

gesund

in Braunschweig

IHR GRATIS-
EXEMPLAR

Nimm mich mit
nach Hause!

NEUSTART

*Tschüß Rauchen, Übergewicht,
Selbstzweifel, ... so klappt es mit
den guten Vorsätzen*



Winter-Wandern im Harz
Die schönsten Wege

Urlaub auf Krankenschein?

So hilft eine Vorsorge-Kur heute



WORKOUT WASSERWELT:
Tradition, Fitness & Innovation – S. 16

NEUES JAHR, NEUER RÜCKEN?

Na, endlich!

Heiß oder kalt

Die leckersten Getränke
gegen Erkältung

ZUKUNFT

STRATEGIE. VERMÖGEN.



Silvester Plotka,
Leiter Private Banking BLSK



Dietlind Maßmann,
Erb- und Stiftungsmanagerin Private Banking

GENERATIONEN- MANAGEMENT

Verantwortung, Empathie und höchste Expertise.

Erwarten Sie bei diesem sensiblen Thema individuelle Lösungen und maßgeschneiderte Konzepte. Gemeinsam mit Ihnen und unseren Netzwerkpartnern erreichen wir das Ziel: Ihr Vermögen auch für die nächste Generation zu sichern.

Unendlich. Gut. Über Generationen.
b1sk.de/pb





»Gesundheit macht Spaß!«

Das ist ein Zitat, liebe Leserin, lieber Leser – aus einem Artikel recht weit hinten im Heft. Vollständig steht da: »Wir sind 100 % davon überzeugt, dass Gesundheit auch Spaß macht.« Über diese Aussage, dieses Statement bin ich gestolpert, es ist in meinem Gedächtnis haften geblieben. Eine kleine Weisheit, aber doch so großartig!

Klar, am besten ist es, wenn wir rundum kerngesund sind. Dann sollten wir es uns gönnen und nicht vergessen, uns ab und zu mal darüber zu freuen – und auch etwas dafür tun, dass das möglichst lange so bleibt.

Leider bleiben Krankheiten, innere und äußere Verletzungen, das Älterwerden nicht aus – aber noch nie gab es so viele Möglichkeiten wie heute, wieder gesund zu werden oder Leid zumindest erträglicher zu machen. Gesund werden – diese Strecke, auch wenn sie uns manchmal sehr fordert, mit Freude und Spaß zu gehen, scheint mir nicht die schlechteste Idee zu sein. Die meisten Profis, die für unsere Gesundheit und Fitness da sind, stimmen dem mit Sicherheit zu.

Gesundheit macht Spaß! Diese muntere, positive Haltung findet sich auch in vielen anderen Artikeln dieser Ausgabe – und selten war unser Magazin so voll von ganz unterschiedlichen Anregungen für Spaß, Wohlergehen, mentale wie physische Gesundheit.

Also, lesen Sie sich gesund – und gerne mit Spaß.

Chr 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 Göрге-Frischemärkten und Buchhandlungen aus. Zusätzlich in 130 Präsentern der newcitymedia/FUNKE Medien.

Interesse an einem Artikel, Advertorial oder einer 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: Titel und Seite 10: istock/Getty Images: GlobalP

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.

Happy New Year **2025**
**1 Brillenglas
 geschenkt**

Bei Kauf einer Brille inkl. Fassung
 erhalten Sie die Gläser zum halben Preis.

— since 1953 —

SPORMANN

Hauptstraße 27A
 in BS - Wenden
 Fon 05307-4033 *alles komplett!*

▶ www.brillen-spormann.de ◀

Herrn Spormann Optik - Inhaber Herrmann Spormann
 Nicht mit anderen Aktionen oder weiteren Konditionen kombinierbar

Sie wollen einen
(Fach-)Artikel,
 PR-Text, ein Angebot
 oder eine **Anzeige**
 im kommenden
 Magazin

veröffentlichen?

Sehr gerne! Bitte
 schreiben Sie uns:
[redaktion@gesund-in-
 braunschweig.de](mailto:redaktion@gesund-in-braunschweig.de)

Unser Frühlings-
 magazin erscheint
 am 21. März 2025.

gesund
 in Braunschweig

N^o 14



10

NEUSTART!

*Tschüss Rauchen, Über-
 gewicht, Selbstzweifel*

Gesund & neu

3 Editorial

6 **Augen auf!**

Zum Augen-Check für die Seh-
 Gesundheit

38 **Kurz notiert**

Good News aus Stadt & Land

44 **Gesundheit aus der
 Nachbarschaft** 

Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

3 Impressum

46 Notdienste:

Wichtige Rufnummern
 und Adressen



16
WORKOUT WASSERWELT:
NATUR & WELLNESS INKLUSIVE



20
CHIROPRAKTIK
hilft Jung und Alt



39
WINTERZAUBER
in Hahnenklee



40
SO GEHT KUR HEUTE

Die Titelstory

10 Neustart!

Wie es mit den guten Vorsätzen diesmal klappen könnte

13 Veränderung 

beginnt mit einer Entscheidung

14 Abnehmen

ist keine Kunst

Bewegung!
Reha, Physio & Fitness

16 Workout Wasserwelt

Braunschweig: Fitnessleben

18 Beckenboden-Training:

angenehm und wirkungsvoll

19 Fitnesstraining mit Coach 

ROCKIT STUDIOS Braunschweig

20 Chiropraktik:

gesunde Balance für ein bewegtes Leben

Natürlich heilen 

25 Natürlich heilen,
 wenn die Schulmedizin nicht weiterhilft

26 Naturmedizin und Homöopathie
 gegen den Schmerz

26 Fettverbrenner aktivieren.
 Die Macht der Darmflora

27 Gesundere Füße,
 leichtere Beine

Wellness & Wellbeing

28 Ein guter Tag
 beginnt nachts

30 Die Schlafberater:
 mit 100 und mehr Möglichkeiten

32 Heiß oder kalt?
 Superstart Ingwer schlägt Erkältung

34 Gesundheit aus der Kiste.
 Kinderfasching & Frühlingsscheune

37 Winterluft tut gut!

Wandern im Harz

39 Winterglück in Hahnenklee. 

Auf in den Schnee!

Gesund werden & gesund bleiben

7 Besser hören
 kann man wieder lernen

8 Neues Jahr, neuer Rücken? 

Ja, aber ganzheitlich!

22 Krebs und Sport?
 Doch, Bewegung hilft!

23 Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie
 jetzt im skbs Reha-Sportzentrum

38 Die Vorsorge-Kur:
 So geht das heute

42 Ein beliebter Kraftort:
 Bad Lauterberg & das Vitalium Dr. von Plachy

IHR GRATIS-EXEMPLAR

Nimm mich mit nach Hause!

Mit einem kurzfristig buchbaren Augen-Check
bestens für die eigene Seh-Gesundheit vorsorgen

AUGEN AUF!

Hallo, Herr Winter, seit sechs Jahren bieten Sie als Augenoptikermeister ein umfassendes Augenscreening an. Warum kann ein gründlicher Augen-Check so wichtig sein?

Die meisten Veränderungen beginnen schleichend und werden von den Betroffenen erst sehr spät wahrgenommen. Gründliche und regelmäßige Checks helfen, Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Rund drei Viertel der Fälle von Sehverlust als Folge von Erkrankungen wären bei rechtzeitiger Erkennung vermeidbar!

Den Augen-Check empfehlen Sie uns allen ab 40 Jahren?

Unbedingt. Viele Veränderungen kommen mit dem Alter. Sind systemische Erkrankungen oder Vorbelastungen durch Familienmitglieder vorhanden, macht es auch durchaus in jungen Jahren Sinn.

Was genau prüfen Sie bei dem gründlichen Augen-Check und wie lange dauert er?

Wir ermitteln das aktuelle Sehvermögen und das Verbesserungspotenzial. Wir schauen uns vollumfänglich die Teile des Auges an, die für gutes Sehen verantwortlich sind.

OPTIK WINTER

Vor der Burg 7 | 38100 Braunschweig
Tel. 0531 - 444 00
info@optik-winter.de
www.optik-winter.de

Unser System ist modular aufgebaut. Dies kann einen einfachen Sehtest, eine Augennendruckmessung mit Ermittlung der Hornhautdicke oder ein Bild der Netzhaut umfassen. Je nach Wunsch dauert die Durchführung der Tests zwischen 20 und 30 Minuten.

Die Auswertung macht dann ein Augenarzt oder -ärztin persönlich?

Ja, die telemedizinische Auswertung führen generell erfahrene Augenärzte durch.

Nach 5–7 Werktagen ist das Ergebnis schon da – und das besprechen Sie noch einmal mit Ihren Kunden?

Wir begrüßen eine persönliche Übergabe der Ergebnisse. Denn so können Fragen sofort besprochen werden.

Einen Termin beim Augenarzt bekomme ich oft leider erst in Monaten, bei Ihnen geht es schneller, oder?

In der Regel haben wir Vorlaufzeiten von 2–8 Tagen. Bei Bedarf können auch Termine außerhalb der Öffnungszeiten vereinbart werden. Auf unserer Internetseite stellen wir einen Onlinekalender zur Verfügung. So können Sie bequem und jederzeit einen Termin buchen.

Lieber Martin Winter, danke für das gute Gespräch – ich komme vorbei ;-) ■



Martin Winter, Optikermeister mit 30 Jahren Berufserfahrung

**Augen auf zum
Augen-Check:
Jan. und Feb. nur 39,-
statt 59,-**

**Nur 30 Min. für Ihr
gesundes Augenlicht
– kurzfristig buchbar.**

Fünf Fragen an Julia Plewa,
Hörtherapeutin in Braunschweig

»Besser hören kann man (wieder) lernen.«

Hallo Frau Plewa, Sie sind Logopädin, Hörtherapeutin und Hör-Coach – können wir hören eigentlich verlieren oder besser: wiedererlernen?

Ein Hörverlust kann im Gehirn einen Umbau neuronaler Strukturen bewirken. Je nach Hirnaktivität können sich diese ab-, aber auch wieder aufbauen. Dieser Effekt bleibt uns lebenslang erhalten.

Sie betrachten Hörstörungen ganzheitlich. Was bedeutet das?

Hörstörungen entstehen nicht immer durch einen Hörverlust. Das zeigt sich beim Tinnitus. Eine unausgewogene Ernährung, langanhaltender Stress, Schlafmangel oder muskuläre Verspannungen können ihn ebenfalls auslösen oder verstärken. Tinnitus ist nicht gleich Tinnitus. Die Betrachtung des Menschen im Ganzen ist wichtig.

Wenn ich merke, dass ich in Gesprächen immer weniger verstehe, macht es Sinn, dann erst einmal Sie zu konsultieren?

Für die Entscheidung, welcher Therapieansatz passend ist, ist die Untersuchung beim Spezialisten unverzichtbar und sollte auf jeden Fall erfolgen. Für ein Gesamtbild benötige ich die Untersuchungsergebnisse vom HNO-Arzt.

Oft heißt es, dass man sich bei zunehmender Schwerhörigkeit lieber früher als später um ein Hörgerät kümmern sollte – warum eigentlich?

Mit einer Schwerhörigkeit verlieren Sie die Fähigkeit, bestimmte Töne wahrzunehmen. Hirnareale, die diese verarbeiten sollen, werden weniger stimuliert. Je länger dieser Zustand anhält, desto größer wird der Schaden. Erhält der Kunde dann ein Hörgerät, ist die neue Hörsituation oft schwierig. Ein Hörtraining kann die Gewöhnung beschleunigen und gutes Verstehen in schwierigen Situationen reaktivieren.

Sie behandeln u. a. bei chronischem Tinnitus oder auch Cochlea-Implantat-Träger. Beraten Sie auch, wenn es darum geht, welches Hörgerät für wen am besten geeignet ist?

Nein. Die Beratung und Auswahl eines passenden Gerätes durchläuft der Kunde mit dem Akustiker. Für eine ganzheitliche Hörlösung ist mir diese Zusammenarbeit wichtig.

Liebe Julia Plewa, danke für das Gespräch! ■



„Hören mit Köpfchen“
Julia Plewa Hörtherapeutin
Tel. 0151 50793129
juliaplewa@hoertherapeutin.de
www.hoertherapeutin.de



hören | sehen
von Siegroth

Die leisen Töne des Lebens sind die schönsten.*

* Besser hören mit bester Beratung und exzellenter Technik. Wir beraten Sie ganz persönlich und vor allem Hersteller-unabhängig! In einer besonders entspannten Atmosphäre nehmen wir uns viel Zeit für Sie – Ihr Team von hören / sehen.



Fotos: istock/izakes/hören/sehen

hören | sehen
von Siegroth

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

Zu Hause in der Alten Roggenmühle Lehndorf

Parken vor der Tür. Kostenlos. Zu jeder Zeit!

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



Neues Jahr, neuer Rücken?

»Bei Rückenschmerzen zählt der ganzheitliche Ansatz«, empfiehlt der Chefarzt der Orthopädie und Ärztliche Direktor der Bad Harzburger Michels Kliniken.

Fast jeder Mensch in Deutschland leidet mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. „Rückenschmerz“ zählt zu den Top 3 der Diagnosen. Diese Diagnose führt gehäuft zu Arbeitsunfähigkeitstagen – mit entsprechenden wirtschaftlichen Folgen. Die nachhaltige Behandlung der Rückenschmerzen kann nur im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes gelingen.

Generell werden Rückenschmerzen in spezifische und unspezifische Schmerzen unterschieden. Spezifischen Rückenschmerzen liegt eine bestimmte körperliche Ursache zugrunde, wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall, eine Skoliose oder Unfallfolgen. Bei unspezifischen Schmerzen hingegen fehlt häufig der Nachweis einer gravierenden Verletzung; vielmehr finden sich häufig Haltungsschwächen im Rahmen von Muskeldysbalancen bei

einseitiger körperlicher Beanspruchung oder Zwangshaltungen auf dem Arbeitsplatz. Hierdurch kann die Körperstatik empfindlich gestört werden.

Schon ab drei Monaten sprechen wir von chronischen Schmerzen.

Die Symptome ähneln sich. Sie reichen von lokalen Rückenbeschwerden bis hin zu ausstrahlenden Schmerzen, welche mittels Bilddiagnostik abgeklärt werden müssen. Das Hauptaugenmerk sollte idealerweise auf der raschen Therapie und Korrektur der Haltungsschwäche liegen. Bestehen nämlich die Schmerzen länger als drei Monate, sprechen wir von chronischen Schmerzen. Dabei reagieren die Nervenbahnen überempfindlich, es bildet sich ein Schmerzgedächtnis, das die Therapie im Verlauf erschwert.

»Fast immer gilt: nicht schonen, in Bewegung bleiben!«

Grundsätzlich gilt: Betroffene sollen in Bewegung bleiben und gezielte Dehnübungen konsequent durchführen – anfangs

möglichst unter Anleitung. Keinesfalls sollten sie den Rücken schonen. Zusätzlich tragen ein möglichst stressfreier, ausgeglichener Lebensstil und eine gesunde Ernährung zur Schmerzlinderung bei.

Abhängig vom bildgebenden Befund richtet sich die Therapie nach der Ursache und dem Wunsch der Patienten. An erster Stelle steht allerdings die genaue Untersuchung der Beinlänge und der Füße sowie des Gangbildes. Der aus 26 Knochen bestehende Fuß mit seinen zahlreichen Gelenken, Bändern und Faszien bildet die Basis unserer aufrechten Statik. Abflachungen des Fußgewölbes sowie Fußknochenfehlstellungen resultieren in einer geschwächten Abstützung des gesamten Körpers. Für eine längerfristige Haltungskorrektur und somit auch Beschwerdelinderung sind bedarfsweise Einlagen unerlässlich.

Liegen schmerzhafte Knoten in der Muskulatur – die Triggerpunkte – vor, gilt es diese auszuschalten. Die Therapie umfasst im Rahmen der Neuraltherapie die Injektion von Betäubungsmittel in diese Knoten, die Akupunktur, sogenanntes „Dry needling“, bei dem man mit Akupunkturnadeln das Lösen der schmerzhaften Knoten bewirkt, oder die Anwendung von Reizstrom und Massage.

»Wenn die Beschwerden anhalten, kann es Sinn machen, zur Spritze zu greifen.«

Bei anhaltenden Beschwerden kommen wirbelsäulennahe Infiltrationen bzw. Injektionen infrage: Dazu gehören Injektionen an den Iliosakralgelenken, an den Facettengelenken, den Verbindungen der Wirbelkörper oder an der betroffenen Nervenwurzel – sogenannte PRT-Spritzen. Anschließend sollte idealerweise das schmerzfreie Intervall dazu genutzt werden, um eine effektive Krankengymnastik durchzuführen.

Und bitte nicht vergessen: die Ergonomie am Arbeitsplatz!

Schließlich darf der Arbeitsplatz nicht außer Acht gelassen werden: Dieser muss möglichst ergonomisch eingerichtet werden, um das Therapieergebnis nachhaltig zu unterstützen. Auch die Anamneseerhebung hinsichtlich des ausgeübten Berufes sollte in die Empfehlung wichtiger Dehnübungen einfließen. So muss eine Büroangestellte eher ihren Nacken gezielt dehnen und stärken, ein Maschinenbauer hingegen seine Lendenwirbelsäule.

Erfahrene Schmerztherapeuten versuchen insgesamt, Schmerzen schnell zu lindern, sie begleiten die Patienten mit Hilfestellung beim Eigentraining bzw. Dehnübungen, betrachten den Körper ganzheitlich und kontrollieren in regelmäßigen Abständen den Erfolg der individuellen Therapie. Alle diese Punkte stärken die Motivation der Patienten und führen zum positiven Ergebnis: Beschwerden wirksam und anhaltend lindern. ■

Foto: iStock/Peoplesimages



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
Tel. 05322 790-472
ilias.fanoulas@herzog-julius-klinik.de

MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus



Telefon 0531/59092-0

info@muellenheim.de

Braunschweig

Bäckerklint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44

- TITELSTORY -

Tschüß Rauchen, Übergewicht, Selbstzweifel ...

NEUSTART

Wie es mit den guten Vorsätzen diesmal klappen könnte, erklärt die Braunschweigerin Regina Kirschke



Frau Kirschke, als Mentaltrainerin und Life-Coach beschreiben Sie, dass Sie in fast 20 Jahren gut tausend Menschen in Krisen- und Entwicklungssituationen weiterhelfen konnten – wie können wir uns Ihre Arbeit und Hilfe vorstellen?

Menschen wenden sich mit sehr unterschiedlichen Themen an mich. Sie fühlen sich blockiert, möchten selbstbewusster im beruflichen oder privaten Kontext werden oder lästige Verhaltensweisen loswerden wie Rauchen oder ungesundes Essen.

Wichtig ist mir immer ein wertschätzendes Miteinander. Daher haben interessierte Personen erst einmal die Möglichkeit, einen kostenlosen Infotermin mit mir zu vereinbaren. Da schauen wir dann, ob wir gemeinsam einen effektiven Weg zu ihrem Ziel finden – sofern das Ziel schon klar ist.

Und was halten Sie in diesem Zusammenhang von den üblichen Neujahrs-Vorsätzen?

»Die Idee, das neue Jahr mit Vorsätzen zu beginnen, ist eine Mischung aus alten Traditionen und dem modernen Streben nach Selbstverbesserung und persönlicher Entwicklung.«

Das ist sicher nicht verkehrt. Schwierig wird es, wenn wir Vorsätze fassen und sie dann nicht umsetzen. Leider lernt das Gehirn an diesen negativen Erfahrungen, an diesem „Scheitern“ – und bei den nächsten Vorsätzen wird es noch schwieriger, bis hin zu dem eigenen Glauben: „Das schaffst Du doch eh nicht!“. So schrumpfen das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit.

Was ist besonders wichtig, um einen Veränderungswunsch in die Tat umzusetzen?

Es sollte eben nicht nur ein Wunsch sein. Auf einer Skala von Null bis Zehn: Wenn Null ungefähr bedeutet: „Eigentlich ist alles okay, wie es ist“ und Zehn heißt: „Es gibt derzeit nicht viel Wichtigeres in meinem Leben, als dieses Thema für mich bestmöglich zu lösen“, dann reicht eine Zwei eben nicht aus. Das menschliche Gehirn möchte möglichst Energie



sparen und jede Veränderung bedeutet einen nicht unerheblichen Energie- und Zeitaufwand.

Wichtig sind daher Antworten auf die Fragen: „Was genau ist alles anders in meinem Leben, wenn ich meine Veränderung erreicht habe? Wie groß ist der Benefit? Wie fühle ich mich dann? Wie genau verhalte ich mich anders und was ist dann alles möglich?“

Und dabei können Sie motivieren und konkret helfen?

»Ich kann immer dann helfen, wenn Menschen Hilfe zur Selbsthilfe annehmen möchten und bereit sind, die eigene Verantwortung zu übernehmen.«

Im Coaching geht es immer darum, mehr Bewusstsein zu erlangen über sich selbst und andere. Erst wenn die Dinge bewusster sind, kann ich sie

effektiv verändern. Das kostet Zeit, Energie und ist daher auch manchmal anstrengend.

Zum Glück bin ich sehr empathisch, wertschätzend, habe Humor und ein Verständnis für viele Themen, auf Grund meiner eigenen schmerzhaften Erfahrungen.

Wir handeln häufig unbewusst nach den immer gleichen, teils in früher Kindheit „gelernten“ Grundsätzen; nur leider sind die nicht alle gut. Diese zu erkennen, aus diesen immer wiederkehrenden Fallen rauszukommen – das ist sicher mit die wichtigste Hilfe, die Sie als erfahrener Coach bieten, oder?

Ja, diese gelernten Muster und ungünstigen Programmierungen sind oft fest verankert und laufen unbewusst. Unser Bewusstsein macht ca. fünf Prozent aus und unbewusst laufen 95 Prozent! Mehr Bewusstsein, um aus diesen immer wiederkehrenden Fallen rauszukommen, können wir aber zum Glück trainieren, zum Beispiel durch Meditation oder Selbsthypnose.

Der erste wichtigste Schritt ist immer erst einmal das Bewusstwerden dieser eigenen Muster und Programmierungen. Dazu darf ich mich wie ein Detektiv selbst beobachten, immer mit dem Ziel, bessere Kontrolle zu erlangen über meine Denk- und Verhaltensmuster.

»Einer meiner Lieblingssätze lautet: Alles was mir bewusst ist, kann ich kontrollieren, alles was mir nicht bewusst ist, kontrolliert mich!«

Endlich Nichtraucher, langfristig Abnehmen, mehr Selbstbewusstsein – das sind klassische Baustellen, die Sie mit Ihren Klienten bearbeiten. Aber da gibt es sicherlich noch viel mehr, oder?

Auf jeden Fall, die Spannbreite der Themen, mit denen Menschen zu mir kommen, ist sehr groß – was es auch immer wieder spannend macht. Es ist vieles möglich, wenn die Betroffenen überzeugt sind, dass zum Beispiel eine Hypnose ihnen weiterhelfen wird. Die eigene Einstellung, der eigene Glaube und die Überzeugung spielen dabei eine ganz wichtige Rolle.

Sie arbeiten auch mit Hypnose. Das hört sich für viele Menschen immer noch nach Zauber und Hokus-Pokus an. Wie funktioniert Hypnose?

Hypnose ist eine konzentrierte Form der Entspannung. Wenn der Körper in die Entspannung sinkt, reduzieren sich auch die Gehirnfrequenzen von hochfrequenten Beta- in entspannte Alpha-Gehirnfrequenzen. Diese Alpha-Gehirnfrequenzen sind wie ein leichter bis mittlerer Trancezustand. Das erleben Sie zum Beispiel, wenn sie am Abend auf dem Sofa sitzen und Körper und Geist langsam zur Ruhe kommen. Auch am Morgen, wenn der Wecker klingelt und Sie nicht gleich aus dem Bett springen und etwas dösen, dann haben Sie Alpha-Gehirnfrequenzen. Nur in diesen Alpha-Gehirnfrequenzen unterscheidet das Gehirn nicht zwischen: Das habe ich mir intensiv vorgestellt oder das habe ich wirklich erlebt! Daher haben wir nur in diesem Zustand die Möglichkeit, uns selbst neu zu programmieren oder zu konditionieren bzw. vertrauen diese Aufgabe einem erfahrenen Hypnotiseur an.

Also eine bequeme Methode der Umprogrammierung, um quasi neue „Trampelpfade“ in unserem Unterbewusstsein anzulegen?

Mit einer Hypnose kann ich nicht zaubern und kann auch keine ungünstigen Verhaltensweisen einfach löschen. Wir haben in der Tat die Möglichkeit, in einer hypnotischen Trance eine Art „neuen Trampelpfad“ im Unterbewusstsein zu verankern. Dieser enthält dann all das, was für den Klienten ganz individuell machbar und umsetzbar ist. Wichtig dabei ist immer die Gefühlsebene, denn 99



Prozent der Menschen, die sich bei mir melden, sagen etwas wie: „Ich weiß ja eigentlich, was ich tun sollte, ABER es fühlt sich nicht so an.“

»Willst du endlich selbstbestimmt leben, frei von Selbstzweifeln, Ängsten und Abhängigkeiten?«

Das ist der erste Satz auf Ihrer Website – aber glauben Sie wirklich, dass das für die meisten Menschen möglich ist?

Ich glaube, dass jeder von uns weit mehr erreichen kann, als wir denken bzw. gelernt haben. Dazu müssen wir uns aus den alten negativen Programmierungen befreien. Das kostet, wie bereits gesagt, Zeit und Energie und ist Arbeit. Nicht jeder Menschen ist dazu bereit, weil es oft einfacher ist, die Schuld bei anderen oder den Umständen zu suchen und sich mit seiner Situation abzufinden.

Die Krankenkassen übernehmen ja leider nur in Ausnahmefällen Ihr Honorar, aber dafür haben Sie keine unendlich lange Warteliste, wenn ich Ihre Hilfe möchte?

Das stimmt, Menschen, die zu mir kommen, sind Selbstzahler und bereit, in sich selbst zu investieren. Wartelisten gibt es bei mir nicht. Mein Ansatz ist: Wenn ein Mensch den Mut aufbringt, sein Thema jetzt anzugehen und wir in einem ersten Infotermin feststellen, dass wir das zusammen schaffen können, dann soll es auch innerhalb von einer oder zwei Wochen losgehen und nicht in fünf Monaten.

Und das erste, informelle Beratungsgespräch ist auf jeden Fall kostenlos, oder?

Ja, da geht es ja darum, herauszufinden, ob es überhaupt passt, ob die Erwartungen erfüllt werden können und welche Fragen es zu beantworten gilt, um möglichst viel Sicherheit und Vertrauen herzustellen.

Liebe Regina Kirschke, vielen Dank für das so aufschlussreiche Gespräch!

Regina Kirschke über sich selbst

Die Arbeit mit Menschen und herausfordernden Situationen habe ich bereits in meiner vorherigen Tätigkeit als Kriminaloberkommissarin gelernt.

Seit fast 20 Jahren arbeite ich mit Menschen in Braunschweig in einer ausbalancierten Mischung aus empathischem Zuhören, analytischem „Lösungen finden lassen“ und dem einen oder anderen „Tritt in den Hintern“.

Dabei fließen meine eigenen schweren Depressionserfahrungen genauso mit in die Arbeit ein wie mein Fachwissen aus dem Studium der Psychologie & sozialen Verhaltenswissenschaften, den Ausbildungen als Systemischer Coach, Hypnotiseurin und Mentaltrainerin.

Ausgebildet bin ich weiterhin in den Bereichen EMDR, EFT, Energiearbeit, Rückführungen, Meditation und HypnoSlim für das langfristige Abnehmen.

ANJA GIESELMANN; HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE:

»Veränderung beginnt mit einer Entscheidung«

Der Jahreswechsel liegt hinter dir, und vielleicht spürst du einen inneren Ruf, der dich auffordert, inne-zuhalten und zu reflektieren. Veränderung beginnt immer mit einer Entscheidung – einer Entscheidung, die Mut erfordert und den Wunsch, dir selbst näherzukommen und deinem Leben eine neue Richtung zu geben.

Was möchtest du ändern?

Vielleicht hast du das Gefühl, dass etwas fehlt und weißt noch nicht genau, was es sein könnte. Oft glauben wir, die Antworten im Außen zu finden – in einem neuen Job, einer Partnerschaft oder an einem anderen Ort. Doch die wahren Antworten liegen in der Stille, tief in dir. Durch Meditation schaffst du Raum, um dich mit dir selbst zu verbinden, zu spüren, was du wirklich brauchst und wohin du dich entwickeln möchtest. Nun braucht es deine klare Entscheidung und den bedingungslosen Willen, deine Wünsche umzusetzen!

Der Wunsch nach einem höheren Sinn und dem Gefühl von Verbundenheit

In meinen Einzelterminen sehe ich, dass es im Moment vielen Menschen gelingt, sich in die Veränderung zu begeben. Themen, die seit Jahren nicht angegangen wurden, werden bewältigt. Ob es der neue Job ist, die Beziehung, die nicht mehr passt oder der neue Wohnort. Es hat sich also etwas verändert, was viele befähigt ihren Wünschen mehr Kraft zu geben. Diesen Willen zur Neuausrichtung könnte ich mit den aktuellen, sehr intensiven Energien begründen, die im Moment auf uns wirken. In meiner Beobachtung jedoch ist der Wunsch nach einem tieferen Sinn und dem Gefühl von Verbundenheit und Ankommen der Grund. Das bringt die nötige Kraft, sich den Herausforderungen zu stellen. Du möchtest deine Wünsche und Bedürfnisse leben? Dann tritt eine Entscheidung zu deinem höchsten Wohl und das Leben wird dich mit Energie und Zufällen unterstützen. Ich möchte ich dir ein Geheimnis verraten: Irgendwann kommt in jeder Veränderung der Moment, wo das Leben dir die Frage stellt: Möchtest du dich WIRKLICH verändern? Man nennt diese Frage den „Hüter der Schwelle“. Hier werden dir deine alten Ängste und Loyalitäten gezeigt, die dich bisher davon abgehalten haben, deinen Neustart umzusetzen. Es ist möglich, dass alte Erinnerungen und Erfahrungen in dir hochkommen, die du noch mal anschauen solltest, um sie loszulassen. Dann ist deine Kraft und dein Durch-

haltewillen gefragt! Bei einer Entscheidung zu deinem höchsten Wohl, die dich tief erfüllt, findest du in dir die Kraft, sie umzusetzen. Gehe Schritt für Schritt in deinem eigenen Tempo.

Was du tun kannst

Wenn du das Gefühl hast, heute vor einer Weggabelung zu stehen, lade ich dich ein, diese Phase bewusst zu gestalten. Nimm dir Zeit für dich selbst, gönne dir Momente der Stille und entdecke durch Meditation die Klarheit, die in dir liegt. Du musst nicht alles sofort wissen oder verändern – der erste Schritt ist, die Entscheidung zu treffen, dich auf die Reise zu dir selbst zu begeben. In meinen Seminaren und Einzelterminen biete ich dir den Raum, genau das zu tun: Gemeinsam finden wir heraus, wohin dich dein Herz führen möchte und wo wir noch die „Räuberleiter“ ansetzen müssen, um dich dorthin zu bringen. Die Verantwortung für dein Leben liegt bei dir. Das ist ein großes Geschenk. Denn wenn du verantwortlich bist, kannst du deine Welt gestalten, wie DU sie haben möchtest. Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten! ■

Anja Gießelmann
Mediale und sensitive Beratung,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Meditationscoach, Systemische
Beraterin.

Schweidnitzstr. 5 | 38124 BS
Tel. 01523 6323922
info@anja-giesselmann.com
www.anja-giesselmann.com



KURS

MEDITATION

EINSTIEG MÖGLICH ZUM
MONATSANFANG
19:30 UHR

- Zeit für dich
- Atemtechniken
- Geführte Meditationen
- Anleitungen zur selbständigen Meditation
- Stress- und Burnout Prävention
- Trance
- Breathwork

Weitere Informationen und Anmeldung:
anja-giesselmann.com

Abnehmen ist keine Kunst. Das Gewicht halten schon.

Sonja Beinlich, zertifizierte M. Sc. Ökotrophologin und Ernährungsberaterin, berichtet aus der Praxis. In der Ernährungsberatung treffen wir viele Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen abnehmen möchten. Häufig berichten sie von Anfangserfolgen, gefolgt von dem Gefühl des Scheiterns – weil der berühmte Jojo-Effekt eingetreten ist. Dabei treibt unsere Klientinnen und Klienten oft gar nicht um, wie sie Gewicht verlieren können, sondern wie sie es dauerhaft auf dem niedrigeren Level halten können. Dennoch fangen wir in der Beratung bei der ersten Frage an: Wie kann ich Gewicht verlieren? Denn gerade wer hier schon ungünstig ansetzt, bekommt auch ein Problem damit, das neue Gewicht dauerhaft zu halten.

Das sind die drei größten Fehler bei der Gewichtsabnahme:

1. Ungeduld

Wenn wir motiviert sind, dann wollen wir schnell Erfolge sehen, um zu bewerten, ob sich die ganze Mühe gelohnt hat. Ein allzu schneller Gewichtsverlust geht zulasten unserer Muskulatur. Anstatt den „Speckmantel“ loszuwerden, verlieren wir Muskelzellen, die uns wiederum dabei helfen, überschüssige Energie zu verbrennen. Beim Abnehmen verlieren wir immer beides – Muskulatur und Fett. Das ist unvermeidlich. Aber wir können durch die Art und Weise, wie wir abnehmen, beeinflussen, ob wir mehr Muskeln oder mehr Körperfett verlieren. Dabei spielt die Ernährung eine tragende Rolle.

2. Erfolgsmessung mit falschen Mitteln

Erfolge messbar zu machen, ist grundsätzlich richtig. Unsere Waage zu Hause ist dafür aber leider kein geeignetes Tool. Wir sehen darauf nur, dass wir Gewicht verloren haben, wissen aber nicht, was wir verloren haben (Wasser? Körperfett? Muskulatur?). Daher wissen wir auch nicht, ob wir drauf und dran sind, in die Jojo-Falle zu tappen. Wenn sich nichts auf der Waage tut, dann sind wir frustriert; dabei kann sich in unserem Körper viel tun, obwohl die Waage uns vom Gegenteil überzeugen will. So kann sich die Körperzusammensetzung (Muskel-Fett-Verhältnis) bereits verändern, ohne dass man einen Gewichtsverlust messen kann. Trotzdem lassen sich Anzeichen eines verbesserten Gesundheitszustandes oder auch einer verbesserten Körperform feststellen – aber wie?

Bei uns in der Praxis nutzen wir ein BIA-Messgerät, um Erfolge sichtbar und nachweisbar zu machen. Es sagt uns genau, wo und wie viel Muskel- und Fettgewebe im Körper vorhanden ist, und wir erhalten so eine Aussage über den Gesundheitszustand der Person. Übrigens ist die BIA-Messung genauso für schlanke Menschen geeignet. Denn es gibt auch „kranke Schlanke“, ebenso wie es „gesunde Runde“ gibt.

3. Überhöhte Erwartungshaltung

Oft wissen wir bereits, was wir „falsch“ machen und wollen es dann radikal ändern. Dauerhaft scheint es aber oft unmöglich, diese Änderungen in den Alltag zu integrieren. Auch wenn wir bereits unsere „Fehler“ kennen, sollten wir sie in kleinen Schritten ausbessern, um neue Gewohnheiten

zu etablieren – ich erkläre das gerne am Sinnbild des „Trampelpfads im Gehirn“. Für die Erfolgskontrolle nutzen wir in unserer Praxis Tools aus dem Bereich der Verhaltenstherapie.

Veränderungen mit den richtigen Mitteln sichtbar zu machen, erhält die Motivation. Fehlender Erfolg hat wenig mit fehlender Disziplin zu tun. Es fehlt eher an Geduld und Zeit, um sich mit den eigenen Denk- und Handlungsweisen auseinanderzusetzen.

In Gemeinschaft, in unserer offenen Gruppe wird es leichter

Für mehr Kontinuität in diesem Prozess haben wir vor etwa einem halben Jahr eine offene Gruppe für Menschen mit Übergewicht ins Leben gerufen. Diese lädt einmal im Monat zum Austausch unter Gleichgesinnten ein. ■
Infos hier:



Sonja Beinlich, Ernährungsberatung
zertifizierte M. Sc. Ökotrophologin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hagenbrücke 8 | 38100 Braunschweig
Tel: 0531 122 99 99 1
Mobil: 0176 80 44 79 07
eb@eb-gesund.de
www.eb-gesund.de

Höchste Zeit zum Hanteln



CORENGTH
Hantelbank 500
klappbar und
neigungsverstellbar

99,99€

 **DECATHLON**

Decathlon Braunschweig · Sack 4 · 38100 Braunschweig · Mo.-Sa. 9:30 - 20:00 Uhr
Herausgeber: DECATHLON Deutschland SE & Co. KG, Filsallee 19, 73207 Plochingen



in Braunschweig

Seit über 30 Jahren steht die Marke Workout für Qualität, Gemeinschaft und Gesundheit. An zwei zentralen Standorten in Braunschweig bietet Workout eine perfekte Kombination aus Tradition, Innovation und persönlicher Betreuung.

Zwei Standorte – eine Erfolgsgeschichte

Workout begann 1992 in Braunschweig und zog nicht allzu lange nach der Gründung in die Juliusstraße. Hier fiel der Startschuss für das Wachstum der Workout Group. Bis heute ist das Workout Juliusstraße für seine entspannte und familiäre Atmosphäre bekannt. Besonders beliebt: die exklusive Damensauna, die weiblichen Mitgliedern eine private Umgebung zur Entspannung bietet. Dieser Standort steht für Beständigkeit und hochwertige Trainingsmöglichkeiten – ideal für alle, die Fitness und Ruhe miteinander verbinden möchten. 2014 setzte die Workout Wasserwelt einen weiteren Meilenstein in der Geschichte der Marke. Die Wasserwelt begeistert mit einer modernen Schwimmlandschaft, einer großzügigen Saunalandschaft und einem breiten Trainingsangebot.

Fitness für jedes Ziel – individuell und effektiv

Bei Workout steht die individuelle Betreuung der Mitglieder im Mittelpunkt. Egal, ob Sie an intelligent einstellbaren Geräten trainieren möchten, die von unseren Trainern optimal voreingestellt werden, oder das klassische Krafttraining an den Fitnessgeräten bevorzugen – gemeinsam finden wir den passenden Trainingsbereich für Sie und Ihre Ziele.

Ergänzt wird das Angebot durch ein effektives Dehntraining an den selbsteinstellenden Geräten, das Beweglichkeit und Regeneration fördert. Unsere Trainer begleiten Sie bei jedem Schritt und unterstützen Sie dabei, das Training perfekt auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Auch unser abwechslungsreiches Kursangebot – von Yoga und Pilates bis hin zu intensiven Workouts – sorgt dafür, dass jede und jeder bei uns das Richtige findet. Besonders beliebt ist der Aquafitness-Kurs, der in der Schwimmlandschaft der Wasserwelt stattfindet und bereits in jeder Mitgliedschaft inklusive ist.

Wellness inklusive – ein Highlight für Mitglieder der Workout Wasserwelt

Mitglieder der Workout Wasserwelt genießen exklusiv die im Preis enthaltene Schwimmlandschaft und Saunalandschaft der Wasserwelt. Diese Bereiche bieten nicht nur optimale Möglichkeiten zur Erholung nach dem Training, sie sind auch die ideale Ergänzung für ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheitserlebnis. Ob bei einem entspannten Besuch im Schwimmbad, einem wohltuenden Saunagang oder einer aktiven Erholung nach dem Sport – die Workout Wasserwelt bietet alles, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, neue Energie zu tanken und das Training perfekt abzurunden.

Die Menschen hinter Workout – immer an Ihrer Seite

Die Erfolgsgeschichte von Workout ist eng mit den Menschen verbunden, die mit Leidenschaft und Vision hinter der Marke stehen. Harald Hoppmann, Inhaber und Geschäftsführer, hat die sportliche Leitung an Viktor Bresse übergeben. Bresse begann seine Karriere vor zehn Jahren in der Workout Wasserwelt als Trainer und leitet heute als Sportdirektor fünf Standorte in drei Bundesländern.

An seiner Seite steht Thomas Komprecht, der seit über acht Jahren Teil der Workout-Familie ist. Nach seinem dualen Studium mit einem Masterabschluss bei Workout Wasserwelt leitet er heute den Standort Wasserwelt. Gemeinsam arbeiten Hoppmann, Bresse und Komprecht daran, die Marke Workout zukunftsorientiert weiterzuentwickeln und die Mitglieder mit innovativen Konzepten zu begeistern.

We are family: Werden Sie Teil der Workout-Familie

Ob Sie Anfänger oder erfahrener Sportler sind – im Workout Juliusstraße oder in der Workout Wasserwelt finden Sie genau das richtige Umfeld, um Ihre Fitness- und Gesundheitsziele zu erreichen. Mit individuell abgestimmtem Training, umfassender Betreuung, einem abwechslungsreichen Kursangebot und einem einzigartigen Wohlfühlambiente ist Workout Ihr verlässlicher Partner für ein aktives und gesundes Leben.

Besuchen Sie uns in Braunschweig und erleben Sie, warum Workout seit Jahrzehnten für Qualität, Innovation und Gemeinschaft steht. ■

Thomas Komprecht, links, Leitung Workout-Wasserwelt und Viktor Bresse, Sportdirektor der fünf Standorte, seit über zehn Jahren dabei



www.workout-wasserwelt.de | Tel. (0531) 180 50 640
Am Schützenplatz 1 | 38114 Braunschweig

www.workout-bs.de | Tel. (0531) 12 69 41
Juliusstraße 2 B | 38118 Braunschweig



Neu in der fitbox Wolfenbüttel!

Beckenboden- training: ange- nehm, innovativ und wirkungsvoll

Mit dem EMP-Beckenboden-Trainerstuhl
– für ein starkes Fundament!

Gute Nachrichten für alle in Wolfenbüttel und Umgebung: Die fitbox bietet ab sofort ein revolutionäres Training für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur an. Mit dem hochmodernen EMP-Beckenboden-Trainerstuhl wird effektives Beckenbodentraining in nur 28 Minuten möglich – und das ohne großen Aufwand! Die Anwendung ist angenehm, einfach und dennoch äußerst wirkungsvoll.

Studien belegen die erstaunlichen Effekte des EMP-Stuhls: Mithilfe elektromagnetischer Impulse, die 8 cm tief in den Beckenboden eindringen, wird die Muskulatur gezielt stimuliert und reaktiviert. Das regelmäßige Training bringt weitreichende Vorteile mit sich – von der Linderung von Blasenschwäche und Inkontinenz über gesteigerte Libido und schnelle Erholung nach Geburten bis hin zur Regeneration nach Prostata-OPs.

Nur 30 Minuten für ein entspannteres Leben

Der Beckenboden-Trainerstuhl in der fitbox Wolfenbüttel ist im praktischen 30-Minuten-Takt buchbar. Damit ist er ideal für alle, die auch in einem vollen Tagesplan Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden finden möchten. Vereinbaren Sie Ihren Termin unter der Telefonnummer 05331 9316615 und erleben Sie die Wirkung selbst.

fitbox Wolfenbüttel

Tel. 05331 9316615

Leopoldstraße 3, 38302 Wolfenbüttel

wolfenbuettel@fitbox.de

www.betterpelvi.com/wolfenbuettel

19. Januar, Lindenhalle Wolfenbüttel:

Messe für Nachhaltigkeit, Gesundheit und Umwelt

**Innovatives Beckenbodentraining
mit dem EMP-Stuhl**

Vortrags und Vorstellung des EMP-Stuhls: Wie dieses innovative Training Ihr Leben positiv verändern kann. Schauen Sie vorbei – es lohnt sich!

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.



COACHING IS KEY! EFFEKTIVITÄT TRIFFT MOTIVATION & SPASS

»Fitnessstraining immer mit Trainer? Das ist nicht normal! Doch, hier schon.* Sonntags auch? Sonntags auch.«

* 1:1 oder in kleinen Gruppen von selten mehr als zwölf netten Menschen – so wird hier trainiert. Man kennt sich, Spaß und gegenseitige Motivation sind garantiert.

Anfänger, Wiedereinsteiger, ambitionierte Amateure oder Profis aller Altersklassen: ganz easy über eine App können bei den ROCKIT STUDIOS fast zu jeder Tageszeit unterschiedlich anspruchsvolle Stunden gebucht werden – immer mit Coach, der

immer motiviert, der immer korrigiert, der immer ein besonders effektives und wechselndes Fitnessprogramm für dich inszeniert. 60 Minuten lang; danach ist der größte innere Schweinehund platt – und du bist glücklich geschafft.

Mehr Infos? Ein persönliches Gespräch? Kostenlose Probestunden? Hier:



Chiropraktik hilft Jung und Alt

Gesunde Balance für ein bewegtes Leben

Die Vielfalt der Chiropraktik: Behandlung, Mobilisierung und Prävention – nicht nur für Sportlerinnen, Sportler und Fitness-Fans

Die Chiropraktik ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparats und deren Prävention. Von ihr profitieren Menschen aller Altersklassen und in allen Lebensphasen, vom Baby bis zum hohen Alter, während der Schwangerschaft und bei einem aktiven Lebensstil. Die Chiropraktik nutzt individuelle Ansätze, um Verspannungen und Blockaden zu lösen und so die Lebensqualität zu verbessern.

Von Geburt an: Baby und Kinder in guten Händen

Bei Babys und Kindern können bereits sanfte Justierungen helfen, Spannungen zu lösen, die beispielsweise durch die Geburt oder Haltung im Bauch der Mutter entstanden sind. Auch kleine Stürze beim Versuch, Meilensteine zu erreichen, können Störungen im Nervensystem auslösen. Chiropraktik unterstützt schon in der Anfangszeit des Lebens eine gesunde Entwicklung und kann dabei helfen, Fehlhaltungen zu vermeiden.

Die Entlastung während der Schwangerschaft

Aufgrund der körperlichen Veränderungen während einer Schwangerschaft wirken veränderte Belastungen auf die Wirbelsäule und das

Becken. Hier kommt die Chiropraktik mit speziellen Techniken ins Spiel, die auf die Bedürfnisse der werdenden Mütter abgestimmt sind. Sie kann helfen, häufige Beschwerden wie Rückenschmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Zudem kann ein gut ausgerichtetes Becken den Geburtsprozess erleichtern.

Für den aktiven Lebensstil: Sporttreibende und Fitness-Fans

Sporttreibende und sportbegeisterte Personen wissen um die Bedeutung eines gut funktionierenden Körpers. Überlastungen und Fehlhaltungen können zu Blockaden und damit auch zu Verletzungen führen. Die Chiropraktik wirkt hier präventiv, kann aber auch gezielte Unterstützung bei der Rehabilitation nach einer Verletzung bieten. Durch spezifische Justierungen und Mobilisation können die Beweglichkeit verbessert und Blockaden gelöst werden. Das kann die Leistungsfähigkeit fördern und dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen.

Den Alltag beschwerdefrei gestalten: für alle Erwachsenen

Ob Schreibtischtätigkeit oder ein handwerklicher Beruf, der Alltag kann bei vielen Erwachsenen zu muskulären Verspannungen und Bewegungseinschränkungen führen. Chiropraktik kann helfen, von diesen Beschwerden zu befreien, und bietet unter anderem Hilfe bei Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen. Häufig sind nach nur wenigen Behand-



Die Autorinnen Lilly Krone (links) und Nele van der Pütten, Master of Chiropractic, AECC University College, GB

lungen spürbare Erleichterungen zu verzeichnen. Die Behandlung richtet sich dabei stets nach dem individuellen Zustand der Person und kann durch Empfehlungen für den Alltag erweitert werden.

Chiropraktik auch im Alter: Beweglichkeit und Lebensqualität erhalten

Auch für Senioren und Seniorinnen kann Chiropraktik eine wertvolle Unterstützung sein, um Beweglichkeit und Lebensqualität zu erhalten. Altersbedingte Beschwerden können durch gezielte Justierungen und Mobilisationstechniken gelindert werden. Die sanften Behandlungsansätze können dazu beitragen, Selbstständigkeit und Aktivität im Alter zu erhalten. ■

**Chiropraktoren
Heinemeier & Schmidt**
Partnerschaft | Heilpraktiker
Humboldtstraße 4 | 38106 BS
www.chiropraktoren.info

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

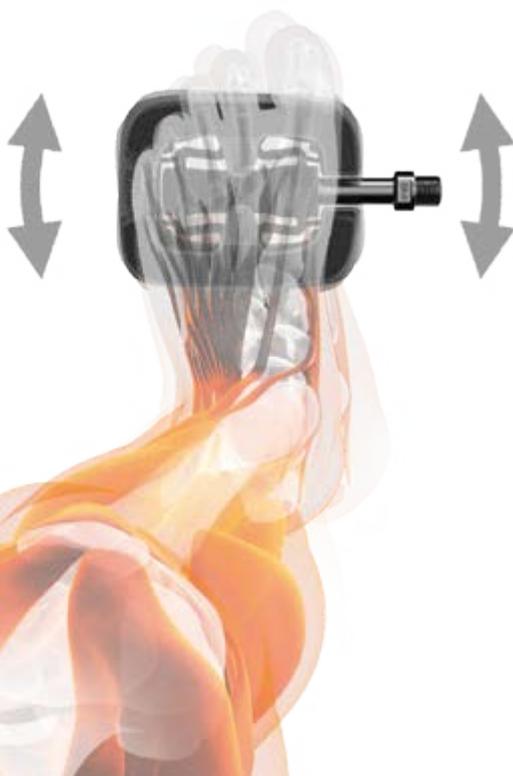
Damit Sie in Zukunft besser radfahren, haben wir ein eigenes Ergonomie-Labor von SQlab. Hier können wir viele Ihrer individuellen Körperparameter erfassen, um mit diesen Daten Ihr Rad individuell auf Sie einzustellen. Wenn Sie wollen, vermessen wir sogar Ihre Sitzknochen für die Auswahl der perfekten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

Der richtige Lenker, die richtigen Griffen: 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 kniefreundliche Pedal mit seitlicher Bewegungsfreiheit bei gleichzeitig gutem Halt.



Meine Leidenschaft: persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

Manuel Schumann,
Henze Das Rad



Henze

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!

Viel Bewegung hilft viel

Sport trotz oder gerade wegen Krebs?

Miriam Paurat, Lauf-Welt- und Europameisterin und selbst an Krebs erkrankt, gibt als zertifizierte OAC-Trainerin in Kooperation mit Kliniken spezielle Sportkurse für von Krebs Betroffene. Sport trotz Krebs? So antwortet Sie auf unsere Frage:



An Sport ist gar nicht zu denken. Seit ich die Krebsdiagnose bekommen habe, fällt es mir sehr schwer, da noch einen Sinn zu erkennen. Ich fühle mich einfach nur noch schlapp und ausgebrannt. Therapie und Nebenwirkungen zehren derart an meinen Kräften, dass ich am liebsten nur noch auf dem Sofa liegen würde. Ich warte erst einmal, bis es mir besser geht, bevor ich wieder Sport mache."

So oder ähnlich dürften die meisten vom Krebs Betroffenen ihre Situation empfinden, wenn sie an sportliche Aktivität denken.

Und genau darin liegt die Krux. In der Tat gibt es in Deutschland eine sehr gute medizinische Versorgung. Im Rahmen der Primärtherapie über die ergänzende Therapie bis hin zur Nachsorge bemühen sich Ärzte, Fachpersonal und Therapeuten, den Krebs zu bekämpfen oder zumindest das maximal Mögliche an Lebensqualität zu erhalten. Aber das „mir wird geholfen“ ist eben nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite der Medaille ist meine eigene Motivation, mein Wille, meine Überzeugung im täglichen Kampf um eine möglichst weitgehende Genesung.

Als Sportwissenschaftlerin sehe ich im „Ich helfe mir selbst“ die wichtigste unterstützende Therapie – und nur basierend auf dieser Haltung können medizinische Therapien bestmöglich

erfolgreich verlaufen. Das ist aber beileibe kein Selbstläufer. Die für einen positiven Verlauf so bedeutende mentale Stärke kann und muss ich mir tagtäglich erarbeiten.

Was kann ich also selbst tun, um Körper und Geist in einer derart schwierigen Situation zu stärken? Abgesehen von sinnvollen Angeboten wie Selbsthilfegruppen oder psychologischer Unterstützung, ist die Antwort Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Deren positive Effekte sind längst belegt und unstrittig. Bewegung ist eine Therapie mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen: Ich stärke Muskeln, Kreislauf und Immunsystem und indirekt damit meine Psyche. Ich begegne möglichen Nebenwirkungen medizinischer Therapien, bin mental frischer und stärker und erhöhe folglich auch die Heilungschancen.

Was bleibt, ist die Frage nach dem Wieviel ...

Mein Mann beantwortet diese Frage gern mit Prozentrechnung. Die 100 Prozent Leistungsfähigkeit, die mir vorher zur Verfügung standen, muss ich nun aufteilen. Ein Teil meiner Leistungsfähigkeit brauche ich für den Kampf gegen den Krebs und die Nebenwirkungen von Therapien. Je nach Stadium der Behandlung bleiben mir an guten Tagen 70 und an schlechten vielleicht sogar nur 50 Prozent für Aktivitäten rund um Arbeit und Freizeit. Das fühlt sich sicherlich nicht immer besonders gut an.

Aber bringe ich die 50 bis 70 Prozent, dann sind das eben jetzt 100 Prozent meiner Möglichkeiten und darauf kann ich stolz sein. Wiederhole ich das regelmäßig, kann ich mich mit der Zeit steigern. Ja, es wird auch Tage geben, an denen ich „nichts gebacken kriege“. Ich muss lernen, das zu akzeptieren. Schonung ist aber eben nur punktuell eine Lösung. Wer schon einmal einen Gipsverband hatte, weiß, wie schnell sich Muskeln abbauen. Die gleichen Regeln gelten für Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Knochen und Gehirn. Ich möchte deshalb allen Betroffenen folgende Empfehlungen geben:

- Besprechen Sie sich mit dem behandelnden Arzt. Dieser kann Ihre jeweils aktuelle Leistungsfähigkeit am besten bewerten. Eine Überforderung ist ebenso wenig ratsam wie eine Unterforderung.
- Suchen Sie nach Gruppen-Sportangeboten. Das gemeinsame Training mit anderen Betroffenen ist besonders motivierend und bereichernd. Auch in Kooperation mit Kliniken biete ich auf meiner Website MIRIGO unter www.mirigo.de ein gezieltes Angebot. ■

Ihre Miriam Paurat

Das skbs Reha-
Sportzentrum in
der Nimes-Straße:
jetzt zertifizierter
OTT-Partner

Partner für Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie, OTT

Seit November 2024 ist das skbs Reha-Sportzentrum in Braunschweig auch offiziell zertifizierter Partner für die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie, OTT®. Diese spezialisierte Therapieform ist darauf ausgelegt, Krebspatienten während und nach ihrer Therapie zu unterstützen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Unter fachkundiger Anleitung von Gerhard Schnalke, Leiter des skbs Reha-Sportzentrums, trainiert eine Patientin auf dem Laufband – ein wichtiger Schritt in der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie, OTT®

Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie, OTT® ist ein individuelles, wissenschaftlich fundiertes Programm, das gezielte Bewegung und Therapieplanung miteinander kombiniert. Durch maßgeschneiderte Trainingspläne, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele der Patienten abgestimmt sind, können die negativen Auswirkungen von Krebs und dessen Behandlung effektiv gemildert werden.

»Wir wollen das körperliche wie auch das psychische Wohlbefinden fördern.«

Gerhard Schnalke, Leiter des skbs Reha-Sportzentrums, erklärt: „Mit der Einführung der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie, OTT® möchten wir Krebspatientinnen und Krebspatienten eine wertvolle Unterstützung bieten. Durch gezielte Bewegungstherapie können wir nicht nur die körperliche Fitness stärken, sondern auch das psychische Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten fördern. Unser Ziel ist es, jedem Einzelnen zu helfen, seine Lebensqualität während und nach der Therapie zu verbessern.“

„Wir sind stolz darauf, Krebspatienten eine zertifizierte und qualitativ hochwertige Bewegungstherapie anbieten zu können. Unsere individuell gestalteten Trainingsprogramme sollen den Patienten helfen, ihre körperliche und psychische

Verfassung zu verbessern. Ziel ist es, die Lebensqualität nachhaltig zu steigern und die Gesundheit der Patienten während ihrer gesamten Therapie zu unterstützen“, ergänzt Peter Wöhler, Dipl.-Sport-lehrer des skbs Reha-Sportzentrums.

»Und das sowohl zu Beginn der medizinischen Therapie wie auch in deren Verlauf oder in der Nachsorge!«

Die OTT® richtet sich an Patienten aller Krebsarten und ist sowohl für Menschen vor Beginn der medizinischen Therapie als auch während der Therapie und in der Nachsorge geeignet. Die Programme werden von speziell ausgebildeten und lizenzierten Therapeutinnen und Therapeuten durchgeführt, die sicherstellen, dass jede Übung den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten des Patienten entspricht.

Das skbs Reha-Sportzentrum lädt alle Interessierten ein, sich über die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie zu informieren und einen Termin für ein individuelles Beratungsgespräch zu vereinbaren. ■



skbs Reha-Sportzentrum
Nimes-Str. 1 | 38100 Braunschweig
Tel. 0531 595 1777 | reha@skbs.de

Natürlich heilen

Was heißt das?
Und kann das auch mir helfen?

Wenn es um die Gesundheit geht, interessieren sich mehr und mehr Menschen für natürliche Heilverfahren oder alternative Heilmethoden, wie beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin. Aber was verstehen wir eigentlich unter „alternativ“? Insgesamt sprechen wir lieber von der Komplementärmedizin: Sie umfasst Heilmethoden, die mit der klassischen, wissenschaftlichen Schulmedizin zusammenspielen oder sie ergänzen.

Naturheilkunde kann viel, sehr viel! Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, seiner Gesundheit, seines Organismus und seiner Krankheitssymptome ist kennzeichnend für viele natürliche Heilverfahren, in die auch traditionelles Wissen und Naturkunde einfließen und die ganz bewusst auch die körpereigenen Heilkräfte aktivieren. Mehr dazu hier



Wenn die klassische Medizin keinen Erfolg gebracht hat

»Natürlich« heilen, ohne schädliche Nebenwirkungen und trotzdem überaus wirksam?

Darüber sprechen wir mit dem Heilpraktiker und Naturheilpraxis-Inhaber Detlef Meyer, der seit 1989 erfolgreich in Braunschweig praktiziert.

Herr Meyer, warum sind alternative Behandlungskonzepte bei vielen Beschwerden so effektiv?

Im Gegensatz zu klassischen Behandlungsmethoden ist die Herangehensweise bei uns eine ganz andere. Statt die Symptome einer Krankheit zu unterdrücken, betreiben wir als ersten Schritt eine ausgiebige Ursachenforschung. Denn erstaunlicherweise liegen diese oft gar nicht dort, wo man sie vermutet. Ein gutes Beispiel dafür sind Knieprobleme. Natürlich kann man Entzündungen im Knie behandeln, die Schmerzen dort lindern oder mit Medikamenten erst einmal ausschalten. Oft werden die Symptome aber von Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder des Sprunggelenks verursacht.

Wo liegen die Schwerpunkte Ihrer Arbeit in der Praxis?

Grundsätzlich sind wir sehr breit aufgestellt und behandeln viele Beschwerden – von der Nebenhöhlenentzündung bis hin zum Bandscheibenvorfall. Zu uns kommen jedoch vorwiegend Patienten mit chronischen Erkrankungen oder Schmerzen, aber auch solche, bei denen Therapien der Schulmedizin nicht mehr helfen konnten. Mit großem Erfolg behandeln wir zum Beispiel Schmerzen und Beschwerden des Bewegungsapparats – insbesondere der Wirbelsäule und der Gelenke. Ziel ist es, die Beschwerden so weit zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern, dass der Patient wieder selber „aktiv“ werden kann.

Wie setzt sich eine Therapie zusammen?

Die Behandlung ist so individuell wie der Patient selbst. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle – die medizinische Vorgeschichte, das aktuelle Beschwerdebild, Blutwerte, aber auch psychosomatische Zusammenhänge. Die Therapie setzt sich dabei aus unterschiedlichen Bereichen zusammen: klassische Naturheilkunde, modernste Labordiagnostik, Chiropraktik, Akupunktur, Neuraltherapie, Infusionstherapien, Ausleitungsverfahren, Hochdosis Ozontherapie nach Prof. Dr. Lahodny und mehr.

Burnout und Long Covid haben Sie in der letzten Zeit besonders beschäftigt?

Burnouts haben leider zugenommen: Niedergeschlagenheit, Versagensängste, Schlafstörungen, Kopf-, Magen-, Gliederschmerzen und körperliche Dysfunktionen können Symptome sein. Wir haben vielfältige Konzepte, um das „Ausgebrannt-sein“ zu stoppen und dem Patienten wieder zu Leistungsfähigkeit und Wohlempfinden zu verhelfen.

Long Covid ist wirklich herausfordernd, auch, weil die Symptome so vielfältig sind. Neueste Forschungen des Max-Planck-Zentrums kamen zu der Erkenntnis, dass durch die COVID-19-Erkrankungen die Mitochondrien (unsere Energieversorger) über Monate verändert werden, teilweise sogar absterben. Dies kann eine Ursache für Langzeitbeschwerden sein.

Dies erklärt die Symptome wie Atemnot, Müdigkeit, Fatigue, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übersäuerung, Gelenksbeschwerden, Muskelschmerzen, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen usw., die noch vier Wochen nach

einer Corona-Erkrankung bestehen oder gar dann erst auftreten.

Was können Sie als Heilpraktiker für Long-Covid-Leidtragende tun?

Zusammengefasst alles, was mit der Durchblutung und Sauerstoffversorgung „im kleinsten Raum“ zu tun hat. Das sind vier Erfolg versprechende Punkte:

1. Anregung der Mikrozirkulation
2. Immunmodulation (Immunsystemstärkung zur Eigenregulation der Selbstheilung)
3. Entgiftung (oxydativer Stress)
4. Aufbau und Reparatur der noch vorhandenen oder teilgeschädigten Mitochondrien (Energieversorgung der Zellen)

Lieber Detlef Meyer, danke für das so aufschlussreiche Interview. ■



Naturheilpraxis Meyer

Tel. 0531 13468

Bohlweg 67/68 | 38100 Braunschweig

mail@naturheilpraxis-meyer.de

www.naturheilpraxis-meyer.de



Ganzheitlich, sanft & nachhaltig

MIT NATURMEDIZIN UND HOMÖOPATHIE GEGEN DEN SCHMERZ



Schmerzen sind ein Signal des Körpers – sie zeigen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Schulmedizinische Schmerzmittel wirken oft schnell, bringen aber bei langfristiger Anwendung Nebenwirkungen mit sich. Naturmedizinische Ansätze wie Sotaiho, Shiatsu, TCM, Homöopathie und Schüßler-Salze setzen auf sanfte Heilmethoden und können die Ursachen behandeln.

Homöopathie nach Hahnemann: die Kraft der Individualität

In der Homöopathie ist jede Behandlung einzigartig. Eine ausführliche Anamnese hilft, das passende Mittel zu finden. Beispiele: Aconitum: plötzliche Nervenschmerzen, Hexenschuss. – Arnica: stumpfe Verletzungen, Prellungen. – Apis: Gelenkentzündungen, Schwellungen. – Hypericum: Nervenschmerzen, z. B. nach Verletzungen. – Rhus toxicodendron: Gelenkschmerzen, die sich durch Bewegung bessern.

Schüßler-Salze: sanfte Begleiter in der Schmerztherapie

Biochemische Salze nach Dr. Wilhelm Schüßler können als Katalysatoren wirken:

Nr. 1 Calcium fluoratum: Verhärtungen und Verspannungen.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: akute Entzündungen.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum: entspannt Muskeln und löst Krämpfe („Heiße Sieben“).

Ganzheitliche Ansätze zur Schmerzlinderung

Naturmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich. Ergänzende Ansätze:

Stressreduktion: Atemtechniken, Yoga und Meditation fördern Entspannung.

Massagen: Shiatsu und Schröpfen fördern Durchblutung und lösen Verspannungen.

Wärme- und Kältetherapie: Wärme entspannt Muskeln, Kälte hilft bei Entzündungen.

Zusätzliche Heilmethoden: Kräutertees mit zielgerichteten individuellen Mischungen lindern Schmerzen. Aromatherapie mit Lavendel oder Pfefferminze beruhigt die Sinne. Kinesiotaping unterstützt Muskeln und Gelenke.

Reflexzonentherapie und Zuwendung: Reflexzonenmassagen oder Sotaiho lösen Verspannungen und fördern die Selbstheilung. Gespräche und achtsame Betreuung stärken zudem das mentale Wohlbefinden.



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

Entdecken Sie die Kraft Ihrer Darmflora: Ihr Weg zu Wohlbefinden und leichterem Abnehmen!

Wussten Sie, dass Ihr Darm der Schlüssel zu einem schlankeren, gesünderen Körper sein kann? Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Ihre Darmflora – die Billionen von Mikroorganismen in Ihrem Darm – einen erheblichen Einfluss darauf hat, wie Ihr Körper Nahrung verwertet und Energie speichert. Hier verbergen sich die wahren „Schlankmacher“ und „Dickmacher“!

Warum ist der Darm so entscheidend? Eine ausgewogene Darmflora kann Ihren Stoffwechsel anregen, die Verdauung verbessern und das Immunsystem stärken. Doch Achtung: Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Takt, spricht man von einer Dysbiose – und das kann Folgen haben. Ein ungesunder Darm kann Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme und sogar chronische Müdigkeit verursachen. Möchten Sie das ändern? Dann beginnen Sie mit Ihrer Darmflora!

Ihr erster Schritt: die Darmflora-Analyse

Eine Darmflora-Analyse zeigt, ob und wo Ihr Bakterien-Haushalt aus der Balance geraten ist. Sie erfahren, welche Bakterien zu viel und welche zu wenig vorhanden sind. Mit diesen Erkenntnissen kann ein individueller Plan für Sie erstellt werden, der speziell die „guten Bakterien“ fördert und Ihre Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringt.

Die Macht Ihrer
Darmflora:
**SO AKTI-
VIEREN
SIE DEN
INNEREN
FETTVER-
BRENNER**

Entgiftung und Power für den Stoffwechsel

Eine gesunde Darmflora entgiftet Ihren Körper von innen heraus, transportiert schädliche Stoffe ab und bringt Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren! Das Ergebnis: reinere Haut, mehr Energie und ein rundum besseres Lebensgefühl.

**Lassen Sie sich nicht von einer un-
ausgeglichene Darmflora das Leben
schwer machen.**

Starten Sie die Darmflora-Analyse und entdecken Sie den Weg zu mehr Gesundheit und zu Ihrem Wohlfühl-Gewicht! Ich unterstütze Sie gerne dabei.



rubera

Praxis für Naturmedizinische Therapien
Eva Baars | Heilpraktikerin
Ernährungsberaterin; Im Studium der
Ernährungswissenschaften
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
Tel. 0531 48 11 28 81
www.rubera.de



Ein Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden
**GESÜNDERE FÜSSE,
LEICHTERE BEINE ...**

**Mit mittlerweile 40 Jahren Berufserfah-
rung berate und behandle ich Menschen
mit akuten und chronischen Beschwer-
den der Füße, Beine und der Wirbelsäule.**

So gehören Arthritis, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Lip- und Lymphödem, myofasziale Schmerzen, nervale Erkrankungen, Folgen von Unfall- und Sportverletzungen oder Wundheilungsstörungen bei chronischen Wunden zu meinem Behandlungsspektrum.

**»Ich versorge nicht nur eine
Wunde, sondern behandle
den Menschen ganzheitlich
mit Körper, Seele, Geist und
Energiesystem.«**

In meiner Naturheilpraxis biete ich Ihnen eine Kombination aus fundierter Diagnostik und ganzheitlicher Naturheilkunde:

Neben pflanzlichen, homöopathischen und biochemischen Medikamenten setze ich hauptsächlich auch bewährte manuelle Therapien ein, um die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren:

- Lymphdrainage und Bindegewebsmassage sind ein Segen für geschwollene Beine und angespannte Muskeln.

- Nervenpunktmassage und Akupressur setze ich ein für Entspannung und gezielte Schmerzreduktion.

- Shiatsu und Sotaiho sind japanische Techniken, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen.

- Reflexzonen- und Schröpftherapie verbessern die Durchblutung und haben über den kutiviszeralen Reflex Einfluss auf innere Organe.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, Störfelder zu erkennen und zu behandeln, wie z. B. Narben, eine gestörte Darmflora oder chronische Entzündungsherde.

Nähere Informationen erhalten Sie auf meiner Homepage oder rufen Sie mich gern an.



Naturheilpraxis Cornelius Weinrich

Heilpraktiker/Wundexperte ICW
Osterbergstraße 69
38112 Braunschweig
Tel. 0531/332726
info@naturheilpraxis-weinrich.de
www.naturheilpraxis-weinrich.de

Aber gerade im Alter schlafen wir schlechter. Warum? Und was können wir dagegen tun?



Ein guter Tag beginnt nachts

Schlaf ist kein Stand-By-Modus, sondern ein Prozess der Regeneration von Körper, Geist und Seele, Revitalisierung und Informationsverarbeitung – deshalb beginnt ein guter Tag schon nachts. Aber die Älteren unter uns leiden häufig unter Schlafstörungen – warum eigentlich?

So verändert sich unser Schlafverhalten im Alter

Im Alter reduziert sich die Zeit, die der Körper in tiefen, erholsamen Schlafphasen verbringt. Während junge Erwachsene etwa 20 % ihrer Schlafzeit im Tiefschlaf verbringen, sinkt dieser Anteil bei Senioren oft auf weniger als 10 %. Zudem nimmt die Dauer des REM-Schlafes ab – einer Phase, die für die Verarbeitung von Emotionen und das Gedächtnis wichtig ist.

Ein weiterer Faktor ist unsere innere Uhr oder Tagesrhythmus, der im Alter früher verläuft. Das heißt, wir gehen oft früher schlafen und wachen früher auf. Dies kann zu Problemen führen, wenn der frühe Schlaf nicht zum Lebensstil passt und am Abend lange Wachphasen auftreten. Laut Experten kann ein regelmäßiger Tagesablauf mit festen Schlafenszeiten helfen, die innere Uhr zu stabilisieren und die Schlafqualität zu verbessern.

Ist die Gesundheit gestört, ist es der Schlaf oft auch

Chronische Erkrankungen wie Arthritis, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme beeinträchtigen oft den Schlaf. Schmerzmittel und andere Medikamente haben häufig Nebenwirkungen, die die Schlafqualität beeinflussen. Studien zeigen, dass etwa 50 % der Senioren unter mittleren bis schweren Schlafproblemen leiden, was ihre allgemeine Lebensqualität deutlich einschränken kann. Darüber hinaus müssen viele ältere Menschen des nachts häufiger auf die Toilette. Das reißt uns aus dem Schlaf reißt und das Wiedereinschlafen fällt oft schwer. Um den Harndrang zu verringern, wird empfohlen, die Flüssigkeitsaufnahme in den Stunden vor dem Schlafengehen zu reduzieren und koffeinhaltige Getränke zu meiden. Ein Blasen-Training kann helfen.

Auch die Psyche und soziale Faktoren spielen eine Rolle

Mit dem Älterwerden nehmen soziale Kontakte und geistige Herausforderungen oft ab, was zu weniger Anregung am Tag führt. Ein Mangel an kognitiver und sozialer Aktivität tagsüber kann dazu führen, dass Senioren abends nicht ausreichend müde sind und Schwierigkeiten haben, einzuschlafen. Soziale Isolation und reduzierte soziale Interaktion verschlechtern ebenfalls die Schlafqualität und tragen zu depressiven Verstimmungen bei, die wiederum Schlafprobleme verstärken können.

Fünf einfache Strategien zur Verbesserung des Schlafs

Regelmäßige Schlafzeiten Eine feste Schlafenszeit und eine gleichmäßige Aufwachzeit stabilisieren den biologischen Rhythmus und fördern den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Körperliche und geistige Aktivität Ein aktiver Lebensstil kann helfen, tagsüber Energie zu verbrauchen und die Müdigkeit am Abend zu fördern. Auch regelmäßige Spaziergänge und sportliche Betätigung sind hilfreich, da sie den Körper auslasten und den Schlafdruck erhöhen.

Optimale Schlafumgebung Die Schlafumgebung spielt eine wichtige Rolle. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und kühl sein, wobei die ideale Temperatur bei etwa 18 Grad Celsius liegt. Ein bequemes Bett und eine passende Matratze sowie leichte Bettwäsche fördern zusätzlich die Entspannung und den Komfort.

Tageslicht und Bewegung am Tag Regelmäßiges Tageslicht, idealerweise durch Aufenthalte im Freien, kann den Biorhythmus stabilisieren und helfen, tagsüber wach und aktiv zu bleiben. Das stärkt das Bedürfnis, am Abend zu schlafen, und fördert somit eine gesunde Schlafroutine.

Kein Nickerchen am Tag Das kurze Nickerchen am Tag sollten vermieden werden, da es den Schlafbedarf für die Nacht reduziert. Ein kurzes Schläfchen von höchstens 20-30 Minuten kann jedoch hilfreich sein, wenn der Nachtschlaf stark unterbrochen war.

Die guten alten Hausmittel sind oft besser als Medikamente Schlafmittel werden oft zur Behandlung von Schlafstörungen eingesetzt, doch Experten raten, diese mit Vorsicht zu verwenden. Schlafmittel können abhängig machen und langfristig die Schlafqualität

verschlechtern. Alternativen wie pflanzliche Beruhigungsmittel wie Baldrian oder Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt, sind schonender für den Körper und haben weniger Nebenwirkungen. Auch Hausmittel wie beruhigende Tees (Kamille, Lavendel) und entspannende Abendrituale können helfen.

Es macht Sinn sich mehr um den eigenen Schlaf zu kümmern! Schlechter Schlaf im Alter ist ein häufiges Problem, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Durch regelmäßige Routinen, eine gesunde Schlafumgebung, körperliche Aktivität und sozialen Kontakt lässt sich die Schlafqualität nachhaltig verbessern. Ein achtsamer Umgang mit Medikamenten und die Unterstützung durch die Hausärztin oder Schlafexperten können zusätzlich helfen. Schlechter Schlaf sollte nicht als unvermeidbarer Teil des Alterns akzeptiert werden; durch gezielte Maßnahmen kann die Schlafgesundheit und damit auch die allgemeine Gesundheit im Alter gestärkt werden. ■

Foto Elena Kharchina/stock.adobe.com

Wohnen mit Zukunft

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

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

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.

www.wohnenmitzukunft.com

 **Wiederaufbau**
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

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

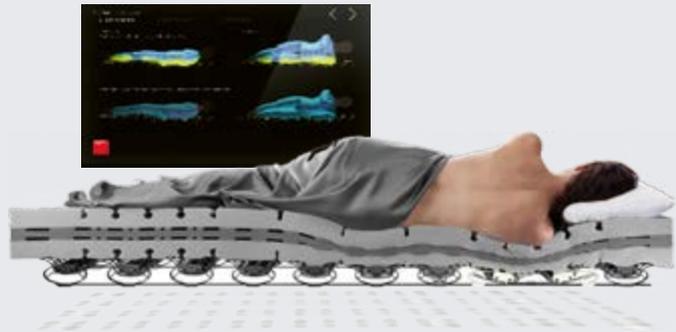
Auf 2450m²
Professionelle
Schlafberatung &
100 Tage
Probeschlafen.



Anpassbare
Matratzen
und Lattenroste.



Jetzt scannen und
Liedruckmessung
buchen!

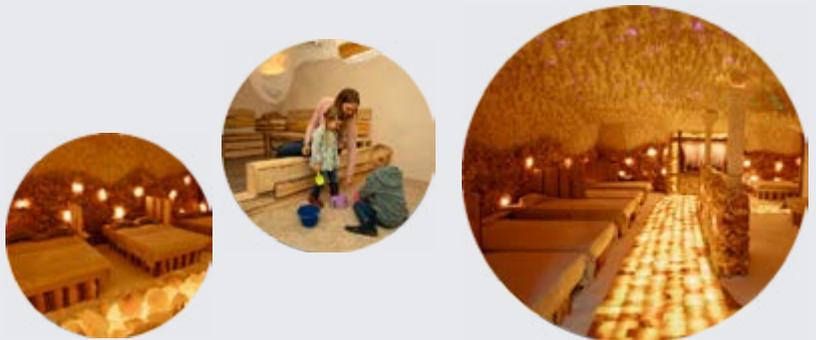


2450qm Ausstellung,
großer Parkplatz &
Spielbereich für Ihre
Kinder.



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

Jetzt reservieren unter
www.vital-salzgrotte.de



Neueröffnung
im Januar

Auf 1000m²

- Über 40 Boxspringbetten,
ergonomisch und individuell auf
Ihren Körper angepasst.
- Schnäppchen / Ausstellungsstücke
/ Sonderposten

Betten 
Outlet
by Das neue Bett



BOXSPRINGstore

by Das neue Bett

Heiß oder kalt?

Superstar Ingwer schlägt Erkältung



Heiß oder kalt? Was hilft uns besser gegen den Winterschreck Erkältung? Je wärmer und klarer das Getränk ist, desto größer der spülende Effekt. Deswegen lindern heiße Getränke nachweislich die Symptome einer Erkältung besser als kalte.

Andererseits: Grundsätzlich kann Kälte unsere Blutgefäße zusammenziehen, gereizte Schleimhäute leicht betäuben sowie abschwellend wirken, was zur kurzfristigen Schmerzlinderung beiträgt. Aus diesem Grund werden kalte Getränke z. B. auch nach einer Mandeloperation häufig zur Schmerzlinderung empfohlen.

Wunderknolle Ingwer, der Superstar gegen Erkältung

Ingwer verleiht jedem Getränk ein leicht scharfes Aroma und besonders gesunde Inhaltsstoffe: Die Wunderknolle enthält neben reichlich Vitamin C auch Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Deshalb wird die Knolle seit jeher als Naturheilmittel verwendet, das entzündungshemmend und antibakteriell wirkt. Ingwer stärkt also nicht nur unser Immunsystem, sondern hemmt auch aufkommende Entzündungen, reguliert die Verdau-

ung, kann sogar den Cholesterinspiegel senken und unsere Gehirnfunktion verbessern.

Smoothie oder Tee?

Gerade Ingwer oder z. B. Zitrone kennen Sie sicher auch als schmackhafte Tees. Wer aber besonderen Wert auf die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung legt, sollte eher den Smoothie wählen. Denn viele Vitalstoffe und Vitamine, sind hitzeempfindlich und könnten durch das heiße Teewasser verloren gehen. Allerdings fehlt dem Smoothie die wohltuende Wärme eines Heißgetränks. Also am besten beides: morgens den Tee und gegen das Tief am Nachmittag den Smoothie. Oder umgekehrt :)

Kalt: Ingwer-Smoothie, energiegeladener Fitmacher

Unkompliziert, fertig in 10 Min., 300 ml, eine Portion: ein großes Glas

Die Zutaten 1 Möhre und 1 Apfel, beide mittelgroß, fingergroßes Stück frischen Ingwer (2-3 g), 150ml Orangen- oder Maracuja-Saft. Etwas Zitronensaft und ca. ein guter Teelöffel Honig.



Möhren, Apfel, Ingwer waschen und kleinschneiden, möglichst nicht schälen, mit Mixer oder Pürierstab fein pürieren, Saft dazugeben und mit der Zitrone und Honig abschmecken. Fertig!

Heiss: Ingwer-Tee, selbstgemacht, pur oder mit Kräutern

Ingwertee selber machen ist einfach. Für eine Tasse Ingwertee braucht es nur ein Stück Ingwer-Knolle in Bio-Qualität – die leicht verschrumpelten sind meist etwas schärfer und daher besser für den Tee geeignet.

Die Zutaten 1 Stück Bio-Ingwer, fingergroß (2-3 g), verschiedene frische Kräuter nach Geschmack wie z. B. Pfefferminze, Thymian, Zitronenmelisse, Currykraut oder Rosmarin

Kräuter und Ingwer waschen, nicht schälen! Ingwer dann in kleine Scheiben schneiden, je dünner, desto aromatischer wird der Tee. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Pur oder mit Kräuterzusatz genießen, evtl. mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Tschüss Erkältung!

Foto: aamulya-stock.adobe.com



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

KOMPETENT · VOR ORT



oe
oeding print

Green & Smart

Nachhaltige und digitale Drucklösungen - für unsere Region aus unserer Region

Jetzt mehr erfahren und green & smart erleben!

Obst und Gemüse bis an die Haustür



Die Zutaten für
die gesunden
Ingwergetränke (S. 32)
finden Sie z. B. auch
bei uns im Shop!

Unsere Gemüsekiste: Frisch. Gesund. Bequem.

Starten Sie ins neue Jahr mit frischen Lebensmitteln direkt vor die Haustür geliefert! Unsere Gemüsekisten bieten Ihnen jede Woche eine handverlesene Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse – aus eigenem Anbau oder von regionalen Partnern, denen wir vertrauen. Doch damit nicht genug: Ergänzen Sie Ihre Kiste nach Belieben mit frischen Eiern, herzhaften Wurstwaren, hausgemachten Suppen & Soßen, Getränken, Brot und Milchprodukten. Alles, was Ihre Küche braucht, flexibel und unkompliziert geliefert! Unser Lieferservice ist individuell: Sie entscheiden, was in Ihre Kiste kommt, und wir berücksichtigen Ihre Wünsche. Urlaub oder eine Pause nötig? Kein Problem – wir passen uns Ihrem Alltag an, ganz ohne Laufzeiten oder Abnahmeverpflichtungen. Probieren Sie es aus und erleben Sie, wie einfach gesunde Ernährung und regionale Frische sein können!



Schauen Sie in unserem Onlineshop vorbei:
www.papes-gemuesegarten.de/shop



Kinderfasching

27. Februar

15.00–18.00 Uhr

- Hüpfburg, Strohhad und Spiel & Spaß für kleine Narren
- Buntes Faschingsprogramm und Dekoration
- Kinder-Büffet aus der Hofladenküche
- Kinder-Disko

Warm anziehen!!!
Ohne Anmeldung,
Eintritt kostet 6€ inkl. Freigetränk



CELLER HEERSTRASSE 360, BRAUNSCHWEIG-WATENBÜTTEL

Vorfreude auf die Frühlingscheune

Vom 8. März bis 21. April 2025 feiern wir in unserer Frühlingscheune an sieben Wochenenden den Frühling! Sie erwartet eine bunte Auswahl an Frühlings- und Osterdekorationen, leckeres Essen aus unserer Hofladenküche (Waffeln, Kuchen, Bratwurst, Pommes, Holzofenbrot und mehr) und viele Kinderaktivitäten. Im Strohhad können die Kleinen toben, auf Holzpferden reiten oder mit den Trettreckern durch die Spiel-Waschanlage düsen. Freuen Sie sich auf tolle Themenwochenenden, darunter:

- 8. + 9. März: Braunkohlessen
- 15. + 16. März: Kinder-Wochenende
- 22. + 23. März: Blumenmarkt
- 29. + 30. März: Kinderflohmarkt
- 5. + 6. April: Genießermarkt
- 12. + 13. April: Kunsthandwerkermarkt
- 19. + 20. + 21. April: Ostern (inkl. Ostermontag)

Unsere Frühlingscheune finden Sie neben dem Hofladen Watenbüttel in der Celler Heerstraße 360, BS-Watenbüttel. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Papes Gemüsegarten
Weitere Infos unter: www.papes-gemuesegarten.de



Alles für Dein Wohlbefinden

bei Deinem dm

Über 900 Gesundheitsprodukte gibt's in Deinen dm-Märkten in Braunschweig.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Unser Geschenk* für Dich, einlösbar in folgenden dm-Märkten:

Fabrikstraße 1 d/bei Hornbach
38122 Braunschweig

Celler Straße 30/im Weißen Ross
38114 Braunschweig

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

Damm 16
38100 Braunschweig

Donauknoten 10
38120 Braunschweig-Weststadt

BraWo-Allee 1/im BraWoPark Shopping Center
38102 Braunschweig



92600000 002114

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen. ✂

*Mit diesem Original-Coupon bekommst Du einmal Vitamin C Brausetabletten der dm-Marke Mivolis in Originalgröße (20 St) geschenkt. Einfach das Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon vorlegen. Dieser Coupon ist bis zum 3.2.2025 gültig. Nur einlösbar in den hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig.

Winter-Wandern

im Harz

Winterluft tut gut!

Die Wanderung durch stille, tief verschneite Wälder entspannt Seele und Geist – gerade im Winter zeigt sich unsere Harz von seiner schönsten, fast mystischen Seite. Hier zwei Tourentipps, Rundwege, bestens für jung und alt geeignet.

Winter-Wandern durch das Elendstal

Ca. 2 Stunden, knapp 7 km geht dieser Rundtour mit moderaten Steigungen, besonders schön für Schlittentfans, Start ist der Parkplatz in der Ortsmitte des Harzdörfchen Elend.

Es geht entlang der Kalten Bode sehr romantisch durch das schöne Elendstal zum Ort Schierke und von da zurück. Und den Schlitten nicht vergessen! Kinder und auch junggebliebene Erwachsenen freuen sich über die zahlreichen, kleinen Rodelhänge am Wegesrand: z. B. Eingang Elendstal, Kurpark Schierke, am Parplatz Winterbergtor und Rodelhang am Kirchberg. In Elend lädt die kleine Holzkirche auf der Kirchwiese zu einem Abstecher ein und in Schierke für die "großen Kinder" der hochprozentige Feuerstein zu einer Kostprobe.

Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier



Winterweg mit schönsten Ausblicken

Ca. 1 gute Stunde, knapp 4 km ist diese leichte Rundtour lang, mit wenig Steigungen aber fantastischen Einblicken in die Harzer Winterwelt.

Start ist der Wanderparkplatz "Alte Eiche" vor den Toren Benneckensteins an der L 98. Erst einmal geht es über das Tanner Holz, immer am Waldesrand entlang. Bald schon eröffnet sich auf der rechten Seite der wunderschöne Blick auf das Dörfchen Benneckenstein, den weiten Wiesen mit Pferden und mit etwas Glück sieht man auch die Harzer Schmalspurbahn durch den Winter dampfen. Weiter geht es auf der Forststraße, nacheinander kommen der alte Benneckensteiner Bahnhof, der Reiterhof und auch noch der Friedhof ins Blickfeld. Immer wieder gibt es ähnlich schöne Aus- und Einblicke. Am Bahnhof Benneckenstein wurde die Tourist-Information leider für immer geschlossen, aber den wunderschönen Rückweg zum Ausgangspunkt finden wir auch alleine.

Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier



Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



Neustart im SEVEN: Dein Ort für Körper, Geist & Community

Starte jetzt deinen ganz persönlichen Neustart im SEVEN! Ob du mit unserem HIIT-Zirkeltraining, Yoga oder Pilates deinen Körper in Schwung bringst, deinen Geist mit Coaching, Sound Healing, EFT oder spannenden Workshops stärkst oder mit unserem Co-Sharing-Konzept den Schritt in die Selbstständigkeit wagst: Bei uns findest du den perfekten Raum, um deine Herzenthemen umzusetzen. Werde Teil unserer inspirierenden Community und entdecke neue Möglichkeiten für dich. Buche gleich einen unverbindlichen Termin auf www.seven-bs.de – wir freuen uns auf dich!

Mühlenmuseum Gifhorn Wo Geschichte auf Genuss trifft

Das Internationale Mühlenmuseum in Gifhorn ist nicht nur Wahrzeichen der Stadt, sondern auch Hotspot für Touristen und Familienausflüge in der Region. Nach dem Verkauf des Museums an die Stadt Gifhorn wird in der Einrichtung auch die nachhaltige Entwicklung ländlicher Strukturen gefördert. 13 große Mühlen sowie ein großes Ausstellungsgebäude mit 50 verschiedenen Mühlenmodellen gibt es auf dem großen Gelände des Internationalen Mühlenmuseums zu entdecken.

Wer sich selbst vom neuen Konzept überzeugen möchte, sollte dem Mühlenmuseum einen Besuch abstatten. Die Gastronomie sowie der Hofladen am Dorfplatz sind zu den Öffnungszeiten, jedoch auch ohne Ticket über eine neue Brücke vom Stadtpark aus erreichbar. Mehr Infos hier:

www.muehlen-museum-gifhorn.de



Frühstück bei Tiffany oder im Verein macht Kultur besonders Spaß – Blau Wal!

Das Kunst- und Kulturzentrum BLAU-WAL ist ein Ort kreativen Austausches am Braunschweiger Hagenring. Hier kommen Menschen jeden Alters und Herkunft zusammen, um ihre künstlerische Seite zu entdecken und sich auszutauschen – auch gerade „Kunst-Anfänger“. BLAU-WAL ist ein Ort, der die kreative, kulturelle und soziale Vielfalt schätzt und fördert. Neben Workshops und Seminaren gehören regelmäßig Ausstellungen, Lesungen, Konzerte und Yogakurse zu dem vielfältigem Angebot – wie z. B.

die Lesung „Frühstück bei Tiffany“ mit musikalischer Begleitung am 25. Jan., 19 Uhr | Alle Infos hier: www.blau-wal.de
Du unterstützt und schätzt echte Freundschaften, Verbindungen und Kooperationen im Zeichen von Kunst und Kultur? Dann freuen wir uns sehr auf dich im Verein BLAU-Wal Kultur Infos dazu hier

www.blau-wal-kultur.de

Willkommen in der Natur!

Winterglück in Hahnenklee



Der Bergort Hahnenklee-Bockswiese liegt ca. 16 km südlich von der Kaiserstadt Goslar im Oberharz. Auch in der kalten Jahreszeit warten viele abwechslungsreiche Erlebnisse und Abenteuer auf die Besuchenden. Das weitverzweigte Wanderwegnetz verspricht auch im Winter schöne Stunden. Bei Schnee werden insgesamt elf Winterwanderwege und 18 Kilometer geräumt. Viele der Winterwanderwege führen an Teichen des UNESCO-Weltkulturerbes „Oberharzzer Wasserwirtschaft“, zum Beispiel an der Auerhahn-Kaskade, vorbei.



Nach norwegischen Vorbildern erbaut: Hahnenklees Stabkirche in weißer Winterpracht

Das große Winterfest Anfang Januar

Ein Highlight ist zudem der ca. 2 km lange Schneeschuhwanderweg. Bei ausreichend Schnee verspricht dieser ein besonderes Erlebnis. Zu den niedersächsischen Zeugnisferien vom 01.02. bis 04.02.2025 wird in Hahnenklee das Winterfest gefeiert. Der gemütliche Wintermarkt lockt mit leckeren Schlemmereien. Spaß für die ganze Familie garantieren dabei geführte Winter-Themenwanderungen, eine Feuershow, Live-Musik und vieles mehr. ■

Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen auf: www.hahnenklee.de

Hahnenklee Tourismus GmbH
Kurhausweg 7
38644 Goslar-Hahnenklee
info@hahnenklee.de
Tel. 05325 51040



Hilfe, ich brauche eine Kur! Und das geht heute so:

Gesund bleiben mit einer Vorsorgekur

Hexenschuss, Burnout, Migräne, ... Oft unternehmen wir erst etwas, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, wir gar nicht mehr können. Ist es da nicht schlauer, sich frühzeitig um den Erhalt der eigenen Gesundheit zu kümmern?

2023 hat die an sich schon hohe Vorjahreszahl an Krankschreibungen und Fehltagen noch einmal deutlich getoppt. Beigetragen haben dazu auch die zunehmenden psychischen Erkrankungen, die wiederum für besonders lange Fehlzeiten sorgen. Der gesamtwirtschaftliche wie persönliche Schaden ist enorm. Also früher die „Notbremse ziehen“ und sich rechtzeitig um den Erhalt der eigenen Gesundheit kümmern, z. B. mit einer sogenannten Vorsorgekur. Aber wie geht Kur heute?

Grundsätzlich gilt: Einen Anspruch auf eine Auszeit gibt es nicht erst dann, wenn man schwer erkrankt ist. Auch zur Vorbeugung dürfen Sie auf Kur gehen. Was Sie als Arbeitnehmer:in beachten müssen, wenn auch die Krankenkasse einen großen Teil der Kosten übernehmen soll.

Für wen kommt eine Vorsorgekur infrage?

Häufig werden Kur und Rehabilitation miteinander gleichgesetzt und als eine Maßnahme angesehen, um die Gesundheit wiederherzustellen. Tatsächlich trifft das aber nur auf die Reha zu. Unter Fachleuten geht es bei einer Kur stattdessen darum, die Gesundheit aufrechtzuerhalten – also vorzusorgen, bevor es zu akuten gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt.

Daher kann jeder eine Kur beantragen, vom Studenten über den Arbeitnehmer bis hin zum Rentner. Wer sich also ständig ausgelaugt und erschöpft fühlt, kann eine Vorsorgekur in Betracht ziehen. Sie beträgt grundsätzlich 21 Kalendertage und kann bei medizinischer Notwendigkeit verlängert werden.

Wie genau beantrage ich eine Vorsorgekur bei der Krankenkasse?

Um Unterstützung bei den Kosten für die Kur zu erhalten, müssen Sie bei der Krankenkasse oder der entsprechenden Kostenträgerschaft – zum Beispiel auch Renten- oder Unfallversicherung – einen Antrag einreichen. Oft werden neben einem Teil der Kurkosten auch Zuschüsse für die Unterkunft, Fahrtkosten oder Verpflegung gezahlt.

Zunächst einmal müssen Sie das Gespräch mit einem Arzt suchen. Ob eine Kur erforderlich ist, entscheidet nämlich medizinisches Fachpersonal. Außerdem entscheidet der Arzt darüber, ob eine ambulante oder stationäre Vorsorge nötig ist. Die ambulante Vorsorge findet meist an einem anerkannten Kurort statt, den der Versicherte selbst wählen darf. Eine stationäre Vorsorge hingegen wird in einer zugelassenen Kurklinik vorgenommen.

Die Formulare für einen Antrag auf Kur gibt es bei der Krankenkasse. Sie werden vom Versicherten und dem behandelnden Arzt ausgefüllt.

Grundsätzlich reicht zur Beantragung der Antrag bestehend aus einem Teil für den Versicherten und einem Teil für den behandelnden Arzt. Dazu werden im Normalfall keine Laborwerte oder Röntgenaufnahmen benötigt. Im Einzelfall kann zusätzlich eine Begutachtung durch den medizinischen Dienst erfolgen.

Der Kurort muss im Antrag genannt werden. Das besprechen Sie am besten vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Nach der Genehmigung haben Sie in der Regel zwölf Monate Zeit zum Antritt der Maßnahme. Das kann aber in den Bundesländern und je nach Krankenkasse verschieden sein.

Sollte der Antrag abgelehnt werden, können Sie innerhalb von vier Wochen Widerspruch einlegen.

Muss ich für die Vorsorgekur Urlaubstage nehmen?

Das kommt darauf an, ob es sich um eine ambulante oder stationäre Vorsorge handelt. Bei ersterer gelten Beschäftigte regelmäßig als arbeitsfähig. Daher müssen Sie für die Dauer der Kur beim Arbeitgeber regulär Urlaub nehmen.

Bei einer stationären Kur gilt der Angestellte als berufsunfähig, weshalb er keinen Urlaub einreichen muss. Der Lohn wird vom Arbeitgeber weiter bezahlt, der Arbeitnehmer muss ihn jedoch rechtzeitig über die geplante Kur informieren und eine „Bescheinigung über die Bewilligung der Maßnahme durch einen Sozialleistungsträger“ oder eine „ärztliche Bescheinigung über die Erforderlichkeit der Maßnahme“ vorlegen.

Hinzu kommt: Eine stationäre Kur wird erst in Betracht gezogen, wenn eine ambulante Vorsorge entweder nicht durchgeführt werden kann oder als nicht Erfolg versprechend angesehen wird, informiert die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Eine stationäre Kur kommt somit laut der Krankenkasse AOK erst dann infrage, wenn alle ambulanten Leistungen nicht ausreichen. [Franziska Keindl / Merkur.de / red.](#)



Wo Ruhe Tradition hat und Gesundheit
Spaß macht: Bad Lauterberg



Der Mensch im Mittelpunkt – ganz- heitliche Gesund- heitsvorsorge

Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit sind wichtige Themen unserer Zeit – ob im stressigen Berufsleben oder in der Zeit danach, die auch erfüllt und schmerzfrei sein soll. Das Vitalium Dr. von Plachy ist das Zentrum für Naturheilkunde, Kneipp, Fasten und Medical Wellness. 100 % familiengeführt und 100 % überzeugt davon, dass Gesundheit auch Spaß macht!

Ein beliebter Kraftort für viele Gäste

Ruhig gelegen im wunderschönen Südharz, im traditionsreichen Kneippheilbad Bad Lauterberg, wird das Gesundheitsresort seit 66 Jahren und mittlerweile in der 3. Generation von Ärzten geführt und hat sich zu einem beliebten Kraftort für Gäste aus ganz Deutschland entwickelt. Wir sorgen mit aufmerksamer Betreuung und ganzheitlichem Blick dafür, dass Sie abschalten können, körperliche Beschwerden angehen und sich für die herausfordernde Gegenwart stärken.

Basenfasten und Kneipp

Besonders bewährt hat sich das Basenfasten in Verbindung mit ärztlicher Betreuung und einem Anwendungspaket, welches Sport, Entspannung, naturheilkundliche Behandlungen und Massagen beinhaltet. Unsere Ärzte erstellen einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Therapieplan und beraten Sie auch in Ernährungsfragen. Vielleicht wollten Sie schon immer mal eine Woche fasten? Da sind Sie hier in den besten Händen.

Das Vitalium Dr. von Plachy

Wir sind da für Gesundheitsurlauber und Kassenpatienten, für Wanderer und Ruhesuchende. Spezialisiert auf Naturheilkunde und Fasten. 48 Zimmer mit Südbalkon oder Waldblick, lichtdurchflutete Aufenthaltsräume und Therapiezimmer, 30 Grad warmes Schwimmbad, Sauna



und Fitnessraum. Ruhige Lage am Wald mit kurzem Weg ins Stadtzentrum.

Der Mindestaufenthalt beträgt eine Woche; Sie können aber auch bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse eine ambulante Vorsorgekur beantragen. Wir beraten Sie gern. ■

VITALIUM
Dr. von Plachy

Vitalium Dr. von Plachy

Lönsweg 6 | 37431 Bad Lauterberg

Tel.: 05524 9650 | service@vitalium-badlauterberg.de

www.vitalium-badlauterberg.de

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



NIBELUNGEN APOTHEKE

- und fit!



Gesunder Darm – gesunder Mensch

UNSERE BERATUNGSLEISTUNGEN

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



Apothekerin Antje Blume

Nibelungenplatz 9
38106 Braunschweig

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

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

Wir beraten Sie gerne!




Hubeta
Gemeinnütziger Verein e.V.

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

Mit den Workbooks entspannter studieren

Du studierst an der TU Braunschweig und wolltest dich schon immer rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Selbstmanagement, Entspannung und Stressbewältigung informieren, möchtest dies aber gerne zeit- und ortsunabhängig tun? Dann sind die neuen Workbooks der Studentischen Gesundheitsförderung HEALTH4YOU genau das Richtige für dich. Durch die Workbooks erhältst du sowohl Informationen und Anregungen zur Reflexion zu den verschiedenen Themen als auch Methoden, um das neue Wissen praktisch anzuwenden und in deinen (Studien-)Alltag integrieren zu können. Dich erwarten in den einzelnen Workbooks Bewegungs-, Entspannungs- und Zeitmanagementübungen und vieles mehr. Infos hier:

• www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf



Kleine, feine Ökosysteme im Glas selber bauen

Seit einem Jahr bietet Sümeyra Günaydin Terrarium-Workshops in ihrem Geschäft Annes Garten an, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. Neben selbst hergestellten Terrarien – auch Flaschengärten genannt –, die Sümeyra im Geschäft verkauft, können Interessierte in entspannter Atmosphäre auch selbst ein Glas bepflanzen und mit nach Hause nehmen. In den Workshops erfahren die Teilnehmenden alles, was sie wissen müssen, um ein geschlossenes Ökosystem im Glas anzulegen. Alle Materialien werden dabei zur Verfügung gestellt. Insgesamt gibt es Platz für 8 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 auf Anfrage möglich, zum Beispiel für Geburtstage oder Junggesellenabschiede. Anmeldung auf der Webseite.

Termine Januar 2025

11.01., 13.01., 18.01.

Paar-Format: 20.01., 27.01.

Termine Februar 2025

01.02., 08.02., 10.02., 14.02.

Paar-Format: 17.02., 22.02., 24.02.

• www.annesgarten.de

UNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT



Parkinson – Selbsthilfegruppe Braunschweig PaJuBS e.V.

Getreu unserem Motto „Da geht noch was“ treffen wir uns regelmäßig in den Räumen des KufA-Hauses in Braunschweig, um uns über unsere Erfahrungen sowie Behandlungsmethoden der Krankheit auszutauschen. Die Parkinson-Krankheit hat viele Gesichter und Symptome. Wir haben ein

umfangreiches Programm, um der Krankheit entgegenzuwirken. In unseren regelmäßigen Treffen laden wir Fachärzte und Therapeuten zu Vorträgen ein und tauschen uns über Klinikaufenthalte, Medikamente ect. aus. Wir organisieren Aktivitäten wie Tischtennis, Taiji und therapeutisches Boxen. Dabei werden die Beweglichkeit und Koordination trainiert und das Gleichgewicht geschult. Vor allem steht der Spaß und der Kontakt miteinander an erster Stelle. Wir treffen uns auch einmal im Monat zu einem Stammtisch, besuchen Kliniken und verbringen ein paar Tage mit dem Keep Moving Taiji Programm mit Mirko Lorenz im Tagungshaus Kloster Drübeck.

Unsere Selbsthilfegruppe hat über 60 Mitglieder, auch Angehörige sind willkommen. Mit dem Kontaktformular können Sie mit uns in Verbindung treten:

• www.pajubs.de

Angelika Galli

BEE.YOGA im BLAU-WAL

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

Location Hagenring 90
(östliches Ringgebiet)
Termin sonntags von 11 bis 12 Uhr
Kosten je 15 €

• **Anmeldung:** www.beeyoga.de



blau-wal



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

Notararzt: 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

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime

Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“

Braunschweig, Goslar, Helmstedt, Salzgitter, Vechelde,
Wolfenbüttel, Wolfsburg, Königsutter.



Weitere Infos:
Senioren & Pflege



Senioren & Pflege

Telefon (0531) 39 08 – 0 | www.awo-bs.de



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!

QR-Code scannen und
spannende Inhalte lesen!



Über 600
DaVinci-Eingriffe
seit Einführung
2019

Helios Klinikum Salzgitter
Helios Klinikum Hildesheim

DaVinci® Zentrum Süd-niedersachsen

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

Die Vorteile

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



**Allgemein-, Viszeral-
und Gefäßchirurgie**

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



Thoraxchirurgie

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



Gynäkologie

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



Urologie

Dr. med. Frank Richter
T (05341) 835-1670
Frank.Richter@
helios-gesundheit.de