

gesund.

in Braunschweig

FIT DURCH DEN HERBST NATÜRLICH GESÜNDER, ENTSPANNTER UND MEHR IMMUNKRAFT

Die Welt mit neuen Augen
sehen: Brille ade

Natürlich heilen
Akupunktur und mehr



BESSER HÖREN
im Westen
leicht gemacht

Mein Wohlfühltag
Abenteuer Harz



urig, gemütlich, wanderlustig

**Vorsorge- und
Pflegevollmacht**

Einfach machen!

hören | sehen
von Siegroth

Be
Brilliant™

Die kleinsten Im-Ohr-Hörgeräte mit Akku nach Maß

Wenn mini maximal begeistert.



signia



Insio Charge&Go IX



Diskret. Individuell. Maximal komfortabel.

Mit Insio Charge&Go IX erleben Sie einzigartigen Komfort, kombiniert mit der Freiheit eines integrierten Akkus.

- Winzige Bauform, sitzt nahezu unsichtbar im Ohr
- Maßgefertigte Einzelstücke, von uns exakt an Ihr Ohr angepasst
- Volle Akkupower mit einer Laufzeit von bis zu 35 Stunden
- Klares Sprachverstehen, auch in lauten/ halligen Umgebungen
- Fernbedienbar per App oder miniPocket

Mehr erfahren unter [signia.net](https://www.signia.net)



hören | sehen
von Siegroth

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



»Treiben Sie es bunt!«

Wenn die Tage kürzer werden, Regen und Kälte uns nach drinnen treiben, braucht es ein bisschen Extra-Energie, um fit durch den Herbst zu kommen. Bewegung an der frischen Luft – ja, auch bei grauem Himmel – stärkt Immunsystem und Stimmung. Vitaminreiche Ernährung und kleine Pausen oder »Wohlfühltage« gegen den Alltagsstress helfen zusätzlich, gesund zu bleiben. Dazu finden Sie viele Anregungen im Heft, manchmal nur einen »kleinen Pieks« entfernt. Jetzt ist einfach die Zeit, sich bewusst ums eigene Wohlbefinden zu kümmern.

Gleichzeitig hat der Herbst seine eigenen Geschenke: leuchtende Farben, klare Luft, gemütliche Abende mit Tee oder Kerzenschein. Wer aktiv bleibt und die schönen Seiten bewusst genießt, kommt nicht nur gut durch die dunklere Jahreszeit – er entdeckt vielleicht sogar ihre ganz besondere Wärme.

Genießen Sie einen bunten Herbst – und bleiben Sie gesund.

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

Chr Redaktionsteam

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 Görgе-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 Urilux, Stock-Fotografie-ID:175357651, Seite 10: peterschreiber.media, Seite 24/25: LVQI PENG, Wavebreakmedia, Seite 30: Halfpoint, Stock-Fotografie-ID:1087217232

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.

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

veröffentlichen?

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

Unser Wintermagazin
25/26 erscheint am
6. Januar 2026.



Gesund & neu

3 Editorial

6 Der Paritätische

Selbsthilfe & Soziales Engagement

9 Hola Utopia!

Wiederaufbau lässt malen

45 Gesundheit aus der Nachbarschaft



Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

34 Kurz notiert

Good News aus Stadt & Land

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*

12 FIT DURCH DEN HERBST



19
SUPPLEMENTS!
Kleiner Piek, große Wirkung



36
MEIN WOHLFÜHLTAG IM HARZ:
Abenteuer und Erholung



30
IN E-BIKES DIE NR. 1
Niedersachsen ganz vorn!

Das Interview

- 12 **Fit durch den Herbst**
Tipps von Prof. Michaela Döll,
Expertin für Ernährung und
Gesundheit

Natürlich heilen !

- 24 **Akupunktur**
feine Nadeln, große Wirkung
- 26 **Wenn Hefepilze die Macht übernehmen**
Candida im Darm
- 26 **Natürlich Schmerzfrei**
ganzheitliche Schmerztherapien
- 27 **Hypnose**
sanfte Impulse für gelungene
Veränderungen

Wellness & Wellbeing

- 30 **In „E-Bikes“ sind wir die Nr. 1!**
Und Spaß macht es auch

MEIN WOHLFÜHLTAG IM HARZ:

- 36 **Der Rammelsberg**
Abenteuer Weltkulturerbe
- 38 **Die Harz-Urlaubs-Alm**
urig, gemütlich, wanderlustig
- 40 **Ein gesunder Kraftort**
das Vitalium Dr. von Plachy
- 42 **Kürbisscheune,
Weihnachtsfeste & mehr:**
Papies Gemüsegarten

Gesund werden & gesund bleiben

- 10 **Schulterschmerzen?** !
Nicht ertragen. Abklären!
- 15 **Mit Vitamin D**
gegen den Herbst-Blues
- 19 **Kleiner Piek, große Wirkung:**
Die passenden Nahrungsergänzungsmittel helfen!

- 20 **Die Welt mit neuen Augen sehen**
ohne Brille, ohne Kontaktlinsen
- 22 **Der Weg zum besseren Hören**
ist leicht ...
- 29 **10 Jahre PHYSIOlogisch!**
ganzheitliche und individuelle
Therapien

- 16 **Die App für werdende Eltern**
erleichtert die Schwangerschaft
- 32 **Vorsorge- und Pflegevollmacht**
Bitte endlich drum kümmern!

**IHR GRATIS-
EXEMPLAR**

Nimm mich mit
nach Hause!



SELBSTHILFE

SOZIALES ENGAGEMENT HAT VIELE GESICHTER

Sich selbst helfen zu können, macht wie kaum etwas anderes Mut. Und es steigert das Selbstbewusstsein in schwierigen Lebenssituationen. Deshalb ist Selbsthilfe einer der Grundpfeiler einer sozialen Gesellschaft.

Hilfe zur Selbsthilfe

Sind Sie betroffen von

- = einer chronischen Krankheit
- = Suchtproblematik
- = psychischen Problemen
- = Behinderung

oder die allgemeine Lebensbewältigung fällt Ihnen schwer?

Es gibt Situationen, die einen im Leben aus der Bahn werfen – in denen man das Gefühl hat, mit einem Anliegen oder einer Krankheit allein zu sein. Professionelle Hilfe ist manchmal nicht so schnell verfügbar. Die perfekte Ergänzung zum professionellen Hilfesystem: Selbsthilfe. Hier finden Betroffene andere Menschen mit ähnlichen Themen, die ihnen neue Kraft und neuen Mut geben können.

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, die verstehen, worum es geht. Gleichzeitig erfahren Sie emotionale Stärkung und bekommen praktische Tipps. In offenen Gesprächen lernen Sie von den Erfahrungen und Problemen anderer und tauschen sich untereinander aus – auf Augenhöhe und in geschütztem Rahmen.

Das Team der Selbsthilfekontaktstelle

Wir

- = beraten Sie kostenfrei
- = stellen für Sie den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe her
- = unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen und -aktivitäten
- = begleiten neue Selbsthilfegruppen
- = organisieren gemeinsame Aktionen
- = fördern eine starke Gemeinschaft
- = und wir verbreiten die Idee der Selbsthilfe

Wir nehmen uns gern Zeit für ein persönliches und vertrauliches Gespräch und beantworten Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Pflegebedarf?**Was Angehörigen helfen kann**

Als pflegender Angehöriger kennen Sie bestimmt das Gefühl, sich hilflos zu fühlen. Ihre eigenen Bedürfnisse finden keinen Raum mehr, Sie haben keine Zeit für den Beruf, Freundschaften oder den Haushalt. Die Pflege Ihres Angehörigen überfordert Sie, und Sie fühlen sich oft allein gelassen.

Eine Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum für Ihre Sorgen und Bedürfnisse. Sie treffen auf Menschen, die eine ähnliche Pflegesituationen erleben und die durch eigene Erfahrungen Hilfestellung geben können. Angehörige können sich gegenseitig Trost spenden und Mut machen.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel informiert Menschen über die Möglichkeiten und Chancen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe. In unserer Kontaktstelle unterstützen und beraten wir sowohl bestehende Selbsthilfegruppen sowie engagierte Menschen, die eine neue Gruppe gründen möchten. Wir bieten Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe und Pflege an, helfen bei der Vernetzung und der Öffentlichkeitsarbeit.

Unsere Angebote sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht!

Erleichterung!

**IHR KONTAKT ZU UNS**

Paritätischer Wohlfahrtsverband
 Niedersachsen e.V.
 Kreisverband Wolfenbüttel |
 Selbsthilfekontaktstelle
 Kommißstraße 5 | 38300 Wolfenbüttel

Telefon 05531 9200-60
 Mail selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de
 Web www.wolfenbuettel.paritaetischer.de

Ihre Ansprechpartnerin:

CHRISTINE FREYWALD

Leiterin Selbsthilfekontaktstelle
 Wolfenbüttel

GRUPPEN DER SELBSTHILFE UND PFLEGE

- = Angehörigenselbsthilfe psychisch kranker Menschen
- = Schlaganfall – Betroffene und Angehörige
- = MS-Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel
- = Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
- = LAB – Lange Aktiv Bleiben e.V.
- = Parkinson – Betroffene und Angehörige

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

Petra Franke



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

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

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

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

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.

AUGEN OPTIK  BOCK

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

Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausge-reifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z. B. Spezial-gläser bei altersbedingter Makula-degeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirm-lesegeräte. ■

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

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN OPTIK  BOCK
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

 SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Ein Haus, das verbindet. Ein Bild, das berührt. Eine Botschaft, die bleibt.

Kunst kann verbinden, berühren und neue Perspektiven eröffnen und genau deshalb waren wir auch in diesem Jahr wieder mit ganzem Herzen beim Hola Utopia! Festival dabei: als Unterstützer, Möglichmacher – und als Überzeugungstäter für gelebte Nachbarschaft.

Nach dem eindrucksvollen Auftakt im Quartier „An den Gärtnerhöfen“ wurde nun eine weitere Wand im WIEDERAUFBAU-Bestand künstlerisch gestaltet: **die Fassade am Nachbarschaftstreffpunkt Am Queckeberg 1a.**

„**Menschenbilder**“ – unter diesem Motto stand das diesjährige Festival und die Künstlerin Galleta Maria hat dieses Thema in ihrer Arbeit eindrucksvoll umgesetzt. Mit viel Gefühl, Ausdruck und Farbe ist ein Kunstwerk entstanden, das nicht nur die Hauswand verwandelt, sondern auch ein Zeichen setzt: für Offenheit, Gemeinschaft und ein Quartier, in dem man sich gesehen fühlt. Ein Nachbarschaftstreff mit Charakter – und mit einem Kunstwerk, das Haltung zeigt. Schauen Sie doch einfach mal vorbei.

WIEDERAUFBAU
DIE BAUGENOSSENSCHAFT





Schulter Schmerzen sind ein Signal. Nicht einfach ertragen, sondern besser abklären,

rät Chefarzt und Orthopäde Ilias Fanoulas.

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk unseres menschlichen Körpers, aber auch das komplizierteste – ein „biologisches Meisterwerk“, denn hier treffen drei Knochen aufeinander, gut zehn verschiedene Muskeln und zahlreiche Bänder und Sehnen. Das Ergebnis: eine nahezu „grenzenlose“ Beweglichkeit, aber leider auch eine hohe Anfälligkeit für Verletzungen, Schmerzen und Verschleiß.

Unser Schultergelenk ist als Kugelgelenk aufgebaut, was eine Beweglichkeit „rundum“ ermöglicht. Der große Oberarmkopf und die vergleichsweise kleine Gelenkpfanne verleihen dem Arm diesen großen Bewegungsspielraum, leider aber auch auf Kosten der Stabilität. Die Weichteile sorgen für die notwendige Zentrierung des Oberarmkopfes in der Pfanne, hierunter verstehen wir die Sehnen und Muskeln, die Bänder und die Gelenkkapsel. Die Rotatorenmanschette, bestehend aus vier Muskeln, übernimmt den wesentlichen Teil der Zentrierung.

Zu viel Überkopfarbeit kann zu subakromialen Schmerzen führen. Und aus ist es mit der Nachtruhe.

Durch beispielsweise intensive Überkopfarbeiten kommt es zum Engpass und Schmerzen unter dem Schulterdach, den sogenannten subakromialen Schmerzen. Dabei wird der entzündete Schleimbeutel zwischen dem Oberarmkopf und dem Schulterdach eingeklemmt. Die Schmerzen werden meistens seitlich am Oberarm wahrgenommen, nicht selten ist das Schlafen auf der Schulter unmöglich. Degenerative Abnutzung des Schulterergelenkes, Kalkdepots in den Sehnen sowie ein hakenförmiges Schulterdach können mögliche Ursachen für einen solchen Engpass darstellen.

Unser beweglichstes Gelenk neigt allerdings bei Schmerzen schnell zur Gelenksteife, das bedeutet eine zunehmende Bewegungseinschränkung. Hier ist eine schnelle und effektive Therapie gefragt. Dabei ist es von

entscheidender Bedeutung, dass eine exakte Diagnose gestellt wird.

Konservativ schonend oder „Schlüsselloch“-Technik: Heute gibt es eine breite Palette von Behandlungsmöglichkeiten

Zur gezielten Ursachenforschung werden häufig apparative Untersuchungen wie Röntgen, Ultraschall oder Kernspintomographie (MRT) eingesetzt. Konservative Maßnahmen wie Krankengymnastik oder manuelle Therapie, Injektionen oder Reizstromtherapie/Ultraschallreiztherapie sind indiziert und empfehlenswert, um einem Fortschreiten der Bewegungseinschränkung bzw. der Schultersteife entgegenzuwirken.

Bei Ausbleiben des konservativen Therapieerfolges sollte die operative Versorgung mittels eines arthroskopischen Eingriffes in Erwägung gezogen werden. Über eine „Schlüsselloch“-Technik werden über nur ca. 5 mm große Öffnungen die Kamera und die notwendigen Instrumente eingeführt, dabei wird der Schleimbeutel entfernt und das Schulterdach geglättet.

Wir werden immer älter, aber unsere Gelenke machen das nicht immer mit

Aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung sowie einer veränderten Altersstruktur der Bevölkerung kommt es gehäuft zu Verschleißerkrankungen der Gelenke. Die Gelenkzerstörung des Schultergelenkes nennt man Omarthrose.

Klinische Zeichen können Ruhe- sowie Nachtschmerzen sein, welche sich bei Belastung bessern. Außerdem tritt eine Bewegungseinschränkung ein und der Arzt kann auf dem Röntgenbild typische Verschleißerscheinungen erkennen, wie zum Beispiel die Gelenkspaltverschmälerung.

Bei den letzten Verschleißstadien sind meistens die Möglichkeiten einer effektiven konservativen Therapie ausgeschöpft, sodass der Orthopäde als letzte Therapieoption die Implantation eines Kunstgelenkes sieht. Mit einem solchen Eingriff können die Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit des Gelenkes und somit auch die Lebensqualität wieder verbessert werden. Voraussetzung hierfür ist eine genaue Planung der richtigen Endoprothese unter Einbeziehen des Verschleißmusters und möglicher Begleitverletzungen im Bereich der Sehnen. Nach der Operation ist eine Anschlussrehabilitation unbedingt ratsam.

»Eine Ganzkörperuntersuchung und ausführliche Anamnese ist immer ratsam.«

Das empfiehlt Ilias Fanoulas, Chefarzt der Orthopädie der Michels Kliniken Bad Harzburg: „Grundsätzlich sollte eine Ganzkörperuntersuchung sowie eine ausführliche Anamnese und Auseinandersetzung mit möglichen Begleitbeschwerden vor allem an der Halswirbelsäule erfolgen, mögliche Haltungsschwächen sollten dann idealerweise ganzheitlich behandelt werden“.. ■



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

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



Telefon 0531/59092-0

info@muellenheim.de

Braunschweig

Bäckerkint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44

Fit durch den Herbst, natürlich gesünder, entspannter und mit mehr Immunkraft

Wie das gelingt,
erklärt uns die Expertin
Prof. Michaela Döll



Prof. Dr. Michaela Döll
TU Braunschweig, (Foto privat)

Hallo, liebe Frau Prof. Dr. Döll, hier an unserer Braunschweiger Uni lehren Sie seit 14 Jahren im Fachbereich Lebensmittelchemie, dabei sind die Ernährungsmedizin genauso wie die ganzheitliche und naturheilkundliche Medizin und die Gesundheitsvorsorge schon immer Ihre Schwerpunktthemen gewesen – in zahllosen Vorträgen, Seminaren und den über 15 Büchern, die Sie mittlerweile verfasst haben. Was tun Sie selbst, um sich gesundheitlich für die nasse Herbstzeit und die kalten Winter-tage zu wappnen?

Hier sind mir eine, nach Möglichkeit, ausgewogene Ernährung sowie vor allen Dingen ein guter und ausreichender Schlaf wichtig. Aber auch Kältereize wie z. B. kalt-warme Wechselduschen und viel Bewegung draußen, auch bei Wind und Wetter, können hilfreich sein, wenn es darum geht, Infekte abzuwehren.

Unser Immunsystem ist auch nach Ihrer Einschätzung der Schlüssel, um gesund zu bleiben. Was ist das Wichtigste, was sollte ich mindestens zur Stärkung meines Immunsystems tun?

»Ja, auch unser Immunsystem altert.«

Das ist richtig. Allerdings „altert“ auch unser Immunsystem – wir sprechen dann von „Immunoseneszenz“. In der Folge steigt das Risiko für Infektionen und immunrelevante Erkrankungen wie z. B. Krebs. Mit zunehmendem Alter ist somit die Unterstützung des körpereigenen Abwehrsystems besonders wichtig. Ich setze hier, neben einer immunstärkenden Lebensweise, auch auf verschiedene Supplemente wie z. B. Vitamin C, in Kombination mit Zink oder auch auf die Anwendung polyphenolreicher Beerenextrakte. Diese Mikronährstoffe bzw. sekundären Pflanzeninhaltsstoffe können, wie verschiedene wissenschaftliche Studien gezeigt haben, das körpereigene Abwehrsystem effizient unterstützen, ersetzen aber natürlich keinen gesunden Lebensstil.

Vitalität und Gesundheit, auch durch Sport und Fitnesstraining – dafür machen Sie sich genauso wie unser Magazin stark. Dabei haben Sie sich noch ausgiebig mit ganz besonderen kleinen Teilchen, den sogenannten „freien Radikalen“ beschäftigt. Welchen Schaden richten die in unserem

Körper an und wie kann ich sie möglichst in die Schranken weisen?

Sie sprechen hier den oxidativen Stress an, der durch eine Dysbalance an freien Radikalen einerseits und Radikalfängern (Antioxidantien) andererseits definiert ist. Freie Radikale sind reaktive kleine Teilchen, die in unserem Körper bei einer Reihe physiologischer Prozesse, z. B. bei der Atmung und somit natürlich auch beim Sport, oder auch im Rahmen von entzündlichen Prozessen gebildet werden. Ein gewisses Maß an freien Radikalen wird somit für unsere Gesundheit positiv eingestuft. Durch Umweltgifte, Medikamente, Strahlung u. v. m. werden allerdings im Körper nicht selten zu viele dieser aggressiven kleinen Teilchen erzeugt und somit kann es zu einer „Schiefelage“ an freien Radikalen und Antioxidantien kommen. Das kann radikalabhängige chronische Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, rheumatische Erkrankungen und Augenerkrankungen begünstigen. Zu den antioxidativ wirksamen Schutzstoffen zählen z. B. die Vitamine C und E, aber auch viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie z. B. die bereits kurz erwähnten Polyphenole, die wir in Beeren- und Zitrusfrüchten, aber auch in Äpfeln und vielen Gemüsesorten finden.

»Gute Gene sind kein Zufall«

„Gute Gene sind kein Zufall“ heißt eines Ihrer Bücher. Das klingt fast provokant. Meine Gene, meine DNA habe ich doch quasi unveränderbar mit der Geburt „geerbt“. Oder kann ich auf dieses Erbgut – und damit auf meine Gesundheit – doch positiven Einfluss nehmen?

Hier kommen wir auf das spannende Gebiet der Epigenetik zu sprechen. Darunter versteht man eine Art übergeordnete oder auch Zusatzgenetik. Im Endeffekt ist es nicht so entscheidend, welche Gene wir von unseren Eltern vererbt bekommen, sondern welche Gene „aktiv“ und welche „stumm“ geschaltet sind. Diese Genregulation entscheidet darüber, welche Eigenschaften wir haben und wie unser Krankheitsrisiko aussieht. Inzwischen weiß man, dass äußere Faktoren zu etwa 80 bis 90 % von Einfluss auf diese Genexpression sind. Das heißt unsere Nahrung, aber auch die Bewegung, das Körpergewicht, Gifte und Stress „dirigieren“ unsere Genaktivitäten. Insofern

kann die Aussage „das habe ich von meinem Vater oder meiner Mutter geerbt“ deutlich relativiert werden. Jeder hat seine Gesundheit in großen Teilen selbst in der Hand.

Mit einem besonderen Thema: Entzündungen haben Sie sich über Jahre intensiv beschäftigt. Als „Volkskrankheit“ und „heimlichen Killer“ haben Sie Entzündungen bezeichnet – ist da Thema wirklich so groß?

Ja, die Entzündungen spielen eine große Rolle im Bereich der Krankheitsentstehung. Auch sie sind maßgeblich mitbeteiligt an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen wie z. B. der Atherosklerose, Gelenkerkrankungen, Diabetes mellitus oder auch Nervenkrankheiten (Demenz u. a.).

„Stille Entzündungen“ – das hört sich nicht gut an. Aber wir können etwas dagegen tun, oder?

»Stille Entzündungen sind kleine Brandherde, die viel Schaden in unserem Körper anrichten können.«

Normalerweise ist die körpereigene Entzündungsreaktion Teil eines Heilungsprozesses, z. B. im Rahmen eines Wundverschlusses bei Verletzungen der Haut), und insofern auch erst einmal positiv zu bewerten. Das wäre dann die

akute (sichtbare) Entzündungsreaktion, die man durch Rötungen oder Schwellungen des betroffenen Areals beobachten kann und meist auch mit Schmerzen verbunden ist. Als problematisch sind aber die nicht sichtbaren (niedrigschwelligen, stillen) Entzündungen einzustufen, die quasi wie kleine „Brandherde“ in unserem Körper wirken und Zellen und Gewebe schädigen und damit Krankheiten begünstigen können. Sie laufen unbemerkt ab und werden u. a. durch eine Fehlernährung, Rauchen und Gifte sowie Stress und Übergewicht begünstigt.

Zwei Themen sind gerade in den letzten Jahren für unsere allgemeine Gesundheit, unsere Immunkraft als immer bedeutender erkannt worden: unser Darm und unser Schlaf. Zum Thema Darmgesundheit haben Sie schon vor zehn Jahren ein beachtetes Buch geschrieben. Was können Sie, leider in wenigen Worten, sorry, unseren Lesern und Leserinnen dazu mitgeben?

»Etwa 80 % unserer Immunzellen befinden sich im Darm.«

Der Darm wurde in den vergangenen Jahrzehnten in seiner Bedeutung für unsere Gesundheit sicherlich unterschätzt. Er ist (wie wir heute wissen) weit mehr als nur ein „Verdauungsrohr“. So sitzen etwa 80 % unserer Immunzellen im Darm und der Darm besitzt auch ein eigenes Nervensystem, welches auch

Nervenbotenstoffe wie z. B. das Glückshormon Serotonin bildet. Insgesamt gehen vom Darm mehr Informationen zum Gehirn als umgekehrt. Insofern ist der Darm ein wichtiges Zentrum für unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und damit auch für den Schlaf.

Das fehlender Schlaf krank macht, können wir alle nachvollziehen. Und gerade die Älteren unter uns leiden häufig unter Schlafstörungen. Mittlerweile gibt es so viele Empfehlungen dagegen, von Baldrian über Melatonin bis zur Passionsblume, dass man leicht den Überblick verliert. Was empfehlen Sie? Liegt schlechter Schlaf vielleicht auch an einem „schlechten“ Lebensstil?

Für einen gesunden Nachtschlaf ist vor allem erst einmal die Schlafhygiene von Bedeutung – hier wird Vieles falsch gemacht. So sollte man beispielsweise nicht mehr spät an den Displays (Mobiles Telefon, TV, PC etc.) arbeiten, denn das dort vorhandene Blaulicht stört die Bildung von Melatonin (Schlafhormon), welches uns in den Schlaf bringt. Zu spätes und vor allem zu schweres Essen sollte man ebenfalls vermeiden, denn die Verdauungsorgane sind dann nicht mehr besonders aktiv. Das Schlafzimmer sollte, nach Möglichkeit, kühl sein (Temperaturen zwischen 18 und 21 Grad sind ideal) und nicht zu viele Außengeräusche zulassen. Auch Alkohol am Abend ist nicht empfehlenswert, da er die physiologische Schlafarchitektur stören kann.

Sie sind als sehr produktive Buchautorin bekannt, 15 Bücher haben Sie mittlerweile zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen verfasst. Was können, was dürfen wir als nächstes von Ihnen erwarten?

Ich werde mich erneut dem Thema „Frauengesundheit“ zuwenden und hierzu wird ein neues Buch erscheinen. Aber auch das Thema „Entgiftung“ erscheint mir zunehmend wichtiger, auch hierzu gibt es bereits „Absichtserklärungen“ mit Verlagen.

Liebe Frau Prof. Döll, ganz herzlichen Dank für Ihre Zeit und die wertvollen Informationen und Tipps – was ist eigentlich Ihr Lieblingsgetränk im Herbst und Winter?

Das ist völlig unspektakulär: Tee, Tee, Tee (ungesüßt) – in allen Varianten. Am liebsten trinke ich Früchte-, vor allem Beerentee, aber auch Brennnesstee, der die Nierenaktivität unterstützt und damit die Ausleitung von Giften begünstigt, kommt bei mir zum Einsatz. ■

Prof. Michaela Döll ist vielfach gefragte Referentin und Autorin. Das sind zwei ihrer besonders lesenswerten Gesundheitsbücher:



Weitere Infos über Prof. Michaela Döll, ihre Vorträge, Seminare, Bücher finden Sie hier:
prof.drmdoell.de/buecher.html
Instagram: [prof_dr_doell](https://www.instagram.com/prof_dr_doell)

Vitamin-D-Mangel

HÄUFIG MÜDE, ANTRIEBSLOS ODER ERKÄLTET?

**Dann zum einfachem Vitamin-D-Check-up:
6.–11. Oktober, Nibelungen Apotheke BS**

Das „Sonnenvitamin“ D reguliert viele wichtige Körperfunktionen bei uns Menschen. Es fördert Wohlfühl, stärkt Knochen und Immunsystem, steigert unsere Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Stresstoleranz.

Scheint die Sonne, können wir über unsere Haut meist genug Vitamin D produzieren, aber gerade in den dunklen Jahreszeiten Herbst und Winter, wenn unser Immunsystem besonders gefordert wird, fehlt uns dann oft dieser so lebenswichtige „Vitalstoff“.

Mit einem unkomplizierten Vitamin-D-Check-up können Sie jetzt vom 6.–11. Oktober in der Nibelungen Apotheke Ihren persönlichen Vitamin-D-Spiegel überprüfen lassen – nahezu schmerzlos, nur über einen kleinen Tropfen Blut und in 15 Minuten.

In einem persönlichen Gespräch erklärt Ihnen dann das freundliche Apotheken-Team das Ergebnis und Sie besprechen, ob Sie ggf. zusätzlich ein Vitamin-D-Präparat nehmen sollten.

Vitamin-D-Mangel bleibt leider oft lange Zeit unentdeckt. Auch Haut, Haare und Nägel, unser Darm sowie unsere gute Laune brauchen Vitamin D. Tun Sie ganz einfach etwas für sich und Ihre Gesundheit, leisten Sie sich diesen Test (Kostenbeteiligung 27,95 €) und genießen Sie diesen Herbst und Winter mit mehr „sonnigem“ Vitamin D.

Voranmeldung erbeten, aber auch spontane Messungen möglich.



Mit Vitamin D den Sommer erhalten – machen Sie bei uns den Check!

**NIBELUNGEN
APOTHEKE**
- und fit!

Stärken Sie Ihre Abwehr!

Apothekerin Antje Blume
Nibelungenplatz 9
38106 Braunschweig
T 0531-32 31 51 • F 0531-32 10 78
www.undfit.de • kontakt@undfit.de

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



Ein Braunschweiger Original

Diese App erleichtert die Schwangerschaft

Stine Hasenforther Eine kostenlose App aus Braunschweig gibt werdenden Eltern einen Überblick, was die Region ihnen alles bietet – und hilft auch bei der Hebammensuche.

Ein kostenfreies Angebot des Städtischen Klinikums Braunschweig bündelt wichtige Informationen für Schwangere und junge Eltern in einer App.



Braunschweig macht's vor: Schon seit fünf Jahren erleichtert ein digitales Angebot des Städtischen Klinikums werdenden Müttern die Schwangerschaft. Die Babybauch-App beinhaltet allerlei Informationen, die sich junge Eltern andernfalls mühselig selbst zusammensuchen müssen.

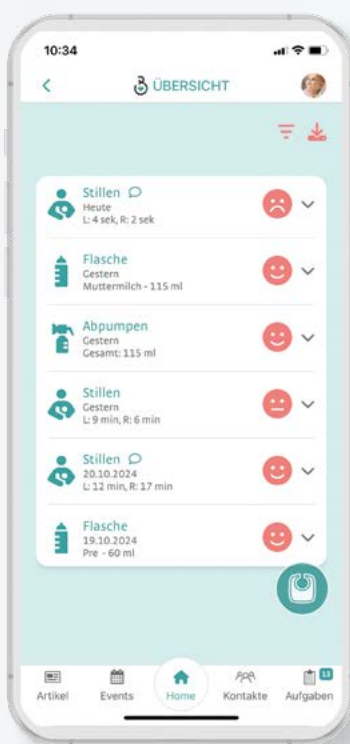
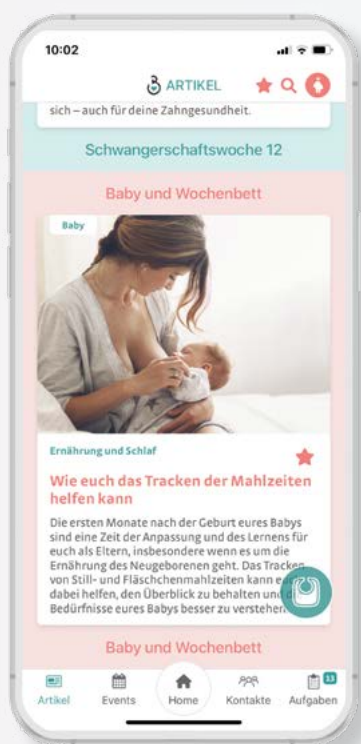
Denn ist eine Frau schwanger, wird sie in kürzester Zeit überflutet von einer Welle an Fragen, Sorgen und Entscheidungen, die getroffen werden müssen. Das kann vor allem beim ersten Kind überfordernd sein. Die Suche nach einer Hebamme beginnt und die Überlegungen, wo die

werdende Mutter ihr Baby entbinden möchte, welche Geburtsvorbereitungskurse es gibt, was alles in die Kliniktasche gehört. Vielleicht wollen sich die baldigen Eltern auch zu manchen Unsicherheiten professionell beraten lassen.

Ist das Baby dann da, nimmt die Recherchearbeit nicht ab. Dann geht die Suche nach Rückbildungskursen weiter, vielleicht auch nach Fotografen für Neugeborene, später nach Babyschwimmkursen. Nun fehlt es dafür manchmal aber an Zeit und an Energie, vor allem mit einem Neugeborenen zu Hause. Genau dafür gibt es die Braunschweiger Babybauch-App.

Ein kostenfreies Angebot des Städtischen Klinikums

Das digitale Angebot ist ein Original aus der Löwenstadt. Entstanden ist es aus einer Kooperation zwischen den beiden hiesigen Geburtskliniken, dem Städtischen Klinikum Braunschweig und dem Krankenhaus Marienstift. „Die Idee dahinter war, den werdenden Eltern die Recherchearbeit abzunehmen und ein regionales Netzwerk zu schaffen“, erklärt Senior-Projektmanagerin Gunda Kracht vom Städtischen Klinikum. Sie verwaltet die Babybauch-App. Diese beinhaltet alles rund um Schwan-



Still- und Wickelorte, Expertentipps, Mahlzeitentracker und Events in der Region gibt es in der App.

gerschaft und die Geburt in Braunschweig – Informationen zu den hiesigen Geburtskliniken sowie sämtliche Kurs- und Beratungsangebote. Auch über Hebammen und Fotografen können sich die werdenden Eltern in der App informieren und direkt Kontakt aufnehmen. Leistungsanbieter können sich außerdem selbstständig registrieren und ihre Dienste in der App sichtbar machen, kostenfrei. Auch für die werdenden Eltern fallen keine Kosten an. „Das ist uns besonders wichtig“, sagt Kracht, „das sind keine exklusiven Inhalte, sondern wichtige Informationen für jede Schwangere, deshalb sollen sie auch für alle zugänglich sein.“

Das bietet die Babybauch-App den Eltern

Weiter erklärt Kracht, dass die Funktionen in der App fortlaufend erweitert werden. So gibt es eine Übersicht über Still- und Wickelmöglichkeiten in der Stadt und auch Veranstaltungen zu entdecken. Zudem teilen Expertinnen und Experten aus dem Städtischen Klinikum hilfreiches Wissen und Tipps – immer passend zur jeweiligen Schwangerschaftswoche, in der sich die Frau befindet, bis zum ersten Lebensjahr des Kindes.

„Mittlerweile haben wir auch die Checkliste, was noch zu tun ist, in der App, womit werdende Eltern besser den Überblick

behalten“, erzählt Kracht begeistert, „wie das Elterngeld anmelden oder eine Familienversicherung abschließen.“ Noch neu sei der Still- und Mahlzeitentracker. Eine Funktion, die dabei helfen soll, die Ernährung des Babys zu dokumentieren, was bei Gesprächen mit Kinderarzt oder Hebamme hilfreich sein kann.

Digitales Angebot auch in der Region verfügbar

Die Löwenstadt scheint mit dem Angebot ein wahrer Vorreiter zu sein. Andere Städte seien Kracht zufolge auch schon auf die App aufmerksam geworden. Das Klinikum hat das Konzept bereits weiterverkauft.

So gibt es die Babybauch-App inzwischen auch in Leipzig (Sachsen), in Neustadt an der Weinstraße (Rheinland-Pfalz) und auch im Mühlenkreis (Nordrhein-Westfalen).

Für die Region Braunschweig-Wolfsburg reichen die regionalen Informationen mittlerweile auch über die Löwenstadt hinaus: Das Angebot wurde auf die benachbarten Landkreise ausgeweitet. Das umfasst die Städte Wolfsburg, Salzgitter und Goslar sowie die Landkreise Wolfenbüttel, Helmstedt, Gifhorn und den Harz. „Unser großes Ziel ist es, den werdenden Eltern eine Übersicht zu geben, was es in unserer Region alles für Angebote und Möglichkeiten für sie gibt und sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt zu unterstützen.“ ■



Diesen Artikel haben wir aus dem Magazin »Löweneltern« übernommen. Vielen Dank.

Familienmagazin Löweneltern: Geschichten und Interviews zu Themen wie Kita, Schule und Familienmanagement – ein Ratgeber und dazu exklusive Veranstaltungstipps, Rezensionen sowie Rätsel- und Ausmalspaß und das alles für Kinder vom Säuglings- bis zum Jugendalter: Das liefert das Familienmagazin „Löweneltern“. Alle Infos und noch viel mehr gibt es zudem auf dem Instagram-Kanal @loeweneltern.



Stand 9/2025

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

Knuddel das Glück

mit Babyprodukten von dm

Über 2.000 Produkte für Baby und Kind 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:



926000000 013919

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen. ✂

*Mit diesem Original-Coupon bekommst Du einmal eine Taschentücher-Box Design der dm-Marke Soft&Sicher in Originalgröße (100 St) geschenkt. Einfach das Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon vorlegen. Dieser Coupon ist bis zum 24.10.2025 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.

In verschiedenen Designs erhältlich.



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

Berliner Straße 53/neben Rewe
38104 Braunschweig

Donauknoten 10
38120 Braunschweig Weststadt

BraWo-Allee 1/im BraWoPark Shopping Center
38102 Braunschweig

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



Von der exakten Blutanalyse zum passenden Nahrungsergänzungsmittel

Kleiner Pieks, große Wirkung

Supplements – Lifestyle oder Medizin?

Nahrungsergänzungsmittel sind längst ein Lifestyle-Thema. Doch sie können viel mehr: Wissenschaftlich belegt ist, dass eine gezielte Ergänzung die Gesundheit stärken und das Wohlbefinden verbessern kann. Dabei sind wir eigentlich gut versorgt, oder? „Das stimmt im Großen und Ganzen. Aber gerade bei Autoimmunerkrankungen, Stress, intensiver sportlicher Anstrengung oder einseitiger Ernährung lohnt sich ein genauer Blick“, erklärt Meryem Sayar-Szczotkowski, Inhaberin der Apotheke am Bienroder Weg in Braunschweig. Dann darf es im Zweifelsfall doch etwas mehr von diesem Vitamin oder jenem Mineral sein. Aber eben gezielt und nach guter Beratung.

»Supplements wirken am besten, wenn sie individuell abgestimmt sind – und nicht nach dem Motto: Viel hilft viel.«

Also wage ich den Selbstversuch, um meinen inneren (Blut-)Werten auf die Spur zu kommen und ihnen gegebenenfalls auf die Sprünge zu helfen: zwei kleine Bluttests in der Apothe-

ke. Keine Sorge – die Finger werden vorsorglich angewärmt, der Pieks ist kaum spürbar. Eine Vakuumpumpe saugt schonend ein paar Tropfen Blut aus der Fingerkuppe, im Anschluss analysiert ein medizinisches Fachlabor die Proben.

Der Mikro-4-Test misst die Spiegel von Ferritin (Eisen) sowie der Vitamine B9 (Folsäure), B12 und D3 im Blut. Außerdem machen wir den Diabetes-Test, der Auskunft gibt über meinen durchschnittlichen Blutzuckerwert der letzten zwei bis drei Monate: Sinnvoll, schließlich leben in Deutschland rund 11 Millionen Menschen mit Diabetes, davon entfallen mehr als 9 Millionen auf die erworbene Typ-2-Diabetes.

Schon wenige Tage später kann ich meine Werte online abrufen – unkompliziert und sicher. Noch besser: Ich bespreche sie persönlich mit Meryem Sayar-Szczotkowski. Alles im grünen Bereich: Eisen, Vitamin D3 und B-Vitamine top, der HbA1C-Wert für den Blutzucker sogar exzellent. Nur beim Folsäurespiegel gibt es Luft nach

oben. Die Apothekerin empfiehlt mir ein passendes Präparat, das ich gleich mitnehme. Ohnehin liegt das Thema Supplements

dem engagierten Apothekenteam am Herzen, auch bei Kundinnen und Kunden trifft es auf reges Interesse. Deshalb lädt die Apothekerin zu einem Patientenvortrag ein, um alle Interessierten auf den neuesten Stand zu bringen.

EIN VORTRAG FÜR ALLE INTERESSIERTEN:
5. November, 19:30 Uhr

»Von der Blutanalyse zum richtigen Nahrungsergänzungsmittel«

Apotheke am Bienroder Weg;
Anmeldung am besten persönlich vor Ort



Erst einmal verlasse ich die Apotheke mit einem guten Gefühl – optimale Blutwerte und eine kompetente Beratung, die in Ruhe auf meine Fragen eingeht. Besser geht es kaum. Oder doch? Meinen nächsten Termin habe ich jedenfalls schon vorgemerkt.

Corinna Preusse

Neben den beschriebenen Analysen bietet die Apotheke noch weitere Tests an, etwa auf Nahrungsmittelin-toleranzen (LOX), Cholesterin, Cortisol, Eisen oder auch einen umfassenden Fitness-Check.

Infos zu Apotheke und Bluttests gibt es unter www.apo-bienroderweg.de Bienroder Weg 78/79 | 38106 BS 0531 23960030



Die Welt mit neuen Augen sehen – ohne Brille, ohne Kontaktlinsen

Sehen ist plötzlich ganz leicht.

Stellen Sie sich vor, Sie öffnen morgens die Augen und sehen sofort klar. Kein Griff mehr nach der Brille, keine trockenen Kontaktlinsen, kein verschwommenes Bild beim Sport. Genau dieses Freiheitsgefühl möchten wir Ihnen in der Augenklinik Dr. Hoffmann schenken. Modernste Technik, jahrzehntelange Erfahrung und eine familiäre Atmosphäre machen unsere Klinik zu einem Ort, an dem Sie sich sowohl medizinisch bestens versorgt als auch menschlich gut aufgehoben fühlen.

»Der Traum vom Leben ohne Brille – das haben wir uns zur Aufgabe gemacht. Für die Menschen in Braunschweig, der Region und darüber hinaus.«



Augenklinik Dr. Hoffmann – ein Umfeld, das Vertrauen schafft

Unser Haus blickt auf über hundert Jahre Tradition und Erfahrung zurück. Mit dem neuen Standort für Augenlasern in Braunschweig gehen wir einen weiteren Schritt in die Zukunft. Von der kostenlosen Erstberatung über die Voruntersuchung bis zur Nachsorge, alles ist darauf ausgerichtet, Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen: kurze Wege, klare Abläufe, persönliche Betreuung.

Welche Behandlung passt zu meinen Augen?

So einzigartig wie Ihr Blick auf die Welt sind auch Ihre Augen. Damit das Ergebnis perfekt zu Ihnen passt, bieten wir verschiedene moderne Verfahren an. In einem persönlichen Gespräch finden wir gemeinsam heraus, welches Verfahren am besten geeignet ist:

Die SMILE Pro-Methode gilt als besonders schonend und schnell. Der Laser benötigt nur 8 Sekunden und kommt mit einem sehr kleinen Schnitt aus, schont das Gewebe und sorgt für eine schnelle Erholung.



Anmeldung und Fragen:

brillenfrei@augenlinik-dr-hoffmann.de
0531 21 363 178
Augenklinik Dr. Hoffmann
Obergstraße 5 | 38102 Braunschweig
www.augenlasern-braunschweig.de

Die Femto-LASIK ist der bewährte Klassiker. Seit Jahrzehnten millionenfach durchgeführt, steht sie für Präzision, Sicherheit und schnelle Ergebnisse.

Die ICL (implantierbare Kontaktlinse) kann Fehlsichtigkeiten bis -15 dpt ausgleichen. Auch bei dünner Hornhaut eine gute Möglichkeit, Brillenfreiheit zu erleben.

Der refraktive Linsentausch eignet sich in der Regel für Personen ab dem 50. Lebensjahr. Unter bestimmten Voraussetzungen können sogar Linsen für den Fern- und Nahbereich implantiert werden. Der Linsentausch ist für Patient*innen mit Weit- oder Kurzsichtigkeit und einer Altersweitsichtigkeit geeignet. Sogar eine starke Hornhautverkrümmung kann korrigiert werden. Welche Methode für Sie die richtige ist, klären wir in einer ausführlichen Voruntersuchung. Dabei nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen und beraten ehrlich und verständlich.

Ihr Weg zum Augenlasern – wir begleiten Sie Schritt für Schritt

Kostenlose Erstberatung! Ein gutes Ergebnis beginnt nicht mit dem Laser, sondern mit einem guten Gespräch. In unserer Erstberatung möchten wir Sie kennenlernen: Wie sieht Ihr Alltag aus, welche Wünsche haben Sie, welche Erwartungen bringen Sie mit?

Voruntersuchung: Darauf folgt eine umfassende Voruntersuchung.



Wir prüfen Ihre Augen bis ins kleinste Detail, von der Hornhautdicke über die Pupillengröße bis hin zur Beschaffenheit des Tränenfilms.

Schnell und schmerzlos: Die Behandlung selbst dauert nur wenige Minuten und ist dank betäubender Tropfen völlig schmerzfrei. Sie bleiben wach, können aber entspannt sein, da wir Sie Schritt für Schritt begleiten. Am nächsten Tag erfolgt eine erste Kontrolle und in der Regel können Sie bereits nach 48 Stunden wieder in Ihren Alltag zurückkehren.

Viele Patientinnen und Patienten sehen schon nach wenigen Stunden deutlich klarer.

»Ich habe am Morgen nach der OP die Augen geöffnet und sofort scharf gesehen, der Griff zur Brille war plötzlich überflüssig. Das war einer der schönsten Momente meines Lebens.«

So fühlt sich Sehfreiheit an, so beschreiben uns Patientinnen und Patienten ihren ganz persönlichen „Wow-Moment“. Für viele bedeutet Augenlasern ein völlig neues Lebensgefühl. Augenlasern bedeutet Freiheit und diese Freiheit spürt man in jedem Augenblick des Tages: morgens beim ersten Blick aus dem Fenster, bei der Arbeit am Bildschirm oder abends beim Autofahren. Natürlich spielt auch die Planbarkeit eine Rolle: Wir legen Wert auf Transparenz bei den Kosten und bieten flexible Finanzierungsmöglichkeiten an, damit Ihr Traum vom Leben ohne Brille Wirklichkeit werden kann.

Nur ein kleiner Schritt: Ihr Weg zu klarer Sicht – ohne Brille

Der erste Schritt ist einfach: Vereinbaren Sie einen Termin zur kostenlosen **Erstberatung** in der Augenklinik Dr. Hoffmann. Erzählen Sie uns von Ihrem Alltag, bringen Sie Ihre Fragen mit und wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten Augenlasern für Sie bereithält. Unsere Türen stehen Ihnen offen, unser Team freut sich auf Sie. Mit Herz, Erfahrung und modernster Technik begleiten wir Sie auf dem Weg zu einem Leben in neuer Klarheit.

Es ist an der Zeit, brillenfrei zu leben.

Augenlasern mit höchster Präzision dank über 30 Jahren Erfahrung und mehr als 200.000 erfolgreichen Behandlungen.

Starten Sie jetzt mit Ihrem kostenlosen Erst-Check!

www.augenlasern-braunschweig.de



Fragen? Schreiben Sie uns: brillenfrei@augenklinik-dr-hoffmann.de | 0531 21363178 |   


**AUGEN
KLINIK**
Dr. Hoffmann

In Braunschweigs Westen hört man jetzt noch besser:

Der Weg zum besseren Hören ist leicht – mit einer persönlichen, kompetenten wie individuellen Hilfe

Im Interview: Lukas Hirschfelder.

Hallo Herr Hirschfelder, seit Juni 2023 führen Sie als Hörakustiker Ihren eigenen Meisterbetrieb in der Braunschweiger Weststadt. Wie waren und sind Ihre Erfahrungen?

Ja, seit Juni 2023 bin ich als Hörakustik-Meister in meinem eigenen Fachgeschäft in der Braunschweiger Weststadt tätig. Meine Unternehmensgründung war eine spannende Zeit, aber von den offenherzigen Weststädtlern und Broitzemern habe ich gleich viel Zuspruch erfahren. Es freuen sich alle, einen Hörakustik-Meisterbetrieb direkt vor Ort zu haben.

Und die vielen positiven Rückmeldungen bei Google und persönlich im Fachgeschäft haben mich sehr motiviert. Es macht mir große Freude, meine fachliche Kompetenz, die ich in meinen insgesamt 15 Berufsjahren erworben habe, mit meinen Kunden zu teilen.

Das hat sich schnell hier in der Weststadt, aber auch in Broitzem, Timmerlah und anderen angrenzenden Bezirken herumgesprochen. Meine Kunden schätzen ganz besonders, dass sie immer von mir persönlich bedient werden. Vom ersten Kennenlernen und Hörtest über die Beratung, Ausprobe, Verkauf und Nachsorge sowie im Service haben meine Kunden immer mich als Ansprechpartner.

»Das ist mein Versprechen: Ich bin und bleibe immer für Sie da. Ganz persönlich!«

Hier gilt mein Versprechen, dass ich rundum für Sie da bin und bleibe. Dies lag mir bereits vor der Gründung besonders am Herzen. Das ist leider nicht selbstverständlich, wie ich es schon in meiner beruflichen Laufbahn erlebt und von Kunden gehört habe. Die Mitarbeiter wechselten und viele Kunden, die beim Kauf noch

zufrieden waren, hatten plötzlich eine fremde Person vor der Nase.

Oft gehen die Menschen mit einer schleichenden Hörminderung zu spät zum Arzt oder z. B. zu Ihnen. Warum ist es besser, lieber zu früh als zu spät zu kommen?

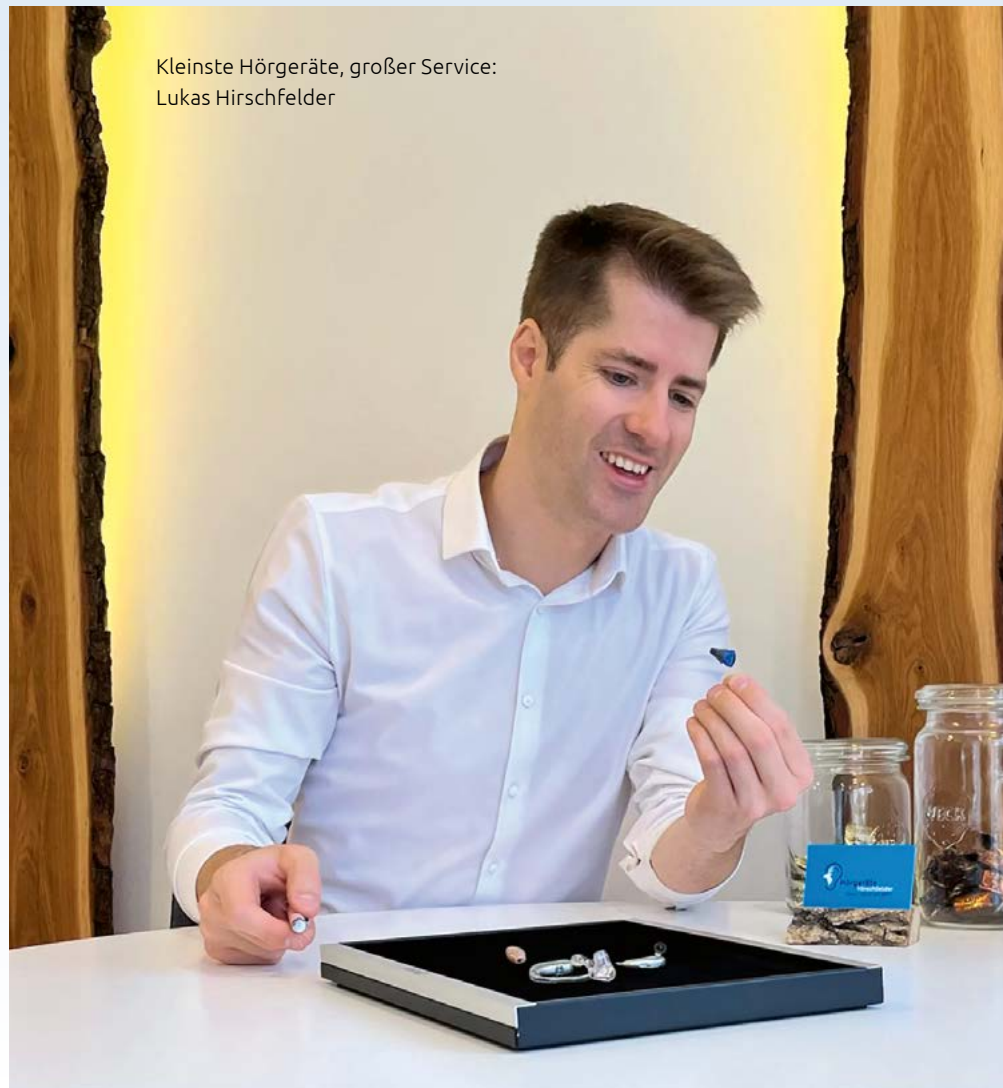
Sie haben recht, ein Hörverlust kommt schleichend und meistens ohne, dass der Betroffene selbst es direkt merkt. Außerdem ist es für die meisten Menschen ein sehr persönliches Thema. Dies führt dazu, dass nach wie vor viele Personen warten, bevor sie den ersten Schritt wagen.

Zu langes Warten führt aber schnell zu einer Hörentwöhnung. Für die Betroffenen ist es dann umso schwieriger, sich an das Hören mit Hörgeräten zu gewöhnen.

»Lieber zu früh als zu spät kommen, zu langes Warten führt zur Hörentwöhnung.«

Hörgeräte verlieren immer mehr ihr „Stigma“, schon junge Menschen tragen ja ständig „Earphones“. Außerdem werden die heutigen Hörhilfen immer vielfältiger und kleiner, oder?

Kleinste Hörgeräte, großer Service:
Lukas Hirschfelder



Absolut. Dazu bleibt nur zu sagen: Vielen Dank an alle Personen, die beruflich, aber auch im Privaten ihre Mitmenschen aufklären und offen über ihren Hörverlust und die entsprechende Hörversorgung sprechen. Hörgeräte sind klein, fast unsichtbar und mittlerweile von allen Altersgruppen akzeptiert und gewollt. Ein Hilfsmittel, das hilft.

Hörgeräte sind heute hochtechnisierte Meisterwerke auf kleinstem Raum. Sie sind spezialisiert auf diese kleinen, fast nicht sichtbaren Hörgeräte. Wie sieht es da mit der Bedienfreundlichkeit aus?

Das ist eine Frage, die viele meiner Kunden bereits ganz am Anfang ihres Besuchs in meinem Meisterbetrieb stellen. Meine Antwort ist einfach: Von hundert Kunden sind es maximal ein bis zwei, die aufgrund gesundheitlicher Probleme die Hörgeräte nicht ohne fremde Hilfe einsetzen und bedienen können. Für alle anderen ist das Thema bloß fremd oder ungewohnt.

»Hörgeräte werden immer kleiner, immer akzeptierter – bringen viel Lebensqualität zurück!«

Da moderne Hörgeräte über sehr gute Automatiken verfügen und sich selbst auf die Hörumgebung einstellen, ist kaum Bedienung notwendig. Aufladbare Akkus machen den Batteriewechsel unnötig, das Einsetzen der Geräte ins Ohr üben wir zusammen und wird meist schnell gemeistert. Ich sage gerne: Eine Schleife binden ist schwieriger.

Also, das kann jeder lernen. Trotzdem ist eine regelmäßige Kontrolle, ein schneller und unkomplizierter Service nach der ersten Anpassung wichtig, oder?

Ja, Service ist wichtig. Bei Kontrollterminen können der Kunde und ich gemeinsam sicherstellen, dass die Hörgeräte ideal auf das entsprechende Hörvermögen eingestellt sind und bestmögliches Verstehen, auch in komplexeren Umgebungen, erreicht werden kann. Außerdem eignen sich regelmäßige Servicetermine sehr gut für offene Fragen.

»Der persönliche Service ist entscheidend, um das bestmögliche Verstehen individuell zu erreichen.«

Zum Schluss: Wenn ich merke, dass es mit dem Hören nicht mehr so klappt – erst zum Arzt oder gleich mal zum Hörtest zu Ihnen?

Diese Entscheidung liegt bei jedem selbst. Beide Wege sind gut und möglich. Termine bei mir sind immer innerhalb von 2–3 Tagen über einen kurzen Anruf oder Besuch verfügbar – und verpflichten erst einmal zu nichts. Viele meiner Kunden, die mich von meiner vorherigen Arbeitsstelle kannten, kamen in den ersten Monaten meiner Selbstständigkeit auch einfach vorbei, um „Hallo“ zu sagen. Eine solche Anerkennung freut mich ganz besonders!

Lieber Lukas Hirschfelder, Ihnen und dem Braunschweiger Westen weiterhin viel Erfolg! ■



**Ihr persönlicher Hörakustiker
in Braunschweig**

Für alle, die besser hören
wollen, die richtige Adresse!

**Jetzt Termin vereinbaren:
BS 389 257 06**

- persönlich, professionell & inhabergeführt
- kostenfreier Hörtest & Hörberatung
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungs-Verhältnis
- 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



Natürlich heilen

Was heißt das?
Und kann das auch mir helfen?

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

Naturheilpraxis Meyer: Breites Behandlungsspektrum und Spezialist für Akupunktur

rubera | Praxis für Naturmedizinische Therapien:
u. a. Spezialistin für Darmgesundheit

Seelenbalsam | Praxis für Naturmedizin: Heilpraktiker in 3. Generation, Experte für Schmerzerkrankungen

Psychologische Privatpraxis „Weises Bison“:
Mit Hypnose und Hypnosetherapie finden Körper und Geist neue Wege



Detlef Meyer, Braunschweiger Heilpraktiker, erklärt, wie und wogegen sie besonders gut hilft

***L**ieber Detlef Meyer, seit über drei Jahrzehnten behandeln Sie in Ihrer Naturheilpraxis Menschen erfolgreich ganzheitlich und schonend – auch durch Akupunktur, als einer der wenigen Spezialisten hierfür in Braunschweig auch durch Akupunktur. Welche*

Wir gehen davon aus, dass sie vor über 2000 Jahren in China entwickelt wurde. Es gibt auch Hinweise, dass sie vor 3000 Jahren schon in Tibet Anwendung fand. Man kann auf jeden Fall sagen, die natürliche Heilkunst Akupunktur hat sich über Jahrtausende bewährt.

Und die Akupunktur setzt ja nicht oberflächlich bei den Symptomen an, sondern will ganzheitlich den Energiefluss in unserem Körper verbessern – wie funktioniert das genau?

Der Wissenschaft hat das noch nicht ganz enträtselt, aber durch die Einstiche werden Informationen zum Gehirn weitergeleitet. Und nach der Akupunktur sind im Körper vermehrt Endomorphine (die sog. Glückshormone) nachgewiesen worden.

Wir als Akupunkteure versuchen, ein Gleichgewicht zwischen den Energiekräften Yin und Yang herzustellen. Yin repräsentiert „Leere“ und damit alles Negative wie Dunkelheit, Kälte, Schwäche, Feuchte und Yang „Fülle“ oder das

»Mehr Glückshormone –
weniger Schmerzen«

Die Akupunktur hat ihre Wirkung über Jahrtausende bewiesen

Positive, wie Licht, Wärme, Kraft usw. Das Gleichgewicht dieser beiden Kräfte bedeutet Gesundheit, kurz, fließt das „Chi“, die Lebensenergie ungestört im Körper, ist der Mensch gesund.

Die Akupunkturnadeln bewirken, dass Störungen, Dysbalancen oder Blockaden beseitigt werden.

In den letzten Jahren verbindet man häufig Techniken miteinander, um die Wirksamkeit weiter zu steigern, z. B. Körperakupunktur, Ohrakupunktur, koreanische Gelenkakupunktur, Schädelakupunktur.

Aber besonders interessant ist die im Jahr 2000 dazugekommene ECIWO-Akupunktur (nach Prof. Zhang), die die klassische chinesische Akupunktur mehr als ergänzt, zu noch besseren therapeutischen Ergebnissen führt.

Nadelstiche in den Körper – das hört sich erst einmal schmerzhaft und unangenehm an?

Ja, ist es auch ein wenig. Jeder empfindet das sehr unterschiedlich. Für sensible Patienten benutzen wir die sanftere Laserakupunktur.

Was kann ich mit Akupunktur heilen bzw. gesundheitlich verbessern? Das Anwendungsgebiet für Akupunktur ist doch sehr breit, oder?

Das ist richtig, in den asiatischen Ländern diente sie eher der Gesunderhaltung. Die Akupunktur ist bei nahezu allen Beschwerden häufig eine wirksame Begleittherapie.

Wir haben festgestellt, dass Injektionen in Akupunkturpunkte nochmals eine Steigerung darstellen. Die Aufzählung der gut zu beeinflussenden Krankheitsbilder würde hier den Rahmen sprengen. Beson-

ders gute Behandlungserfolge gibt es bei Augenerkrankungen, in der Schmerztherapie und bei allen regulatorisch gestörten Krankheiten, wie z. B. Diabetes Typ 1 oder Rheuma. Das kann man jedoch nur persönlich nach einer Untersuchung abklären.

Akupunktur hilft auch nachweislich bei chronischen Schmerzen – etwa Rücken-, Kopf- oder Gelenkschmerzen. Wie funktioniert das?

Ja, hier ist die positive Wirkung der Akupunktur auf jeden Fall medizinisch anerkannt. Kurz erklärt: Wir versuchen, die unterschiedlichen Kräfte im Körper wieder in eine gesunde Balance zu bringen, wenden uns an das körpereigene System der Regulation und wollen langjährige Blockaden – z. B. durch Narben, Operationen, chronische Krankheiten, Traumen – beseitigen.

Wo haben Sie und Ihre Patienten noch besonders gute Erfahrungen mit dem Einsatz der Akupunktur gemacht?

Neben der Schmerztherapie (Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Parästhesien) im vegetativen und im hormonellen Bereich – und bei der Behandlung von Allergien. Aber auch die Bauchorgane reagieren sehr gut auf Akupunktur.

Sicherlich sehr unterschiedlich, wie lange dauert – im Durchschnitt – eine Akupunktur-Therapie? Mehrere Sitzungen?

Um die zwölf Sitzungen. Was häufig nicht bekannt ist, ist die Steigerung

der Wirksamkeit durch die zweimalige Behandlung an einem Tag.

Muss ich eigentlich bei Ihnen mo-

»Die positive Wirkung der Akupunktur ist auf jeden Fall medizinisch anerkannt.«

natelang auf einen Behandlungstermin warten? Und übernimmt die KV zumindest einen Teil der Kosten?

Abrechnen können wir mit den Privatkassen, der Beihilfe und Postbeamtenkasse. Bei zeitlich flexiblen Patienten finden wir kurzfristig einen Termin. Das können wir bei dem Erstgespräch schnell klären.

Lieber Detlef Meyer, herzlichen Dank für das so interessante Gespräch!



Naturheilpraxis Meyer

Tel.: 0531 13468

Bohlweg 67/68 | 38100 Braunschweig

mail@naturheilpraxis-meyer.de

www.naturheilpraxis-meyer.de

»Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

CANDIDA IM DARM

Wenn Hefepilze die Macht übernehmen



Unser Darm: Abwehrzentrale Nr. 1! Ca. 70–80 % aller Abwehrzellen sitzen im Darm: Er ist damit das Herzstück unseres Immunsystems. Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, leidet sofort auch die Abwehrkraft – und eine der häufigsten Ursachen ist eine Überwucherung des Hefepilzes *Candida albicans*.

Candida – unser stiller Mitbewohner.

Candida albicans lebt ganz normal in unserem Verdauungstrakt. Solange die Darmflora stabil ist, bleibt er harmlos. Doch Stress, Antibiotika, Zuckerüberschuss oder ein geschwächtes Immunsystem können ihn plötzlich „außer Kontrolle“ geraten lassen – und genau dann wird er gefährlich.

Alarm im Darm – wenn Candida Überhand nimmt. Typische Folgen im Verdauungssystem sind z. B.: Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, chronische Infekte, Vitaminmangel durch gestörte Aufnahme. Doch damit nicht genug: Eine *Candida*-Überwucherung kann Entzündungen anfeuern und das Risiko für das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom erhöhen. Dabei gelangen Schadstoffe in den Blutkreislauf – und schwächen den ganzen Körper.

Candida-Überwucherung macht müde und krank. *Candida* beeinflusst nicht nur den Darm: Viele Betroffene klagen über Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Hautprobleme oder Gelenkschmerzen. Erschreckend: *Candida*-Arten produzieren sogar Alkohol im Darm! Diese „innere Gärung“ reizt die Darmschleimhaut und belastet zusätzlich die Leber.

Diagnose – Expertensache. *Candida*-Überwucherung lässt sich nicht einfach nachweisen. Stuhlproben müssen gezielt vorbereitet werden. Die spezielle komplexe Behandlung gehört in die Hände erfahrener Therapeuten: Pilze eliminieren, Aufbau der Darmflora, Heilernährung und Stärkung des Immunsystems.

Raus aus der Pilz-Falle! Früher hieß es: strikter Verzicht auf Kohlenhydrate. Heute weiß man, dass das kontraproduktiv ist, weil Pilze sonst tiefer in die Blutbahn eindringen können. Sinnvoller ist eine darmfreundliche, besondere Heilernährung, die gute Bakterien stärkt und *Candida* in Schach hält.

Fazit: *Candida* ist kein Fremdkörper, sondern Teil unseres Körpers. Doch wenn er Überhand gewinnt, schwächt er Darm und Abwehrkraft. Ein gesunder Darm bedeutet ein starkes Immunsystem – und das ist der beste Schutz, den wir haben.

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen weiter.

NATÜRLICH SCHMERZFREI LEBEN

Ganzheitliche Schmerz- therapie in Braunschweig



Schmerzen sind Signale unseres Körpers – sie zeigen uns, dass etwas im Ungleichgewicht ist.

Heilpraktiker Peter Weinrich, Schmerzexperte in dritter Generation, verfolgt deshalb einen ganzheitlichen Ansatz: „Mehr Beweglichkeit, mehr innere Ruhe – und weniger Schmerzen! Mein Ziel ist es, dass Sie sich wieder rundum wohlfühlen.“

Mit Pflanzenkraft gegen Schmerzen

Viele Heilpflanzen können Beschwerden sanft lindern. Über Jahrhunderte erprobt, ob in Asien oder Europa oder direkt bei uns „Zu Hause“ – wir nutzen und kombinieren das Wissen um ihre natürliche Heilkraft. Eine kleine Auswahl:

- 🌿 Arnika – bei Prellungen, Zerrungen und Muskelschmerzen
- 🌿 Gewürznelke – klassisch bei Zahnschmerzen
- 🌿 Cayennepfeffer/Chili – fördert die Durchblutung, löst Verspannungen
- 🌿 Ingwer – wirkt entzündungshemmend bei Gelenkproblemen
- 🌿 Pfefferminzöl – kühlt und lindert Kopfschmerzen
- 🌿 Weihrauch – bewährt bei chronischen Gelenkentzündungen

Éva Baars Heilpraktikerin

Ernährungsberaterin
Magen-Darm-Gesundheit

rubera | Praxis für nat. med. Therapien
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
Tel.: 0531 48 112 881
www.rubera.de

SEELENBALSAM

Die Praxis für Naturmedizin
Peter Weinrich
Heilpraktiker | Schmerzexperte

«einem Dach»

HYPNOSE UND HYPNOSETHERAPIE

Sanfte Impulse für positive Veränderungen



**Wendentorwall 22
Braunschweig**

- ✦ Beinwell – unterstützt Heilung von Muskeln und Gelenken
- ✦ Kurkuma – stark entzündungshemmend
- ✦ Afrikanische Teufelskrallen – hilfreich bei Rückenschmerzen und Arthrose

Mehr als nur Symptomlinderung

In der Naturheilpraxis Seelenbalsam werden Schmerzen nicht isoliert betrachtet. Mit Methoden wie Kräuterméizin, Homöopathie, Akupressurméassage, Shiatsu, japanischer Osteopathie, Food Care und Taiji-Qigong wird der Mensch ganzheitlich begleitet – Körper und Seele im Einklang.



Das Ergebnis dürfen Sie erwarten:

- ✓ Spürbare Schmerzlinderung
- ✓ Entspannteres Körpergefühl
- ✓ Mehr Energie und Lebensfreude

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Herzlich willkommen in unserer Praxis!

Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
Tel.: 0171 77 91 088
seelenbalsam-weinrich@web.de
www.seelenbalsam-weinrich.de



**Hypnose und
Hypnotherapie
sind wissen-
schaftlich fundier-
te und bewährte
Methoden, die Körper**

**und Geist dabei unterstützen,
neue Wege zu finden. Durch
gezielte Formulierungen wird
ein angenehmer, entspannter
Bewusstseinszustand – die hyp-
notische Trance – eingeleitet.
Dabei bleibt der Klient oder die
Klientin 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 Ver-

haltensmodifikation 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 er-
möglicht – 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
psychberatungs@aol.com
Tel.: 0151 54 37 68 55



Schalten, ohne selbst zu schalten.



**STUFENLOSES
AUTOMATIK-GETRIEBE**

Das E-Bike LD 920 E
für ein unvergleichliches
Fahrgefühl



 **DECATHLON**

10 Jahre PHYSIOlogisch!

Hier wird Physiotherapie ganzheitlich verstanden und sehr individuell therapiert.

Nadine Mellar Vor zehn Jahren habe ich meine Praxis **PHYSIOlogisch!** mitten im Herzen Braunschweigs eröffnet. Seitdem ist es unser Anspruch, jede Patientin und jeden Patienten individuell und bestmöglich zu begleiten – ganz gleich, ob bei akuten Schmerzen, chronischen Beschwerden oder zur gezielten Prävention. Dabei setzen wir auf ein breites Spektrum moderner und bewährter physiotherapeutischer Behandlungsmethoden.



(Cranium) und dem Unterkiefer (Mandibula). Diese stehen über Muskeln, Nervenbahnen, Faszien, die Kiefergelenke sowie die Zahnstellung in enger funktioneller Verbindung zueinander. Kommt es zu Fehlhaltungen, Bissstörungen oder durch stressbedingten Verspannungen, gerät dieses komplexe System aus dem Gleichgewicht. Symptome einer CMD sind unter anderem Kieferknacken, Schmerzen beim Kauen oder beim Öffnen des Mundes sowie Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen.

Stresshormone beeinflussen das Bindegewebe negativ und führen zu einer dauerhaften Anspannung der Kiefermuskulatur. Besonders nachts zeigt sich dies oft durch verstärktes Zähnepressen (Bruxismus). Viele Betroffene leiden zudem unter Migräne, Tinnitus oder Schwindelgefühlen. Aufgrund der weitreichenden neuronalen Vernetzung können unbehandelte Beschwerden dieser Art den gesamten Körper aus dem Gleichgewicht bringen.

Behandlungsablauf: Ganzheitlich und individuell

Die Therapie beginnt mit einer umfassenden Erstuntersuchung. Dabei prüfen wir die Beweglichkeit des Kiefers, identifizieren muskuläre Verspannungen und analysieren die Körperhaltung sowie das Zusammenspiel aller beteiligten Strukturen. Auf Grundlage dieser Untersuchung entwickeln wir einen individuell abgestimmten Therapieplan. Ein wesentlicher Faktor für den Behandlungserfolg ist die aktive Mitarbeit der Patienten. Sie erhalten von uns gezielte Übungen und lernen, ihre Kiefermuskulatur auch im Alltag bewusst zu entlasten.

Ein besonderer Fokus unserer Arbeit liegt auf der Behandlung der Cranio-mandibulären Dysfunktion (CMD).

Mit gezielten manuellen Therapien, Faszienbehandlungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen und individuellen Übungsprogrammen helfen wir unseren Patientinnen und Patienten dabei, die Beschwerden nachhaltig zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die enge Zusammenarbeit mit Zahnärzt*innen und Kieferorthopäde*innen ermöglicht es uns, ganzheitliche Therapiekonzepte zu entwickeln und langfristige Erfolge zu sichern.

Was ist CMD und wie macht es sich bemerkbar?

Die CMD beschreibt ein gestörtes Zusammenspiel zwischen dem Schädel

Weitere Leistungsschwerpunkte

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Skoliotherapie nach Schroth
- Prävention
- Wellness
- Hausbesuche
- Akutsprechzeiten

WILLKOMMEN AM 15. OKTOBER!

Ein besonders guter Anlass, uns persönlich kennenzulernen, ist unser Jubiläumstag anlässlich zehn Jahren **PHYSIOlogisch!** – am Mittwoch, den **15.10.2025**, von 10 bis 17 Uhr in unseren Praxisräumen. Kommen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Sie! ■



PHYSIOlogisch! Physiotherapie

Nadine Mellar
Kohlmarkt 19 | 38100 Braunschweig
E-Mail: info@physio-kohlmarkt.de
Tel.: 0531 4829 7788
www.physio-kohlmarkt.de

Ja, in ganz Deutschland!

In »E-Bikes« sind wir Niedersachsen die Nr. 1

Niedersachsen, klar, das ist Autoland – falsch! Zwar ist unser Wolfsburg bundesweit die Stadt mit der höchsten Autodichte, aber unser Bundesland selbst hat in der ganzen Republik den größten Anteil an E-Bike-Fahrern.

Wow! Fast 35 % aller Niedersachsen nennen ein E-Bike ihr Eigen, also mehr als jeder Dritte. Das hat eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsunternehmens Civey ergeben – und das ist noch mal eine Steigerung von über 2 % zum Vorjahr. An zweiter Position ist das Bundesland NRW mit rund 30,4 % E-Bike-Besitzern schon etwas abgeschlagen und Bayern mit 30,1 % sowieso. Schlusslicht unter den E-Bike-Sympathisanten und -Besitzern ist mit lediglich 15 % das Bundesland Berlin. Als Megacity aber auch nicht so verwunderlich. Rund 30.000 Bürger wurden Ende Juni, Anfang Juli befragt, dabei kam heraus, dass im Westen unseres Bundeslandes die E-Bike-Dichte am höchsten ist: In der Grafschaft Bentheim liegt sie bei über 50 %, ähnlich hoch ist sie in den Landkreisen Emsland oder Vechta.

»20 Minuten Radfahren täglich, auch mit dem E-Bike, können das Leben radikal verbessern!«,

sagt Sportmediziner Martin Haller von der Uni München

Schaut man auf ganz Deutschland, dann liegt die Quote der E-Bike-Besitzer – und natürlich Besitzerinnen – im Schnitt bei rund 28 %. Das ist fast eine Verdopplung in den letzten fünf Jahren, eigentlich eine sensationelle Entwicklung. Hinzu kommt noch, dass rund 6 % aller Befragten planen, in den kommenden zwölf Monaten ein E-Bike zu kaufen.

Eigentlich unnötig zu sagen, dass wir bei »gesund in Braunschweig« diesen Trend mehr als gut finden. Auch wenn einige „Bio-Bike-Radler“ etwas verächtlich auf die E-Biker schauen und den gesundheitlichen und Fitness-Aspekt von E-Biking in Zweifel ziehen, halten wir es mit der renommierten Ärztin Frau Dr. Boeck, Mitautorin einer Studie der MHH, Medizinischen Hochschule Hannover (2023): „Entgegen vieler Vorurteile zeigen die Zahlen, dass Muskeln und das Herz-Kreislauf-System beim E-Bike-Fahren fast genauso gefordert werden wie beim herkömmlichen Radfahren. Außerdem lassen E-Biker und E-Bikerinnen wesentlich öfter mal das Auto stehen – also ein klarer Mehrwert für die Gesundheit!“ ■



Jetzt oder nie!
Die besten E-Bikes, teils
über 30 % reduziert,
z. B. Winora Sinus R8E
statt ~~3.699,-~~ für 2.999,-

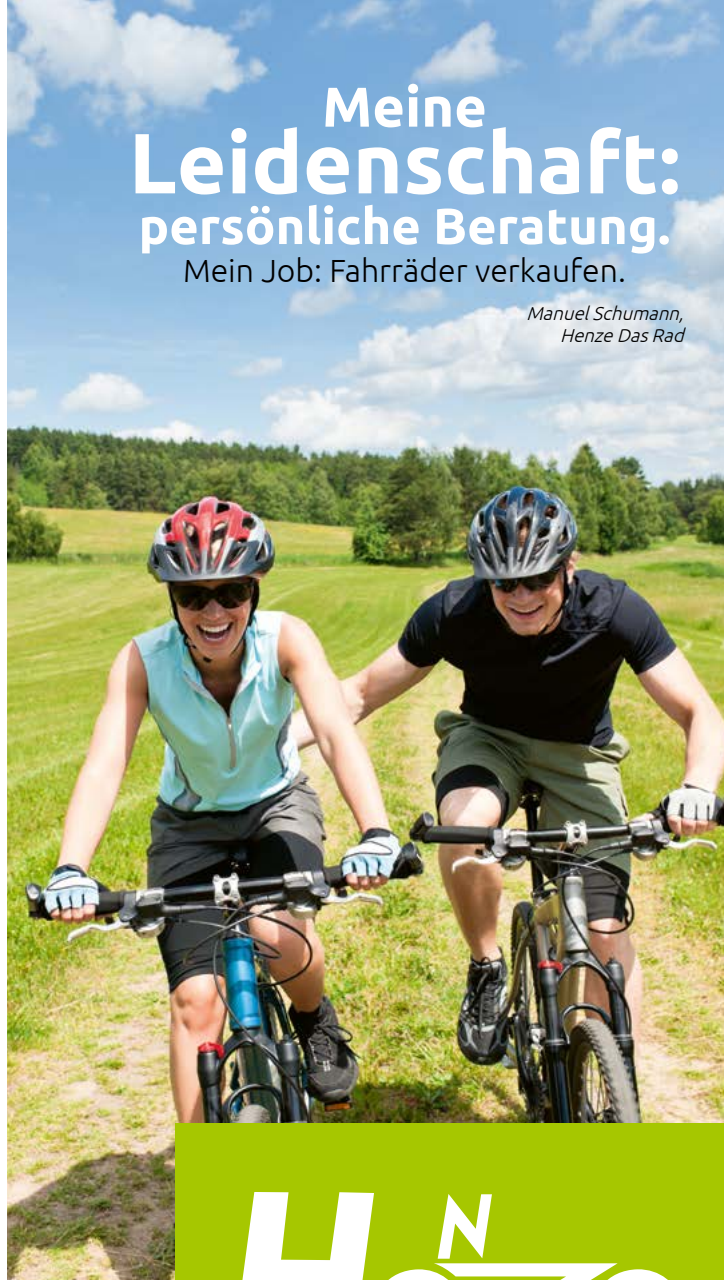
Contoura Li-16
statt ~~5.499~~ für 2.799,-
Winora iRide Pure
statt ~~3.999,-~~ für 3.000,-
Wenn weg, dann weg.

Neu bei uns: das coole
Raleigh One der britischen
TraditionsFahrradschmiede.
Minimalistisches Design +
smarte Features + Hightech
zum sehr fairen Preis:
2698,-

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



»Darum sollten wir uns mal kümmern!«



Das Set erklärt,
wie Sie einfach und
schnell vorsorgen.
Alle Formulare ent-
halten.



Wer gewisse Dinge
nicht mehr selbst
organisieren kann,
benötigt eine gesetzli-
che Betreuung.

Wer entscheidet für den Fall, dass ich das selbst nicht mehr kann? Durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung kann diese Entscheidung jederzeit akut werden. Automatisch können Ehepartner oder Kinder dann nicht handeln, sondern brauchen dafür eine Vollmacht! Zwei Publikationen der neutralen Stiftung Warentest helfen Ihnen dabei.

„Ich sollte mich mal drum kümmern“, antworten viele, wenn es um die rechtliche Vorsorge und Nachlassplanung geht. Doch es ist einfach klug, das frühzeitig und beherzt anzugehen, um Sicherheit für den Ernstfall zu schaffen. Denn ein Unfall oder eine Krankheit können auch jüngere Menschen treffen und dazu führen, dass Sie nicht mehr selbst in der Lage sind, für sich zu handeln.

Ehepartner oder die Kinder sind keinesfalls automatisch entscheidungsbefugt!

Die Expertinnen und Experten der Stiftung Warentest geben in diesem Buch leicht verständlich aufbereitetes Wissen zu den Themen Vorsorgevollmacht, Nachlassregelung, Betreuungs- und Patientenverfügung an die Hand und beantworten alle wichtigen Fragen: Welche Verfügung leistet was und welche brauche ich? Wann ist ein Termin beim Notar sinnvoll und wie kann ich meinen Nachlass regeln? Zudem enthält das Set alle wichtigen Formulare, um alles rechtssicher zu regeln. Die Formulare können Sie selbst ausfüllen und heraustrennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Onlinezugang mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, sodass Sie Ihre Vorsorge auch digital erledigen können.

In guten Händen durch gesetzliche Betreuung, hoffentlich

Wenn Erwachsene wichtige Dinge nicht mehr selbst organisieren können, dann muss jemand für sie handeln und entscheiden. Das kann plötzlich passieren, z. B. wenn ein Mensch auf die Intensivstation kommt und nicht ansprechbar ist, oder allmählich, etwa wenn eine Demenzerkrankung langsam fortschreitet. Hat jemand keine Vorsorgevollmacht, wird eine Betreuung eingerichtet. Wichtig zu wissen: Eine Betreuung ist keine Entmündigung.

Menschen, für die eine gesetzliche Betreuung eingerichtet wurde, können zum Beispiel noch geschäftsfähig sein. Was bedeutet rechtliche Betreuung und was müssen Betreuer leisten? Was kann ich als Angehöriger tun, falls der Betreuer schlampig arbeitet oder sich gar bereichert? Und wie kann ich darauf Einfluss nehmen, wer Betreuer wird?

Der Ratgeber der Stiftung Warentest beantwortet alle Fragen, die Angehörige zu Beginn und während einer Betreuung haben, einfach und anhand von vielen Praxisbeispielen. Er hilft bei der Lösung von kleinen und großen Problemen und gibt einen Überblick über die Aufgabenbereiche von Betreuern wie Gesundheitsfürsorge, Finanzen, Vertretung gegenüber Behörden sowie Wohnungsangelegenheiten. Das Buch enthält alle Neuerungen durch die Reform des Betreuungsrechts 2022/2023. Und weiter:

- Alles Wichtige zu Finanzen, Gesundheitsfürsorge, Vertretung gegenüber Behörden sowie Wohnungsangelegenheiten
- Kein Vorwissen nötig: Alles wird leicht und verständlich erklärt
- Lebensnahe Praxisbeispiele verdeutlichen rechtliche Details für Neulinge und erfahrene ehrenamtliche Betreuer

Beide Publikation erhalten Sie im Buchhandel oder direkt bei der Stiftung Warentest: www.test.de/shop/altersvorsorge-rente

15.09.–31.10.2025:
**Jetzt 4 Wochen gratis
testen und bis zu 120 Euro
Preisvorteil sichern!***

Der Johanniter- Hausnotruf



Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

0800 32 33 800 (gebührenfrei)

* Gültig vom 15.09. bis 31.10.2025.
Zu den Aktionsbedingungen besuchen
Sie bitte: hausnotruf-testen.de/
aktionsbedingungen oder schreiben Sie
eine E-Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de
johanniter.de.



JOHANNITER

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

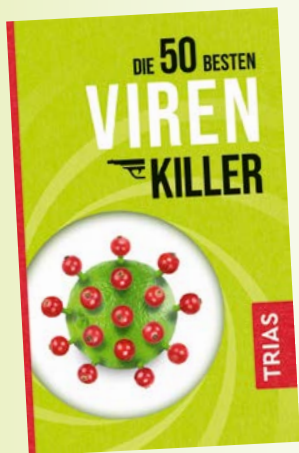


Die glücklichen Preisträgerinnen des vergangenen Jahres.

Eine Braunschweig-Premiere Apotheken, ihre Mitarbeitenden und wir profitieren vom Wettbewerb »PTA des Jahres«

Am Samstag, den 13. September 2025 fand erstmalig im schönen Wirtshaus Heinrich eine „PTA des Jahres“-Regionalveranstaltung in Braunschweig statt. Seit mehr als zehn Jahren wird der Wettbewerb »PTA des Jahres« bereits ausgelobt, um dem Berufsstand der Pharmazeutisch-technischen Assistent:innen, kurz PTA, eine größere Öffentlichkeit zu verleihen, „die PTAs zu stärken, zu feiern und zu vernetzen“.

„Diejenigen, die die tatsächliche Arbeit leisten, sind die PTA. Sie machen ihrem Berufsstand alle Ehre“, formuliert Fiona Nordt aus der Unternehmenskommunikation von PHARMA PRIVAT aus Braunschweig. Das Unternehmen hat den Wettbewerb bereits im Jahr 2012 ins Leben gerufen. PHARMA PRIVAT ist eine 1984 gegründete Kooperationsgesellschaft von privaten, inhabergeführten Pharma-Großhandlungen mit neun Betriebsstätten und rund 1.000 Mitarbeitenden in Deutschland – darunter auch die Standorte der Kehr Pharma Großhandlung, die u. a. uns Braunschweiger seit mehr als 100 Jahren über die Apotheken mit Medikamenten und mehr versorgt.



Die 50 besten Viren-Killer

Klein, aber fein ist das gut
100 Seiten starke Minibuch,
das eine große Vielfalt an 50
einfachen wie praktischen
Tipps bietet, die unser
Immunsystem so richtig in
Schwung bringen gegen
die vielen unsichtbaren An-
greifer und uns stark macht
gegen Grippe-, Herpes- und
Hepatitis-Viren.

Anlässlich der überstan-
denen Corona-Pandemie
geschrieben, gibt der Braunschweiger Autor
PhDr. Sven-David Müller auch Tipps, wie wir
unser größtes Immunorgan, den Darm, mit
der richtigen Ernährung stärken, welche die
besten Immunbooster für zwischendurch
sind und welche Nahrungsergänzungsmittel
tatsächlich helfen. Wieder lesenswert gerade
für den Herbst und Winter: Gib den Viren keine
Chance!

Die 50 besten Virenkiller: erschienen im
www.trias-verlag.de

WechselZeit! Gemeinsam das Wissen um die Wechseljahre sichtbar machen



WechselZeit – gegründet von Tina Eggermann und Isabell Müller-Duve – hat mit dem 1. Female Health Day am 20. September einen bewegenden Auftakt geschaffen. Ein Tag voller Inspiration, Austausch und neuer Impulse, der gezeigt hat, wie wichtig es ist, über Themen zu sprechen, die oft im Verborgenen bleiben.

Unsere Vision für WechselZeit ist es, offen über Gesundheit zu sprechen, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und die besonderen Lebensphasen der Frau mit mehr Leichtigkeit zu begleiten. Wir möchten Raum geben für Fragen und Erfahrungen, über die sonst niemand spricht, und das Wissen rund um die Wechseljahre sichtbar machen.

Mit regelmäßigen Veranstaltungen schaffen wir Mehrwert – durch Wissen, Austausch und Energie für Frauen. WechselZeit ist eine Einladung, gemeinsam zu wachsen, mutig zu sein und diese Zeit bewusst zu gestalten.

Mehr Infos auf
Instagram hier



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.
blsk.de/pb





Mein Wohlfühltag im Harz

.....

Hallo Abenteuer & Erlebnisse,
hallo Erholung & Gesundheit!

Entdecken Sie den Harz neu – für sich, Ihre individuellen Bedürfnisse, Ihre ganze Familie: der Harz, traumhafte Vielfalt, ganz in unserer Nähe, z. B.:

Der Rammelsberg: beeindruckendes Weltkulturerbe für Abenteuerer und Wissbegierige

Die Harz-Urlaubs-Alm Bunter Bock: urig, gemütlich, aber auch exklusiv – für Natur- und Wanderfreunde

Das Vitalium Dr. von Plachy: natürlich gesund werden oder bleiben – wo Tradition und Moderne sich aufs Beste vereinen.



Schon im Mittelalter zog der Reichtum aus dem Berg deutsche Kaiser und Könige nach Goslar. Der Bergbau prägte die Stadt und die gesamte Region – so nachhaltig, dass die UNESCO 1992 den Rammelsberg und die Goslarer Altstadt zum Weltkulturerbe erklärte.

Den Spuren der Bergleute folgen – in einer „Gänsehaut“-Atmosphäre

Heute ist das einstige Erzbergwerk ein lebendiges Museum und einzigartiger Erlebnisraum. Besucher können auf spannende Weise den Spuren der Bergleute folgen – unter Tage in dunklen Stollen oder über Tage auf den beeindruckenden Industrieanlagen. Eine Fahrt mit der historischen Grubenbahn in die

Der Rammelsberg in Goslar

Faszination Bergbau über und unter Tage

Mit einem kräftigen „Glückauf!“ beginnt am Rammelsberg in Goslar eine Zeitreise, die ihresgleichen sucht. Über 3.000 Jahre lang wurde hier Erz abgebaut – Zink, Kupfer, Blei und Silber machten den Rammelsberg zu einer der bedeutendsten Buntmetallagerstätten der Welt.



Tiefe oder ein Rundgang durch den Roeder-Stollen machen Vergangenheit unmittelbar spürbar. Knarrende Holzbalken, tropfendes Wasser und der Geruch von feuchtem Gestein schaffen eine Atmosphäre, die Gänsehaut erzeugt.

Doch der Rammelsberg ist mehr als ein Museum: Er erzählt Geschichten. Von harter Arbeit und technischem Fortschritt. Vom Stolz und Zusammenhalt der Bergleute, die mehr als 27 Millionen Tonnen Erz förderten. Von Innovationen, die weit über Goslar hinaus wirkten. In der gewaltigen Erzaufbereitungsanlage, zwischen rostigen Maschinen, Transportwagen und den Kleiderkörben der Mannschaftskaue, wird deutlich, wie sehr der Bergbau das Leben der Menschen geprägt hat – wirtschaftlich, sozial und kulturell.

Interessante, historische Themen mit ganz aktuellen Bezügen

Neben den Führungen laden kulturhistorische Ausstellungen im ehemaligen Magazinegebäude dazu ein, die Verflechtung von Bergbau, Handel und Macht zu entdecken. Wechselnde Sonderausstellungen und Veranstaltungen vertiefen das Erlebnis und schlagen Brücken zu aktuellen Themen wie Ressourcen, Umwelt oder Technikgeschichte.

Wer den Rammelsberg besteigt, wird zudem mit einem weiten Blick über das Harzvorland belohnt – sattgrün im Sommer, mystisch im Herbst. Der Kontrast zwischen der dunklen Tiefe des Berges und der offenen Landschaft macht den besonderen Reiz dieses Ortes aus.

Der Rammelsberg ist kein Haken auf einer Bucket List, sondern ein Ort, der unter die Haut geht. Hier begreift man, was bleibt, wenn der Lärm der Maschinen verstummt: Geschichte, die weiterlebt. Ein Weltkulturerbe, das man nicht nur sieht, sondern fühlt. ■

Familienführung? Oder „Mein Tag am Berg“? Unsere vielfältigen Angebote & alle weiteren Infos hier:



Weltkulturerbe Rammelsberg

Bergtal 19 | 38640 Goslar
05321 750 0 | info@rammelsberg.de

Den Herbst in schönsten Farben genießen –
nur eine Autostunde von hier:



Ambiente auf der Harz-Urlaubs-Alm

Vier Tiny Houses mit Almflair erwarten die Gäste im Resort BUNTER BOCK – die Harz-Urlaubs-Alm – genau richtig für alle, die es besonders kuschelig und natur-gemütlich haben wollen.

Beim Öffnen der Tür steigt die Spannung: Wie mögen sich die 21 m² Wohnfläche auf Wohnzimmer, Küche, Bad und Schlafzimmer wohl verteilen? Sie werden überrascht sein.

Die „Tinys“ sind wahre Raumwunder, die es an nichts fehlen lassen – vor allem nicht an Gemütlichkeit. Die urigen Mini-Häuser mit kleiner Terrasse wurden aus dem sonnegegerbten Altholz einer Südtiroler Scheune gebaut, was für eine wohlig-warme Atmosphäre im ganzen Häuschen sorgt.

Gleich im Eingangsbereich finden Schuhe, Jacken und Tagesrucksäcke ihren Platz. Im separaten Schlafzimmer wartet ein Kleiderschrank auf Ihre Sachen, die leeren Reisetaschen verschwinden im Fach unter dem Bett. Man merkt, alles ist bis ins Detail durchdacht.

Auch die Küchenzeile des Tiny Houses überrascht. Mit zwei Kochplatten, einem kleinen Kühlschrank, Spüle, Geschirr und allerlei Kochutensilien ist sie umfassend ausgestattet, sodass Sie kleine Mahlzeiten bequem selbst zubereiten können.

Die Eckbank im einladenden Wohn-Essbereich ist zwar schmal, wird beim gemütlichen Fernsehabend aber schnell zur Kuschel-ecke erklärt. Ruft die Nacht, erwartet Sie ein bequemes Bett von 1,60 x 2,00 m. Die Behaglichkeit der Holzwände lässt sanft ins Traumland hinübergleiten.

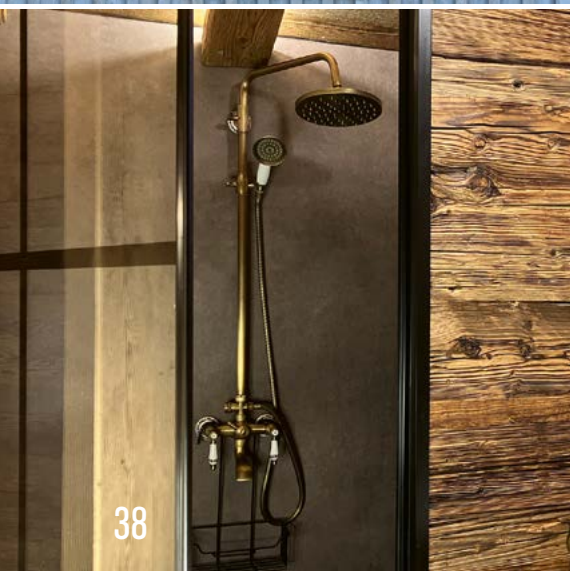
Auch das Bad sorgt für Aha-Momente. Außerordentlich geräumig und mit viel Liebe zum Detail gestaltet, wird das wohlige Ambiente durch exquisite Armaturen, hochwertige Badaccessoires und ausgesuchte Deko perfekt ergänzt. Ein besonderes Highlight ist die große Dusche. Ein paar Minuten unter der Regenbrause reichen und Sie starten voller Elan in einen neuen Tag mit vielen schönen Urlaubsmomenten im Harz.

DIE HARZ-URLAUBS-ALM

Am Brink 11 | 38678 Clausthal-Zellerfeld

Tel.: +49 5323 99491 0 | info@harz-urlaubs-alm.de

Mit Fass-Sauna!
Regenerieren und entspannen Sie in unseren urigen Fass-Saunen!



TIPP

Gönnen Sie Ihren Muskeln Entspannung – ein mobiler Massage-Service kann direkt in Ihre Unterkunft bestellt werden.

**BUNTER BOCK**

DIE HARZ-URLAUBS-ALM

Ein Resort für vielfältige Urlaubswünsche

Das Urlaubsresort BUNTER BOCK – die Harz-Urlaubs-Alm im Oberharzer Ort Buntenbock steht für Natur pur und echte Erholung. Ob allein, zu zweit, mit Familie, Freunden oder mit Hund – im Resort mit Hotel, Ferienhäusern und Tiny Houses erfüllt sich jeder Urlaubswunsch.

Das Hotel ist mit liebevoll gestalteten Doppelzimmern und Suiten für maximal sechs Personen ausgestattet und so für Paare und Familien bestens geeignet. Im Feriendorf oberhalb des Hotelgebäudes verteilen sich großzügig angeordnet zehn moderne, charmant eingerichtete Ferienhäuser für je zwei, sechs oder acht Gäste. Gerade an Herbstabenden schafft ein Kamin eine wohlig-warme Atmosphäre und die private Sauna lädt zum Auftanken ein. Tipp für Romantiker: Genießen Sie jetzt Kuschelzeit in den vier schnuckeligen Tiny Houses.

Für einen gelungenen Start in den Urlaubstag erwartet Sie ein erstklassiges Buffet im gemütlichen Frühstücksraum des Hotels: Hausgemachte Marmeladen und Salate, selbst gebackenes Brot, diverse Müslizutaten, Wurst- und Käseplatten sowie Kaffeespezialitäten für jeden Geschmack machen fit für einen erlebnisreichen Tag im Harz.

Mit einem E-Auto unterwegs? Perfekt, E-Ladestationen sind im Resort verfügbar. Denn wir lieben unsere Natur!

Infos und Buchung hier:
www.harz-urlaubs-alm.de



Wo Ruhe Tradition hat und Gesundheit
Spaß macht: Bad Lauterberg



Der Mensch im Mittelpunkt – ganz- heitliche Gesund- heitsvorsorge

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

Ein beliebter Kraftort für viele Gäste

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

Basenfasten und Kneipp

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

Das Vitalium Dr. von Plachy

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

ANZEIGE // ADVERTORIAL



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.



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

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

VITALIUM
Dr. von Plachy

Vitalium Dr. von Plachy

Lönsweg 6 | 37431 Bad Lauterberg

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

www.vitalium-badlauterberg.de


Hubeta
Gemeinnütziger Verein e.V.

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

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



Hubeta e.V.

An der Schule 10

38116 Braunschweig/Lehndorf

Telefon: 0531 50 00 00 – Fax: 0531 50 00 09

E-Mail: tondera-hubeta@posteo.de

www.hubeta.de

Leckere Veranstaltungen im Herbst und Winter

*Wir feiern die
bunte Kürbiszeit
mit Ihnen!*

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



Mareike und Olaf Puls
laden wieder herzlich
Groß und Klein ein

Erntedank & Wein & Kreativ

- 3. + 4. + 5. Oktober:
Erntedank (inklusive des Feiertages!)
- 11. + 12. Oktober: Weinfest
- 18. + 19. Oktober: Kreativ-Wochenende

Kinder & Kürbisse & Trecker

- 25. + 26. Oktober: Kinderflohmarkt
- 31. Oktober + 1. + 2. November: Kürbisschlachten
- 8. + 9. November: Trecker-Tage



Papes Gemüsebox für Braunschweig

Frisches Obst, Gemüse und Kartoffeln aus eigenem Anbau – dazu Eier von Freilandhennen, Milch aus der Milchtankstelle, leckere Wurst- und Fleischwaren aus der Region und ausgewählte Weine & Spirituosen. Und das Beste: Gerne verpacken wir alles auch als Geschenk!

Unsere Gemüsebox bringt regionale Vielfalt direkt zu Ihnen nach Hause.

Lieferung **mittwochs bis freitags**, individuell zusammengestellt oder als fertige Box. Mindestbestellwert 15 €, Lieferpauschale 3,40 € (ab 30 € frei).

Auch für Büros, Schulen und Vereine bieten wir frisches Obst und Gemüse an. Für Schulen und Kitas: Über das Schulobstprogramm kann die Belieferung sogar gefördert werden – für Sie also kostenlos!

Einfach im Onlineshop bestellen oder per E-Mail anfragen – wir freuen uns auf Sie!

5-mal Gemüsegarten – hier finden Sie uns:

- **Hofladen Watenbüttel**

Celler Heerstraße 360 | 38112 BS-Watenbüttel

- **Hofladen Lamme**

Neudammstraße 1b | 38116 Braunschweig

- **Hofladen Steimker Gärten**

Kamillenweg 13b | 38446 Wolfsburg

- **Marktstand Sickte**

Schöninger Str. | ggü. Feuerwehr
38173 Sickte

- **Regiomat Wendhausen**

Im Unterdorf 2 | 38165 Lehre



Mehr Infos hier

Oder wir liefern zu Ihnen nach Hause!
Unser Lieferservice „Gemüsebox“ bringt Ihnen unsere frischen Produkte bis an die Haustür.



Weihnachtsscheune

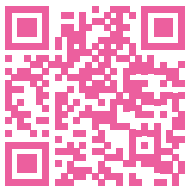
Stimmungsvolle Zeit von Mitte November bis zum Fest

- 15. u. 16.11.: Traditioneller Kunsthandwerkermarkt
- 22. u. 23.11.: Fröhliche Wichtelweihnachten
- 29. u. 30.11.: Leckeres Glühwein-Tasting
- 06. u. 07.12.: God Jul! Skandinavische Weihnachten
- 13. u. 14.12.: Auf-die-Tanne-fertig-los!
- 20. u. 21.12.: Kurz vor dem Fest – Tannenzauber

Ihre Weihnachtsfeier in der bezaubernden Atmosphäre unserer Weihnachtsscheune?

Für Firmen und Vereine: noch einige Termine frei.

Info: Tel. 0531 513508, info@papes-gemuesegarten.de



Finde Ruhe, Kraft & Klarheit – mit Anja Gießelmann in Braunschweig

Spüre, wie gut es tut, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken und mehr Klarheit im Alltag zu gewinnen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach unterstützt dich Anja Gießelmann in achtsamer At-

mosphäre – persönlich in Braunschweig oder online. Hier bist du ganz Mensch, ohne KI und Filter. Schau dir die Vielfalt der Angebote auf ihrer neuen Website an – z. B. ab Oktober:

Intensivkurs „Entdecke deine Medialität“ (09.–12.10. im Kloster Drübeck) – ein Wochenende, um deine feinfühligsten Fähigkeiten auszuprobieren und zu stärken.

SpiritueLLer Zirkel: Am 24.10. „Energetische Raumreinigung – einen heilsamen Raum erschaffen“, am 28.11. „Die Magie der Karten“ – Abende zum Loslassen, Auftanken und Verbinden.

In der Einzelbegleitung findest du dein inneres Gleichgewicht und spürst deine Kraft neu.

• **Infos & Anmeldung:** www.anja-giesselmann.com



Walk & Talk – Raum für dich und Ruhe in der Natur

Mit „Walk & Talk“ bringt Nadja Mönch ein neues Format psychologischer Begleitung nach Braunschweig: Gespräche beim Gehen in der Natur, die beruhigen und Raum öffnen für das, was wirklich wichtig ist. Aufgewachsen mit einer alkoholkranken Mutter kennt Nadja Depressionen, Ängste und Essstö-

rungen aus eigener Erfahrung. Ihren Weg fand sie in Yoga, Heilkräuterkunde und der Natur. Heute lebt sie frei und selbstbestimmt in ihrem gelben Postbus, hat Ausbildungen in psychologischer Yogatherapie, Thetahealing und Heilkräuterkunde und begleitet Frauen auf ihrem Weg. **Sie unterstützt besonders Frauen, die Schweres erlebt haben und Frieden mit sich und ihrem Körper finden wollen.** Neben Walk and Talk bietet sie ein sechswöchiges Mentoring an. Mit Pflanzenkraft, Yoga und Seelenarbeit hilft sie, inneren Selbstwert aufzubauen – eine Basis, die sich positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt. Kontakt & Buchung: 0156 795 423 69

• www.yogaloveheal.com

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 €

• **Anmeldung:** www.beeyoga.de



blau-wal



GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT



Dr. rer. nat. Christian Glandorff
Heilpraktiker, Master of Chinese Medicine
(TCM) SHUTCM
Thiedestr. 35 38122 Braunschweig
Tel.: 0163 173 65 30

Traditionelle Chinesische Medizin: Akupunktur & Heilkräuter für mehr Balance und Gesundheit

Das innere Gleichgewicht stärken, Schmerzen lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers fördern – dabei helfen die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Besonders bei chronischen Beschwerden wie Schlafstörungen, Migräne, Verdauungsproblemen, Erschöpfungssyndromen, Stress und Stimmungsschwankungen kommen Akupunktur und chinesische Kräutertherapie erfolgreich zum Einsatz. Genauso bei der Schmerztherapie, z. B. Polyneuropathie, innerer Unruhe oder Stärkung des Immunsystems, Erkältungskrankheiten und chronischen Erkrankungen. Akupunktur wirkt über feine Nadeln, die an bestimmten Punkten des Körpers gesetzt werden und den Energiefluss (Qi) harmonisieren. Ergänzend bietet die individuell abgestimmte Kräutertherapie ein tiefgreifendes, natürliches Heilkonzept, das den Organismus von innen unterstützt und langfristig regulierend wirkt. In meiner Braunschweiger Naturheilpraxis verbinde ich fundiertes Wissen der Pharmakologie mit jahrtausendealten Erfahrungen der Chinesischen Medizin: für eine integrative Behandlung, die Sie als ganzen Menschen im Blick hat. Weitere Infos und Termine unter:

• www.praxis-glandorff.com

氣

Bunt, Bio und von hier

Gähnende Leere im Bauch, im Kühlschrank, im Speiseplan? Wir vom Lindenhof in Eilum helfen euch beim Füllen des Vakuums!

Bei unseren Marktständen in Braunschweig und Wolfenbüttel erhaltet ihr frische, regionale Bio-Zutaten für eure Leibspeisen sowie Anregungen für neue Lieblingsrezepte. So kommt Abwechslung auf den Tisch – und ganz viel Farbe: Gurkengrün, Paprikarot, Kürbisgelb.

Neben Obst und Gemüse bieten wir auch diverse Getreidesorten (darunter Urgetreide wie Emmer und Einkorn) aus eigenem Anbau an. So steht dem mineral- und ballaststoffreichen Müsli oder Vollkornbrot nichts mehr im Weg. Ihr findet uns:

mittwochs und samstags

Stadtmarkt in Wolfenbüttel und Altstadtmarkt in Braunschweig.

Donnerstagnachmittag

Markt am Braunschweiger Stadtpark.

Sowie online bei Instagram (@solawi_landwandel) oder unter

• www.lindenhof-eilum.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.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html

Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90

38126 Braunschweig

Tel. 0531 – 116 117

Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

24 Stunden/täglich –

nur für Notfallerkrankungen

Helmstedter Straße 35, 38102

Braunschweig, Tel. 0531 – 7011 444

www.krankenhaus-marienstift.de/medizin/zentrale-notaufnahme

Psychosozialer Krisendienst

Tel. 0531 – 470 77 77

Fr./Sa./So. 15:00 – 20:00 oder
22:00 Uhr

Telefonseelsorge

Evangelisch: Tel. 0800 – 111 0 111

Katholisch: Tel. 0800 – 111 0 222

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Zahnärztliche Praxisgemeinschaft
Bebelhof

Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig

www.zahnarzt-praxisteam.de

Tel. 0531 – 691 696

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“

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



Weitere Infos:
Senioren & Pflege



Senioren & Pflege

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



**Gesundheit beginnt
mit einem Test!**

**Wir checken
Ihr Blut!**

  /apothekeambienroderweg

Bienroder Weg 78/79 • 38106 Braunschweig
Telefon • 0531 - 23960030 • www.apo-bienroderweg.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8 – 19 Uhr • Samstag 9 – 16 Uhr



LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von

BS ENERGY

Was läuft
morgen im
Kino?

Wie melde
ich meinen
Zähler-
stand?

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!

Vom 04.10.2025
bis zum 31.10.2025



Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Geburtstagswochen

Wir feiern 29 Jahre – feiern Sie mit!

10% Rabatt auf Alles*

Günstige
Finanzierung
3,99%
bis 48 Monate



Scannen. Buchen.
Schlafberatung
ohne Wartezeit

Kostenlose
Körpervermessung



*außer auf reduzierte Artikel, Sonderpreise, Salzgrottenkarten und bereits erteilte Aufträge!

Das neue Bett Kolbe GmbH • Frankfurter Str. 246 • 38122 Braunschweig • E-Mail: info@das-neue-bett.de • Tel.: 0531 / 55552 • Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr • Sa. 10 - 18 Uhr