

gesund

in Braunschweig

GESUND BLEIBEN, LÄNGER LEBEN

Nina Ruge

*TV-Moderatorin, Journalistin,
Ex-Braunschweigerin
erklärt den neuen Medizin-
trend: Healthy Longevity*

Mein Wohlfühltag

Endlich Frühling,
raus in die Natur!

Senioren in die Muckibude!

Warum wir Ausdauer
und Kraft brauchen

HIER TRAINIERT BRAUNSCHWEIG

Workout
Wasserwelt!



**RADFAHREN =
ABNEHMEN**
Die Kilos einfach
wegstrampeln

Gesundes
Geheimnis
SPARGEL
& lecker
dazu!

**IHR GRATIS-
EXEMPLAR**

Nimm mich mit
nach Hause!

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





»Hallo Muskeln, bewegt euch!«

Ja, wie schön wäre das: Du befehlst deinen Muskeln einfach, endlich mal mit dem Fitnessstraining zu beginnen, während du selbst es dir auf dem Sofa gemütlich machst, um die nächste Serie auf Netflix zu schauen. Auch im Zeitalter von KI und Virtual Reality wird das wohl immer ein Traum bleiben ...

Realität ist aber: Bewegung ist einer der wichtigsten Schlüssel zur Gesundheit, für das Wieder-Gesundwerden oder das lange Gesundbleiben im Alter. Das ist uns in der Redaktion noch einmal richtig klar geworden, als wir diese Frühlingsausgabe vor Drucklegung quergelesen haben. In nahezu jedem Artikel spielt das Thema Bewegung eine bedeutende Rolle: selbstredend in unserem großen Interview mit Nina Ruge, natürlich in den Artikeln zur Sturzprophylaxe, den Mobilitätstagen – und erst recht bei „Senioren in die Muckibude!“, „Fitness für alle Generationen“ und den neuen Rehabilitations-Angeboten von aktivo: Bewegung ist immer ein bedeutender Baustein unserer Gesundheit ...

... und kann natürlich auch viel Freude bereiten: per pedes, auf dem E-Bike oder Bio-Bike (wie das gute alte Fahrrad heute neudeutsch heißt), allein oder in der Gruppe auf gemeinsamer Tour. Entdecken Sie doch mal den nahen Drömling – dort warten der Frühling, viel Natur und geführte Touren zu Fuß oder mit dem Rad auf Sie.

Also, lesen und bewegen Sie sich gesund – mit Freude.

Chr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 12.000 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 12: Markus Hintzen (beste Grüße!)

Haftungsausschluss: Verlag und Redaktion haben alle Inhalte in diesem Heft sorgfältig recherchiert und überprüft. Dennoch können wir keinerlei Haftung oder Verantwortung für unrichtige oder fehlerhafte Angaben, insbesondere in zugesandten Texten, übernehmen. Wir bitten um Verständnis. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion oder des Verlages.

hören | sehen
von Siegroth

gesund
in Braunschweig

N^o 15

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.



20
WORKOUT WASSERWELT
Fitness für alle Generationen

Gesund & neu

3 Editorial

6 Hilfe

bei besonderen Sehproblemen

26 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**

Hinweis zum Gendering: Wir schreiben über und für Menschen jeden Geschlechts. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern meist die männliche Form. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. *Die Redaktion*



Fotos: istock/izkes/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

Zu Hause in der Alten Roggenmühle Lehdorf

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

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

12 NINA RUGE: GESUND BLEIBEN & LÄNGER LEBEN



28
SCHÖNSTE RADTOUREN
in der Region



38
GESUNDE GEHEIMNISSE
des Spargels



42
RAUS IN DIE NATUR
Wunderbarer Drömling

Das Interview

12 **Gesund bleiben, länger leben.**
Nina Ruge über Healthy Longevity

Bewegung! Reha, Physio & Fitness

- 18 **Die inneren Werte zählen**
Über Ernährung, Muskelaufbau und die BIA
- 19 **Senioren in die Muckibude!**
Krafttraining: gerade im Alter wichtig
- 20 **Workout Wasserwelt**
Braunschweig: Fitness für alle Generationen
- 22 **Ambulante kardiologische Reha**
Beste Nachsorge für Herzpatienten

Natürlich heilen

- 35 **Osteopathie**
Wie die manuelle Form der Medizin hilft
- 36 **Ihr Schmerz, unsere Mission**
Ihr Wohlbefinden zählt
- 36 **Gesunder Darm, gesunder Mensch**
Wenn der Bauch spricht ...
- 37 **Hypnosetherapie**
Sanfte Impulse für Veränderungen

Wellness & Wellbeing

- 7 **Entspannung pur**
Yoga-Retreats im Harz
- 28 **Die schönsten Radtouren**
in der Region
- 30 **Radfahren = Abnehmen**
Die Kilos einfach wegstrampeln
- 33 **Abnehmen ohne Schwitzen**
Ganz entspannt zur Traumfigur 

- 38 **Geheimnisse vom Spargel**
mit leckerem Rezept
- 40 **Wir feiern den Frühling!**
Papes Gemüsegarten und das Weiße Gold
- 42 **Raus in die Natur**
Wunderbarer Drömling: zu Fuß oder mit dem Rad

Gesund werden & gesund bleiben

- 8 **Den Sturz vermeiden**
Sicherheit & Selbstständigkeit auch im Alter
- 10 **Einfach mobil bleiben**
Über Rollatoren und mehr
- 16 **Ein einfacher Bluttest **
Vorsorge und Spurensuche
- 24 **Bei Brustkrebs gut aufgehoben**
Asklepios Harzlinik in Goslar

IHR GRATIS-EXEMPLAR

Nimm mich mit nach Hause!

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

»Mir ist es wichtig, immer das Beste aus Ihrem Sehen herauszuholen.«

Petra Franke



sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

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

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

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

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

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

AUGEN OPTIK  BOCK

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

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

Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  BOCK
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

 SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Jetzt testen!





phoenix yoga

Entspannung pur: Yoga-Retreats im Harz

**PHOENIX YOGA-RETREATS im Harz:
27.-29.06. und 30.09.-05.10.2025**

Du wünschst dir Erholung vom Alltag an einem schönen Ort in der Natur mit Yoga, Meditation, Stille und Zeit für dich – möchtest dafür aber nicht so weit reisen? Dann könnten unsere Yoga-Retreats im Harz etwas für dich sein. Unsere Retreat-Orte liegen sehr idyllisch inmitten von Wiesen, Wäldern und Seen. Sie bieten Ruhe und Entspannung in liebevoll gestalteten Häusern. Wir praktizieren aktives Vinyasa Yoga, rezeptives Yin Yoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen. Du wirst in Gesellschaft netter Menschen mit ähnlichen Interessen eine angenehme Zeit haben und bei guten Gesprächen köstliches Essen genießen. Wir freuen uns auf dich!

Infos & Buchung: www.phoenix-yoga.de

Den Sturz vermeiden –
Sturzprophylaxe:



So bewahren wir unsere Sicherheit und Selbstständigkeit auch im Alter

Stürze sind im höheren Lebensalter keine Seltenheit: Ein Drittel der Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei Bewohnern von Pflegeeinrichtungen liegt diese Rate sogar bei 50 %. Was auf den ersten Blick wie ein harmloses Missgeschick erscheint, kann schwerwiegende Folgen haben.

Besonders bei Vorerkrankungen wie Osteoporose oder der Einnahme blutverdünnender Medikamente steigt das Risiko für ernsthafte Verletzungen. So erleiden beispielsweise rund 50.000 Menschen in Deutschland jährlich eine Schenkelhalsfraktur – eine Verletzung, die oft langwierige Behandlungen und Rehabilitation nach sich zieht.

Stürze sind oft biografische Einschnitte, die das Leben nachhaltig verändern: Viele Betroffene verlieren ihre Selbstständigkeit und müssen ihren Alltag neu organisieren. Hinzu kommt die Sturzangst, die nicht selten in einen Teufelskreis aus Vermeidungsverhalten, sozialer Isolation und eingeschränkter Lebensqualität mündet.

Ja, wir können das Risiko zu stürzen stark verringern!

Doch das muss nicht sein! Durch konsequente Sturzprophylaxe lässt sich ein großer Teil dieser Stürze verhindern. In der Geriatrie setzen wir uns dafür ein, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um Ihre Sicherheit und Lebensqualität zu erhalten.

Stürze haben oft multifaktorielle Ursachen: Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelkraft ab (Sarkopenie), dazu kommen oft Einschränkungen in der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Die Sinnesfunktionen können beeinträchtigt sein und die Orientierung im Raum

erschweren. Die Einnahme mehrerer Medikamente (Polypharmazie) kann Nebenwirkungen wie Schwindel oder orthostatische Hypotonie (Blutdruckabfall beim Aufstehen) verursachen, die das Sturzrisiko erhöhen. Wichtige sturzfördernde Faktoren sind zudem Begleiterkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und neurologische Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Morbus Parkinson.

Jeder Sturz ist ein Alarmsignal und sollte ärztlich abgeklärt werden. Hierbei werden nicht nur mögliche Verletzungen abgeklärt, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen untersucht. So können gezielte Behandlungsmaßnahmen eingeleitet und das Risiko für weitere Stürze minimiert werden.

**Das häusliche Umfeld
„sturzsicher“ machen**

Die meisten Stürze geschehen im häuslichen Umfeld. Hier können kleine Anpassungen bereits große Wirkung entfalten: Insbesondere im Badezimmer helfen Antirutschmatten und Haltegriffe, den richtigen Halt zu behalten. Stolperfallen wie

Türschwellen und Teppichkanten sollten als Problem nicht unterschätzt und frühzeitig beseitigt werden. Wohnung und Flurbereich sollten immer gut ausgeleuchtet sein, um

»Regelmäßige Bewegung ist eine der besten Maßnahmen zur Sturzprophylaxe.«

Stolperfallen frühzeitig zu erkennen. Wichtig ist zudem das Tragen von sicherem Schuhwerk, um stets sicheren Tritt zu haben. Sollte es trotz der Ausschöpfung prophylaktischer Maßnahmen zu einem Sturz gekommen sein, helfen Hilfsmittel wie Hüftprotektoren, die ernste Sturzfolgen abwenden können. Gerade wenn man zu Hause alleine lebt, bietet ein Hausnotrufsystem zusätzliche Sicherheit und schnelle Hilfestellung im Notfall.

Aktiv gegen Stürze: Bewegung und Training

Darüber hinaus kann jeder Betroffene durch Bewegung und aktive Übungen selbst etwas für seine eigene Sicherheit unternehmen. Regelmäßige Bewegung ist eine der effektivsten Maßnahmen zur Sturzprophylaxe. Schon kleine Übungen (wie z. B. der Ein-Bein-Stand oder der Fersen- bzw. Zehenspitzenengang) können das Gleichgewicht und die Muskelkraft verbessern. Diese Übungen stärken die Standfestigkeit und fördern die Koordination.

Professionelle Physiotherapie bietet darüber hinaus gezielte Anleitung und unterstützt Sie dabei, Ihre Mobilität und das Gleichgewicht zu verbessern. Integrieren Sie moderate Bewegung in Ihren Alltag – ob Spaziergänge, Tai-Chi oder Gymnastik. Jeder Schritt zählt und trägt dazu bei, Ihre Sicherheit und Selbstständigkeit zu erhalten. Somit müssen Stürze kein Schicksal sein, da jeder gemeinsam mit ärztlicher und therapeutischer Unterstützung selbst aktiv Stürze vermeiden kann.

Dr. med. Gesche Willjes



Dr. med. Gesche Willjes

Chefärztin Fachklinik für
Geriatrische Rehabilitation |
Herzog-Julius-Klinik | Fach-
ärztin für Innere Medizin |

Zusatzbezeichnung Geriatrie und Palliativmedizin
Kurhausstr. 14 | 38667 Bad Harzburg
Tel. 05322 790-8021
Gesche.willjes@herzog-julius-klinik.de



Grafiken Bildnachweise Schild: istock/arcady_31 Bildnachweis: iStock/Nadezhda Buravleva

MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus

Telefon 0531/59092-0

info@muellenheim.de

Braunschweig

Bäckerlint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44

Auch mit körperlichen
Einschränkungen beweglich sein

„Einfach mobil bleiben!“

Die Schweden haben ihn in den 80er-Jahren erfunden, die Deutschen nennen ihn gern **Rentner-Ferrari** oder **Hackensporche** – wir finden die ergonomisch durchdachten **Mobilitätshilfen** so gut, dass wir davon **300 bis 400 Stück pro Jahr in Braunschweig verkaufen. Ja – wir reden über Rollatoren!**

Besser, wenn man sie nicht braucht, aber doch so gut, dass es sie gibt! Rollatoren helfen uns, mobil zu bleiben, auch bei körperlichen Einschränkungen unser Leben weiter autark und selbstständig zu leben.

Heute gibt es den Gehwagen in unzähligen Varianten und Ausführungen, leicht und faltbar – gerade mal fünf Kilo wiegen die leichtesten Modelle aus dem High-techmaterial Carbon – oder besonders robust für Stock, Stein und eine Landpartie. Passgenau sind sie auch, für alle Körpergrößen und Gewichtsklassen.

„Fahrbare Gehhilfen“ heißen sie und bieten doch fast alle eine bequeme Sitzfläche für die kleine Pause zwischendurch oder einen Plausch unter Freunden. Als Zubehörteile können Stufenhilfen, Drahtkörbe, abnehmbare Taschen, Tablett, Getränkehalter, Stockhalter, Rückenlehnen und mehr geordert werden. Sogar mit E-Antrieb gibt es die Rollatoren schon.

Drei Fragen helfen, »Ihren« Rollator zu finden:

Wo wird er eingesetzt? Hier ist das häusliche Umfeld entscheidend: In der Wohnung, im Garten, gibt es Stufen ...?

Wie nutze ich ihn? Nur im Stadtraum, auf der Straße, im Park? Oder wohne ich eher ländlich und gehe viel spazieren?

Wie transportiere ich ihn? Im Auto, im Zug, im Öffentlichen Nahverkehr – wie leicht und faltbar, gar zerlegbar sollte er sein?

In unseren drei Braunschweiger Geschäften zeigen wir Ihnen die große Vielfalt der wichtigsten Marken und beraten Sie herstellerunabhängig.

Fragen, beraten lassen, ausprobieren – das sind unsere

Mobilitätstage im Mai

Mit diesen drei großen Themen:

Die neuen, leichten E-Rollstühle

Extrem leicht sind sie, mühelos in handliche Teile zerlegbar, oft auch für den einfachen Transport klappbar und sie dürfen sogar im Flugzeug mitreisen: Wir zeigen Ihnen eine große Vielfalt unterschiedlichster Ausführungen, die Sie natürlich auch probesitzen und -fahren können.

Mit E-Scootern den Radius erweitern

Gehen Sie wieder auf Tour. Teils über 40 km ist die Reichweite der neuesten Modelle, modernste Technik lässt kaum Wünsche offen: von leicht und kompakt bis komfortabel und leistungsstark. Federung, Wendigkeit, drehbare Sitze, viel Zubehör – so macht Mobilität wieder Spaß!

Treppenlifte:

So bleibt zu Hause Ihr Zuhause

Treppenlifte überwinden einfach die Stufen zur Haustür, zur Terrasse oder in das obere Stockwerk – und sind oft günstiger, als Sie denken. Wir beraten Sie herstellerunabhängig und planen Ihren ganz individuellen Lift. Mit viel Erfahrung und den namhaftesten deutschen Herstellern wie Lifta und ThyssenKrupp an unserer Seite.

Und das ist unser Credo: Wir finden immer eine Lösung! Auch durch unseren Sonderbau, die großen, eigenen Werkstätten, die 67 bestens ausgebildeten Mitarbeiter – Team Müllenheim eben.

Termine MOBILITÄTSTAGE

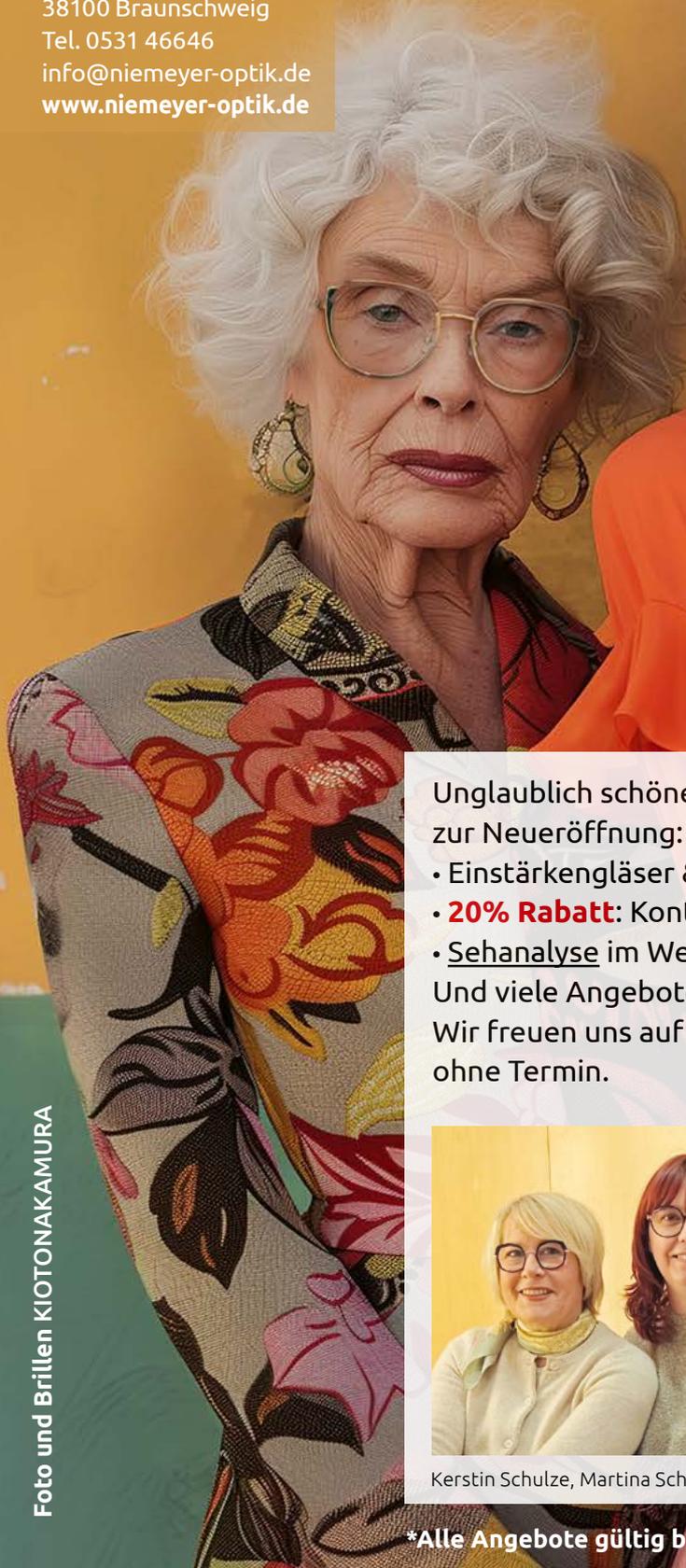
Freitag, 16. Mai, 10–17 Uhr
Samstag, 17. Mai, 10–15 Uhr

in unserem Hauptgeschäft:
Saarbrückener Str. 44
Terminvereinbarung zur Beratung
unter 0531 59 09 20 und per E-Mail:
info@muellenheim.de



Braunschweigs ältester Augenoptiker ganz modern jetzt im Magniviertel

Wir sind umgezogen:
Niemeyer Augenoptik
Ölschlägern 4
38100 Braunschweig
Tel. 0531 46646
info@niemeyer-optik.de
www.niemeyer-optik.de



Unglaublich schöne Angebote
zur Neueröffnung:

- Einstärkengläser & Fassung **ab 198 Euro**
- **20% Rabatt:** Kontaktlinsen & Zubehör
- **Sehanalyse** im Wert von 60 Euro **gratis.**

Und viele Angebote mehr!*

Wir freuen uns auf Sie! Mit und
ohne Termin.



Kerstin Schulze, Martina Schwesig und Silke Laue

*Alle Angebote gültig bis 30. April 2025

GESUND BLEIBEN, LÄNGER LEBEN



Nina Ruge

TV-Moderatorin,
Journalistin und
Ex-Braunschweigerin
über den neuen
Medizintrend:
Healthy Longevity

»Als ich als gerade 18-Jährige das Biologiestudium in Braunschweig begann, waren die Mechanismen des Alterns Niemandland.«

Longevity, zu Deutsch „Langlebigkeit“ – ist das ein neuer Trend, ein neues Modewort? Oder doch ein vielversprechender Bereich im Gesundheitswesen, der sich mit der Verlängerung der menschlichen Lebensspanne beschäftigt? Die Longevity-Forschung berührt eine Vielzahl unserer Lebensbereiche wie die Biotechnologie, die Genforschung, die Pharmazie und Ernährung. Die zukünftige Entwicklung von Longevity könnte unser Leben und unsere Gesellschaft

revolutionieren, indem sie die Belastung durch Alterskrankheiten reduziert und unsere Lebensqualität im Alter deutlich verbessert.

Ob wir in Sachen Langlebigkeit wirklich optimistisch in die Zukunft blicken können, darüber spreche ich mit der bekannten Fernsehmoderatorin und Journalistin Nina Ruge, die dieses Thema seit Jahren in vielen Interviews, zu Bestsellern gewordenen Büchern und regelmäßigen Podcasts intensiv begleitet und beleuchtet.

Liebe Nina Ruge, (ein virtuelles) Willkommen in Ihrer alten Heimat Braunschweig. Sie sind hier zur Schule gegangen und haben an der TU Braunschweig Biologie studiert – haben Sie schon damals geahnt, dass Sie sich einmal mit dem Thema Longevity so intensiv beschäftigen könnten?

Herrliche Frage! Die Forschung zu den zellulären Alterungsprozessen, also zu den tiefen Wurzeln des Alterns, ist vor gerade mal 20 Jahren so richtig in Fahrt gekommen. Als ich als gerade 18-Jährige das Biologiestudium in Braunschweig begann, waren organische Chemie, Genetik, Zellbiologie große Themen. Aber was da im Alterungsprozess alles entgleist, die zellbiologischen Mechanismen des Alterns – das war Niemandsland.

In unserem ersten Gespräch fiel mir gleich auf, dass Sie von der „Healthy Longevity“ sprechen, „healthy“ heißt ja gesund – es geht also nicht nur einfach darum, möglichst länger zu leben, sondern um das Älterwerden bei möglichst guter Gesundheit, oder?

Sie treffen den Nagel auf den Kopf! Ich komme gerade von einem der wichtigsten Kongresse auf diesem Feld zurück. Das ist der „Global Healthspan-Summit“ in Riadh, Saudi-Arabien. In seiner Eröffnungsrede sprach mir der Chef der veranstaltenden Stiftung, Dr. Mehmood Khan, aus dem Herzen. Er sagte: „Das Wort ‚Longevity‘ werden Sie auf diesem Kongress nicht hören. Hier geht es um ‚Healthspan‘, um die gesunde Lebensspanne. Wir setzen alles daran, dass die Menschen länger gesund leben. Weltweit. Nicht nur die Reichen.“ Die Sehnsucht der Menschheit nach Unsterblichkeit ist allerdings so groß, dass damit unter dem Etikett „Longevity“ unhaltbare Versprechen lanciert wurden – um Geld zu machen. Das schadet dem Anliegen der Wissenschaft. Und dieses Anliegen ist in erster Linie, Alterskrankheiten massiv in die Schranken zu weisen.

Man merkt schnell – wenn man Ihre Podcasts und Interviews hört, Ihre Bücher liest, dass Sie das Thema Longevity sehr umfassend, oft auch mit einem wissenschaftlichen Blick angehen. Schaf-

fen Sie es, für unsere Leserinnen und Leser kurz die wesentlichen Entwicklungen in der Longevity-Forschung zu beschreiben?

Die neue Dimension an Präzision der Forschungstechnologien gibt uns heute faszinierende Einblicke in die geniale Intelligenz unserer zellulären Regulationsprozesse und auch in die Mechanismen, wie das alles mit den Jahren leider ins Trudeln gerät. Derzeit ist die Forschung weltweit elektrisiert von Hinweisen darauf, dass es einige Mechanismen geben könnte, die den verschiedenen Deregulierungsprozessen der Alterung zugrunde liegen. Hat man die entlarvt, könnte man mit wenigen Therapieansätzen viele der Alterskrankheiten in die Schranken weisen. Denn Alterskrankheit kann uns nur heimsuchen, wenn zuvor so einiges an Zellgesundheit aus dem Tritt geraten ist.

Wie unsere Gene das Altern beeinflussen, steht u. a. im Fokus der Longevity-Forschung. Wie alt wir werden, ist das nicht schon größtenteils individuell in unseren Genen festgeschrieben?

Derzeit gehen die führenden Wissenschaftler davon aus, dass wahrscheinlich nicht mehr als 10 bis 15 Prozent unseres Alterungstempos genetisch programmiert sind. Den Rest bestimmen der Lebensstil, Umwelteinflüsse wie UV- und Röntgenstrahlung, schwere Infektionen, Chemotherapien, gravierende psychische Belastungen etc. Wenn allerdings die meisten Mitglieder einer Familie sehr alt werden, hat das oft eine genetische Komponente – die allerdings selten auftritt.

Was übrigens die Lebenserwartung unserer Spezies Mensch angeht – da ist die Wissenschaft derzeit der Meinung, dass wir die genetisch programmierte maximale Lebensspanne weitgehend

erreicht haben mithilfe der modernen Medizin. Sollte es irgendwann möglich werden, die Killer der Menschheit wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Demenz komplett auszurotten, dann könnte das bis zu zehn Jahre mehr gesunde Lebensspanne bedeuten. Und dann könnten Zukunftstherapien wie epigenetische Reprogrammierung doch noch ein zusätzliches Plus rausholen. (Die Epigenetik untersucht, welche Faktoren unsere Gene und damit die Zellentwicklung beeinflussen; Anm. d. Red.) Aber das alles ist derzeit Zukunftsmusik.

Im Vergleich zu den Genen spielen also der individuelle Lebensstil und die äußeren Einflüsse eine viel entscheidendere Rolle beim Altern?

Genau. Da sind offenbar zwei besonders starke Treiber des Alterns: zum einen die zunehmende Schädigung unserer DNA, vor allem Doppelstrangbrüche dieser genialen Helix unserer Gene. Zum anderen die Verschiebung der epigenetischen Muster der „Stoppschilder“ auf unserer Erbinformation, die bestimmen, welche Informationen ausgelesen und zu Proteinen, Enzymen gebaut werden und welche nicht. Wir verfügen über fantastische Reparatursysteme unserer DNA, aber die sind mit zunehmenden Schäden dann doch überfordert. Die Verschiebung der „Stoppschilder“ auf unserer DNA allerdings wird stark durch Umweltfaktoren getriggert. Gesunder Lebensstil verlangsamt das durchaus. Aber es wird auch intensiv an Therapien dazu geforscht, zum Beispiel in Form von „epigenetischer Reprogrammierung“.

Aber das Altern ist doch – leider – ein natürlicher, in der Evolution festgeschriebener Prozess. Können wir diesen tatsächlich stoppen oder sogar umkehren?

Das Altern ist kein in der Evolution festgeschriebener Prozess. Es ist eher eine Form des Desinteresses der Evolution. Unsere Systeme sind genial ausgeklügelt zugunsten unseres Überlebens gebaut, solange wir Nachwuchs in die Welt setzen. Ab dem 25., spätestens 30. Lebensjahr könnten wir so viele Kinder bekommen und durchgebracht haben, dass der Erhalt der Spezies Mensch gesichert ist. Deshalb verfügen wir nicht über Systeme, die die Perfektion unserer Zellfunktion über einen länge-

»Alterskrankheit kann uns nur heimsuchen, wenn zuvor so einiges an Zellgesundheit aus dem Tritt gerät.«

»Das Altern ist kein in der Evolution festgeschriebener Prozess. Es ist eher eine Form des Desinteresses der Evolution.«

»Derzeit gehen wir davon aus, dass wahrscheinlich nicht mehr als 10 bis 15 Prozent unseres Alterungstempos genetisch programmiert sind.«

ren Zeitraum sicherstellen. Das wird nicht gebraucht für die Erhaltung der Art. Also beginnt das System gewissermaßen schleichend zu verwahlen. Reparatursysteme zeigen Schwächen, das Immunsystem verliert an Schlagkraft, die Energiegewinnung beginnt zu stottern, und aufgeräumt wird in den Zellen auch nicht mehr so gut. Alterskrankheiten machen sich breit. Nicht nur eine, sondern viele. Irgendwann kollabiert dann das System.

Gibt es entscheidende Faktoren, die uns helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen, oder ist es eher die Vielzahl verschiedenster Dinge?

Genau daran wird ja fieberhaft geforscht. Auf der einen Seite sind die sogenannten „gesunden Lebensstilfaktoren“ durchaus tief erforscht. Wieso verlängert das Fasten die gesunde Lebensspanne? Weshalb wirkt pflanzenbasierte Ernährung vorbeugend gegen Alterskrankheiten? Lebenslanges Bewegungstraining schützt uns massiv vor Alterung – wieso? Dauerstress macht alt und krank, für positiven Stress gilt das nicht: Wir wissen heute sehr viel dazu, wie das bis auf Zellebene hinunter schützend funktioniert. Darüber hinaus haben wir jede Menge Erkenntnisse dazu, was an sogenannten „Interventionen“ helfen könnte, den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Gibt es vielleicht schon konkrete Mittel, die wir gegen das Älterwerden einnehmen können, wie z. B. die Diabetesmittel Metformin und Rapamycin? In großangelegten Tierversuchen konnten diese Medikamente das Altern von Mäusen ja deutlich verlangsamen. Oder ist es dafür noch zu früh?

Wenn ich die gesamte Palette der pflanzlichen Wirkstoffe, der körpereigenen Wirkstoffe, der Medikamente und Therapien vor Ihnen ausbreiten wollte, dann würde das jeden Rahmen sprengen. Sie sprechen sogenannte „repurposed drugs“ an. Also Medikamente, die zur Bekämpfung von Krankheiten entwickelt wurden und bei denen nach langem Gebrauch schützende und lebensverlängernde Wirkungen beobachtet wurden. Dazu gehören das Diabetes-Typ-2-Medikament Metformin und der Immunsuppressor Rapamycin. Die Abnehmspritze,

»In meinem neuen Buch beschreibe ich die aktuellsten Entwicklungen – auch für den Laien verständlich. Schließlich war ich in Wolfsburg Lehrerin!«



»Wir haben heute jede Menge Erkenntnisse dazu, was helfen könnte, den Alterungsprozess zu verlangsamen.«

sogenannte GLP-1-Rezeptor-Agonisten, steht seit Neuestem auch im Verdacht, die gesun-

de Lebensspanne verlängern zu können. Aber Nahrungsergänzungsmittel wie NR, AKG, das gute alte Kreatin, auch Taurin und Urolithin A zählen zu den Hoffnungsträgern der gesunden Langlebigkeit. Zahllose Studien laufen.

Noch ein konkretes Mittel, das gerade intensiver diskutiert wird, ist das Spermidin – es kommt in allen unseren Zellen vor, sichert deren Funktionalität und ist gerade ab dem Lebensalter 50 besonders wichtig für die Gesundheitserhaltende „zelluläre Müllabfuhr“. Inzwischen gibt es Spermidin sogar als Nahrungsergänzungsmittel – was halten Sie davon?

Davon halte ich sehr viel. Spermidin ist geradezu universell im Tierreich. Es spielt eine tragende Rolle für die Zellreinigung und Mitochondriengesundheit, also

für die Versorgung der Zellen mit Energie. Der Spermidin Spiegel sinkt leider spätestens ab dem 40. Lebensjahr. Also macht es Sinn, den aufzufüllen. Allerdings ist es nicht ohne, zuverlässige Spermidinprodukte herzustellen. Und die bisher empfohlene tägliche Dosis war wohl zu niedrig. Aber Spermidin ist durchaus ein Hoffnungsträger. Es ist superspannend, was wir heute über seine genaue (epigenetische) Wirkung in unseren Zellen wissen!

Ende März kommt Ihr neues Sachbuch „Ab morgen jünger! Wie wir länger jung und gesund bleiben“ heraus. Worum geht es darin, kurz gesagt?

Um genau das, worüber wir gerade gesprochen haben! Es ist mein fünftes Buch zum Thema gesunde Langlebigkeit und enthält alles, was neu ist – zu Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten, Hormonersatztherapie, aber auch über die Zukunftstherapien kläre ich auf: Stammzellentherapien, Blutwäsche, Telomerverlängerung, Mitochondrientransplantationen, epigenetische Reprogrammierung. Doch keine Sorge: Ich erkläre das alles für den Laien verständlich. Schließlich war ich in Wolfsburg Lehrerin!

Eine Frage zum Schluss: Energydrinks genießen nicht gerade einen „gesunden“ Ruf, aber das darin oft enthaltene Taurin finden Longevity-Enthusiast:innen schon gut – also doch hin und wieder einen Schluck davon nehmen?

Taurin finden wir in der Muttermilch und in allen tierischen Lebewesen. Die jüngste Studie der Columbia University legt enorme Potenziale des Taurins offen. Ich nehme es in Form von Kapseln. Zuckerbomben als Energydrinks sind eher kontraproduktiv.

Liebe Nina Ruge, herzlichen Dank für das so erfrischende Gespräch – bleiben Sie gesund und weiterhin so jung!
Norbert Gabrysch



Ende März erscheint Nina Ruges bereits fünftes Buch zum Thema im Heyne Verlag: „Ab morgen jünger! Wie wir länger gesund und jung bleiben. Alles was Sie über Longevity wissen müssen.“

ÜBER NINA RUGE

Nina Ruge verbrachte ihre Jugend in Braunschweig, machte hier am Gymnasium Ina-Seidel-Schule ihr Abitur, und wurde nach ihrem Studium an der TU Braunschweig Studienrätin für Biologie und Deutsch im nahen Wolfsburg. Schon während dieser Zeit startete sie nebenbei eine Karriere in Hörfunk, Spielfilm und TV und wurde über Jahrzehnte zu einer der bekanntesten Journalistinnen und Moderatorinnen in Deutschland. Seit 2018 widmet sich Nina Ruge intensiv dem Thema Longevity, schrieb darüber zahlreiche Fachbücher und veröffentlicht regelmäßig den Podcast „StaYoung“.

Mehr Infos hier:

www.nina-ruge.de

Hier geht es direkt zu Nina Ruges Podcasts:



Die »Apotheke am Bienroder Weg« bietet einen einzigartigen Gesundheitstest in der Region

Nur eine kleine Menge Blut wird aus dem Finger entnommen: schnell und nahezu schmerzfrei.

Vorsorge oder Spurensuche

Ein einfacher Bluttest verrät, wie es um Ihre Gesundheit steht

Sie fühlen sich schon lange nicht mehr ganz gesund? Immer etwas schlapp, ohne Energie, irgendein Mangel, eine Lebensmittelunverträglichkeit – vielleicht haben Sie auch eine oder sogar mehrere Allergien? Irgendetwas scheint mit meiner Gesundheit nicht zu stimmen, denken Sie. Aber wo ansetzen? Eine unkomplizierte Blutanalyse in der Apotheke kann da helfen.



Apothekerin Meryem Sayar-Szczotkowski und ihr Team haben schon viele positive Erfahrungen mit dem Test gemacht.

Ein kleiner Tropfen Blut verrät so viel!

Gesundheit beginnt mit einem Test. Unser Blut liefert mannigfache Hinweise darauf, wie es uns geht oder was uns fehlt. Ein Bluttest kann Risikofaktoren und mögliche Erkrankungen aufzeigen: beispielsweise, ob etwas mit dem Blutzucker, dem Cholesterinspiegel oder den Leberwerten nicht stimmt.

Nahezu schmerzfrei: nur ein kleiner Pieks in den Finger

Die Blutabnahme in Ihrer Apotheke am Bienroder Weg ist ein schneller und nahezu schmerzfreier Prozess, nur ein kleiner Pieks in die Fingerkuppe, bei dem eine geringe Menge Blut zur Analyse entnommen wird. Ihre Blutprobe schicken wir an ein medizinisches Fachlabor.

Zu diesen speziellen Fragen bieten wir eine Analyse an:

Oft haben Sie vielleicht schon eine Ahnung, warum Ihre „Gesundheit schlapp macht“: Habe ich vielleicht eine Allergie oder eine Lebensmittelunverträglichkeit? Fehlt mir Vitamin D3 oder Eisen? Wenn Sie lediglich Ihre Symptome beschreiben können, beraten wir Sie gern bei der Auswahl der Tests, zum Beispiel:

MIKRO-5 TEST Er misst die Werte von Ferritin, Magnesium, Vitamin B12, Folsäure (Vitamin B9) und Vitamin D3. Diese Mikronährstoffe spielen eine entscheidende Rolle bei verschiedenen Körperfunktionen, einschließlich der Blutbildung, des Energiestoffwechsels, der Knochen- und Muskelfunktion.

INTOLERANZEN-TEST (LOX) Der Nahrungsmittelintoleranzen-Test (IgG)

ist ein ELISA-basierter IgG-Multiplex-Test, der 286 Nahrungsmittelantigene aus 13 verschiedenen Nahrungsmittelgruppen untersucht. Dieser umfassende Test hilft, ein detailliertes Bild Ihrer Nahrungsmittelintoleranzen zu erstellen, und unterstützt die Analyse und Überwachung Ihrer Ernährung.

CHOLESTERIN Wir messen die Werte von HDL (High-Density Lipoprotein), LDL (Low-Density Lipoprotein) und Triglyceriden (TRIG). Alle drei sind entscheidend für die Beurteilung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

CORTISOL Wir entnehmen zwei Proben: eine morgens nüchtern und eine zweite Probe am selben Nachmittag. So können wir die Funktion der Cortisol produzierenden Nebennieren und die Stressreaktion des Körpers beurteilen. Müdigkeit, Schwäche, Gewichtsverlust oder auch -zunahme können Anzeichen von Cortisolmangel sein.



Ihr Dach will mehr – setzen Sie auf PV!

BS ENERGY Komplettpaket:
PV-Anlage und Speicher aus einer Hand.

*Informationen und Bedingungen unter:
www.bs-energy.de/aufdach-pv-foerderung

Jetzt abschließen!



Infos unter:
www.bs-energy.de/pv

Ein Unternehmen von **VEOLIA**

DIABETES Der Test misst das Glykohämoglobin (HbA1c-Wert) im Blut. Er gibt Aufschluss über den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten zwei bis drei Monate und ist ein wichtiger Indikator für die Diagnose und Überwachung von Diabetes.

EISEN Viele Menschen leiden unter Eisenmangel; das kann zu Blutarmut, Müdigkeit, Blässe, Haarausfall, brüchigen Fingernägeln und erhöhter Infektanfälligkeit führen. Unser Test bestimmt die Konzentration des Ferritins, der Speicherform des Eisens, in Ihrem Blut.

FITNESS-CHECK Wir messen Ihre Werte von Creatin-Kinase, LDL (Low-Density Lipoprotein), Lipoprotein(a) und Holo-TC (Holo-transcobalamin). Diese Parameter sind entscheidend für die Beurteilung der Muskelgesundheit, des Herz-Kreislauf-Risikos und des Vitamin-B12-Status.

Schon nach zwei oder drei Tagen bekommen Sie das Ergebnis nach Hause

Nach wenigen Tagen bekommen Sie eine Mail und können Ihre Ergebnisse online abrufen. Wenn Sie möchten, schauen wir uns dann die Ergebnisse gemeinsam an und beraten Sie zum weiteren Vorgehen.

Bei Abweichungen der Referenzbereiche empfehlen wir Ihnen eine ärztliche Beratung. Medizinische Diagnosen dürfen nur durch Ärzte gestellt werden. Aber Sie haben schon einmal eine Ahnung, worum es gehen könnte. ■

www.dak.de

GESUND LEBEN PUNKTET RICHTIG.
BEIM DAK AKTIVBONUS.

Anmelden.
Sammeln.
Belohnen lassen.

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

Jetzt gleich mehr erfahren unter dak.de/aktivbonus
Oder einfach QR-Code scannen:

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Muskeln sorgen für Stabilität und Kraft – und unsere Gesundheit.

Die inneren Werte zählen!

Stephanie Mißler

Unsere Gesundheit wie auch der Alterungsprozess werden wesentlich durch unsere Körperzusammensetzung beeinflusst. Eine gute Muskelmasse hilft uns dabei, Erkrankungen vorzubeugen oder positiv zu beeinflussen, unabhängig vom Körpergewicht.

Muskeln setzen entzündungshemmende Stoffe frei, lassen den Blutzuckerspiegel sinken und helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Im Gegensatz dazu erhöht von außen nicht sichtbares Fett im Bauchraum (das sogenannte Visceralfett) das Risiko für viele Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleber – auch bei schlanken Menschen.



Muskeln. Körperfett. Wasser. Wie viel hab' ich davon?

Die Körperzusammensetzung ist von außen jedoch nicht gut zu erkennen. Hier hilft uns die Bioimpedanzanalyse (BIA). Die BIA (abgekürzt) ermöglicht einen schnellen und einfachen Blick in den Körper: Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt können einfach bestimmt werden, indem der elektrische Widerstand der einzelnen Gewebearten

im Körper gemessen wird. Dazu wird eine schwache, nicht spürbare Wechsellspannung durch den Körper geleitet. Muskeln und Wasser leiten den Strom gut, Fett hingegen schlecht. Spezielle Algorithmen berechnen dann aus den Messwerten die Körperzusammensetzung.

»Muskulatur aufzubauen, braucht Zeit. Und die richtige Ernährung!«

Bei der Berechnung der Werte werden auch Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht berücksichtigt. Ich nutze in meiner Praxis ein medizinisches Präzisionsgerät der Firma Seca, so ist eine hohe Genauigkeit garantiert. Die Messung wird im Stehen durchgeführt, die Ergebnisse liegen innerhalb weniger Minuten vor. Deren Interpretation erfolgt in unserem anschließenden Gespräch.

BIA kann für verschiedene Fragen eingesetzt werden:

- Im Sport- und Fitnessbereich können mithilfe regelmäßiger Messungen Trainingsfortschritte und die Muskelentwicklung dokumentiert werden. Je nach Zielsetzung und Verlauf lassen sich daraus Anpassungen für Ernährung und Training ableiten.
- Bei Übergewicht und Adipositas hilft

die Messung dabei, das Gewicht besser einzuordnen sowie die Effektivität einer Ernährungsumstellung zu überprüfen. Hier liegt der Fokus auf einer Verbesserung des Muskel-Fett-Verhältnisses, nicht zwingend auf einer Gewichtsreduktion. Denn: Gewicht zu verlieren, kann im schlechtesten Fall bedeuten, dass Muskulatur abgebaut wird. Das geschieht z. B. bei sehr schneller Gewichtsabnahme durch Crash-Diäten. Der danach typische Jo-Jo-Effekt führt dann zu einer Zunahme des Körperfettanteils. Da auch das gesundheitlich problematische Bauchfett bestimmt werden kann, ist die Einordnung des individuellen Herz-Kreislauf-Risikos möglich.

- Medizinische Zwecke: Hier kann ich mit der BIA frühzeitig eine Mangelernährung oder Flüssigkeitsungleichgewichte erkennen. Eine Mangelernährung liegt vor, wenn die Muskelmasse im Verhältnis zum Körpergewicht viel zu niedrig ist. Dadurch wird der gesamte Körper geschwächt und der Verlauf von Erkrankungen negativ beeinflusst. Eine besondere Bedeutung kommt dieser Messung daher bei Krebserkrankungen, Nierenerkrankungen sowie chronisch-entzündlichen Erkrankungen zu.
- Für Kinder kann die Messung ab einer Körpergröße von 130 cm angeboten werden. So können Bewegungsmangel und Ernährungsprobleme schon frühzeitig erkannt und behandelt werden. Muskulatur (wieder) aufzubauen, braucht Zeit. Mit einer langfristigen Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und gezieltem Krafttraining ist dies aber in jedem Alter möglich!

► **20 % Rabatt auf die erste Messung: den erhalten die Leser*innen der „gesund in Braunschweig“ mit dem Code GIB2025.**

Krafttraining im Alter: warum Ausdauer allein nicht reicht

Senioren in die Muckibude!

Um gesund und vital zu bleiben, betreiben viele von uns Älteren Ausdauertraining wie Radfahren, Schwimmen oder Walken. Klar, denn das stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Durchblutung und senkt das Risiko für Herzerkrankungen. Doch so wertvoll Ausdauertraining auch ist, es reicht allein nicht aus. Besonders im Alter sollten wir uns auch mit Krafttraining anfreunden – so bleiben nicht nur die „Muckis“ stark, es trägt auch in vielerlei Hinsicht zur Lebensqualität bei.

Fitnessstudios und die Generation 60+

Ein Blick in die Fitnessstudios der Region zeigt: Auch die älteren Braunschweiger jeglichen Geschlechts haben immer mehr Lust und Freude an der Kraft. Rund eine Million der registrierten Mitglieder in Deutschland – etwa 10 Prozent aller Studiobesucher – sind inzwischen über 60 Jahre alt. Sie investieren gezielt in ihre Gesundheit, um auch im fortgeschrittenen Alter beweglich, stark und unabhängig zu bleiben.

Schleichend verabschieden sich die Muskeln im Alter

Und das schon ab dem 30. Lebensjahr! Den natürlichen Abbau von Muskelmasse bezeichnen die Mediziner als Sarkopenie. Das klingt schon mal nicht gut! Die Muskeln werden schwächer, der Körper verliert an Stabilität, alltägliche Aktivitäten wie Treppe steigen oder das Tragen von Einkäufen fallen schwerer. Hinzu kommt ein erhöhtes Risiko für Stürze und Verletzungen. Krafttraining wirkt diesem Prozess entgegen. Es baut nicht nur Muskelmasse auf, sondern stärkt auch die Knochendichte und den Stoffwechsel. Studien zeigen, dass selbst Menschen im hohen Alter durch gezieltes Training ihre Muskeln kräftigen und sich so mehr Lebensqualität zurückholen können.

Krafttraining bringt so viel mehr als nur ordentlich Muckis

Starke Muskeln, weniger Stürze: Trainierte Bein- und Rumpfmuskeln verbessern das Gleichgewicht und verringern das Risiko

für Stürze – ein entscheidender Faktor, um Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Schutz für die Knochen: Krafttraining regt die Bildung von Knochensubstanz an und hilft, Osteoporose vorzubeugen. Damit sinkt auch das Risiko für Knochenbrüche. Erleichterung im Alltag: Starke Muskeln erleichtern alltägliche Bewegungen wie Aufstehen, Tragen oder Bücken. Die Haltung verbessert sich spürbar – und auch Ihr Rücken dankt es Ihnen!

Aktiver Stoffwechsel: Muskeln sind stoffwechselaktiv – das heißt, sie verbrennen selbst im Ruhezustand Kalorien. Ein Erhalt der Muskelmasse hilft daher auch, Übergewicht vorzubeugen. Mehr Energie und Selbstvertrauen: Ein gestärkter Körper sorgt für mehr Energie im Alltag und ein besseres Körpergefühl.

Das ideale Team: Ausdauer und Kraft

Kraft- und Ausdauertraining sind keine Gegensätze, sondern die perfekte Kombination. Während Ausdauertraining das Herz und die Lunge stärkt, sorgt Krafttraining für Stabilität und Stärke. Wer regelmäßig beides kombiniert, fördert die Gesundheit ganzheitlich. Ein beispielhafter Trainingsplan könnte so aussehen: zwei bis drei Einheiten Krafttraining pro Woche – an Geräten, mit Hanteln oder dem Eigengewicht – sowie zwei bis drei Ausdauerseinheiten, wie zügiges Spazierengehen, Schwimmen oder Radfahren. Ergänzend dazu Mobilitätsübungen oder sanftes Yoga, um die Flexibilität zu fördern.

Wer neu mit Krafttraining beginnt, sollte es langsam angehen lassen – insbesondere, wenn bereits Vorerkrankungen bestehen. Ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Physiotherapeuten kann helfen, mögliche Risiken auszuschließen. Besonders empfehlenswert: das Training unter Anleitung, beispielsweise mit einem Fitnesscoach, um die Übungen korrekt und sicher auszuführen. Viele Übungen können dann auch ohne

teure Geräte zu Hause durchgeführt werden, wie Kniebeugen, Liegestütze oder Übungen mit Widerstandsbändern. Für den Einstieg reichen oft schon 20 bis 30 Minuten pro Einheit – und der Erfolg zeigt sich schneller, als Sie denken!



Willkommen im Workout Wasserwelt:

Fitness für alle Generationen

Viktor Breße, Sportdirektor Workout Group

Als Sport- und Gesundheitstrainer setze ich seit 2014 die Konzepte der Workout Group an fünf Standorten um. Ich freue mich über die wachsende Aufmerksamkeit, die dem Thema „Senioren und Fitnessstudios“ gewidmet wird. Es ist an der Zeit, mit veralteten Vorurteilen aufzuräumen und die Bedeutung von Fitnessstudios für die Gesundheitsförderung älterer Menschen hervorzuheben.

Überholte Klischees überwinden

Noch immer existiert in den Köpfen vieler Menschen das Bild, dass Fitnessstudios ausschließlich von muskelbepackten jungen Männern – den sogenannten "Pumpen" – besucht werden. Dieses Klischee hält insbesondere ältere Menschen davon ab, den Schritt in ein Fitnessstudio zu wagen. Doch die Realität sieht anders aus: Fitnessstudios haben sich längst zu Gesundheitszentren entwickelt, für Menschen jeden Alters!

Das Workout Wasserwelt: Ihr Gesundheitsstudio in Braunschweig

Im Workout Wasserwelt verstehen wir uns in erster Linie als Gesundheitsstudio. Unser oberstes Ziel ist es, die Lebensqualität jedes Einzelnen zu verbessern und diese bis ins hohe Alter zu erhalten. Daher beschäftigen wir ausschließlich qualifiziertes Fachpersonal und legen großen Wert auf kontinuierliche Aus- und Weiterbildung.

Einladung an alle Generationen

Wir möchten alle Menschen ansprechen, die ihre Lebensqualität verbessern oder steigern möchten. Unser Angebot richtet sich nicht nur an junge Menschen, sondern explizit auch an Senioren. Es ist wichtig, dass Interessierte sich die verschiedenen Studios

ansuchen und das für ihre Bedürfnisse passende auswählen. Probetrainings sind eine hervorragende Möglichkeit, die Qualität eines Studios zu testen.

Alles unter einem Dach

Im Workout Wasserwelt bieten wir ein umfassendes Angebot an Kursen für jedes Alter und Fitnesslevel: von Yoga und Pilates bis hin zu speziellen Koordinationskursen. Besonders beliebt sind unsere zehn Aquakurse, die von unseren Mitgliedern gerne genutzt werden. Diese gelenkschonenden Wasserkurse sind ideal für alle, die ein effektives und zugleich schonendes Training suchen.

Fazit und herzliche Einladung zum Probetraining

Fitnessstudios sind längst nicht mehr Orte, die nur von einer bestimmten Klientel besucht werden. Sie haben sich zu wichtigen Einrichtungen der Gesundheitsförderung entwickelt, die Menschen jeden Alters unterstützen, ihre körperliche Fitness und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Es ist an der Zeit, die bestehenden Vorurteile abzubauen und die vielfältigen Möglichkeiten zu erkennen, die Fitnessstudios – insbesondere für Senioren – bieten.

Wir freuen uns, Sie im Workout Wasserwelt willkommen zu heißen und gemeinsam an Ihrer Lebensqualität zu arbeiten, um diese bis ins hohe Alter zu erhalten.

Wir sind Ihr Partner für Gesundheitsförderung und Prävention

Gemeinsam gegen die Volkskrankheiten

Thomas Komprecht, Clubleitung;
M.A. Prävention, Sporttherapie & Gesundheitsmanagement

Gesundheit ist unser wertvollste Gut. In einer Zeit, in der zahlreiche Volkskrankheiten immer mehr Menschen betreffen, bieten wir nicht nur eine Vielzahl an Kursen, die Menschen jeden Alters ansprechen, sondern wir setzen besonders auf die Förderung der Gesundheit und Prävention bei weit verbreiteten Erkrankungen:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßige Bewegung kann das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen. Messungen wie VO₂max-Analysen und Blutdruckkontrollen können Hinweise auf den aktuellen Fitnesszustand geben und helfen dabei, individuell abgestimmte Trainingspläne zu entwickeln.

Diabetes mellitus. Sportliche Aktivität sind eine wertvolle Ergänzung zu medizinischen und ernährungsbezogenen Maßnahmen, um den Stoffwechsel zu regulieren. Individuell angepasste Bewegung kann dazu beitragen, die Insulinsensitivität zu fördern.

Chronische Atemwegserkrankungen. Gezielte Bewegung kann die Atemmuskulatur stärken und so das allgemeine Wohlbefinden unterstützen; sanfte, progressive Ausdauereinheiten fördern die körperliche Leistungsfähigkeit.

Psychische Erkrankungen. Regelmäßige Bewegung hilft, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Auch bietet unser Club ein soziales Umfeld, das den Austausch mit anderen fördert und zur Motivation beiträgt.

Rückenschmerzen. Gezielte Kräftigungsübungen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und die allgemeine Bewegungskompetenz zu verbessern. Wir unterstützen durch geführte Trainingseinheiten oder individuelle Programme mit Fokus auf die stabile Körpermitte.

Demenz. Bewegung kann Koordination und somit die geistige Leistungsfähigkeit fördern. Spielerische und abwechslungsreiche Bewegungseinheiten tragen dazu bei, kognitive Prozesse zu unterstützen. Im Workout Wasserwelt legen wir Wert darauf, Menschen in ihrem individuellen Gesundheitsmanagement zu unterstützen. Unser qualifiziertes Team steht bereit, um Sie auf diesem Weg zu begleiten. ■



WORKOUT WASSERWELT

#Fitnessleben



GELENKSCHONENDES TRAINIEREN IM WORKOUT WASSERWELT
10 AQUA FITNESSKURSE DIE WOCHE



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





Ambulante kardiologische Rehabilitation

Die aktivo Gesundheitspartner g GmbH, Braunschweig, hat ihr Angebot um die ambulante kardiologische Rehabilitation erweitert. In modernen, hellen Räumlichkeiten mit ansprechender Atmosphäre setzt sie neue Maßstäbe in der Rehabilitationsbehandlung.

Ist eine ambulante kardiologische Rehabilitation für mich sinnvoll?

Nach einer kardiologischen Diagnose ist häufig eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils erforderlich. Die ambulante kardiologische Rehabilitation hilft dabei, den Erfolg einer Akutbehandlung langfristig zu sichern und chronische Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen. Eine kontinuierliche medizinische und therapeutische Weiterversorgung kann die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Das Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten nach kardiologischen Eingriffen sowie an Personen mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen. Auch präventive Maßnahmen spielen eine wichtige Rolle.

Wer stellt den Antrag und wer übernimmt die Kosten?

Die aktivo Gesundheitspartner g GmbH erfüllt alle bundesweit geltenden Richtlinien und ist von gesetzlichen Krankenkassen

sowie Rentenversicherungsträgern anerkannt. Der Antrag auf Rehabilitation wird in der Regel durch den Sozialdienst im Krankenhaus beim zuständigen Kostenträger gestellt. Alternativ kann ein Antrag über eine kardiologische Praxis erfolgen.

Da die Krankenkasse oder Rentenversicherung möglicherweise ein medizinisches Gutachten zur Überprüfung des Anspruchs benötigt, kann die Entscheidung über die Kostenübernahme einige Zeit in Anspruch nehmen.

Wie verläuft eine ambulante kardiologische Rehabilitation?

Nach der Bewilligung des Antrags erfolgt die Terminvereinbarung. Die Rehabilitation beginnt mit einem ausführlichen ärztlichen Eingangsgespräch, in dem individuelle Ziele, Einschränkungen und Bedürfnisse dokumentiert werden. Anschließend erfolgt eine umfassende kardiologische Untersuchung mit Ultraschall, Laborwerten, EKG und Blutdruckmessungen.

Die Rehabilitation erstreckt sich über 15 Behandlungstage von Montag bis Freitag mit einer täglichen Aufenthaltszeit von vier bis sechs Stunden. In kleinen Gruppen von 10 bis 15 Teilnehmenden profitieren Patientinnen und Patienten von einem individuell abgestimmten Therapieplan. Zu den Behandlungsinhalten gehören:

- Medizinische Trainingstherapie (MTT) zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Gruppengymnastik & Atemtherapie zur Förderung der Ausdauer und Atmung
- Physio- & Ergotherapie zur Unterstützung der motorischen Fähigkeiten
- Medikamentenberatung & Schulungen zur Selbstkontrolle für eine sichere Therapieanpassung
- Ernährungsberatung & Entspannungstherapien für eine gesundheitsfördernde Lebensweise
- Psychologische Betreuung & Raucherentwöhnung zur Unterstützung der mentalen Gesundheit

- Sozialmedizinische Beratung & Wiedereingliederung in den Beruf zur Förderung der beruflichen und sozialen Integration

Neben den Therapieangeboten stehen ein Gemeinschaftsraum für den persönlichen Austausch sowie Ruheräume für Erholung und Regeneration zur Verfügung. Ein tägliches, ausgewogenes Mittagessen mit Wahlmöglichkeiten rundet das Angebot ab.

Das sind Ihre Vorteile einer ambulanten Rehabilitation

Im Gegensatz zur stationären Rehabilitation profitieren Patientinnen und Patienten von einer ortsnahen Versorgung und können während der Behandlung in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld bleiben. Nach einem stationären Klinikaufenthalt steht zudem ein kostenfreier Fahrdienst zur Verfügung, um den Zugang zur ambulanten Rehabilitation zu erleichtern.

Für welche kardiologischen Krankheitsbilder ist eine

ambulante Rehabilitation geeignet?

Das Angebot umfasst eine Vielzahl an Indikationen, darunter:

- **Koronare Herzerkrankung**
- **Herzinfarkt**
- **Koronare Stentimplantation**
- **Koronare Bypassoperation**
- **Herzklappenoperationen**
- **Gefäßoperationen**
- **Lungenarterienembolie**
- **Herzrhythmusstörungen**
- **Herzmuskelschwäche**

Und wie sichere ich mir den langfristigen Erfolg?

Um den Rehabilitationserfolg nachhaltig zu sichern, bietet die aktive Gesundheitspartner gGmbH verschiedene Nachsorgeprogramme an:

- **IRENA (Intensivierte Rehabilitationsnachsorge):** Unterstützung bei dem Wiedereinstieg ins Berufsleben durch gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit

- **T-RENA (Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge):** Muskelaufbau, Kraft- und Ausdauertraining zur Förderung der körperlichen Fitness und Stabilisierung des Gesundheitszustands

- **Rehasport & Herzsport:** Gezielte Bewegungsprogramme zur Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit, entweder ganzheitlich oder mit Fokus auf spezifische Körperregionen

Diese Programme unterstützen Patientinnen und Patienten dabei, die positiven Effekte der Rehabilitation langfristig zu erhalten und ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Fazit

Mit ihrem umfassenden Ansatz bietet die aktive Gesundheitspartner gGmbH eine hochwertige ambulante kardiologische Rehabilitation. Durch eine Kombination aus medizinischer Expertise, individueller Betreuung und gezielten Therapieangeboten unterstützt sie Herzpatientinnen und -patienten auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität. ■



aktivo

GESUNDHEIT • BEWEGUNG • LEBEN

www.aktivo-bs.de

In unserem modernen Gesundheitszentrum mitten in Braunschweig bieten wir Ihnen:

- Ambulante orthopädische und kardiologische Rehabilitation
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)
- Physiotherapie, Ergotherapie und Physikalische Therapie
- Rehabilitationssport und Funktionstraining
- Fitness und Wellness

aktivo Gesundheitspartner gGmbH
Office am Ringgleis
Hamburger Straße 277
38114 Braunschweig

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 07.30 - 19.30 Uhr
Sa - So: 09.00 - 13.00 Uhr

Fon: 0531.209960-50
E-Mail: gesundheit@aktivo-bs.de

Folgen Sie uns auch in den sozialen Netzwerken:





Freuen sich über das Zertifikat, v.l. Oberärztin Ute Lejon, Oberarzt Mohamed Hamoda, Chefarzt Ahmed Zidan, Senior-Operateur Dr. med. Andreas Kohls, Asklepios Harzklinden-Geschäftsführer Florian Nachtwey und Oberärztin Aurelija Jankute

Bei Brustkrebs ausgezeichnet aufgehoben

Das Brustzentrum der Asklepios Harzklinden in Goslar ist erneut mit dem angesehenen Qualitätszertifikat von OnkoZert ausgezeichnet worden. Diese international anerkannte Zertifizierung bestätigt die herausragende medizinische und pflegerische Qualität der Einrichtung und hebt das Brustzentrum als eine der führenden Anlaufstellen für Patientinnen mit Brustkrebskrankungen hervor.

Die Zertifizierung wird nach einer strengen und unabhängigen Prüfung verliehen, bei der die gesamte Versorgungskette der Patientinnen im Fokus steht – von der Diagnostik über die Therapie bis hin zur Nachsorge. Diese Überprüfung erfolgt in regelmäßigen Abständen, üblicherweise jährlich, um sicherzustellen, dass die hohen Standards nicht nur erreicht, sondern auch dauerhaft eingehalten werden.

„Die OnkoZert-Zertifizierung durch die Deutsche Krebsgesellschaft ist ein anspruchsvoller Prozess, der sicherstellt, dass ein Zentrum höchste Qualitätsstandards in der Behandlung von Brustkrebskrankungen erfüllt“, sagt Monika Karsten, Qualitätsmanagerin der Asklepios Harzklinden.

GUTE HEILUNGSCHENCEN
TREFFEN AUF ERFAHRUNG
UND PROFESSIONALITÄT

Die Anforderungen sind in viele Qualitätsindikatoren gegliedert, beispielsweise muss jeder Operateur mindestens 50 Brustoperationen pro Jahr durchführen. Hintergrund: Jedes Jahr erkranken in Deutschland 70.000 Frauen an einem Mammakarzinom. Diese häufigste Krebserkrankung der Frau hat gute Heilungschancen. Vier von fünf Patientinnen werden gesund. Die OnkoZert-Zertifizierung bietet Patientinnen die Sicherheit, in einem Zentrum behandelt zu werden, das den höchsten Ansprüchen moderner Krebsmedizin entspricht. Konkret bedeutet das:

- **Interdisziplinäre Zusammenarbeit:** Spezialistinnen und Spezialisten aus unterschiedlichen Fachrichtungen (z. B. Onkologie, Chirurgie, Radiologie, Psychologie) arbeiten eng zusammen, um die bestmögliche individuelle Therapie zu gewährleisten.
- **Evidenzbasierte Medizin:** Die Behandlung erfolgt nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien der DKG.

- **Kontinuierliche Verbesserung:** Durch regelmäßige Audits wird die Qualität der Behandlung kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt.
- **Ganzheitliche Betreuung:** Neben der medizinischen Versorgung legt das Brustzentrum besonderen Wert auf die Unterstützung in psychosozialen, ernährungsmedizinischen und rehabilitativen Belangen.

QUALITÄT, PATIENTENZENTRIERUNG UND MEDIZINISCHE EXZELLENZ STEHEN IM MITTELPUNKT

„Die erneute Zertifizierung unseres Brustzentrums unterstreicht die herausragende Arbeit unseres Teams“, sagt Ahmed Zidan, Chefarzt der Gynäkologie der Asklepios Harzklinden. „Patientinnen müssen für eine qualitativ hochwertige Behandlung nicht in große Ballungszentren ausweichen – sie erhalten diese direkt vor Ort in den Asklepios Harzklinden“, ergänzt Dr. med. Larissa Henze, Ärztliche Direktorin der Asklepios Harzklinden.

Und Florian Nachtwey, Regionalgeschäftsführer der Asklepios Harzklinden: „Das Team des Brustzentrums umfasst hochqualifizierte Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und weitere Expertinnen und Experten. Dank der engen Vernetzung mit weiteren Abteilungen der Asklepios Harzklinden und externen Partnern wie niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten sowie Selbsthilfegruppen wird eine umfassende Versorgung gewährleistet.“ Asklepios Harzklinden Goslar:



Nordstadt
Apotheke
im E-Center Görge

Hier sind viel Gesundheit und Ihre Arznei drin!



Beste & direkte Nachbarn: das
HEH-Ärztzentrum und wir:
Ihre Nordstadt Apotheke
im E-Center Görge. Unser junges
wie erfahrenes Team ist immer
für Sie und Ihre Gesundheit da:
Hamburger Str. 280 | 38114 BS
Tel. 05 31 28 89 830
www.nordstadt-apotheke-bs.de

» **GUTSCHEIN**

10 % RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl!
*Gültig bis zum 3. Mai 2025

*Ausgenommen rezeptpflichtige Arzneimittel,
Rezepturen, Teststreifen, Dienstleistungen und
Aktionsware. Nicht kombinierbar mit anderen
Angeboten u. Aktionen. Keine Barauszahlung.

www.nordstadt-apotheke-bs.de

freiraum Evessen Systemische Familienaufstellung 23. – 25. Mai 2025

Erlebe in attraktiven Räumlichkeiten die transformative
Energie der systemischen Familienaufstellung.
Entdecke verborgene Dynamiken, überwinde Blockaden
und finde heilsame Veränderungen und neue Perspektiven
in Deinen Beziehungen.

Ort

freiraum Evessen

Anmeldung

www.freiraum-evessen.de, Buchungskalender.
Oder email: gesche.hanker@web.de

Leitung

Gesche Hanker, Expertin für systemische Familienaufstellungen,
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



Fit mit dem Pedelec E-Bike-Training für Senioren

Der gemeinnützige Verein „Verkehrswacht Braunschweig e. V.“ bietet wieder die beliebten Einführungstrainings in den sicheren Umgang mit den Pedelecs/E-Bikes an. Gerade für ältere Menschen bieten die elektrisch unterstützten Fahrräder viele neue Mobilitätsmöglichkeiten – durch die höheren Geschwindigkeiten aber auch einige zusätzliche Gefahren. Zu diesen Terminen finden die halbtägigen Kurse jeweils von 13:30–17 Uhr statt:

28.04.2025 / 19.05.2025 / 12.06.2025 / 01.07.2025 Ausfahrt / 18.08.2025
15.09.2025 / 01.10.2025 Ausfahrt

Kosten 10 €, Anmeldung erforderlich – gerne hier: Verkehrswacht Braunschweig, Bindestr. 1, 38106 BS, Tel. 05 31 39 07 222, Mo. und Di. 9–13 Uhr; Do. 13–16 Uhr; verkehrswacht.braunschweig@t-online.de



Ist Pilgern eigentlich gesund? »Ja, ich glaube!«

Nicht nur Spanien, auch Braunschweig und die Region haben ihren Jakobsweg – der berühmte, mit der prägnanten Jakobsmuschel gekennzeichnete Pilgerpfad zieht sich durch ganz Westeuropa, – der Braunschweiger Teil von Magdeburg im Osten bis zum westfälischen Höxter im Westen. Pilgern – allein oder mit Gleichgesinnten: In Braunschweig bietet das Theologische Zentrum der Evangelischen Landeskirche entlang der Route zahlreiche Veranstaltungen an, von „Pilgern mit Kunst“ bis „Dem Frühling entgegen“, und in einer gut gemachten Broschüre eine umfassende Übersicht empfehlenswerter Pilgerherbergen, von traditionellen Unterkünften bis zu modernen Gästehäusern. Weiter Infos auf der Website oder hier:

Theologisches Zentrum, Alter Zeughof 1, 38100 BS,
Tel. 05 31 12 05 40, sekretariat.thz@lk-bs.de

www.thzbs.de/jakobsweg

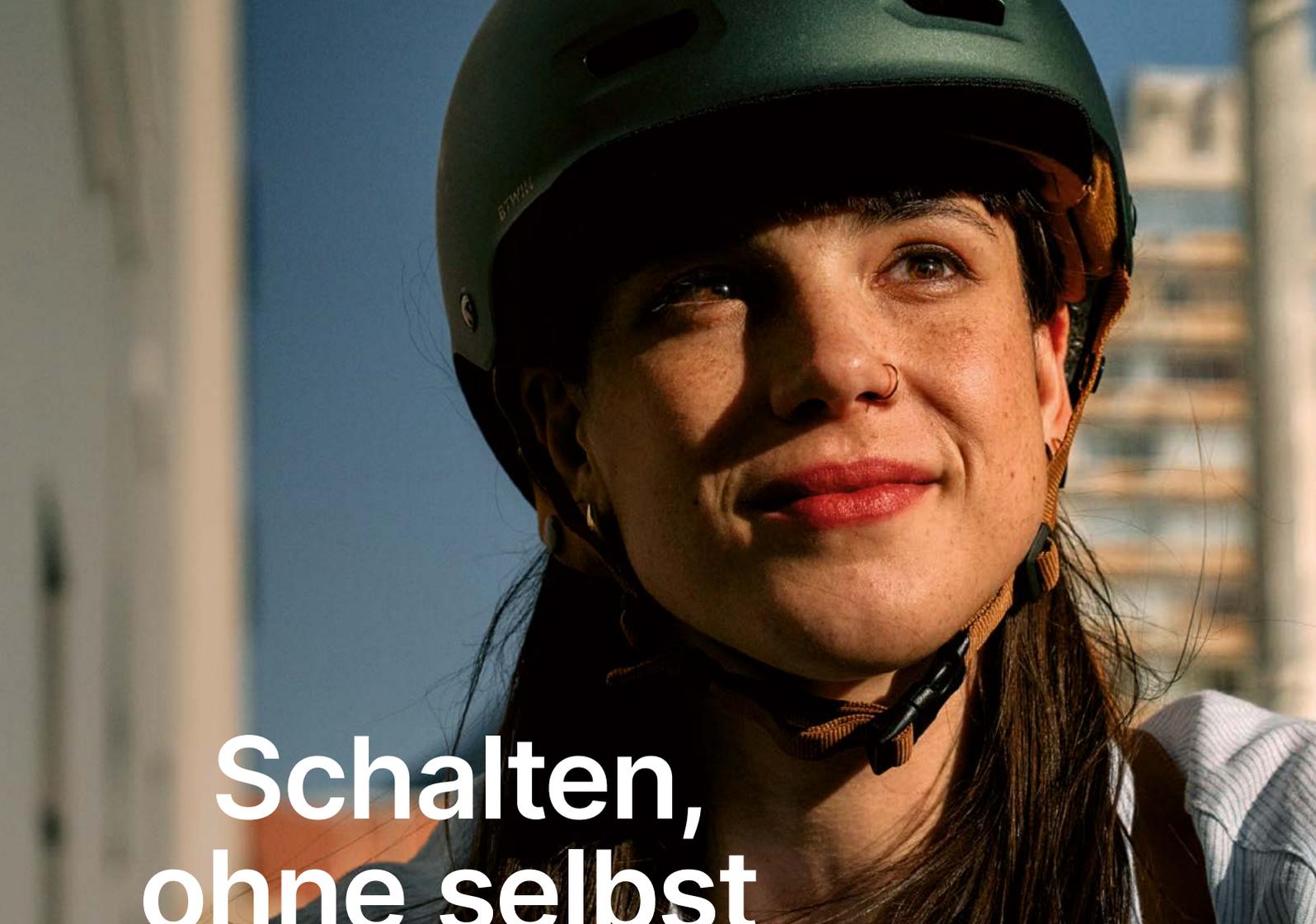
Fotos BLAU-WA



Cut & Create: ein wunderbarer Collage-Workshop für alle, für dich!

In diesem Workshop lernst du, mit unterschiedlichen Techniken einzigartige Collagen zu erstellen. Gemeinsam kleben wir mit Abbildungen aus alten Büchern und Magazinen, setzen aus Schnipseln, Schnittmustern, Comic-Illustrationen, Naturfotografien abstrakte sowie humorvolle Collagen zusammen. Bringt gerne auch eigenes Material mit, z. B. historische Fotos oder Zeichnungen aus alten Büchern, die zerschnitten werden dürfen. Wer mag, kann dann seine Collagen am Abend direkt in einer Ausstellung präsentieren. Collage-Workshop mit Eva-Maria Tornette und anschließender Ausstellung:
So., 11.05.2025 · 14:00–17:00 Uhr: Collage-Workshop
So., 11.05.2025 · 18:00 Uhr: Ausstellung
So., 21.05.2025 · 19:30 Uhr: Finissage · Offene Gesprächsrunde
Teilnahme: 30 €, Infos und Anmeldung hier: www.blau-wal.de

Zum Abschluss der Ausstellung „Cut & Create“ laden wir euch am 21. Mai, 19:30 Uhr zu einer Finissage mit besonderen Einblicken ein: Fotografin Eva-Maria Tornette spricht über ihre Arbeit als Bildredakteurin und gibt spannende Ein-Sichten in ihren Beruf.



Schalten, ohne selbst zu schalten.



**STUFENLOSES
AUTOMATIK-GETRIEBE**

Das E-Bike LD 920 E
für ein unvergleichliches
Fahrgefühl



 **DECATHLON**



Kleine Feierabendtour oder hügeliger MTB-Osterausritt?

Der ADFC, Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Braunschweig und Wolfenbüttel, macht sich nicht nur für die Interessen und Rechte von uns Radlern stark, sondern bietet auf seiner Website immer wieder interessante, teils von erfahrenen Guides geführte Radtouren in der Region an. Rund 20 Tourenvorschläge sind es aktuell – zwei Wolfenbütteler Beispiele:

Kleine Feierabendtour

Als „sehr einfach“ beschreibt der erfahrene Tour-Guide Jürgen Hartmann die 20 km lange, flache Strecke. Die gemütliche Feierabendtour führt durch Wolfenbüttel und seine Ortsteile auf Schleichwegen zum Radlertreff im Biergarten von Pöhligs Gemüsescheune am Alten Weg.

Dienstag, 15. April und dann immer jeden 3. Dienstag im Monat, 17:30 Uhr geht's los.

Treffpunkt in Wolfenbüttel ist der Kleine Zimmerhof 3.

MTB-Ostertour am Karfreitag

Auch diese Halbtagestour startet in Wolfenbüttel, Kleiner Zimmerhof – sie ist als „mittelschwer“ charakterisiert, weil etwas hügelig. 30 km geht es, wieder unter der Führung von Jürgen Hartmann, durch die umliegenden Wälder, rund 300 Höhenmeter sind insgesamt zu bewältigen.

Karfreitag, den 18. April um 11:00 Uhr geht es los – um 14:00 ist die Zielflagge in Sicht.

Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier:



Hier trifft Romantik auf Geschichte: der »Kleine Dörfer Weg«

Der „Kleine-Dörfer-Weg“ verknüpft die Dörfer Braunschweigs auf einer Länge von ca. 109 km. Besonders wird diese Route durch das Braunschweiger Leit- und Informationssystem Kultur, kurz BLIK. Die BLIK-Schilder stehen an zentralen Stellen im historischen Kern der Dörfer, informieren über Namen, Entstehung und Entwicklung.

Der Rundweg kann in mehreren Etappen mit beliebigen Anfangs- und Endpunkten zurückgelegt werden. Aus der Braunschweiger Innenstadt erreichen Sie den Kleine-Dörfer-Weg u. a. auf der ausgeschilderten Route des Harz-Heide-Radwegs. Und es wird auf denkmalgeschützte Bauten und Anlagen hingewiesen, die in einer Karte eingetragen sind. So wird es möglich, den Rundweg um kurze Abstecher zu ergänzen. Quelle: Stadt Braunschweig

Mehr Infos über den QR-Code:



TRAUM E-BIKES ZU TOP KONDITIONEN

**Du willst ein E-Bike?
Mach's wie die Profis - LEASEN!**

**Mehr Fahrspaß, weniger Finanzstress:
Mit E-Bike-Leasing über alle bekannten Portale
zahlst du dein Wunschbike bequem über dein
Gehalt – mit zusätzlichen Steuervorteilen!**

**Wähle aus über 400 stark reduzierten E-Bikes –
vom E-Citybike bis zum E-Lastenbike**

**Jetzt QR-Code scannen oder direkt reinschauen –
wir beraten dich gerne!**



Im Kalten Tale 13
(Gewerbehof Hollwig @ Gatzemeier)
38304 Wolfenbüttel
Tel. 05331 - 7036310
info@mybikes-shop.de



Einfach die überschüssigen
Kilos wegstrampeln

Radfahren = Abnehmen

Regelmäßiges Radfahren an der frischen Luft hat gleich mehrere Vorteile: Es stärkt unser Immunsystem, schont die Gelenke und verbraucht viele Kalorien. Wie hoch der Kalorienverbrauch beim Fahrradfahren ist und wie das Rad im Vergleich zum Bauch-Beine-Po-Workout abschneidet, haben wir für Sie recherchiert.

Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und beugen Krankheiten vor. Das sind etwas mehr als 20 Minuten pro Tag, die am besten draußen verbracht werden, beispielsweise auf dem Rad. Das Fahrrad ist zum Abnehmen besonders gut geeignet, denn es ist nicht einfach nur ein Trainingsgerät, sondern auch ein praktisches Transportmittel. Statt mit dem Auto oder dem Bus zur Arbeit zu fahren, lässt sich diese tägliche Strecke oft auch mit dem Rad zurücklegen. Aber ist Fahrradfahren tatsächlich gesünder und effektiver als beispielsweise dieselbe Trainingszeit beim klassischen Bauch-Beine-Po-Workout?

Fahrradfahren und Abnehmen – funktioniert das?

Ausdauertraining fördert die Fettverbrennung. Und die brauchen wir, um abzunehmen. Für eine optimale Fettverbrennung ist unsere Herzfrequenz wichtig. Mit ihr lässt sich unser individueller Fettverbrennungsbereich ermitteln: Er liegt zwischen 60 und 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Frauen rechnen dafür einfach 226 minus ihr jeweiliges Alter, Männer subtrahieren ihr Alter von 220. Ein

TIPP

Ein Kilogramm Fett sind umgerechnet ca. 7.700 Kilokalorien. Bei einer Trainingsgeschwindigkeit von 18 km/h müssten Sie also zwischen 19 und 25 Stunden Radfahren, um theoretisch ein Kilo abzunehmen. Aber bei den oben besagten 150 Minuten in der Woche verlieren Sie schon locker alle zwei Monate ein Kilo ...
Und im Vergleich zum typischen Bauch-Beine-Po-Training schnei-

den Rechenbeispiel: Der optimale Trainingspuls zur Fettverbrennung liegt bei einer 30-jährigen Frau zwischen 118 und 137 Schlägen. Bei einem gleichaltrigen Mann zwischen 114 und 133 Schlägen. Mit einer entsprechenden smarten Trainingsuhr lässt sich der Puls ganz einfach überprüfen.

So viele Kalorien verbrauchen Sie beim Radfahren

Wie viele Kalorien beim Fahrradfahren tatsächlich verbrannt werden, lässt sich pauschal schwer sagen. Denn der Verbrauch richtet sich nach unterschiedlichen Faktoren. Zum einen nach dem eigenen Gewicht und Alter, der Herzfrequenz, dem Tempo und der Zeit, die gefahren wird. Dazu kommen noch weitere Faktoren wie die Wetterverhältnisse und die Schwierigkeit der Strecke. Bei Gegenwind und Steigung wird mehr Kraft aufgewendet und der Kalorienverbrauch steigt. Deswegen lässt sich die Anzahl der verbrannten Kalorien nur als Durchschnitt berechnen. Bei wenig Wind und ebener Strecke gilt bei 15 km/h ein durchschnittlicher Kalorienverbrauch pro Stunde von 200–300 kcal, bei 18 km/h 300–400 kcal und bei 22 km/h von 400–600 kcal. ■

det das Fahrradfahren gut ab: Eine durchschnittliche Frau mit einer Größe von 1,63 Metern und einem Gewicht von 70 Kilogramm verbraucht beim BBP-Workout durchschnittlich 469 Kalorien. Ein durchschnittlicher Mann mit einer Körpergröße von 1,77 Metern und einem Gewicht von 85 Kilo etwa 548 Kalorien. Das entspricht ca. einer Stunde Fahrradfahren mit einer Geschwindigkeit von 22 km/h.

Ergonomie-Beratung bei den Profis

Endlich Radeln ohne Schmerzen

Mit einem individuellen Sattel, Lenker, Griffen oder Pedalen:

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



Das eigene Ergonomie- Labor von SQlab

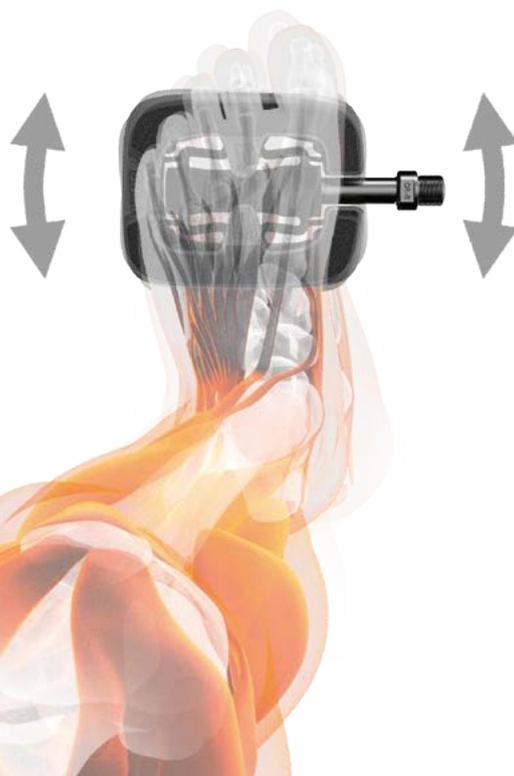
Damit Sie in Zukunft besser radfahren, haben wir ein eigenes Ergonomie-Labor von SQlab. Hier können wir viele Ihrer individuellen Körperparameter erfassen, um mit diesen Daten Ihr Rad individuell auf Sie einzustellen. Wenn Sie wollen, vermessen wir sogar Ihre Sitzknochen für die Auswahl der perfekten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

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

Ihr persönlicher Ergonomie-Termin: einfach kostenlos vereinbaren

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

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



Meine Leidenschaft: persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

Manuel Schumann,
Henze Das Rad



He^Nze

D A S R A D

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

Knieschmerzen beim Radeln? Dagegen hilft das neue, seitenbewegliche Pedal

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

Unser Team sucht Verstärkung

Wir sind klein, persönlich, familien-
freundlich und gut :) Infos auf

www.fahrrad-henze.de

Gib Dir Power

mit Proteinriegeln von dm

Über 100 Sportnahrungsprodukte 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 1d/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 002111

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen. ✂

*Mit diesem Original-Coupon bekommst Du einmal einen Protein 34% Riegel mit Peanut-Caramel-Geschmack der dm-Marke Sportness in Originalgröße (40 g) geschenkt. Einfach das Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon vorlegen. Dieser Coupon ist bis zum 18.4.2025 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.

Ganz entspannt
zur Traumfigur

Abnehmen ohne Schwitzen



Sie möchten Ihren Körper gezielt formen, Ihre Haut straffen und dabei vollkommen entspannen? Mit unserer innovativen Methode ist das möglich – ganz ohne anstrengende Workouts oder schweißtreibende Diäten!

Wie funktioniert es?

Unsere Behandlung nutzt modernste Technologie, um Fettzellen gezielt zu stimulieren und den Stoffwechsel zu aktivieren. Durch sanfte Impulse wird die Fettverbrennung angeregt, während überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe abtransportiert wird. Die Anwendung ist vollkommen schmerzfrei und wird als angenehme Wärme oder leichtes Kribbeln wahrgenommen. **Erste Ergebnisse** bereits nach der ersten Sitzung – bis zu 2 bis 5 cm weniger Umfang! So einfach läuft die Behandlung:

1. Aktivierung der Fettzellen – durch gezielte Frequenzen werden Fettdepots mobilisiert.
2. Freisetzung gespeicherter Fette – Fettzellen geben eingelagerte Energiereserven ab.
3. Reduktion des Umfangs – der Körper nutzt die freigesetzten Fette zur Energiegewinnung.

4. Ausscheidung über den Stoffwechsel – die gelösten Substanzen werden über das Lymphsystem und natürliche Prozesse abtransportiert.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

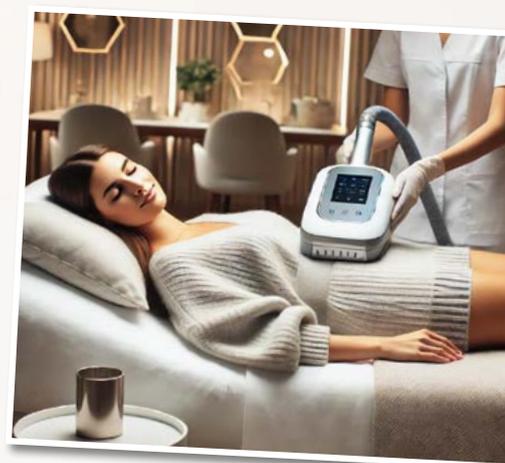
Das sind die sichtbaren Ergebnisse schon nach wenigen Sitzungen:

- ✓ Bis zu 2–5 cm weniger Umfang schon nach der ersten Anwendung
- ✓ Angenehm, entspannend und völlig ohne Anstrengung
- ✓ Straffung des Gewebes für ein glatteres Hautbild
- ✓ Unterstützung des natürlichen Fettstoffwechsels
- ✓ Kein Sport oder schweißtreibende Diät notwendig

Wie viele Behandlungen sind ideal?

Für langfristige und effektive Resultate empfehlen wir eine individuell angepasste Kur. Die genaue Anzahl hängt von Ihren persönlichen Zielen und Voraussetzungen ab. Lassen Sie sich von uns beraten!

Wichtige Hinweise: Nicht geeignet für Schwangere oder Personen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen. Eine bewusste Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr unterstützen den Erfolg.



Starten Sie jetzt – ganz ohne Schwitzen!

Lassen Sie sich verwöhnen und gleichzeitig Ihre Wunschfigur formen – ohne Anstrengung und mit sofortigem Wohlfühl-Effekt! Vereinbaren Sie jetzt einen Termin und erleben Sie, wie einfach es sein kann, sich in seinem Körper wieder rundum wohlzufühlen. ■

Spa & Wellness Paradies Braunschweig

Steinweg 4 / 38100 Braunschweig
Mo.- Sa.: 10-20 Uhr, So.: 10-18 Uhr
Telefon: 05 31 96 67 09 44
WhatsApp: 01 78 42 40 361;
keine Anrufe oder SMS möglich
Mail: info@paradies-braunschweig.de
www.paradies-braunschweig.de/

 **PARADIES**
WELLNESS & ÄSTHETIK BRAUNSCHWEIG

ambet

Ambulante Betreuung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen e.V.

**Ambulante Pflege
durch die Sozialstation ambet e.V.
Wir kümmern uns um Sie!**



Neuer Job gesucht?



Weitere Informationen auf www.ambet.de



**Ihr persönlicher Hörakustiker
in Braunschweig**

Jetzt Termin vereinbaren:
BS 389 257 06

Für alle, die besser hören
wollen die richtige Adresse!

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

Ich freue mich auf Ihren Besuch
Lukas Hirschfelder

- 📍 Donaustraße 43
38120 Braunschweig
- ☎ 0531 389 257 06
- ✉ info@hoergeraete-hirschfelder.de
- 🌐 www.hoergeraete-hirschfelder.de

KOMPETENT · VOR ORT



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

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

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



BRAUNSCHWEIG · KASTANIENALLEE 61

☎ 0531 - 75434



**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

Eine manuelle Form der Medizin für das Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen:

Osteopathie, wirksam und bewährt

Finde die **Ursache** deiner Beschwerden

Die zentrale Frage eines Osteopathen lautet: Was ist die Ursache deiner Symptome? Bei der ganzheitlichen Betrachtung des Körpers geht es darum, nicht nur die Symptome zu lindern, sondern ihre Ursachen zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Mit jahrelang geschulten, feinfühligten Händen ertasten unsere Osteopathen Spannungen im Gewebe und stellen Zusammenhänge zwischen Beschwerden und deren Ursprung her. Durch gezielte Techniken bringen sie den Körper wieder ins Gleichgewicht – ganz ohne Medikamente.

Dabei steht nicht nur der Bewegungsapparat im Fokus, sondern ebenso die Organe und das Atmungssystem. Bei rund 20.000 Atemzügen täglich wird deutlich, wie wichtig eine freie Atmung für das Wohlbefinden ist. Ob eine blockierte Rippe, ein verspanntes Zwerchfell oder eine angespannte Oberbauchregion die Ursache ist – wir finden es heraus und helfen Ihnen.

»Geist und Seele beeinflussen unseren Körper, den gesamten Bewegungsapparat, das hormonelle, das nervale und das Organ-System.«

Wann sollte ich einen Osteopathen aufsuchen?

Die häufigsten Beschwerden, die wir behandeln:

- Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen

- Atembeschwerden, Erschöpfungssyndrom (insbesondere nach Infekten), vegetative Beschwerden
- Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen (z. B. Schulter-Arm-Syndrom, Knieschmerzen)
- Verdauungsstörungen (Reizdarm, Verstopfung)
- Unterleibsbeschwerden
- Schwaches Immunsystem (häufige Infekte)

Auch postoperative Beschwerden wie Narben und verhärtetes Gewebe behandeln wir gezielt, um die Heilung zu fördern. Zudem begleiten wir sie während der Schwangerschaft und bereiten ihren Körper optimal auf die Geburt vor.

Macht eine vorbeugende Behandlung Sinn?

Absolut! Die Sensibilität unserer Osteopathen ermöglicht es, Funktionsstörungen zu erkennen, bevor größere Beschwerden entstehen. Regelmäßige Besuche unterstützen Ihr Wohlbefinden, geben neue Energie und beugen Schmerzen effektiv vor.

»Spüre die Wirkung einer ganzheitlichen Behandlung und starte jetzt deinen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden!«

Übernehmen die Krankenkassen die Kosten?

Unsere Leistungen sind dank unseres hohen Ausbildungsstandards sowohl bei gesetzlichen als auch privaten Krankenkassen erstattungsfähig. Die Höhe der Erstattung hängt von Ihrem individuellen Tarif bzw. Ihrer Krankenkasse ab. ■



Das Team Claas Bauerfeld, Lara-Marie Piehl und Max von Borstel vereint viel Erfahrung und ein langjähriges Studium der Osteopathie.

Vereinbaren Sie Ihren Termin

Fachpraxis für Osteopathie, Claas Bauerfeld
Wendentorwall 24, 38100 Braunschweig
www.osteopathie-bs.de

Terminvereinbarung: 05 31 390 66 54
Parkplätze sind direkt vor der Praxis vorhanden.

»Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

**IHR SCHMERZ –
UNSERE MISSION**

**Weil Ihr Wohlbe-
finden zählt**

**GESUNDER DARM –
GESUNDER MENSCH**

**Wenn der Bauch
sagt, was der Darm
braucht.**

Keiner erinnert uns so zuverlässig daran, für unser Wohl zu sorgen, wie der Schmerz. Aber anstatt ihn nur zu ertragen, sollten wir ihm zuhören – und genau hier setzt unsere ganzheitliche Schmerztherapie an. Mit jahrzehntelanger Erfahrung, bewährten natürlichen Methoden und einem offenen Ohr für Ihre Bedürfnisse nehmen wir Ihre Beschwerden ernst und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität.

Ganzheitliche Schmerztherapie mit Herz und Verstand Peter Weinrich, Heilpraktiker in dritter Generation und Spezialist für ganzheitliche Schmerztherapie in Braunschweig, steht Ihnen mit Fachwissen, Einfühlungsvermögen und einem herzlichen Lächeln zur Seite. Ob Rückenschmerzen, Verspannungen, Gelenkprobleme oder hartnäckige Blockaden – wir finden eine Lösung. Und weil Körper und Seele untrennbar miteinander verbunden sind, kümmern wir uns ebenso um Magen-Darm-Probleme, Reizdarm, Neuralgien oder hartnäckige Myogelosen.

„Mehr Beweglichkeit, mehr innere Ruhe – und weniger Schmerzen! Mein Ziel ist es, dass Sie sich wieder rundum wohlfühlen.“

Das erreichen wir mit einer bewährten Mischung aus TCE-Kräutermedizin, Akupressur, Shiatsu, japanischer Osteopathie (Sotai-

ho), Biochemie und speziellen Fastenkuren. Ergänzend dazu setzen wir auf individuelle Ernährungsumstellungen, Basenkuren, gezielte Labordiagnostik und Taiji-Qigong, um Ihre Selbstheilungskräfte gezielt zu unterstützen. Das Ergebnis:

- Spürbare und langfristige Schmerzlinderung
- Entspanntes, harmonisches Körpergefühl
- Mehr Energie und Lebensfreude
- Eine neue, liebevolle Wahrnehmung des eigenen Körpers

„Prüfet alles und behaltet das Beste.“

Und wenn nötig, kombinieren wir nach diesem Motto unsere sanften Heilmethoden mit bewährten schulmedizinischen Verfahren.

Alle unsere Leistungen werden von privaten Krankenkassen und der Beihilfe nach der Gebühr übernommen! Zusätzlich auch die Zusatzversicherungsleistung für Heilpraktiker.

Seelenbalsam: Unsere Naturheilpraxis ist für Sie da. Und wenn Sie es bequemer mögen: Einfach online anmelden – wir kümmern uns um den Rest.



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

Unsere Darmflora – kleine Bewohner, große Wirkung: Blähungen – ein Thema, über das viele schweigen, obwohl es fast jeden betrifft. Dabei ist ein aufgeblähter Bauch nicht nur lästig, sondern auch ein Hilferuf des Darms: „Hier stimmt was nicht!“ Höchste Zeit, hinzuhören und das Problem ganzheitlich anzugehen.

Im Darm wimmelt es nur so vor Leben: Billionen von Mikroorganismen tummeln sich dort und bilden gemeinsam die Darmflora. Diese kleinen Mitbewohner sind nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern haben auch großen Einfluss auf unser Immunsystem und sogar unser Gehirn. Doch Vorsicht: Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht – sei es durch Stress oder Antibiotika –, kann es schnell ungemütlich werden. Blähungen sind dann oft die unangenehmen Boten, und Pilze oder schlechte Bakterien nutzen die Gelegenheit, um sich breitzumachen.

Das Bauchhirn – denkt der Darm mit?

Der Darm ist ein echtes Multitalent: Er ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern auch ein Kommunikationsgenie. Deshalb wird er oft als „Bauchhirn“ bezeichnet. Über den Vagusnerv tauscht er ständig Botschaften mit unserem Gehirn aus. Stress? Der Darm weiß Bescheid! Verdauungsprobleme? Das Gehirn kriegt's mit! Doch bei Dauerstress gerät diese Achse aus dem Takt,

«einem Dach»

HYPNOSE UND HYPNOSE THERAPIE

Sanfte Impulse für positive Veränderungen



**Wendentorwall 22
Braunschweig**

was die Darmgesundheit belastet und Blähungen noch verschlimmern kann.

Ganzheitliche und individuelle Behandlung

Blähungen sind nicht nur unangenehm – sie können den ganzen Tag schwer machen. Doch statt nur die Symptome zu bekämpfen, lohnt sich ein Blick auf die Ursache.

Der erste Schritt? Eine Analyse der Darmflora. Sie zeigt, ob die Darmbakterien im Gleichgewicht sind oder ob Pilze das Gleichgewicht stören. Darauf aufbauend können Heilernährung und spezielle Probiotika helfen.

Auch Bauchakupunktur kann helfen. Sie bringt den Energiefluss im Bauch auf Kurs und beruhigt den Vagusnerv – das „Entspannungszentrum“ deines Darms.

So wird Ihr Bauch nicht nur ruhiger, sondern fühlt sich rundum wohl. Nachhaltig, effektiv und ganz ohne ständiges Völlegefühl.



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

Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich fundierte und bewährte Methoden, die Körper und Geist dabei unterstützen, neue Wege zu finden. Durch gezielte Formulierungen wird ein angenehmer, entspannter Bewusstseinszustand – die hypnotische Trance – eingeleitet. Dabei bleibt Klient/-in jederzeit handlungsfähig und kann die Hypnose auf Wunsch selbst beenden.

In diesem Zustand der tiefen Entspannung treten Alltagsgedanken in den Hintergrund, während die Vorstellungskraft auf allen Sinnesebenen aktiviert wird. Diese bildhafte Verarbeitung erleichtert es, innere Ressourcen zu mobilisieren und körpereigene Selbstheilungskräfte zu stärken. Gefühle von Gelassenheit, Lebensfreude, Kraft und Sicherheit können dabei intensiv erlebt werden.

Die Methode nach Dr. Kroger – bewährt und effektiv

Ich arbeite mit der hypnotischen Verhaltensmodifikation nach Dr. William S. Kroger, einem US-amerikanischen Arzt, der diese Methode in den 1970er-Jahren speziell zur Behandlung psychosomatischer Beschwerden entwickelte. Sie wird heute erfolgreich zur Begleitung bei chronischen Schmerzen, Ängsten, Übergewicht, Nikotinentwöhnung und ähnlichen Themen eingesetzt.

Kern dieser Methode ist das sogenannte Imagery Conditioning, das mit 25 standardisierten Bildvorstellungen arbeitet. Hierbei werden gezielt gegensätzliche Empfindungen wie warm-kalt oder schwerelos-leicht suggeriert. Diese inneren Erlebnisse fördern eine intensivere Körperwahrnehmung, wodurch unbewusste Blockaden gelöst und positive Verhaltensänderungen angestoßen werden können.

Erleben Sie, wie Hypnose sanft und nachhaltig Veränderung ermöglicht – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.



Psychologische Privatpraxis „WEISES BISON“

Martin Dencker, Heilpraktiker für Psychotherapie,
gepr. psych. Berater (VFP)
Zertifizierter Hypnocoach (DVH)
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
psychberatungsbs@aol.com | Tel. 01 51-54 37 68 55

Die gesunden Geheimnisse des Spargels ...

... und lecker ist er auch noch!

Im königlichen Gemüse steckt noch mehr als Vitamine und Mineralien – Spargel enthält spezielle Pflanzenstoffe, die die Verdauung unterstützen und Entzündungen im Körper reduzieren können. Diese natürlichen Bioaktiva wirken auf zellulärer Ebene und fördern einen ausgeglichenen Stoffwechsel. Außerdem regt Spargel die Produktion von Verdauungsenzymen an, was zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme führt.

Nicht nur das: Asparagus Capensis unterstützt den Körper bei der Regulation des Wasserhaushalts. Seine harntreibende Wirkung hilft, überschüssige Flüssigkeiten auszuschwemmen und beugt Wassereinlagerungen vor. Besonders positiv für Menschen, die unter Bluthochdruck oder Wassereinlagerungen leiden.

Kirschen rot, Spargel tot

Doch warum mögen Kinder Spargel eher nicht, während Erwachsene ihn umso mehr schätzen? Neben der etwas „holprigen“ Konsistenz empfinden viele Kinder den eher herben Geschmack mit den leicht bitteren Noten als zu intensiv. Erwachsene hingegen haben bereits vielfältigere Geschmackserlebnisse gesammelt und schätzen gerade die feinen, nuancierten Aromen, die mit zuneh-

mendem Alter oft mehr an Bedeutung gewinnen. Zudem wird Spargel in der Erwachsenen-Gastronomie häufig kreativ und abwechslungsreich zubereitet, was ihn noch leckerer macht.

Die Spargelsaison endet traditionell am 24. Juni – dem Johannistag. Die Ernte beginnt im Frühling und endet, sobald die Temperaturen im Sommer steigen, was die zarte Spargelstange schnell holzig werden lässt. Der Johannistag markiert also den letzten optimalen Erntezeitpunkt, um den Spargel in seiner besten Qualität zu genießen. Eine fränkische Bauernregel zum Ende der Saison bringt es so auf den Punkt: „Kirschen rot, Spargel tot.“

Spargeltöne als Frische-Indiz

Frische ist bei Spargel das entscheidende Qualitätsmerkmal. Am besten sollte er frisch gestochen in den Topf kommen. Hieran erkennen Sie seine Frische:

- Die Köpfe, die Spitzen sind geschlossen,
- die Stangen fest und glänzend,
- wenn man sie aneinander reibt, quietschen sie
- und brechen sehr leicht,
- die Schnittflächen sollten glatt und feucht sein.



Spargel mal ganz anders? Ja, paniert!

Panierter Spargel hat einen herrlich knusprigen Biss und eignet sich als Fingerfood oder Gemüsebeilage. Hier ein einfaches veganes Rezept.

Für 4 Portionen braucht man

- 200 g weißen oder grünen Spargel, 2 EL Wasser, ½ EL Dinkelmehl, eine Prise Salz, 75 g Semmelbrösel, 1 EL Margarine
- Spargel schälen und wie üblich bissfest kochen
- Wasser und Mehl glatt verrühren, Semmelbrösel auf einem großen Teller ausbreiten.
- Spargel aus dem Kochwasser nehmen, auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.
- Die einzelnen Stangen zuerst in der Wasser-Mehl-Mischung wenden, dann in den Semmelbröseln.
- Die Margarine bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, darin dann die Spargelstangen ca. 5–10 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Guten Appetit!





Große Vielfalt, alles 100 % Bio

3x in Braunschweig

Celler Str. 30

Heinrich-Büssing-Ring 41

Kurzekampstr. 1

biomarkt.de

Denns
Bio

DAS
BIO-ORIGINAL
SEIT 1974.

Frühlingsfreude bei Papes Gemüsegarten

Wir feiern den Frühling!

Besuchen Sie uns vom 8. März bis zum 21. April 2025 auf unserem Hof in Watenbüttel. Neben unserem vielseitigen Hofladen findet dann unsere Frühlingswoche statt: Jedes Wochenende haben wir ein besonderes Thema für Sie vorbereitet:

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

Jeden Samstag und Sonntag je von 11–17 Uhr.

Weitere Infos auf: www.papes-gemuesegarten.de/news/fruehlingsscheune-2025/



Mareike und Olaf Puls laden wieder herzlich ein.



Das weiße Gold kommt!

Gewachsen auf den Braunschweiger Feldern und heiß erwartet: Die Spargelzeit steht vor der Tür und wir können es kaum erwarten!

Spargel und weiteres feldfrisches Gemüse können Sie bei uns in den Hofläden und an den Standorten des mobilen Marktstands erhalten. Ab April werden auch unsere Verkaufsstände wieder eröffnet, sodass Sie – teilweise direkt vom Feld – Ihre Portion Vitamine kaufen können!

Folgen Sie uns gerne auf Social Media oder abonnieren Sie unseren WhatsApp-Kanal: Wir informieren Sie dort als Erstes, ab wann die ersten Spargelstangen bei uns geerntet wurden!

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand:



auf Instagram



auf Facebook



WhatsApp-Kanal



Unsere Standorte

- **Hofladen Watenbüttel**
Celler Heerstr. 360 | 38112 BS-Watenbüttel
- **Hofladen Lamme**
Neudammstr. 1b | 38116 Braunschweig
- **Hofladen Steimker Gärten**
Kamillenweg 13b | 38446 Wolfsburg
- **Mobiler Marktstand Lehre**
Marktstr. | 38165 Lehre
- **Marktstand Sickte**
Schöninger Str. | 38173 Sickte

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



Oder wir liefern zu Ihnen nach Hause!



ab April

Geschichte(n) über den Drömling, Bewegung und Naturerlebnis ...

... kombiniert mit einzigartiger Landschaft und Stille –
das erleben Sie im UNESCO-Biosphärenreservat Drömling



Biosphärenreservat
Drömling



Der Drömling ist eine historisch gewachsene Kulturlandschaft mit Moorcharakter an der Grenze zwischen Niedersachsen und Sachsen-Anhalt mit einer Flächengröße von 45.370 ha.

Die naturnahe Kulturlandschaft mit einem stetigen Wechsel von Gräben, Äckern, Wiesen, Baumreihen und Hecken erleben Sie am besten mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Die Natur- und Landschaftsführer*innen begleiten Sie gerne dabei.

Zu Fuß: eine Wanderung in Stille

Vielfältige Angebote halten die Umweltexperten für Besucher*innen und Einheimische im und rund um den Drömling bereit.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer „Wanderung in Stille“? Dieses gesundheitsfördernde Angebot lässt Sie den Naturraum Drömling mit allen Sinnen wahrnehmen und Sie können bewusst entspannen. Das sind die **nächsten**

Termine 2025:

5. April | 14 Uhr Breitenrode
10. Mai | 14 Uhr Breitenrode

21. Juni | 15 Uhr Rühren
5. Juli | 15 Uhr Rühren

Weitere Termine und Details finden Sie auf unserer Homepage.

Mit dem Rad: die Drömlings-Erlebnistour

Auf den monatlichen Drömlings-Erlebnis-Fahrradtouren erleben Sie die Einzigartigkeit der Drömlingslandschaft hautnah und lernen Partnerbetriebe des Biosphärenreservates mit ihren regionalen Produkten kennen.



Die nächsten Termine 2025:

9. April, 14. Mai, 11. und 22. Juni, 9. Juli

Weitere Termine und Details finden Sie auf unserer Homepage.

Junior-Ranger, Märkte und Feste: Die Natur lädt ein!

Kräuterwanderungen, Themenexkursionen, Regionalmärkte oder das Drömlingsfest vom 12.–14.09.2025 rund um das Schloss Wolfsburg erweitern die Angebotspalette und stärken die Verbundenheit und das

Netzwerk aller Akteure im und um das UNESCO-Biosphärenreservat.

Naturbegeisterte Kinder und Jugendliche laden wir ein, Junior-Ranger zu werden: Spuren suchen, Forschen, Rätseln, Bauen und vieles mehr. Es macht Spaß, mit anderen Kindern gemeinsam etwas zu erleben. Kommt doch einfach mal zum Schnuppern. Und eure Eltern genießen in dieser Zeit die Stille der Landschaft bei einem Spaziergang.

Neugierig? Dann melden Sie sich. Buchungen oder Anfragen sind

im Biosphärenreservat Drömling, Bahnhofstr. 32, 39646 Oebisfelde, unter der Rufnummer 03 90 02 85 011 oder per Mail: poststelle-obf@biores.mwu.sachsen-anhalt.de möglich.

Sie erhalten dann eine Rückmeldung bzw. eine Buchungsbestätigung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Weitere Informationen finden Sie auf:

biosphaerenreservat-droemling.de.



Vertraue deinem inneren Kompass

Kennst du das? Dein Kopf sagt „ja“, dein Bauch schreit „nein“ – und du bist unsicher, was richtig ist? Oft werden wir von Zweifeln und äußeren Erwartungen verunsichert. Doch in dir steckt eine Weisheit, die deinen Weg kennt. Anja Gießelmann lädt mit

Ihrem Seminarangebot:

„INTUITIVE ENTSCHEIDUNGEN MIT ALLEN SINNEN TREFFEN“ ein, deine innere Stimme wieder klar wahrzunehmen und deine Hellsinne zu nutzen. Gemeinsam stärken wir dein Vertrauen in deine Intuition. Was dich erwartet: Verbindung zu deiner inneren Weisheit/ Mediale & kinesiologische Übungen/ Meditationen & Wahrnehmungstraining

Termin: 5.–6. April 2025, jeweils von 10–18 Uhr.
Seminarbeitrag 290€. Anmeldung per E-Mail unter info@anja-giesselmann.com.

Anja Gießelmann: u. a. seit vielen Jahren für die Salzgitter AG tätig, konzentriert ihre Begleitung und Hilfe auf: Burnout und Erschöpfung, Jenseitskontakte, Traumatherapie mit EMDR, Wunsch nach Veränderung, regelmäßiger Meditationkurs. Sie verbindet psychologische Ansätze mit spiritueller Tiefe, für nachhaltige Veränderungen.

• www.anja-giesselmann.com



GESU

Sanftes Krafttraining in einem Studio nur für Bestagerinnen

Mit den Jahren verändert sich unser Körper, besonders bei Frauen. Ab etwa 40 Jahren schreitet der Muskelabbau schneller voran, das Bindegewebe wird schwächer und die Gefahr von Gleichgewichtsverlust, Stürzen und Schmerzen steigt. Wer trainiert, bleibt

beweglich, vital und selbstständig, reduziert das Risiko, im Alter auf Hilfe angewiesen zu sein. Ein stabiler Rumpf schützt vor Rückenschmerzen, kräftige Beine geben Sicherheit beim Gehen, eine gute Körperhaltung wirkt sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus. Egal, ob du 50, 60 oder 70 bist, dein Körper kann sich immer anpassen. Schon zweimal pro Woche sanftes, gezieltes Krafttraining machen einen enormen Unterschied. Im Braunschweiger Studio *emotion für BestAgerinnen* sind die Ältesten 88 Jahre alt! Selbst nach Operationen, Stürzen und Krankheit ist eine bessere Genesung dank guter Muskulatur möglich. Komm vorbei!

• www.emotion-bestagerinnen.de

Die hyperbare Wellnesskabine und ihre möglichen Wirkungen auf die Gesundheit

Die hyperbare Kabine kann helfen, Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu hemmen. Begleitend zu schulmedizinischen Standardtherapien kann sie auch bei unterschiedlichen Erkrankungen wie z. B. Parkinson, Multipler Sklerose, Polyneuropathie, Schlafstörungen und Erschöpfungssyndromen eingesetzt werden. Ein Kompressor befördert die gefilterte Raumluft in die Kabine, die einem Zelt gleicht. Durch die Kombination von gesteigertem Druck und erhöhter Sauerstoffkonzentration werden spezifische physiologische Mechanismen aktiviert. Die hyperbaren Kabinen kommen in den Bereichen Sport, Rehabilitation, Wellness und Anti-Aging zum Einsatz. Das „Hyperbario Health and Fitness“ in Braunschweig ist Niedersachsens erstes hyperbares Wellnesscenter! Infos unter 0157 378 823 38 oder:

• www.hyperbario.net



NDHEIT

aus der

NACHBARSCHAFT



Gesundheit kann man hören!

„Auf Herz und Nieren“ heißt der Gesundheits-Podcast unserer Braunschweiger Zeitung & der Wolfsburger Nachrichten. Über 40 Episoden sind mittlerweile in Kooperation mit dem Klinikum Wolfsburg entstanden. Dabei spricht Markus Kutscher, leitender Redakteur der WN, immer mit wechselnden Spezialisten des Klinikums. Im lockeren Plauderton wurde nahezu schon jedes denkbare Gesundheitsthema in den jeweils gut 30 Minuten behandelt: von der Elternschule mit dem Baby-ABC über die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen, große und kleine Wehwechen, die Ernährung bei Krebs oder die Palliativmedizin – immer monatlich erscheint ein neuer Podcast; ein Ende ist noch nicht in Sicht. Und nicht nur die „gesunde“ Wissensvermittlung liegt Thomas Kutscher und seinen Gästen am Herzen, sondern besonders auch die gute Verständlichkeit für uns medizinische Laien. Einfach mal gesundhören: bei Spotify, Apple Podcasts oder hier



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 11–12 Uhr
Kosten je 15 €



blau-wal

• **Anmeldung:** www.beeyoga.de



WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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



LÖWENBÜNDEL DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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



Eine Initiative von **BS ENERGY**

Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/

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

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,
38126 Braunschweig

Tel. 0531 - 595-0

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr

Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr

Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

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



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!



  /apothekeambienroderweg

Öffnungszeiten:

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

Bienroder Weg 78/79 • 38106 Braunschweig

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



LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von

BS ENERGY

Was läuft morgen im Kino?

Wie melde ich meinen Zählerstand?

Wann wird der Restmüll abgeholt?

Wo finde ich die nächste Ladesäule?

DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Mehr Infos unter
www.loewenbuendel.de



Jetzt installieren!



Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Auf 2450m²
Professionelle
Schlafberatung &
100 Tage
Probeschlafen.

Kevin Kolbe

Kim Janet Kolbe

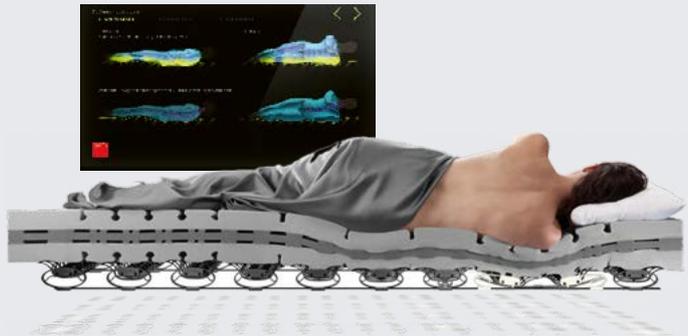
Uwe Kolbe



Anpassbare
Matratzen
und Lattenroste.



Jetzt scannen und
Liedgedruckmessung
buchen!



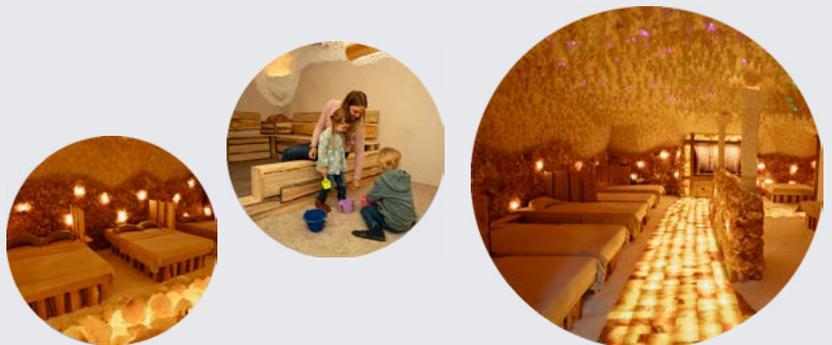
2450qm Ausstellung,
großer Parkplatz &
Spielbereich für Ihre
Kinder.



Vital Salzgrotte
by Das neue Bett

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

Jetzt reservieren unter
www.vital-salzgrotte.de



Zusätzlich 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