Will vom Bielefelder Think pink Club e.V. (www.think-pink.club); Ort ist das Kunst- und Kulturzentrum BLAU-WAL, am Braunschweiger Hagenring 90. Mit im Veranstaltungsteam sind Tina Eggermann, emotion, Parwana Kath, Visagistin und Isabell Müller-Duve, Tauben-Apotheke – im Bild v. l. n. r. Das genaue Programm ist in den nächsten Wochen auf Instagram / Facebook und auf der Homepage vom Blau-Wal zu finden:

• www.blau-wal.de



UNDHEIT

aus der

NACHBARSCHAFT



Seit Juni '24 hat das SEVEN in Braunschweig geöffnet ...

... und bietet eine einzigartige Kombination aus Boutique-Studio für Sport- und Persönlichkeitsentwicklung sowie einem Co-Sharing Space für Selbstständige im Sport- und Gesundheitsbereich. Für jeden ist was dabei: Steigere deine Fitness mit Tim im Zirkeltraining oder entdecke im Coaching mit Josi neue Perspektiven. Körper und Geist werden in Yoga-Klassen, einschließlich Schwangerschaftsyoga, gestärkt, während Sound Healing Sessions, PMR-Kurse und Massagen tiefe Entspannung bieten. Zusätzlich gibt es Ernährungsberatung und Gesundheitsvorträge. Erlebe unser wunderschönes Ambiente im Herzen unserer Innenstadt. Möchtest du selbst deine Expertise einbringen und Teil unserer Community sein? Wir sind offen für neue ExpertInnen und vermieten unsere Räume stundenweise unter.

> **Jeden 1. Freitag im Monat von 17 bis 19 Uhr**
Kennenlernabend
 > **Hagenhof 7, 38100 Braunschweig**

• www.seven-braunschweig.de oder
 Instagram [seven_braunschweig](https://www.instagram.com/seven_braunschweig)

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 €



blau-wal

• **Anmeldung:** www.beeyoga.de



WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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



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/

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

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,
38126 Braunschweig

Tel. 0531 - 595-0

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr

Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr

Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

Notarzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

24/7 umfassende Versorgung internistischer, orthopädisch/unfallchirurgischer, chirurgischer und gefäßchirurgischer Notfälle sowie Akutbeschwerden

Leipziger Str. 24

38124 Braunschweig

Tel. 0531 – 699 1778

www.heh-bs.de/notfallinformationen

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0531 – 70 09-933

Im Krankenhaus

Salzdahlumer Str. 90

38126 Braunschweig

Mo./Di./Do. 20:00 – 22:00 Uhr

Mi./Fr. 18:00 – 22:00 Uhr

Sa./So. 10:00 – 16:00 Uhr

Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 – 00 22 833

www.apothekerkammer-niedersachsen.de

AWO-Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 – 70 70 117

Schnelle Hilfe bei der Suche nach einem Pflegeheimplatz. Rund um die Uhr.

Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst

www.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

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

Tel. 0531 – 691 696

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

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

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

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



Öffnungszeiten:

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

Bienroder Weg 78/79 • 38106 Braunschweig

Telefon • 0531-23960030 • www.apo-bienroderweg.de

  /apothekeambienroderweg



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



Jetzt installieren!



© Verena Meier Fotografie

Mit einem starken Rücken in den Herbst.

Buntes Laub, milde Sonne, Fernblicke – im Herbst kann es draußen wunderschön sein!
Doch je kürzer die Tage werden, desto öfter halten wir uns in Innenräumen auf.
Das bekommt insbesondere dem Rücken gar nicht. Höchste Zeit gegenzusteuern.

In der kühleren Jahreszeit bewegen wir uns weniger draußen und sitzen länger drinnen – auf der Couch, im Home-Office, vor dem Bildschirm, oft in schlechter Haltung oder mit gesenktem Kopf. Dabei verliert der Schultergürtel leicht seine Lockerheit. Nackenverspannungen bauen sich auf, nicht selten entwickeln sich ernste Beschwerden im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule.

Schonung oder passive Maßnahmen wie Massagen, Medikamente oder Akupunktur bringen dann häufig nur kurzfristige Linderung. Erfolgversprechender ist es, die muskulären Ursachen der Beschwerden anzugehen. Denn bei Menschen mit Wirbelsäulenbeschwerden ist oft die wichtige tief liegende Streckmuskulatur zu schwach. Diese Muskelschicht lässt sich jedoch nur sehr schwer gezielt stärken – es sei denn, die richtige Trainingsmaschine steht bereit.

„Wir haben das Rückenproblem gelöst“ (Arthur Jones)

Für die zielgenaue Stärkung der tiefen Rückenmuskulatur hat der US-Amerikaner Arthur Jones schon Mitte der 1980er-Jahre die computergestützte Lumbar-Extension-Maschine (oder kurz „LE“) entwickelt. Fast ebenso lang ist diese Ma-

schine bei dem Rückenspezialisten Kieser bereits erfolgreich im Einsatz – längst in einer eigenen, optimierten Variante. Nicht umsonst gilt der namhafte Anbieter von gesundheitsorientiertem Krafttraining als die erste Anlaufstelle für Rücken geplagte. Das LE-Training wird von Fachpersonal individuell angeleitet. Die Maschine ermöglicht es, in einem ersten Schritt die Rückenkraft sowie die spezifische Beweglichkeit exakt zu analysieren und in der Folge effizient wieder aufzubauen. Der Clou dabei: „Im Gerät können wir den Widerstand auf Basis der vorherigen Analyse präzise steuern und durch eine Fixierung des Beckens wird die unterstützende Gesäß- und Beinmuskulatur aus dem Spiel genommen. So erreichen wir den optimalen Trainingsreiz für die Rückenmuskulatur und man erzielt eine rasche Kraftsteigerung“, erklärt Lars Gerike, Geschäftsführer von Kieser Braunschweig. Ähnliches leistet die Cervical-Extension-Maschine (CE) für den Nacken.

Der ganze Körper profitiert

Ergänzt wird das Rücken- und Nackentraining durch ein wohl durchdachtes Ganzkörpertraining: „Vor der ersten Trainingseinheit werden auf Basis einer gründlichen Anamnese alle Beschwerden des Bewegungsapparates festgehalten. Zusätz-

lich gibt es eine Medizinische Trainingsberatung“, so Gerike. „Danach werden die Trainingsziele mit einem individuellen Trainingsplan umgesetzt.“

Eindrucksvolle Erfolge

In der Regel reichen 12 bis 18 Trainingseinheiten, um selbst chronische Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen. Bei 9 von 10 Personen mit eindeutiger Operationsindikation kann sogar ein Eingriff verhindert werden. Bereits 2x 30 Minuten gezielter Kraftaufbau pro Woche reichen aus, um mit einem starken Rücken durch den Herbst zu gehen.

98 % bestätigen: Kieser wirkt

Eine von Kieser durchgeführte und von einem unabhängigen Wissenschaftsgremium kontrollierte Studie mit 531 Teilnehmern belegt, dass schon nach sechsmonatigem Krafttraining mit zwei Einheiten à 30 Minuten pro Woche 69 % der Teilnehmer nur noch leichte bis gar keine Schmerzen mehr hatten. Die Trainierenden konnten ihren Körper deutlich kräftigen, die Leistungsfähigkeit erhalten, Dysbalancen ausgleichen und das Wohlbefinden merklich steigern. 98 % gaben Kieser Bestnoten (61 % „sehr gut“, 37 % „gut“).

Kieser Braunschweig

Frankfurter Straße 2 | im ARTmax | Telefon (0531) 885 33 71 | [kieser.de](https://www.kieser.de)

*Gilt für Neukunden bei Aboabschluss bis zum 31.12.2024. Nur gültig in teilnehmenden Studios. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung im Gegenwert.

KIESER