

# gesund

in Braunschweig

## FITNESS

Für jedes Ziel: individuell,  
effektiv, mit Spaß

## Ruhe und Klarheit

*Den Alltagssturm besiegen*

## AB IN DEN SÜDEN

Mein Wohlfühltag

## LECKER!

Das Gute liegt so nah

## EINFACH ANFANGEN...

NEUJAHR'S-VORSÄTZE?  
SO KLAPPT ES!  
7 (GEHEIM-)TIPPS VON  
PROMIS AUS DER REGION

IHR GRATIS-  
EXEMPLAR

Nimm mich mit  
nach Hause!

hören | sehen  
*von Siegroth*

Be  
Brilliant™

# Die kleinsten Im-Ohr-Hörgeräte mit Akku nach Maß

Wenn mini maximal begeistert.



signia



Fernsteuerbar via App  
oder Fernbedienung

Insignia Charge&Go IX

## Diskret. Individuell. Maximal komfortabel.

Mit Insignia 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](mailto: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



## 1. Hilfe für Neujahrsvorsätze

Liebe Leserin, lieber Leser, die meisten von uns kennen sie, die guten Vorsätze, die wir gerne gerade zum Jahresbeginn fassen: endlich ein Paar Pfunde loswerden, gesünder essen, mehr Sport, weniger Stress, öfter raus an die frische Luft, weniger Social Media, mehr echtes Leben, wieder mehr mit den alten Freunden machen, ...

So oder ähnlich kennen wir das fast alle – aber leider auch, wie sich diese guten Vorsätze schon teils nach wenigen Tagen einfach und „unerklärlich“ in Luft auflösen. Sich vorsichtshalber dann lieber gar nichts vorzunehmen, ist aber auch keine gute Lösung.

**Deshalb ist dieses Heft voller Tipps**, großer und kleiner Hilfestellungen und persönlicher Ratschläge, wie es vielleicht diesmal doch mit den Vorsätzen klappen könnte. Ich selbst habe mir fest vorgenommen, beim „Dry January“ mitzumachen: also null Alkohol im Januar für mich. Das in Gemeinschaft zu machen und „offiziell“ mitzuteilen, ist schon mal eine gute Idee, um diese „Diät“ tatsächlich durchzuhalten.

Fragen Sie mich bitte im Februar, ob es geklappt hat. :)

Und Ihnen viel Erfolg bei allem, was Sie sich für 2026 vorgenommen haben.

*Chr Redaktionsteam*

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

### IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 12.000 Exemplaren und liegt in der Region u. a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Görg- 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](http://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, Seite 10 und Blumenfrau-Icons, div. Seiten: iStock, Rusiana Chub

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



Happy New Year **2026**

**1 Brillenglas  
geschenkt**

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

since 1953

**SPORMANN**

Hauptstraße 27A  
in BS - Wenden  
Fon 05307- 4033

*alles komplett!*

www.brillen-spormann.de

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

# gesund


in Braunschweig

## Nº 18



16  
**FITNESS FÜR JEDES ZIEL**

## Gesund & neu

- 3 Editorial
- 6 Besondere Sehprobleme?  
Spezialisten helfen
- 40 Gesundheit aus der Nachbarschaft   
Hilfe und Gutes aus direkter Nähe
- 32 Kurz notiert  
Good News aus Stadt & Land
- 3 Impressum

42 Notdienste:  
Wichtige Rufnummern  
und Adressen

**Wir impfen Sie  
gegen Grippe  
und COVID-19\***

**Kurzfristig**, ohne Umwege, direkt in unserer Apotheke. Mit einfacher Voranmeldung. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Januar und Februar ist Grippe- und Covid-Zeit! Schützen Sie sich und Ihre Liebsten – am besten jetzt. Ihre Merlin Apotheke, die Apotheke fürs Östliche.

**Immer extra lange für Sie da:**  
**Mo. bis Fr. 9 – 20 Uhr**  
**Sa. 9 – 15 Uhr**

**IMPFUNG?  
HIER!**

**Merlin Apotheke**

Kastanienallee 61, BS | Tel. 0531 75434

\*Alle Personen ab 18 Jahren

**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*



10

# NEUJAHRSVORSÄTZE? EINFACH ANFANGEN!



18  
**EINFACH GUT SCHLAFEN**



29  
**AB IN DEN SÜDEN**



36  
**DAS GUTE LIEGT SO NAH**

## EINFACH ANFANGEN ...

- 10 **So klappt es mit den Neujahrsvorsätzen!**  
Tipps von Braunschweiger Promis und Experten

- 15 **Finanzgesundheit!**  
Der beste Vorsatz für 2026
- 16 **Fitness für jedes Ziel**  
Individuell, effektiv, mit Spaß
- 18 **Einfach gut schlafen**  
Ein Schlafcoach kann helfen
- 26 **Beckenbodentraining**  
Anfangen, einfach so?
- 34 **Abnehmen im Alter?**  
Ja, mit Genuss!



## Natürlich heilen !

- 24 **Das neue Bauchgefühl**  
Leichter ins neue Jahr
- 24 **Ganzheitliche Schmerztherapie**  
Modern gedacht, sanft umgesetzt
- 25 **Hypnose**  
Sanfte Impulse für gelungene Veränderungen

## MEIN WOHLFÜHL-TAG IM HARZ:

- 29 **Ab in den Süden!**  
Bad Sachsa im Südharz
- 31 **Im Romantischen Winkel**  
Stille, Zeit, Achtsamkeit und Genuss
- 33 **Hahnenklee**  
Hallo Natur, hallo Winterglück!

## Einfach lecker, gesünder essen !

- 36 **Das Gute liegt so nah !**  
Solawie Landwandel: die Coop von Bio-Betrieben
- 38 **Papes Gemüsegarten**  
Ferienglück und leckere Vielfalt aus Watenbüttel

- 20 **Wenn die Psyche krank ist**  
Die größte Fachklinik im Land hilft
- 23 **Innere Ruhe & Klarheit gewinnen**  
Den Sturm des Alltags bändigen

**IHR GRATIS-EXEMPLAR**

Nimm mich mit nach Hause!

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

Petra Franke



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

**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](mailto: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](mailto:info@optik-bock.de)

 SCHWEIZER  
[www.schweizer-optik.de](http://www.schweizer-optik.de)



Stell dir vor,  
dein Zuhause ist  
kein Ort, sondern  
ein Mensch.

*SEI OFFEN FÜR WIR*



**WIEDERAUFBAU**  
DIE BAUGENOSSENSCHAFT



# Fit ins neue Jahr!

**Warum Sporttherapie und Physiotherapie eine starke Basis für Gesundheit und Wohlbefinden bilden**

Sport- und Physiotherapie in der Natur der Michels Kliniken

**D**er Jahreswechsel liegt hinter uns – und viele nutzen den Start ins neue Jahr, um bewusster mit ihrer Gesundheit umzugehen. Bewegungsmangel, Stress und körperliche Beschwerden gehören für viele zum Alltag. Umso wichtiger wird es, Wege zu finden, die den Körper stärken, Schmerzen vorbeugen und langfristig zu mehr Wohlbefinden führen. **Sporttherapie** setzt genau hier an. Sie geht weit über klassisches Training hinaus: Sie verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und stärkt gleichzeitig Muskeln und Gelenke. Besonders nach Operationen, bei chronischen Beschwerden oder nach Phasen hoher Belastung hilft sie dabei, Stabilität und Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen.

Auch **Physiotherapie** und **Rehabilitationssport** spielen eine entscheidende Rolle. Ärztlich verordnet, werden die Kosten häufig vollständig von den Krankenkassen übernommen – oft für rund 50 Übungseinheiten über 18 Monate. Für die Teilnehmenden

entstehen in der Regel keine zusätzlichen Kosten, und viele Krankenkassen ermöglichen mittlerweile einen schnellen Start ohne langwierige Genehmigungen.

**»Viele Krankenkassen fördern die Gesundheitskurse – machen Sie 2026 zu Ihrem Jahr!«**

Neben der Therapie gewinnt Prävention zunehmend an Bedeutung. Krankenkassen fördern zertifizierte Gesundheitskurse, etwa zu Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung – meist bis zu zweimal pro Jahr. Diese Angebote schaffen einen einfachen Zugang zu mehr Aktivität und einem gesünderen Alltag. Präventionsangebote und Gesundheitsreisen stehen grundsätzlich allen gesetzlich krankenversicherten Personen offen. Eine Teilnahme ist



Michels Barbarossa Klinik in Bad Harzburg für Neurologie

weder an ein bestimmtes Alter noch an spezielle medizinische Voraussetzungen gebunden. Damit entsteht ein niedrigschwelliger Zugang zu Maßnahmen, die die Gesundheit stärken und das Wohlbefinden nachhaltig fördern. Wer sich über konkrete Programme, Zuschüsse oder Anmeldeverfahren informieren möchte, erhält detaillierte Auskünfte bei der eigenen Krankenkasse.

Die Michels Kliniken und Michels Hotels verbinden diese Möglichkeiten unter einem Dach: In der Herzog-Julius-Klinik und der Barbarossa Klinik in Bad Harzburg sowie in den Hotels auf Norderney werden Sporttherapie, Physiotherapie und maßgeschneiderte Gesundheitsprogramme durch qualifizierte Expert:innen begleitet.



Michels Herzog-Julius-Klinik in Bad Harzburg für Orthopädie und Geriatrie





Fotograf Oliver Vonberg

Michels Hotel Thalasso auf Norderney

Wer zusätzlich Erholung sucht, kann gesundheitsfördernde Maßnahmen mit einem entspannenden Aufenthalt kombinieren. Die Krankenkassen bezuschussen diese Gesundheitsreisen – zum Beispiel eine Woche Hotelaufenthalt inklusive täglicher Präventionskurse.

So wird der Jahresbeginn zur Chance für einen nachhaltigen Neustart: mit mehr Bewegung, bewusster Gesundheit und professioneller Unterstützung – für ein Jahr, das Körper und Geist stärkt. Nehmen Sie Kontakt auf, wir beraten Sie gern:



Robert Kneschke-stock.adobe.com

Sporttherapie im Freien – präventive Gesundheitsförderung

#### Michels Barbarossa Klinik

Herzog-Julius-Str. 70–78  
38667 Bad Harzburg  
Tel.: 05322 790-600  
E-Mail: [info@barbarossa-klinik.de](mailto:info@barbarossa-klinik.de)

#### Michels Herzog-Julius-Klinik

Kurhausstr. 13–7  
38667 Bad Harzburg  
Tel.: 05322 790-0  
E-Mail: [info@herzog-julius-klinik.de](mailto:info@herzog-julius-klinik.de)

#### Michels Hotels GmbH

Bülowallee 6  
26548 Norderney  
Telefon 04932 88 44 11  
E-Mail: [norderney@michels-hotels.de](mailto:norderney@michels-hotels.de)



# MÜLLENHEIM

## Das Sanitätshaus



Telefon 0531/59092-0

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

Braunschweig

Bäckerklint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44

A stylized illustration of a woman's profile in shades of orange and yellow, facing left. She has a large, vibrant bouquet of flowers on her head, including pink, yellow, and white blossoms with green leaves. The background is dark grey with stylized, speckled clouds. The woman is wearing a light blue garment with a pattern of green leaves.

# EINFACH ANFANGEN ...

*Sie sind noch auf der Suche nach  
Neujahrsvorsätzen? Hier verraten  
Braunschweiger Promis und ExpertInnen  
ihre ganz persönlichen Tipps und  
(Geheim-)Rezepte, damit 2026 wirklich  
besser wird. Und es endlich auch mit  
unseren guten Vorsätzen klappt ...*





**Dr. Melanie Brinkmann**

*Professorin an der TU Braunschweig und am Helmholtz Zentrum für Infektionsforschung, vielgefragte Impfexpertin während der Corona-Pandemie*

#### **EIN KLEINER PIEKS – UND VORSORGEN!**

Das Wichtigste: Krankheiten aktiv vorbeugen – mit regelmäßigem Sport für Ausdauer, Kraft und Koordination sowie einer ausgewogenen, vitalstoffreichen Ernährung. Nutzen Sie außerdem die zahlreichen Vorsorgeangebote, etwa Krebsvorsorge oder Impfungen. Die Impfung gegen Gürtelrose schützt nicht nur vor starken Schmerzen, sondern senkt auch das Risiko für Demenz. Für Mädchen und Jungen empfehle ich wärmstens die Impfung gegen das Humane Papillomavirus (HPV) – sie schützt vor verschiedenen Krebsformen. Ein kleiner Pieks kann Leben retten und viel Leid verhindern.

.....



**Dr. Michaela Döll**

*Professorin an der TU Braunschweig, Expertin für Ernährungsmedizin und ganzheitlich-natürliche Gesundheitsvorsorge; erfolgreiche Buchautorin*

Kleine Schritte führen zum Ziel! Morgens zehn Minuten eher aufstehen und ein paar Dehnübungen machen: Schon startet der Tag klar und aktiv. Am Abend mal für vier Wochen auf Tablets und Handys verzichten – das schafft Bewusstsein: Aus „Handyeinsamkeit“ wird wieder echte Zeit für Familie und Freunde.

.....



**Florian Brand**

*Sportmediziner, Klinikum Braunschweig und Mannschaftsarzt der Fußball-Profis von Eintracht Braunschweig*

#### **OFT PROBIERT. UND OFT GESCHEITERT?**

Einfach anfangen – das haben viele von uns schon versucht und oft ist es im Alltag versandet. Für wirklich langfristigen Erfolg setzen wir uns konkrete Ziele: nicht im Sinne von „einfach stark sein“, sondern schmerzfrei und fit.

Das Altern können wir nicht stoppen, aber wie wollen wir unsere Jahre verbringen? Gesund und agil die Zeit mit Enkeln und Freunden genießen oder immer mehr Einschränkungen hinnehmen? Schon kleine, konsequente Trainingsroutinen heute können dafür sorgen, dass wir in zehn Jahren körperlich und geistig besser dastehen! Ich selbst bin ein Fan

von Fitnessstrackern – die sind natürlich kein Muss, aber sie motivieren uns Tag für Tag, dranzubleiben.

**»Wir selbst können dafür sorgen, dass wir in zehn Jahren körperlich wie geistig besser dastehen!«** Florian Brand

.....

#### **Dr. Peter Düking**

*„Junior-Sport-Prof“ an der TU Braunschweig, gefragter Experte bei der Verbesserung von Sport und Training mit wissenschaftlichen Daten*

#### **EVERY MOVE COUNTS**

Bewegung zählt! Körperliche Aktivität hält gesund und steigert die Leistungsfähigkeit – egal in welchem Alter. Wie viel und welche Sportart richtig ist, ist sehr individuell. Deshalb: Probieren Sie gerne Neues aus! Gleichzeitig lohnt es sich, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Die Weltgesundheitsorganisation sagt: „Every Move Counts.“ Also steigen Sie öfter mal aufs Fahrrad statt ins Auto, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, stehen Sie öfter mal auf vom Bürostuhl oder Sofa. Kleine „Activity Snacks“ helfen: Telefonieren im Stehen oder bei jedem Gang zur Kaffeemaschine ein paar Kniebeugen.

Technologie kann Sie unterstützen: Ein Blick auf die Smartwatch zeigt, wie viele Schritte man täglich macht. Vorsicht bei den Werten – manchmal hinkt die Technik – aber als Orientierung kann sie motivieren, die Schrittzahl Tag für Tag oder Woche für Woche zu steigern.





**Nina Ruge**

*Ex-Braunschweigerin, bekannte TV-Moderatorin und Journalistin, Longevity-Expertin, erfolgreiche Podcasterin und Buchautorin*

### MEHR MINI-AUSZEITEN, MEHR REGENERATION

Messen – machen – messen! Ob Armband, Ring oder Uhr: Viele Wearables erfassen die Herzfrequenzvariabilität (HFV), sie ist ein Stressmesser. Je niedriger der Wert nachts, desto höher der Dauerstress, unter den wir uns oft auch selber setzen. Kleine Auszeit-Inseln in die Agenda einzubauen, gibt uns Zeit für Regeneration.

Fünf Minuten Atemübung: langsam durch die Nase einatmen, kurz halten, noch langsamer durch den Mund ausatmen, ohne an den nächsten Termin zu denken. In kurzen Wartezeiten sagen wir einmal bewusst „Danke“ an das Leben – oder genießen vor dem Schlafen eine Kräuterteezeremonie mit Entspannungsmusik.

Nach ein, zwei Wochen: Fühle ich, dass ich ein klein wenig auftanken konnte? Ist die HFV gestiegen, motiviert das weiterzumachen. Bleibt sie im Keller, bin ich ein wenig gefrustet. Jetzt die Dosis erst recht erhöhen! Denn diese kleinen Fluchten tun einfach gut.

## »Denn diese kleinen Fluchten tun einfach gut.« Nina Ruge

### Regina Kirschke

*Mentaltrainerin und Life-Coach in Braunschweig; mit Ausbildungen in Hypnose, EMDR, EFT, Energiearbeit, Rückführung und HypoSlim*

### FREUNDLICH MIT DIR

Veränderung gelingt leichter, wenn du freundlich mit dir bist – nicht mit Druck. Mein Geheimtipp: Geh täglich kurz in den sogenannten Alpha-Modus. Das ist wache Entspannung, wie beim leichten Meditieren oder Tagträumen. Komm in den Flow: Atme 3 Sekunden ein, 3 Sekunden halten, 6 Sekunden aus – etwa 90 Sekunden lang. Lass den Blick weich werden, die Schultern sinken. Wache Entspannung stellt sich ein, in diesem Zustand spürst du: „Ich bin schon angekommen.“ Stell dir dein Zukunfts-Ich vor, als wäre es jetzt schon Realität. Tauche ein, nimm alles bewusst wahr und genieße es voller Freude und Dankbarkeit.

Im Anschluss: Eine 60-Sekunden-Mini-Aktion verbindet Gefühl und Verhalten und hilft, neue Gewohnheiten zu festigen. Willst du dich mehr bewegen? Geh direkt zwei Minuten um den Block. Willst du gesünder essen? Trink ein großes Glas Wasser und leg eine Obstportion bereit.



**Stephanie Mißler**

*Ökotrophologin, Inhaberin der Braunschweiger Ernährungsberatung Stephanie Mißler & Team, Allergie- und RICHTIG ESSEN-Beraterin*

### INDIVIDUELL, NACHHALTIG & MIT GENUSS

Gesundheit sollte nicht allein nach einer Zahl auf der Waage beurteilt werden – sie ist die Summe vieler Faktoren wie Energielevel, Kraft, Verdauung, Schlaf, Wohlbefinden, ...

Klar, Abnehmen kann sehr sinnvoll sein, dann aber bitte mit der Entwicklung gesunden Essverhaltens, nachhaltiger Routinen und einer positiven Beziehung zum eigenen Körper.

Vielleicht ist der beste Vorsatz für das neue Jahr nicht weniger Gewicht, sondern mehr Fürsorge für den eigenen Körper. ■



# ZUKUNFT

## STRATEGIE. VERMÖGEN.



Silvester Plotka,  
Leiter Private Banking BLSK



Kevin David,  
Erb- und Stiftungsmanager Private Banking

## GENERATIONEN- MANAGEMENT

Verantwortung, Empathie, Orientierung  
und höchste Expertise.

Ihr Lebenswerk ist mehr als Zahlen – es ist Ausdruck Ihrer Werte, Ihrer Entscheidungen und Ihrer Zukunft. Wir begleiten Sie persönlich und individuell vor Ort als verlässlicher Partner. Von der Finanzplanung und Vermögensnachfolgeplanung über Testamentsvollstreckung bis Stiftungsgründung – generationenübergreifend. Gemeinsam sichern wir Werte.

Unendlich. Gut. Über Generationen.  
[blsk.de/pb](https://blsk.de/pb)



# Dein Moment, Dein Tee – jetzt neu von dmBio

Für alle  
was dabei



**1,95 €**  
0,0316 kg  
(61,71 € je 1 kg)



Für alle, die es  
fruchtig mögen

**1,45 €**  
0,04 kg  
(36,25 € je 1 kg)



Ihr planbarer Weg zum »Good Life«

# Der beste Vorsatz für 2026: Finanzgesundheit

Kevin David

**W**enn Sie heute eine Entscheidung treffen müssten, die Ihre Zukunft in Richtung Gesundheit und Zufriedenheit lenkt – welche wäre das? Die Harvard-Langzeitstudie „The Good Life“ liefert eine klare Antwort: Gute Beziehungen sind der Schlüssel. Doch welchen Beitrag kann Finanzplanung dazu leisten?

## Finanzplanung bedeutet Lebensqualität

Sie hilft, in jeder Lebensphase auf Kurs zu bleiben, finanzielle Ziele zu erreichen und persönliche Wünsche zu verwirklichen: mehr Freiheit für Beziehungen, Raum für Begegnungen, ein früherer Ruhestand, ein selbstbestimmtes Leben. So wie kurze, freundliche Begegnungen unser Wohlbefinden steigern, kann auch ein strukturierter Finanzplan unser Leben positiv beeinflussen. Laut einer Studie der Wharton School genügt bereits „ein bisschen Planung“, um den Erfolg deutlich zu erhöhen – ein Trend, der sich im einseitigen Finanzplan in den USA widerspiegelt.

## Die Fakten sprechen für sich:

Wer klare Ziele definiert und einen Finanzplan erstellt, baut sich laut der Wharton Business School im Schnitt doppelt so viel Vermögen auf wie Menschen, die planlos agieren. Schon John D. Rockefeller wusste: „Es ist besser, einen Tag im Monat über sein Geld nachzudenken, als einen ganzen Monat dafür zu arbeiten.“

Natürlich lässt sich nicht alles planen – aber Teilpläne sind möglich und entscheidend: Investitionen in Immobilien, die Berechnung der Nettorente, die Vermögensnachfolge oder zusätzliche Einkünfte aus Kapitalvermögen. Letztlich ist es wichtig, sich aktiv mit seinem Vermögen zu beschäftigen. Dies stärkt nicht nur die eigene finanzielle Basis, sondern schafft Sicherheit für die Familie und Lebenspartner.

## Die Kraft der langen Zahlenreihen

Wie wichtig es ist, aus einem Vorsatz einen konkreten Fahrplan zu entwickeln, zeigt auch die Kraft der Zahlen. Die „72er-Regel“ veranschaulicht eindrucksvoll, wie lange Zahlenreihen zur Verdopplung des Vermögens führen können: Teilen Sie 72 durch die jährliche Rendite – das Ergebnis ist die ungefähre Verdoppelungszeit.

Bei 6 % Rendite sind es rund zwölf Jahre, bei 2 % hingegen ganze 36 Jahre. Ein einfacher, aber wirkungsvoller Hinweis darauf, wie sehr eine langfristige Betrachtung der Vermögensentwicklung den Unterschied ausmachen kann.

## Behavioral Finance

Emotionen und Gewohnheiten bestimmen häufig auch unsere Finanzaktivitäten. Was uns bei der Umsetzung oft ausbremst, zeigen Erkenntnisse aus 25 Jahren Verhaltensökonomie: Wir bevorzugen beispielsweise das Heute gegenüber dem Morgen („lieber jetzt als später“), messen den Tagesnachrichten zu viel Bedeutung bei. Ein klarer Finanzplan hilft, diese Kurzfristigkeit zu überwinden, Routinen zu etablieren, Entscheidungsstress zu reduzieren und innere Ruhe zu gewinnen. Wer seine Ziele schriftlich fixiert und visualisiert, steigert die Umsetzungschancen erheblich – laut Psychologin Gail Matthews um rund 42 %.

## Finanzplanung ist Selbstfürsorge

Somit ist Finanzplanung Selbstfürsorge. Teilpläne schaffen Sicherheit – für Sie und Ihre Liebsten. Wir laden Sie ein, unsere Beratungskompetenz kennenzulernen – Schritt für Schritt. Denn wir sind überzeugt: Ihr Vermögen kann mehr, als Sie denken. Nehmen Sie einfach Kontakt auf. ■



**Kevin David**, Private Banking  
Braunschweigische Landessparkasse  
Portfolio- und Generationenmanagement  
Telefon: 0531 487-7677  
kevin.david@blsk.de

**»Es ist besser, einen Tag im Monat über sein Geld nachzudenken, als einen ganzen Monat dafür zu arbeiten.«**



**Dietlind Maßmann**, Private Banking  
Braunschweigische Landessparkasse  
Portfolio- und Generationenmanagement  
Telefon: 0531 487-7662  
dietlind.massmann@blsk.de

*Hinweis:*

*Dieser Beitrag ersetzt keine Rechts-, Steuer- oder Anlageberatung; eine individuelle Prüfung ist erforderlich.*



# WORKOUT WASSERWELT *#Fitnessleben*

## in Braunschweig

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

### Zwei Standorte – eine Erfolgsgeschichte

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

### Fitness für jedes Ziel – individuell und effektiv

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

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

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

### Wellness inklusive – ein Highlight für Mitglieder der Workout Wasserwelt

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

### Die Menschen hinter Workout – immer an Ihrer Seite

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

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

### We are family: Werden Sie Teil der Workout-Familie

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

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



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



[www.workout-wasserwelt.de](http://www.workout-wasserwelt.de) | Tel. (0531) 180 50 640  
Am Schützenplatz 1 | 38114 Braunschweig

[www.workout-bs.de](http://www.workout-bs.de) | Tel. (0531) 12 69 41  
Juliusstraße 2 B | 38118 Braunschweig



# Einfach gut schlafen



... sollte im neuen Jahr mehr als nur ein sehnlicher Wunsch sein. Wir schlafen etwa ein Drittel unseres Lebens und Schlaf ist genauso wichtig wie Atmen, Essen und Trinken. Schlafen wir dauerhaft zu wenig oder schlecht, wirkt sich das nicht nur ungünstig auf unsere Gesundheit aus, sondern auch auf unser Denken, unsere Gefühle, unser Verhalten. Wir sind unkonzentriert, gereizt und ungerecht.

**D**abei ist unser Körper perfekt an die Fähigkeit zu schlafen angepasst. Er produziert Hormone, die uns abends gut einschlafen lassen und wichtige Regenerationsprozesse für Körper und Geist ermöglichen. Er lässt bei unseren Tagesaktivitäten den Schlafdruck ansteigen, sodass wir abends müde ins Bett fallen können.

## Informationsflut bis tief in die Nacht – so hat der Schlaf keine Chance

Unsere moderne Welt und die Art, wie wir heute leben, läuft diesen Prozessen zuwider. Wir machen die Nacht zum Tag, sind jederzeit in Kontakt mit aller Welt. Wir muten unserem Gehirn bis kurz vorm Schlafengehen eine Flut von Informationen zu, für die es so nicht gemacht ist. Dies kann dazu führen, dass unsere natürlichen Schlafmechanismen gestört werden und wir nachts wach liegen. Grübeln wir jetzt zusätzlich über all die Sorgen, Ängste und Probleme des Tages, halten wir uns zusätzlich „erfolgreich“ vom (Wieder-) Einschlafen ab.

Was kann man tun, um seinen Schlaf zu verbessern? Im Internet findet man Tipps zur Schlafhygiene. Sie können zum einen helfen, die natürliche Schlafregulation zu normalisieren. Zum anderen zielen sie darauf ab, den Schlaf störende Einflüsse zu minimieren. Als sehr hilfreich, auch in der Therapie von Schlafstörungen, haben sich z. B. regelmäßige Schlafzeiten und kurze Wachliegezeiten im Bett erwiesen. Dabei ist auch zu beachten, dass Schlaf extrem individuell ist. So ändert sich das Schlafbedürfnis je nach Alter und Situation. Für einen guten Schlaf ist nicht nur die Länge entscheidend, sondern auch die Effizienz, z. B. wie schnell schlafe ich ein, wie tief schlafe ich? Viel Tageslicht am (Vor-)Mittag und wenig Licht am Abend helfen dem Takt

der inneren Uhr. Die Melatoninproduktion am Tag wird unterdrückt und kann am Abend dann zuverlässig ansteigen – wir schlafen besser und tiefer.

## Mittags ein Gang an der frischen Luft – meist besser als ein Nickerchen

So leistet eine regelmäßige Mittagspause an der frischen Luft, idealerweise mit etwas Bewegung, einen wichtigen Beitrag für einen guten Schlaf in der Nacht. Im Winter kann morgens eine Tageslichtlampe helfen und im Sommer an hellen Abenden eine Sonnenbrille.

Nicht jede Nacht ist gleich. Einzelne schlechte Nächte, gerade in Zeiten mit hoher Belastung, sind normal – zwar anstrengend, für die Gesundheit langfristig aber unproblematisch. Unser Körper holt in den nächsten Nächten den verpassten Schlaf nach. Erst wenn man über einen längeren Zeitraum und immer wieder schlecht ein- und/oder durchschläft, kann sich daraus eine ernstzunehmende Schlafstörung entwickeln. Leidet man auch noch unter der Müdigkeit am Tag, sind Hausarzt/Hausärztin die ersten Ansprechpartner.

## Ich bin Schlafcoach und Dipl.-Psychologin – mit langjähriger Erfahrung

Gemäß dem Motto „Wissen macht Schlaf“ helfen bei vielen Menschen auch schon Veränderungen im Alltag oder die Korrektur falscher Erwartungen an den Schlaf. Sind Sie an Vorträgen, Workshops oder einer Einzelberatung rund um das Thema „Guter Schlaf“ (Jugendliche und Erwachsene) interessiert, finden Sie weitere Informationen auf meiner Homepage. ■



### Dr. Gabriele Krause

Diplom-Psychologin, Schlafcoach  
Hypno-Systemische Beraterin (DGSF, M.E.G.)  
Praxis für Hypno-Systemische Beratung und Kommunikation, Braunschweig  
Tel.: 0531 3907441  
schlafcoaching-bs@posteo.de  
schlafcoaching-braunschweig.de





## Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Auf 2450m<sup>2</sup>  
Professionelle  
**Schlafberatung** &  
100 Tage  
**Probeschlafen.**

Kevin Kolbe

Kim Janet Kolbe

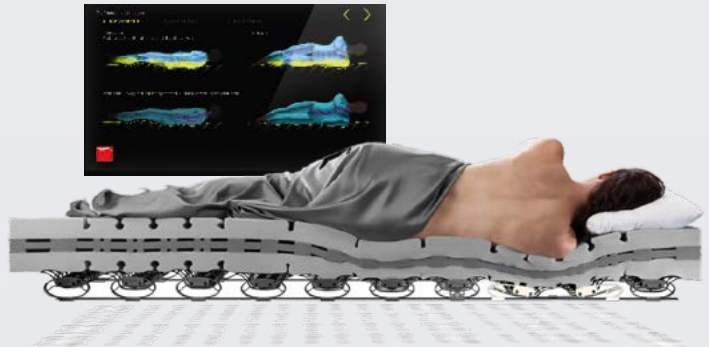
Uwe Kolbe



**Anpassbare  
Matratzen  
und Lattenroste.**



Jetzt scannen und  
**Liegedruckmessung  
buchen!**



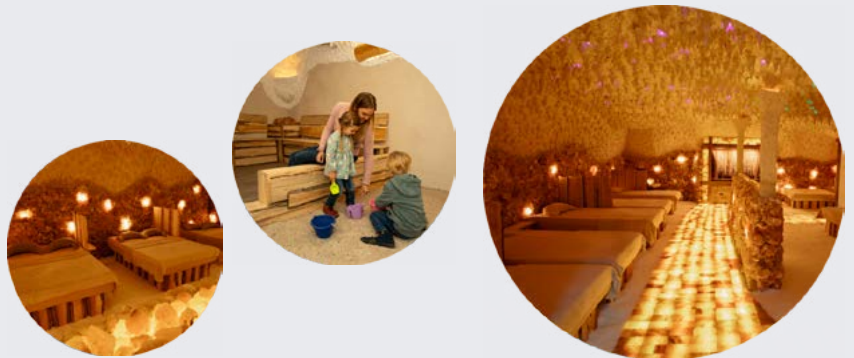
**2450qm** Ausstellung,  
großer Parkplatz &  
Spielbereich für Ihre  
Kinder.



Vital Salzgrotte  
by Das neue Bett

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

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



**JETZT NEU BEI UNS**

Für den Weltraum entwickelt,  
für den Schlaf perfektioniert

**TEMPUR** Studio  
THE DIFFERENCE IS TEMPUR



Die Marke CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY<sup>®</sup>  
WIRD UNTER LIZENZ VERWENDET.  
ALLE RECHTE VORBEHALTEN.  
WEITERE INFORMATIONEN ZU UNSERER  
ZERTIFIZIERUNG DURCH DIE  
SPACE FOUNDATION FINDEN SIE UNTER  
[TEMPUR.COM/SPACEFOUNDATION](http://TEMPUR.COM/SPACEFOUNDATION)


**JETZT NEU  
BEI UNS:**

**ALLES FÜR DEN  
NATÜRLICHEN SCHLAF**

**dormiente<sup>®</sup>**  
CENTER BRAUNSCHWEIG

by  
**Das neue Bett**  
Gesünder schlafen · besser leben





# »Wir haben für jede psychische Erkrankung das passende Behandlungsangebot«

Im Gespräch mit Prof. Dr. Helge Frieling,  
Ärztlicher Direktor des  
AWO Psychiatriezentrums, Königsutter

## AWO Psychiatriezentrum Königsutter

Das AWO Psychiatriezentrum (APZ) Königsutter ist das größte Fachkrankenhaus Niedersachsens. Es umfasst fünf Kliniken: Allgemeinpsychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Gerontopsychiatrie und Forensische Psychiatrie. Mit über 700 Betten und rund 1.400 Mitarbeitenden behandelt es das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen. Das APZ sichert die regionale psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung in der gesamten Region. In den Städten Braunschweig und Wolfsburg sowie in den Landkreisen Gifhorn, Helmstedt, Peine und Wolfenbüttel finden Patienten ein umfassendes, störungsspezifisches und individuell ausgerichtetes Behandlungsangebot.





**Lieber Prof. Frieling, für viele Menschen in Braunschweig und der Region steht Königsutter seit jeher für einen Ort, an dem Menschen mit psychischen oder seelischen Erkrankungen Hilfe finden. Gleichzeitig haben die wenigsten ein klares Bild – schaffen Sie das in drei Sätzen?**

Ja, im Prinzip haben wir für jedes psychische Krankheitsbild ein passendes und spezifisches Behandlungsangebot, eine sehr breite und nahezu komplette Palette. Wir machen das stationär, das heißt, Menschen sind für einige Tage oder Wochen bei uns, teilstationär oder auch ambulant, auch wohnortsnah, nicht nur in Königsutter, in unserer Region Braunschweig-Wolfsburg, durch unsere Tageskliniken. Eigentlich bieten wir für jede psychische Erkrankung die passende Diagnostik als ersten Schritt und dann die richtige Therapie.

**Wer kann sich hier Hilfe holen – und wobei genau? Gibt es Schwerpunkte für bestimmte Krankheitsbilder?**

Wir haben nicht den einen spezifischen Schwerpunkt, sondern bieten das gesamte Behandlungsspektrum für nahezu jede psychische Erkrankung. Mit modernen, neusten Standards entsprechenden Therapien, sowohl was biologische bzw. pharmakologische als auch psychotherapeutische Verfahren angeht.

**»Wir verstehen Psychiatrie und Psychotherapie als ganzheitliche Medizin.«**

Traditionell haben wir hier in Königsutter aber dennoch einen Fokus: Wir bieten ein sehr großes Angebot für die Behand-

lung von Depressionen, auch schweren Depressionen – das liegt einfach auch an der Häufigkeit dieser Erkrankungen.

**Wie sieht der normale Weg zu Ihnen aus? Gibt es vielleicht auch eine Art „Abkürzung“ beispielsweise bei akutem Leidensdruck?**

Der direkteste Weg ist es, einfach zu uns zu kommen. Für Notfälle gibt es rund um die Uhr immer eine Möglichkeit sich vorzustellen und unsere Zentrale Aufnahme ist von 8 bis 18 Uhr besetzt, immer auch mit einer Ärztin oder einem Arzt, sodass eine erste Beratung in der Regel möglich ist. Das heißt allerdings nicht, dass man dann gleich stationär aufgenommen wird, es kann auch eine Empfehlung für eine ambulante oder auch teilstationäre Behandlung in einer unserer Tageskliniken in der Region geben. Die Wartezeiten, z. B. in unserer Notaufnahme, sind vergleichsweise akzeptabel, selten länger als 30 oder 45 Minuten.

**»Der direkteste Weg ist es, einfach zu uns zu kommen.«**

**Sie behandeln stationär, tagesklinisch und ambulant. Heißt das: Kann ich – zumindest grundsätzlich – auch ambulant direkt einen Termin bei Ihnen bekommen?**

Ja. Grundsätzlich bieten wir tatsächlich für einige Tausend Menschen aus der Region ambulante Behandlungen an.

**Auf Ihrer Website heißt es: „In Braunschweig, Wolfsburg sowie in den Landkreisen Gifhorn, Helmstedt, Peine und Wolfenbüttel finden Sie ein umfassendes und individuell ausgerichtetes Behandlungsangebot.“ Was bedeutet das konkret? Sind das Außenstellen Ihres Hauses?**

Ja, das sind unsere Tageskliniken, mit spezifischen, „teilstationären“ Angeboten für Erwachsene oder Kinder und Jugendliche. In Braunschweig augenblicklich nur für Kinder und Jugendliche, hier steht das Städtische Klinikum für die Erwachsenen bereit. Und bis auf Helmstedt gibt es von uns aus überall auch die Möglichkeit, über die sogenannten Institutsambulanzen ambulant behandelt zu werden. Für den ersten Kontakt und Beratung, wenn es Ihnen vielleicht akut schlecht geht, empfehlen wir aber immer, lieber direkt nach Königsutter zu kommen.

**Ihre sehr informative Website erklärt 16 Krankheitsbilder, darunter auch „Depressionen“ und „Panikattacken“. Beide haben in den letzten Jahren merklich zugenommen, oder?**

Vor fünf Jahren hätte ich noch gesagt: „Nein.“ Zugenommen hat die Häufigkeit der Diagnose „Depression“. Und dementsprechend auch die Krankschreibungen dazu. Seit der Pandemie gibt es tatsächlich einen Anstieg, der aber nicht so stark ist, wie es in der öffentlichen Wahrnehmung erscheint. Das hängt mit den gesellschaftlichen Veränderungen in den letzten 10, 15 Jahren zusammen. Es ist für uns heute viel leichter, über psychische Erkrankungen zu sprechen, man muss keine körperlichen Erkrankungen mehr vortäuschen, wenn es einem eigentlich seelisch sehr schlecht geht. Und sicherlich ist das auch ein Generationeneffekt: Die jungen Menschen heute haben eine viel größere Sensibilität und Offenheit gegenüber ihrer psychischen Gesundheit und sprechen mehr darüber.

**»Heute gibt es eine größere Sensibilität gegenüber der psychischen Gesundheit.«**

**Ist die zunehmende Vereinsamung in unserer Gesellschaft ein Auslöser für Depressionen – auch bei jüngeren Menschen?**

Ja, ein auslösender Faktor kann das schon sein, aber psychische Erkrankungen haben meist viele verschiedene Ursachen, lassen sich selten auf eine Ursache „runterbrechen“. Wir Menschen sind eben sehr soziale Wesen und es ist tatsächlich ein hoher Risikofaktor für fast alle psychischen Erkrankungen, wenn man vereinsamt. Das Entscheidende dabei ist der Verlust des Zugehörigkeitsgefühls. Wenn ich mich nirgendwo dazugehörig fühle, erhöht das das Risiko, krank oder auch depressiv zu werden.

**Lässt sich dieses Problem der Vereinsamung nicht nur gemeinsam lösen? In der Familie, in der Nachbarschaft, der ganzen Gesellschaft?**

Definitiv! Letztendlich ist es in fast allen Bereichen der Medizin und in unserem Gesundheitssystem so, dass wir ein großes Gewicht auf die Behandlung der schon entstandenen Erkrankungen legen, was natürlich wichtig ist. Aber wie in vielen anderen Bereichen wären die

Prävention, die Vorbeugung, die Maßnahmen noch viel wichtiger, die verhindern, dass überhaupt so viele Menschen erkranken.

Gerade bei jungen Menschen unterschätzen wir vermutlich immer noch den Einfluss der sogenannten Sozialen Medien. Sie führen zwar dazu, dass viele Tausend soziale Kontakte auf ihrem Handy haben, aber letztlich doch total einsam sind und dann auch noch gezeigt bekommen, wie toll das Leben von allen anderen ist, was das eigenen Leben dann noch weniger lebenswert macht. Die aktuellen Diskussionen z. B. an Schulen zum Thema handyfreie Zeiten und Zonen zeigen, dass wir dazu noch dringenden Gesprächsbedarf haben.

**»Wenn ich mich nirgendwo dazugehörig fühle, erhöht das das Risiko, krank zu werden.«**

***Zum Thema Panikattacken: Viele Betroffene erleben eine erste Panik-attacke, ohne zu wissen, was gerade mit ihnen passiert. Was sind typische Merkmale?***

Panikattacken können fast bei allen Formen von Angst auftreten. Angst ist nichts anderes als eine bekannte körperliche Reaktion auf eine Gefahr, die uns ursprünglich in die Lage versetzen sollte, zu kämpfen oder zu fliehen. Was passiert dabei in unserem Körper? Wir bekommen Herzrasen, Schweißausbrüche, die Muskeln werden stärker durchblutet, Magen und Darm dagegen weniger, was zu Übelkeit führen kann, das Gehirn bekommt übermäßig viel Sauerstoff, was wiederum Schwindel auslösen kann. Auch meine Wahrnehmung verändert sich in der Gefahr, ich fokussiere mich auf den vermeintlichen Löwen, dem ich gegenüberstehe – heute sehe und halte ich stattdessen ganz andere Dinge für gefährlich: vielleicht die kleine Spinne, wenn ich eine Spinnenphobie habe.

Was auch klassisch ist bei einer Panikattacke: Ich nehme diese plötzlichen körperlichen Veränderungen bei mir wahr, stärkeres Herzklopfen z. B., eigentlich harmlos, aber ich interpretiere das falsch und bekomme noch mehr Angst – und noch mehr Panik. Ein Teufelskreis, der sich sehr schnell aufschaukeln kann zu intensivster Angst bis hin zu dem Gefühl, ich falle tot um. Fast zum Glück ist das für uns so anstrengend, dass unser Körper das nur einige Minuten aushalten kann –



und dann ebbt eine solche Panikattacke auch von selbst wieder ab. Wichtig ist es, wenn Panikattacken häufiger (also mehrfach im Monat) auftreten, sich dann in psychotherapeutische Behandlung zu begeben, um solche Reaktionen auf bestimmte Ereignisse, Gedanken, körperliche Symptome wieder zu verlernen.

***Welche Therapie- und Behandlungsformen bietet Ihre Klinik bei Angst- und Panikstörungen?***

Grundsätzlich erst einmal: Angst- und Panikstörungen behandeln wir möglichst ambulant, nur in wirklich schweren Fällen stationär. Die Klinik bietet einen vermeintlichen Schutzraum, der das Erlernen eines normalen Umgangs mit Angst und Panik im Alltag eher erschwert. Unser Weg ist die Kognitive Verhaltenstherapie, bei der man sogenannte Expositionsbehandlungen macht, also die konkrete Auseinandersetzung mit den negativen Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und auch dem auslösenden Grund oder Objekt. Zum Beispiel lernt man, dass die eigenen körperlichen Symptome keine Gefahr darstellen und kommt so aus diesem Panikkreislauf wieder raus. Das heißt aber nicht, dass man dann plötzlich überhaupt keine Angst mehr hat. Ein bisschen Angst ist im Alltag ja auch überlebenswichtig.

***Psychiatrie und psychische Erkrankungen sind für viele Menschen noch immer mit Vorurteilen behaftet. Wie können wir das ändern?***

Wenn wir uns in unserem Freundes- und Bekanntenkreis, in unserer Familie umsehen, sehen wir, dass heute jeder Zweite oder Dritte mit irgendeiner psychischen Erkrankung konfrontiert ist. Damit offen umzugehen, darüber offen zu sprechen, das wünsche ich mir. Das sind keine „ganz anderen“ Menschen, mit denen man nichts zu tun haben will, wie es vielleicht früher das Bild war.

Psychische Erkrankungen gehören heute zu den häufigsten Erkrankungen, die wir in Deutschland haben, und die sehr, sehr viele Menschen betreffen, entweder direkt oder als Angehörige. Zum anderen wünsche ich mir – und das ist natürlich auch ein Appell an den öffentlichen Diskurs –, die vermeintliche Gleichung „psychische Erkrankung gleich gefährlich“ nicht einfach stehenzulassen. Das ist nicht jemand, der gleich mit dem Messer auf jemand anderen losgeht, psychische Erkrankungen erhöhen, auch statistisch belegt, nicht das Risiko, gewalttätig zu werden. Psychisch Erkrankte sind nicht gefährlicher als andere Menschen, sondern werden eher Opfer von Gewalt! Wir müssen die Gesellschaft nicht vor psychisch erkrankten Menschen schützen. Wir brauchen mehr Hilfe für die Betroffenen!

***Lieber Prof. Frieling, vielen Dank für Ihre Zeit und das Gespräch!***



**Prof. Dr. Helge Frieling übernahm am 1. April 2025 die Leitung des AWO Psychiatriezentrums Königslutter als Ärztlicher Direktor und ist Chefarzt der Klinik für Allgemeinpsychiatrie und -psychotherapie.**

Davor war er zuletzt als stellvertretender Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und Universitätsprofessor für Molekulare Psychiatrie tätig.



# So beruhigen Sie den Sturm des Alltags

Wie Achtsamkeit und MBSR\* uns helfen, innere Ruhe und Klarheit zurückzugewinnen

Es gibt Phasen im Leben, in denen uns einfach alles über den Kopf wächst. Termine, Erwartungen und Ereignisse schlagen über uns zusammen wie stürmische Wellen. Wir fühlen uns mitgerissen und machtlos im Strudel der Belastungen. Die Gedanken überschlagen sich, Gefühle kochen hoch, das innere Unwetter scheint immer stärker zu werden. Doch selbst im stärksten Sturm lässt sich ein Moment der Stille finden – ein innerer Anker, der uns Halt gibt. Diesen Anker können wir durch Achtsamkeit wiederentdecken.

## Was Achtsamkeit bedeutet

Achtsamkeit ist eine bewusste, absichtsvolle und nicht bewertende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Sie lädt uns ein, auch schwierige Gedanken und Gefühle einfach da sein zu lassen, statt sie wegzuschieben oder gegen sie anzukämpfen. Wenn wir üben, uns selbst mit freundlicher Aufmerksamkeit zu begegnen, entsteht Raum zwischen Reiz und Reaktion. Dieser Raum schenkt uns Ruhe, Klarheit und die Möglichkeit, gelassener mit Stress, Ängsten und Schmerzen umzugehen.

**»Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen«.**

Jon Kabat-Zinn



### INA ENGEL

Heilpraktikerin und System-, Wingwave- und NLP-Coach; MBSR | MBCL | MBCL Lehrerin  
Coaching & Heilpraxis  
Jasperallee 18 | 38102 Braunschweig  
[www.praxis-engel.de](http://www.praxis-engel.de) | 0531 122 757 11

## \*Achtsamkeitstraining mit MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - auf Deutsch die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion - ist heutzutage das am weitesten verbreitete Achtsamkeitstraining. Es wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt, welcher als Professor an der Massachusetts Medical School (USA) wirkte. Das achtwöchige Programm wird weltweit im Gesundheitswesen, in sozialen und pädagogischen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich eingesetzt.

## MBSR bringt die innere Balance zurück

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen: Regelmäßiges Achtsamkeitstraining mit MBSR kann den Blutdruck senken, das vegetative Nervensystem beruhigen und so Körper und Geist in Balance bringen. Teilnehmende berichten, dass sie ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusster wahrnehmen – und dadurch wieder Einfluss auf ihren inneren Zustand gewinnen. Die Folge: mehr Gelassenheit, mehr Lebensfreude und ein gestärktes Gefühl von Selbstwirksamkeit.

## MBSR kann Menschen helfen,

- die nach einem wirksamen Weg suchen, mit Stress und Belastung umzugehen,
- die körperlich erkrankt sind oder unter psychischen bzw. psychosomatischen Beschwerden leiden,
- oder die aktiv etwas zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit tun möchten.

## Mein Kursangebot 2026

Die nächsten 8-Wochen-Kurse starten in der Jasperallee, Braunschweig:

- am Montag, den 26.01.2026 von 18:15–20:30
- am Montag, den 13.04.2026 von 18:15–20:30

Weitere Infos & Anmeldung über die Website oder telefonisch, s. u.

## MBSR für Unternehmen: wertvoll und wertschöpfend!

Für Firmen biete ich außerdem individuelle Programme im 1- bis 3-tägigen Format an. Diese Trainings fördern nicht nur Stresskompetenz und Resilienz, sondern stärken auch Kommunikation und Teamdynamik. Für mehr Informationen dazu besuchen Sie mich unter [presenz.de](http://presenz.de). ■



# »Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

NEUES BAUCHGEFÜHL

**Leichter ins neue Jahr**

GANZHEITLICHE  
SCHMERZTHERAPIE –

**modern gedacht,  
sanft umgesetzt**



Die Festtage sind vorbei, die Plätzchendosen geleert, der Braten genossen – und viele stellen im Januar fest: Neben schönen Erinnerungen sind auch ein paar zusätzliche Pfunde geblieben.

Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der scheinbar essen kann, was er möchte, und trotzdem kein Gramm zunimmt. Wissenschaftler haben einen spannenden Zusammenhang entdeckt: Im Darm entscheidet die Zusammensetzung unserer Bakterien mit, wie wir Nahrung verwerten und wie leicht wir an Gewicht zunehmen. In einem bekannten Experiment wurden Darmbakterien von „dicken“ Mäusen auf schlanke Tiere übertragen – und die zuvor schlanken Mäuse nahmen zu, ohne mehr zu essen. Das zeigt, wie wichtig die Balance der Darmflora ist!

**»Eine Darmflora-Analyse gibt wertvolle Hinweise – eine »Frischekur« erleichtert oft das Abnehmen«**

Blähungen, Völlegefühl oder Verdauungsbeschwerden treten nach den Feiertagen häufiger auf. Zucker und üppige Mahlzeiten können das Verhältnis zwischen „guten“ und ungünstigen Bakterien verschieben und die Darmschleimhaut reizen. Auch Hefepilze können sich nach viel Süßem unbemerkt vermehren. Eine Darmflora-Analyse gibt hier wertvolle Hinweise.

**Gerade zum Jahresbeginn** lohnt es sich, dem Darm eine kleine „Frischekur“ zu gönnen. Eine gezielte Stärkung der Darmflora kann auch das Abnehmen erleichtern. Nehmen Sie jedoch keine Probiotika wahllos ein – lassen Sie sich hierzu unbedingt fachkundig beraten!

Bitterstoffe können Leber und Galle entlasten und unterstützen den Körper dabei, Fette besser zu verarbeiten. Ein leichteres Abendessen mit mehr Eiweiß statt Kohlenhydraten hilft der Verdauung, zur Ruhe zu kommen, und schafft gute Voraussetzungen für einen ausgeglichenen Stoffwechsel.

Denn eines zeigt sich immer wieder: Fühlt sich der Darm wohl, profitiert meist der ganze Körper – von Stoffwechsel und Energie bis hin zur Stimmung.



Schmerzen sind komplex – ihre Behandlung sollte es nicht sein. In der

Praxis Seelenbalsam in Braunschweig steht moderne, ganzheitliche Schmerztherapie im Mittelpunkt: effektiv, individuell und mit echtem Feingefühl für die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten.

**Peter Weinrich**, Heilpraktiker in dritter Generation und Experte für ganzheitliche Schmerztherapie, kombiniert tiefes Fachwissen mit einem offenen, zugewandten Behandlungsstil. Er kümmert sich um Beschwerden, die uns im Alltag oft ausbremsen: Muskel- und Gelenkschmerzen, fasziale Spannungen, Wirbelsäulenblockaden, Neuralgien im Gesichts- oder Nackenbereich sowie Reizdarm, Magen-Darm-Probleme oder Triggerpunkte. Auch bei Polyneuropathie, Schulter- und Rückenverspannungen oder Myogelosen weiß er präzise zu helfen.

**»Ich möchte, dass Menschen hier mehr Beweglichkeit, mehr Ruhe und mehr Wohlfühl erleben – im Körper und im Kopf«, so Weinrich.**

**Èva Baars Heilpraktikerin**

Magen-Darm-Gesundheit  
Darmflora-Analyse  
Ernährungsberaterin

rubera | Praxis für nat. med. Therapien  
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig  
Tel.: 0531 48 112 881  
[www.rubera.de](http://www.rubera.de)

**SEELENBALSAM**

Die Praxis für Naturmedizin  
Peter Weinrich  
Heilpraktiker | Schmerzexperte



# «einem Dach»

## BLOCKADEN SANFT LÖSEN

### Für positive Veränderungen und mehr Gesundheit



**Wendentorwall 22  
Braunschweig**



Sein Ansatz ist modern-naturheilkundlich: Akupressur, Shiatsu, japanische Osteopathie (Sotaiho), Neuraltherapie und Phytotherapie werden ergänzt durch Labordiagnostik, individuelle Ernährungskonzepte und alltagstaugliche Entspannungstechniken. Gemeinsam aktiviert dieses Behandlungskonzept die Selbstheilungskräfte des Körpers – und sorgt für langfristige Schmerzlinderung sowie ein neues Körperbewusstsein.

**Für bestmögliche Ergebnisse** kombiniert Weinrich seine Methoden bei Bedarf mit klassischen schmerztherapeutischen Verfahren. Viele private Krankenversicherungen und die Beihilfe und Zusatzversicherung für Heilpraktiker Kostenerstattung unterstützen diese Leistungen.

Für alle, die wieder aktiver, beweglicher und ausgeglichener leben wollen: Die Praxis für Naturmedizin in Braunschweig ist telefonisch, persönlich oder online erreichbar. Einfach Kontaktformular auf der Website ausfüllen – und der Weg in ein schmerzfreieres Leben kann beginnen.

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

Kern dieser Methode ist das sogenannte Imagery Conditioning, das mit 25 standardisierten Bildvorstellungen arbeitet. Hierbei werden gezielt gegensätzliche Empfindungen wie warm-kalt oder schwer-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.**

Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig  
Tel.: 0171 77 91 088  
seelenbalsam-weinrich@web.de  
[www.seelenbalsam-weinrich.de](http://www.seelenbalsam-weinrich.de)

### Psychologische Privatpraxis „WEISES BISON“

Martin Dencker, Heilpraktiker für Psychotherapie,  
gepr. psych. Berater (VFP)

Zertifizierter Hypnocoach (DVH)  
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig  
[psychberatungs@aol.com](mailto:psychberatungs@aol.com)  
Tel.: 0151 54 37 68 55

Noch ein Neujahrsvorsatz: endlich starten mit dem Beckenbodentraining! Probleme gibt es vielleicht schon länger, also los!

# Beckenbodentraining – anfangen, einfach so?

Frauke Ziska



Manchmal haben wir ein Druckgefühl nach unten oder ein Fremdkörpergefühl, hin und wieder kommt es doch mal zum Urinverlust, beim Husten, Niesen, beim Sport – oder der Drang kommt ganz plötzlich, fast nicht mehr zu kontrollieren ... das gehen wir jetzt an.

Möglichkeiten gibt es mittlerweile viele: Videos auf YouTube, Apps der Krankenkassen, Biofeedbackgeräte, Computerspiele – ja, auch diese können ärztlich verordnet werden. Ganz neu ist dieser „Stuhl“. Bei diesem Gerät wird der Beckenboden elektromagnetisch stimuliert, ohne dass Frau aktiv etwas tun muss. Nicht zuletzt gibt es Liebeskugeln, Konen und so viel mehr. Die Enttäuschung ist groß, wenn es einfach nicht besser wird – die Unsicherheit wächst. Schwierig beim Beckenbodentraining ist nämlich nicht die einzelne Übung als solche, sondern die fehlende Rückmeldung.



## 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



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



## Ist das, was ich mache, wirklich das Richtige?

Unser Beckenboden liegt versteckt im Inneren des Körpers, wir können ihn von außen nicht gut sehen. Dem Gehirn fehlt die visuelle Rückmeldung über das korrekte Anspannen. Und wie oft müssen wir eigentlich trainieren? Jeden Tag? An jeder roten Ampel? Sollen wir beim Sport oder Treppensteigen immer mit anspannen? All das schauen wir uns ganz genau an in meinem:

## BECKENBODEN- und BAUCH-CHECK-UP!

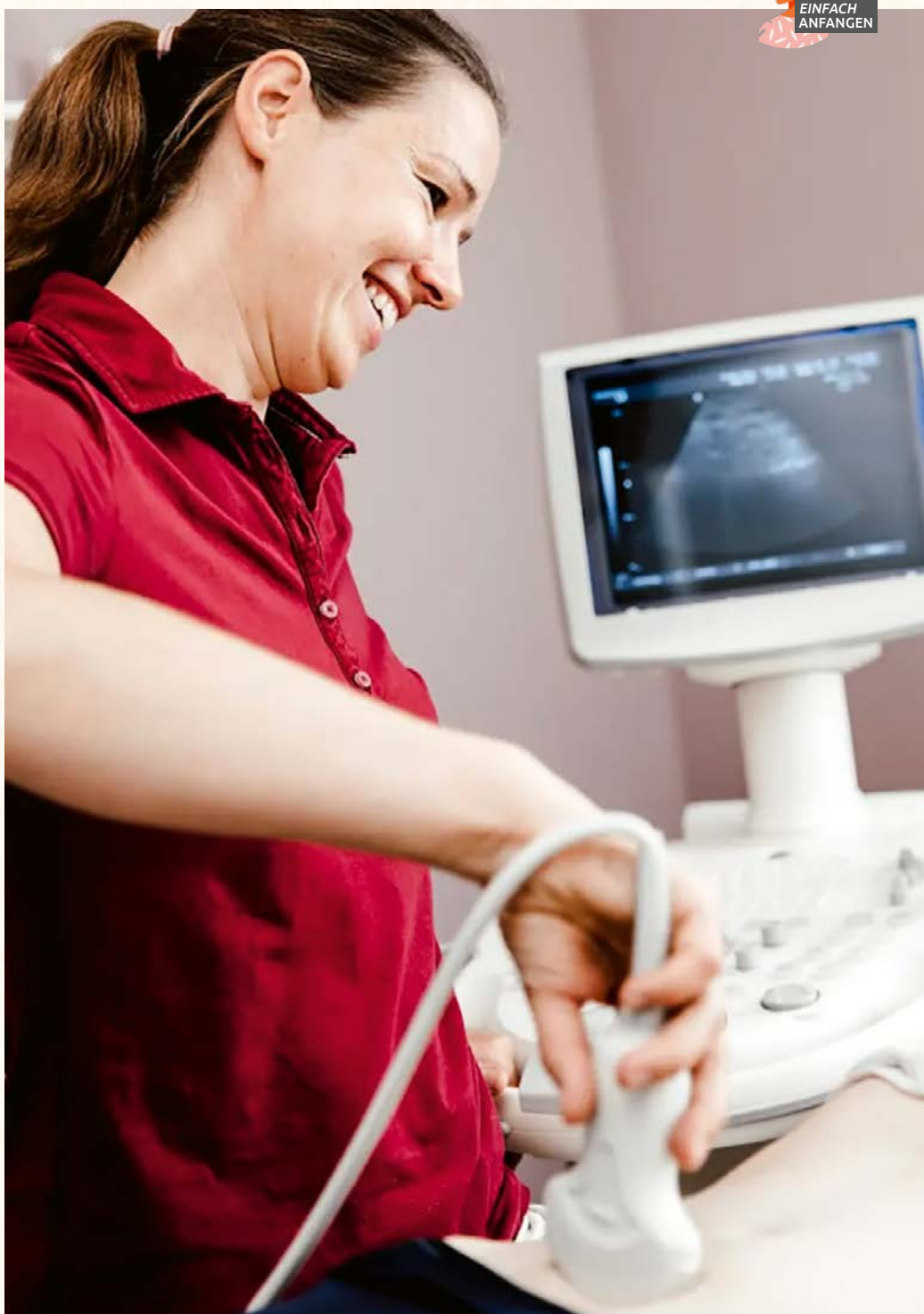
In einem 60-minütigen Termin besprechen wir zuerst Ihre Vorgeschichte. Ich taste die Beckenbodenmuskeln von innen – dort, wo sie auch liegen – und gebe Rückmeldung: Ist die Anspannung effektiv genug oder muss etwas angepasst werden, um wirkungsvoll zu trainieren?

Danach schauen wir im bildgebenden Ultraschall noch einmal, wie der Beckenboden arbeitet und ob Organe im kleinen Becken (Blase, Darm, Gebärmutter) ausreichend gestützt werden. Ist vielleicht ein Pessar zusätzlich sinnvoll? Vielleicht hat der Beckenboden auch viel zu viel Spannung und braucht ein ganz anderes Training. Denn auch ein verspannter Beckenboden kann Probleme machen, neben Schmerzen auch klassische Beschwerden wie Inkontinenz und Senkung der Organe. Denn ein verspannter Muskel arbeitet nie gut.

Am Ende des Termins besprechen wir ganz genau, wie Ihr individuelles Training aussehen könnte. Denn nicht jeder Beckenboden braucht das gleiche Training. Übrigens: Wer weiß, wie der Beckenboden richtig zu aktivieren ist, worauf zu achten ist – nicht zuletzt auf genügend Pausen –, kann auch mit (fast) allen oben genannten Geräten trainieren!

## Zu Beginn des Trainings ist die Unterstützung durch spezialisierte Physiotherapeuten sinnvoll.

Eine Liste empfehlenswerter Therapeuten und Therapeutinnen gibt es unter [www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de)



## Faktencheck zum Start:

- Zu Beginn Beckenboden checken -> Was kann er? -> Was braucht er für ein Training?
- Training individuell, langsam steigend aufbauen -> Wahrnehmung/Aktivierung/Entspannungsfähigkeit/Kraft/Koordination/Ausdauer/ eaktive Kraft
- Trainingsprinzipien beachten (nicht an jeder roten Ampel, nicht täglich Krafttraining!)
- Verlaufskontrollen -> Ist der Verlauf positiv? Brauche ich weitere Unterstützung (Elektrotherapie/Pessar)? -> Beckenbodentraining ist langfristiges Training!

### FRAUKE ZISKA

Physiotherapeutin/Manualtherapeutin für Beckenbodenprävention  
Untersuchung & Therapie  
(Physio Pelvica)  
Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie  
Mitgaustraße 14 | 38106 Braunschweig  
0174 966 15 61

[beckenboden-braunschweig.de](http://beckenboden-braunschweig.de)



# Für ein strahlendes Lächeln

Prävention durch professionelle Zahnreinigung hilft Ihnen dabei



Jetzt mit Online-Terminvergabe:  
[www.haus-der-zahnmedizin.de](http://www.haus-der-zahnmedizin.de)

[www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de](http://www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de)

  
DR. RÜFFERT  
Haus der Zahnmedizin

DR. RÜFFERT | DR. LÜBKE | ZÄ WISCHNIOWSKI

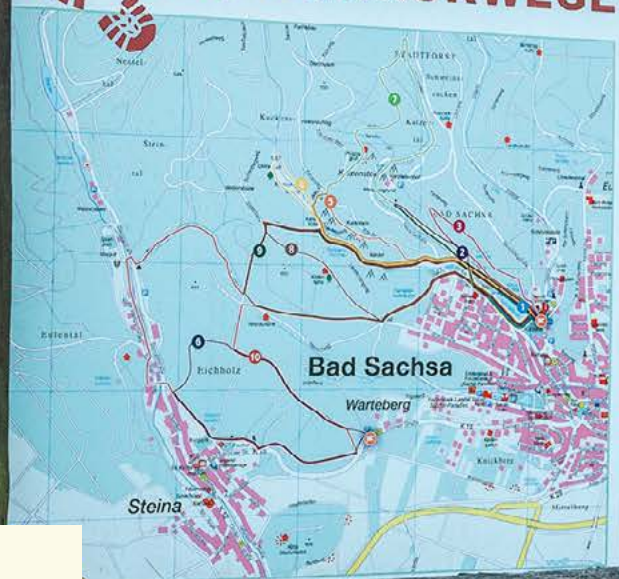
- 🦷 Zahnverfärbungen werden entfernt
- 🦷 Beseitigung von Zahnstein und Plaque
- 🦷 Schutz vor Karies und Zahnfleischentzündungen
- 🦷 Bakterienreduktion

Traunstraße 1-2, 38120 BS, Tel. 0531 841818





## TERRAINKURWEGE



Mein Wohlfühltag

# Ab in den Süden!

Willkommen im Kurort Bad Sachsa,  
hallo im Südharz.

Entdecken Sie den Harz neu, für sich, Ihre individuellen Bedürfnisse. Nur gut eine Autostunde von der Region Braunschweig-Wolfsburg entfernt: der wunderschöne Südharz, mit dem Städtchen Bad Lauterberg, Walkenried und dem jüngst von „Focus Gesundheit“ als „Top Kurort 2026“ ausgezeichneten Bad Sachsa.

Das besondere Heilklima dieser Kurstadt macht den Ort, zusammen mit dem großen Natur- und Gesundheitsangebot, zum idealen Ziel für wohltuende und energiespendende Aktiv- und Gesundheitsurlaube. Mehr über die „Sonnenseite des Harzes“?

Bitte umblättern



**südharz**

**FOCUS**  
GESUNDHEIT

**TOP**  
KURORT  
2026

BAD SACHSA

[FOCUS-GESUNDHEIT.DE](http://FOCUS-GESUNDHEIT.DE)



# Urlaub im Heilklima – natürlich, lebendig & aktiv

**Gesund und fit – so fühlt sich der Mensch wohl. Und wenn es einmal nicht so ist? Wenn Alltagsstress und Hektik belasten, können schon kurze Auszeiten und wohltuende Anwendungen kleine Wunder bewirken.**

Im Heilklimatischen Kurort Bad Sachsa auf der Sonnenseite des Harzes finden Erholungssuchende alles, was dem Körper und der Seele guttut. In der Natur der Karstlandschaft mit ihren einzigartigen Biotopen kommen die kreisenden Gedanken schnell zur Ruhe. Egal, ob Sie sich verwöhnen lassen wollen oder sich lieber aktiv auspowern, hier sind Sie richtig.

## Ideal für Aktive

Machen Sie unvergessliche Mountainbike-Touren, wandern oder walken Sie auf ausgewiesenen, zertifizierten Terrainkurwegen, besuchen Sie das Schwimmbad im Salztal Paradies, die Kletterhalle oder Wintersportangebote für Ihr persönliches Fitnessprogramm.



## Hier können Sie relaxen

Sie sehnen sich nur nach Entspannung oder möchten sich nach der Anstrengung etwas Gutes tun? Besuchen Sie die Saunalandschaft im Salztal Paradies oder ruhen Sie in der SalzLounge aus, wo Himalaya-Salze und Salze aus dem Toten Meer Ihren gesamten Körper mit wichtigen Mineralien versorgen. Ausgezeichnete Wellnesshotels verwöhnen ihre Gäste – egal, ob Sie sich einen Tag im Day Spa, ein kuscheliges Wochenende oder einen längeren Aufenthalt gönnen. Gutes Essen, Wellness- und Beauty-Anwendungen können individuell gebucht werden, sodass der Aufenthalt ganz zu Ihren Bedürfnissen passt.

## Charmante Kleinstadt

Das Zentrum der kleinen Kurstadt schmückt sich mit gepflegten Häusern, einige davon aufwendig im Jugendstil gestaltet, mit Restaurants, Geschäften, Cafés und Eisdielen. So kann ein wunderbar leichter Ausgleich aus Aktivitäten und Erholung gelingen.

Am Rande des Zentrums findet sich der Vitalpark, der neben seinen schönen Anlagen auch mit Outdoor-Sportgeräten punktet. Der angrenzende Schmelzteich hält im Sommer mit Tretbooten ein weiteres entspannt-aktives Vergnügen bereit. Außerdem ist der Park Ausgangspunkt für zahlreiche Wandertouren in die

nähere Umgebung, z. B. auf den Ravensberg, den Hausberg der Stadt. Nach dem Aufstieg können Sie auf der Terrasse der Ravensberg-Baude den Blick schweifen lassen und sich auf 660 Metern Höhe dem Himmel ein Stück näher fühlen.

## Abwechslungsreiche Natur ringsum

Dabei locken vor allem die Terrainkurwege mit ihren unterschiedlichen Streckenprofilen und Schwierigkeitsstufen, die Natur zu jeder Jahreszeit zu erkunden. Hier können Sie zugleich das Waldbaden unter fachkundiger Anleitung ausprobieren.

Bad Sachsa bildet mit Bad Lauterberg im Harz und Walkenried eine gemeinsame Urlaubsregion, den sonnigen Südharz, wo Natur und Kultur Hand in Hand gehen.



© michaeljung, stock.adobe.com



© AdobeStock pressmaster



© U. J. Alexander, AdobeStock

### Neugierig geworden?

Dann hier gleich weiterlesen!  
Tourist-Information Bad Sachsa  
Am Kurpark 6  
37441 Bad Sachsa  
Telefon: +49 5523 474 99 0  
[www.bad-sachsa.de](http://www.bad-sachsa.de)







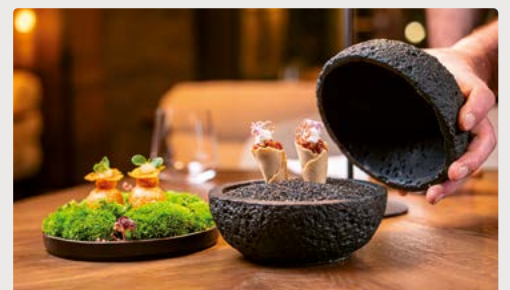
## Erleben, was bleibt – im weltweit ersten RoLigio® Hotel.

Wenn Gesundheit, Wohlbefinden und echte Erholung für Sie mehr sind als ein Trend, dann sind Sie im RoLigio® & Wellness Resort Romantischer Winkel genau richtig. Nur einen Ausflug vom Großraum Braunschweig entfernt erwartet Sie Ihr Wellness-Refugium im Herzen des Harzes – zentral gelegen und doch wohltuend fernab vom Alltagstrubel.

Hier finden Körper, Geist, Seele und Verstand Raum, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auf 3.800 m² SPA-Fläche erleben Sie Tiefenentspannung in vielen Facetten: Panoramasaunen mit Blick ins Grüne, Innen- und Außenpools, wohlig-warme Ruhezonen sowie eigens entwickelte RoLigio®-Behandlungen, die nachhaltige Regeneration unterstützen. Ergänzend dazu eröffnet Ihnen RoLigio®-Longevity neue Wege, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude langfristig zu stärken – mit ganzheitlichen Konzepten, die Prävention, Erholung und innere Balance miteinander verbinden.

Auch kulinarisch steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt: Joseph's Fine Dining – im Juni 2025 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet – entführt Sie unter dem Motto „Der Harz trifft auf die Welt“ auf eine genussvolle Reise. Ein Gourmetmenü, live inszeniert, das regionale Produkte, kreative Küche und bewussten Genuss vereint.

**Weil echter Luxus heute aus Stille, Zeit, Achtsamkeit, Longevity und Genuss besteht. Willkommen im Romantischen Winkel, Ihrem Kraftort für neues Wohlbefinden.**







Die Ärzte Evagelia Tsaknaki und Georgios Tamouridis berichten über das besondere Spezialgebiet des Marienstiftes »Plastische und Ästhetische Chirurgie«

## Neue Podcasts vom Krankenhaus Marienstift auf Radio38 und der Website

In „Mit Herz im Dienst – die Sondersendung vom Marienstift“ geben Chefärztinnen und Chefärzte aus dem Marienstift, einem der drei großen Krankenhäuser Braunschweigs, Einblicke in ihren medizinischen Alltag: von der Geburtshilfe über die Anästhesie, Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Allgemeinchirurgie bis hin zur Inneren Medizin und Palliativversorgung. Dabei geht es um moderne Medizin, Teamwork und die Frage, wie Menschlichkeit und Professionalität im Klinikalltag gelebt werden.

Die Reihe startete letzten Herbst und wird alle zwei Wochen dienstags von 13 bis 14 Uhr im Rahmen der Expertenstunde auf Radio38 (UKW 100,3) ausgestrahlt. Am 6. Januar spricht Dr. med. Rainer Prönneke über „Palliative Versorgung“ im Verbund der Evangelischen Stiftung Neuerkerode. Weitere Termine und alle bisherigen Podcasts auch hier:

[www.netzwerk-esn.de/news/mit-herz-im-dienst](http://www.netzwerk-esn.de/news/mit-herz-im-dienst)



## Frei durchatmen! Mit einer „Meeresbrise“ für unterwegs

Neu, aus Braunschweig und mit über 20 Jahren Erfahrung entwickelt: ein handlicher Taschenvernebler für eine besonders wirksame Sole-Flüssigkeit mit kostbarem Totem-Meer-Salz, gewonnen in Jordanien; natürlich frei von Mikroplastik und reich an wertvollen Mineralien. In medizinischem Sterilwasser gelöst, mit extra Magnesium veredelt, steht diese Sole für hohe Reinheit und Qualität.

Leise, handlich und flexibel verwandelt der Oxygen-One Taschenvernebler diese Sole in einen ultrafeinen Nebel – perfekt für zu Hause oder unterwegs: Der feine, angenehm kühle Nebel kann helfen, festsitzende Sekrete in den Atemwegen zu verflüssigen und das Abfließen auf natürliche Weise zu erleichtern. Gleichzeitig befeuchtet er die Schleimhäute und unterstützt so die natürliche Selbstreinigung der Atemwege – ganz sanft, ganz natürlich. Eine befreiende Meeresbrise, quasi „für die Hostentasche“.

Weitere Infos hier:



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

## Die verborgene Ursache chronischer Schmerzen, Entzündungen und Degeneration

Chronische Schmerzen, Entzündungen, Bandscheibenschäden, Gelenkverschleiß und muskuläre Dysfunktionen werden häufig als „Verschleiß“ oder unvermeidliche Alterserscheinungen betrachtet. Doch was, wenn ihre wahren Ursachen viel tiefer liegen – im Verdauungstrakt?



In seinem jüngst erschienenen Buch präsentiert Dr. med. Gunnar Wildenau, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, WOB-Fallersleben, einen wissenschaftlich fundierten und zugleich innovativen Blick auf die Zusammenhänge zwischen einer gestörten Barrierefunktion des Verdauungstraktes (Fachbegriff: Leaky Gut), dem Immunsystem und dem Bewegungsapparat.

Er zeigt, wie eine chronisch fehlregulierte Immunantwort zu stiller Entzündung, struktureller Degeneration und anhaltenden Beschwerden führen kann – und warum rein symptomorientierte Therapien häufig zu kurz greifen. Darüber hinaus werden auch Erkrankungen wie Multiple Sklerose, ALS, Myasthenia gravis, Morbus Parkinson und Alzheimer betrachtet.

Im Buch verbindet Dr. Wildenau moderne Diagnostik, immunologische Erkenntnisse, Ernährungsmedizin und regenerative Konzepte zu einem ganzheitlichen, leistungsorientierten Ansatz für Gesundheit, Belastbarkeit und Longevity.



[www.orthodocs-wolfsburg.de](http://www.orthodocs-wolfsburg.de)

Der Link zum Buch:





Willkommen in der Natur!

# Winterglück in Hahnenklee



**D**er Bergort Hahnenklee-Bockswiese liegt ca. 16 km südlich von der Kaiserstadt Goslar im Oberharz.

Auch in der kalten Jahreszeit warten viele abwechslungsreiche Erlebnisse und Abenteuer auf die Besuchenden. Das weitverzweigte Wanderwegnetz verspricht auch im Winter schöne Stunden. Bei Schnee werden insgesamt elf Winterwanderwege und 18 Kilometer geräumt. Viele der Winterwanderwege führen an Teichen des UNESCO-Weltkulturerbes „Oberharzzer Wasserwirtschaft“, zum Beispiel an der Auerhahn-Kaskade, vorbei.



## Das Hahnenkleer Winterfest Ende Januar

Ein Highlight ist zudem der ca. 2 km lange Schneeschuhwanderweg. Bei ausreichend Schnee verspricht dieser ein besonderes Erlebnis. Zu den niedersächsischen Zeugnisferien vom 31.01. bis 03.02.2026 wird in Hahnenklee das Winterfest gefeiert. Der gemütliche Wintermarkt lockt mit leckeren Schlemmereien. Spaß für die ganze Familie garantieren dabei geführte Winter-Themenwanderungen, eine Feuershow, Live-Musik und vieles mehr.

Nach norwegischen Vorbildern erbaut: Hahnenklees Stabkirche in weißer Winterpracht

**Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen auf: [www.hahnenklee.de](http://www.hahnenklee.de)**

Hahnenklee Tourismus GmbH  
Kurhausweg 7  
38644 Goslar-Hahnenklee  
[info@hahnenklee.de](mailto:info@hahnenklee.de)  
Tel. 05325 51040



Alle Fotos: diedrehen.de



# Abnehmen im Alter? Ja, mit Genuss!

Stephanie Mißler



**M**it zunehmendem Alter verändert sich unser Körper ganz automatisch: Der Stoffwechsel verlangsamt sich und der Anteil an Muskelmasse nimmt natürlicherweise ab. Das macht sich dann auch durch das ein oder andere Pölsterchen – vor allem am Bauch – und auf der Waage bemerkbar. Aus diesem Grund greifen viele Menschen zu Diäten, die schnelle Erfolge versprechen. Schließlich hat das in jüngeren Jahren ja auch funktioniert.

## Individuell und nachhaltig – so gelingt Abnehmen im Alter

Doch viele dieser Programme sind für ältere Erwachsene ungeeignet oder sogar riskant: Sie können den Muskelab-

bau verstärken, den Kreislauf belasten oder bestehende Erkrankungen verschlimmern. Abnehmen im Alter braucht deshalb einen individuellen, nachhaltigen Ansatz. Genussvolle Mahlzeiten, die Nährstoffe und Eiweiß liefern, sowie gezielte Bewegung stehen im Mittelpunkt – für einen gesunden Körper und mehr Lebensqualität.

## Warum das Körpergewicht allein nicht aussagekräftig ist

Gerade im Alter spiegelt die Zahl auf der Waage nur einen kleinen Ausschnitt der eigenen Gesundheit wider. Ausschlaggebend ist, wie der Körper zusammengesetzt ist, wie viel wir uns bewegen (können) und wie wir unseren Alltag

gestalten. Viele ältere Menschen nehmen zwar ab, verlieren aber vor allem Muskelmasse – mit weitreichenden Folgen für Gesundheit und Stoffwechsel.

Muskeln sind so etwas wie unsere Gesundheitsversicherung. Sie bestimmen unsere Kraft im Alltag, helfen der Knochengesundheit und reduzieren das Sturz- und Verletzungsrisiko. Darüber hinaus wirken Sie entzündlich und erhöhen den Kalorienverbrauch. Um einer Mangelernährung und damit auch Muskelabbau vorzubeugen, setzen wir in unserer Praxis auf die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Sie misst, wie sich Körperfett, Muskelmasse und Wasseranteil entwickeln – und macht sichtbar, ob ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm wirklich so wirkt, wie es soll.



# Die wichtigsten Strategien für nachhaltiges Abnehmen

## 1. Krafttraining statt Kalorienzählen

Gezieltes Krafttraining ist der wirkungsvollste Hebel, um den Stoffwechsel und die Gesundheit zu stärken. Schon zwei kurze Einheiten pro Woche reichen, um die Muskeln zu kräftigen und den Energieverbrauch dauerhaft zu erhöhen.

## 2. Mediterran und eiweißreich genießen

Eine proteinbetonte, überwiegend mediterrane Ernährung unterstützt den Muskelerhalt, wirkt entzündungshemmend und macht angenehm satt. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um genussvolle, realistische Routinen – ganz im Sinne unseres Praxis-Mottos: „Genussvoll essen in jeder Lebenslage.“

## 3. Mit kleinen Schritten ans Ziel

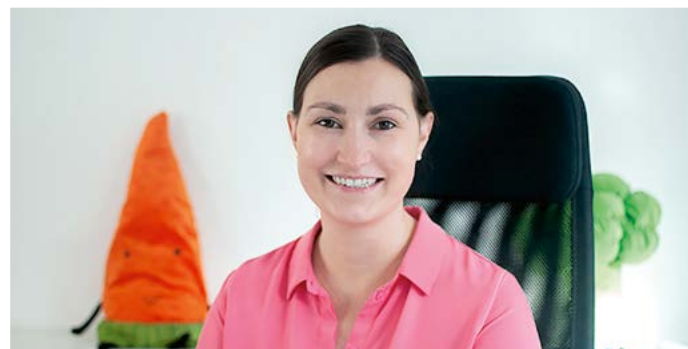
Der Körper reagiert im Alter empfindlicher auf radikale Kuren. Besser als eine Crash-Diät sind moderate, konstante Veränderungen: eine Extraportion Gemüse, ein zusätzliches Glas Wasser, kurze Aktivpausen, zehn Minuten Spaziergehen – alles zählt.

## 4. Tun Sie sich Gutes!

Eine achtsame Lebensweise hilft, Stress zu reduzieren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Fragen Sie sich doch einmal: „Hat mir das gut getan?“, anstatt über die Kalorien in Ihrem Magen nachzudenken!

**Fazit:** Abnehmen im Alter folgt eigenen Regeln – doch es ist ebenso gut machbar wie in jüngeren Jahren. Entscheidend ist, Muskelmasse zu erhalten, nährstoffreich zu essen und nichts zu überstürzen.

Fortschritte sollten nicht anhand der Zahl auf der Waage bemessen werden, sondern Vitalität und Fitness berücksichtigen. So entsteht ein Weg, der nachhaltig wirkt und gleichzeitig Freude am Essen und Leben bewahrt. ■



### Ernährungsberatung Stephanie Mißler & Team

Stephanie Mißler, M. Sc. Ökotrophologin  
Fachkraft Allergologie daab, Diät- und Ernährungsberaterin VFED  
Ritterbrunnen 5 | 38100 Braunschweig  
Tel. 0531 389 27 61 [info@eb-missler.de](mailto:info@eb-missler.de) [www.eb-missler.de](http://www.eb-missler.de)



## So unterstützen wir Sie beim Abnehmen:

- Überprüfung Ihrer Ess- und Bewegungsgewohnheiten
- Erarbeitung von Zielen und Ressourcen
- Entwicklung alltagstauglicher Ernährungsstrategien
- Aufbau eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens
- Bearbeitung von emotionalem und/oder Stressessen
- BIA-Analysen
- Mental- und Motivationscoaching

In unserer Praxis arbeiten wir gewichtsneutral. Das bedeutet: Wir beurteilen Gesundheit nicht nach der Zahl auf der Waage. Entscheidend sind Faktoren wie Energielevel, Verdauung, Kraft, Wohlbefinden, Schlaf, Stress und die individuelle Lebenssituation.

Unser Fokus liegt auf gesundem Essverhalten, nachhaltigen Routinen und einer stabilen Beziehung zum eigenen Körper. Gewicht ist dabei ein mögliches Ergebnis, aber nicht der alleinige Maßstab.

# 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](http://www.ambet.de)**





Frisch auf den Tisch:  
jede Woche anders,  
aber immer bunt, bio  
und von hier!

**Bioland**

## Das Gute liegt so nah! **Einfach gesund und regional essen**

Und dabei die Landwirt-  
schaft solidarisch un-  
terstützen!

Das ermöglicht seit ihrer Grün-  
dung vor sechs Jahren die »Solawi  
Landwandel«. „Solawi“ steht für  
„Solidarische Landwirtschaft“ und  
ist eine Kooperation verschiedener  
Bio-Betriebe für Gemüse, Getreide,  
Milch, Fleisch und Brot aus der nahen  
Region.

Durch eine Partnerschaft auf Zeit  
zwischen Verbraucherinnen und  
diesen Kleinbetrieben entsteht wirt-  
schaftliche Sicherheit. Und frisches  
Gemüse kann direkt ausgeliefert  
werden. Ohne Umwege, ohne Zwi-  
schenhandel; alle profitieren: nicht  
zuletzt auch die Natur.





Solawi Landwandel:

# Geteilte Ernte, doppeltes Glück

**Wöchentlich erntefrisches Bio-Gemüse ohne eigenen Garten? Geht das? Na klar! Unsere Solidarische Landwirtschaft – die Solawi Landwandel – macht genau das möglich. Eine Win-win-Situation für alle: Die Mitgliedsbeiträge decken die Produktionskosten für ein Jahr und sichern so die Existenz kleiner, vielseitiger, regionaler Bio-Betriebe. Im Gegenzug erhaltet ihr als Mitglieder das geerntete Gemüse – in der Regel mehr, als ihr für dasselbe Geld auf dem Markt bekämt – und eine enge Verbindung zu den Höfen.**

## Alles, was die Küche braucht

Saisonales Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Kichererbsen, Milch, Käse, Wurst, Fleisch, Eier und Brot – durch den Zusammenschluss verschiedener Betriebe (u. a. Klostersgut Heiningen und Lindenhof Eilum) deckt die Solawi Landwandel nahezu euren gesamten Nahrungsmittelbedarf ab. Im Sommer auch locker mal sechs bis sieben Kilo Gemüse pro Woche!

Wer jetzt denkt: „Hilfe! Das ist doch viel zu viel für mich allein!“, kann beruhigt sein. Alle Anteile sind halbbierbar und flexibel: Kartoffeln, Brot und tierische Produkte können jeweils dazugenommen oder auch weggelassen werden – ganz nach Geschmack.

## Ausgewogen, nahrhaft und naheliegend

Idealerweise beginnt ihr eure Mitgliedschaft im April – zeitgleich mit dem Start des neuen Erntejahrs. Ein Einstieg ist aber auch später im Jahr noch möglich und willkommen. Jeden Freitagvormittag könnt ihr dann euren Gemüseanteil an der Euch nächstgelegenen Abholstation abwiegen und einsammeln. Wie viel der jeweilige Wochenanteil umfasst, verrät Euch eine aktuelle Liste. Für die richtige Verteilung sorgen dann Waage, Ehrlichkeit und Vertrauen.



Allein in Braunschweig gibt es vier Depots. Viele weitere in der näheren und fernen Region: von Wolfenbüttel über Wolfsburg bis nach Königs-Lutter.

Ja, das funktioniert und wird belohnt: Als Solawi-Mitglieder seid ihr nicht nur bestens mit gesunden und frischen Lebensmitteln in Bioland-Qualität versorgt, sondern erhaltet auch regelmäßig „Acker-Updates“ und könnt Euch auf Wunsch aktiv einbringen. Außerdem tragt ihr mit Eurem Beitrag maßgeblich zum Erhalt einer artenreichen und nachhaltigen Landwirtschaft bei – damit auch zukünftige Generationen noch satt werden! ■

### Appetit bekommen?

**Dann meldet Euch am besten direkt per Mail an.**  
[lindenhof@solawi-landwandel.de](mailto:lindenhof@solawi-landwandel.de)


Eine Übersicht aller Abholstationen und weitere Informationen erhaltet ihr unter: [solawi-landwandel.de](http://solawi-landwandel.de)



**Lindenhof**

**Hofgemeinschaft  
Lindenhof eGmbH**  
 Presseweg 6  
 38170 Eilum  
 Telefon 05332 3547





# ***Osterferien- Betreuung auf unserem Bauernhof***

**Vom 23.–26. März & 30. März – 2. April  
von 8–13 Uhr, auch tageweise**

2026 können Ihre Kinder wieder eine unvergessliche Zeit bei uns erleben: Ob Hühner füttern, Gemüse ernten, Trecker fahren, basteln oder ausgelassen spielen – wir bieten jede Menge Spaß und spannende Einblicke in das Leben auf dem Bauernhof.

Unsere erfahrenen Betreuerinnen und Betreuer sorgen dabei für eine gute Mischung aus Lernen und Spaß.

» Unser Kinderferienprogramm wurde vom Niedersächsischen Wirtschaftsministerium als besonders kinderfreundlich ausgezeichnet!

Kosten: 1 Tag 49 €, 4 Tage 149 €, Anmeldung per Mail an [info@papes-gemuesegarten.de](mailto:info@papes-gemuesegarten.de), wenn noch Plätze frei, auch kurzfristig

## **Unsere bunten Veranstaltungen im März/April**

auf unserem Hof in Watenbüttel:

7. + 8. März

**Kunsthandwerkermarkt**

14. + 15. März

**Kinderwochenende**

21. + 22. März

**Blumenmarkt**

28. + 29. März

**Genießer-Markt**

4. + 5. April

**Hoppel-Parade**

11. + 12. April

**Kinderflohmarkt**

18. + 19. April

**Köstliche**

**Spargel-Tage**



# Kinderfasching

**12. Februar**

15.00–18.00 Uhr

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

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



**CELLER HEERSTRASSE 360, BRAUNSCHWEIG-WATENBÜTTEL**

## Papes Gemüsebox Obst, Gemüse, Eier ... direkt an die Haustür

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.





## Allergien verstehen – und Gesundheit neu denken

### Allergien entstehen oft dort, wo der Körper einmal überfordert war. In einem

belastenden Moment speichert das Nervensystem alles ab, was dazugehört: Gerüche, Orte – manchmal sogar ein Lebensmittel. Jahre später reagiert der Körper nicht auf den Apfel oder die Birke, sondern auf die alte Erinnerung dahinter.

**Anja Gießelmann löst in ihrer Praxis sanft und ganzheitlich** diese tieferen Zusammenhänge. Mit EMDR, Entspannungsmethoden und Kinesiologie unterstützt sie Ihr System darin, alte Schutzprogramme zu lösen und neue Sicherheit zu spüren. So entsteht mehr innerer Frieden, mehr Freiheit und ein Körper, der wieder vertrauen darf.

Wenn Sie Ihre Allergie ganzheitlich verstehen möchten, melden Sie sich gern für ein erstes Gespräch.

Entdecken Sie außerdem die weiteren Angebote und das Seminar Soul Vision 2026 am 10.01.2026 – für eine bewusste und klare Ausrichtung für das neue Jahr.

• **Infos & Anmeldung:** [www.anja-giesselmann.com](http://www.anja-giesselmann.com)



# GESU



## Anlaufstelle zum Thema seelische Gesundheit oder seelische Krisen

Das ist das GemeindepSYchiatrische Zentrum (GPZ) Braunschweig. Hier kann eine direkte Beratung oder Weitervermittlung in passende Angebote für alle Bürger:innen Braunschweigs erfolgen.

### Das GPZ BS hat offene

**Sprechzeiten**, die ohne Anmeldung besucht werden können: Montag, Mittwoch, Freitag von 10–12 Uhr, Dienstag von 14–16 Uhr. Das GPZ BS befindet sich im Gesundheitsamt Braunschweig, Hamburger Str. 226. Einzelberatungen können außerhalb der Sprechzeiten und am Telefon, per Video/ E-Mail oder als Hausbesuch stattfinden. Auch Angehörige finden dort Unterstützung. Ihre Einbindung kann erfolgreich dazu beitragen, belastete Personen zu unterstützen. Dazu werden gemeinsame Gespräche angeboten. Außerdem gibt es im GPZ BS kostenfreie Gruppenangebote zu vielfältigen Themen – ohne Anmeldung. Der GPZ-Newsletter informiert über aktuelle Angebote, dieser ist zu finden unter: [www.braunschweig.de/gpz](http://www.braunschweig.de/gpz). 0531 470 7043

• [gemeindepSYchiatrisches.zentrum@braunschweig.de](mailto:gemeindepSYchiatrisches.zentrum@braunschweig.de)

## BEE.YOGA im BLAU-WAL

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

Location: Hagenring 90  
(östliches Ringgebiet)

Termin: sonntags von 11–12 Uhr

Kosten: je 15€

• **Anmeldung:** [www.beeyoga.de](http://www.beeyoga.de)



blau-wal





# NDHEIT aus der NACHBARSCHAFT



## Wie Sie ein Leben retten können – und zwar Ihr eigenes

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 500.000 Menschen neu an Krebs. Wahrscheinlich kennen auch Sie jemanden, der betroffen war oder ist. Wird Krebs frühzeitig entdeckt, lässt er sich besser behandeln – deshalb ist Krebsvorsorge so wichtig. Regelmäßige und frühzeitige Vorsorgeuntersuchungen helfen sogar dabei, Erkrankungen gänzlich zu vermeiden.

Viele Krankenkassen wie z. B. die AOK unterstützen Sie dabei. Zum Beispiel mit dem **AOK-Vorsorg-O-Mat**: Mit diesem personalisierten Online-Tool finden Sie heraus, welcher Vorsorgetermin für Sie persönlich als Nächstes ansteht.

Und mit dem **AOK-Gesundheitsnavigator** finden Sie geeignete Fachärztinnen und -ärzte in Ihrer Nähe. Die oben genannten Angebote sind unabhängig von einer AOK-Mitgliedschaft nutzbar. Mehr Infos hier:

• [www.aok.de/pk/niedersachsen](http://www.aok.de/pk/niedersachsen)

## Ganz entspannt: Abnehmen ohne Schwitzen

**Schwitzen beim Sport ist kein Muss, um abzunehmen.** Ob Sie schwitzen oder nicht, die Pfunde können trotzdem purzeln. Den Körper gezielt formen und dabei vollkommen entspannen? Mit einer innovativen Methode scheint das möglich – ohne schweißtreibende Workouts oder anstrengende Diäten!

Die besondere Behandlung nutzt modernste Technologie, um Fettzellen gezielt zu stimulieren und den Stoffwechsel zu aktivieren. Durch sanfte Impulse wird die Fettverbrennung angeregt, während überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe abtransportiert wird. Die Anwendung ist vollkommen schmerzfrei und wird als angenehme Wärme oder leichtes Kribbeln wahrgenommen. Sichtbare Ergebnisse, weniger Gewicht, ein glatteres Hautbild gibt es oft nach wenigen Sitzungen. Nicht geeignet für Schwangere oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Eine bewusste Ernährung unterstützt den Erfolg. Mehr Infos hier:

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

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

## Notfall-Triage-Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90  
38126 Braunschweig  
Tel. 0531 – 595-0  
Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr  
Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr  
Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

## Notarzt: 112

## Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

24/7 umfassende Versorgung  
internistischer, orthopädisch/  
unfallchirurgischer, chirurgischer und  
gefäßchirurgischer Notfälle sowie  
Akutbeschwerden  
Leipziger Str. 24  
38124 Braunschweig  
Tel. 0531 – 699 1778  
[www.heh-bs.de/notfallinformationen](http://www.heh-bs.de/notfallinformationen)

## Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 – 00 22 833  
[www.apothekerkammer-niedersachsen.de](http://www.apothekerkammer-niedersachsen.de)

## Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0531 – 70 09-933  
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

## 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](http://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

24/7 nur für Notfallkrankungen  
Helmstedter Straße 35, 38102  
Braunschweig, Tel. 0531 – 7011 444  
[www.krankenhaus-marienstift.de/medizin/zentrale-notaufnahme](http://www.krankenhaus-marienstift.de/medizin/zentrale-notaufnahme)

## Psychosozialer Krisendienst

Tel. 0531 – 470 77 77  
Fr./Sa./So. 15:00 – 20:00 oder  
22:00 Uhr

## Sozialpsychiatrischer Dienst

Hamburger Straße 226  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531 – 4707272  
[sozialpsychiatrischer.dienst@braunschweig.de](mailto:sozialpsychiatrischer.dienst@braunschweig.de)  
Mo. – Do. 8:30 – 16:00 Uhr  
Fr. 8:30 – 13:00 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](http://www.zahnarzt-praxisteam.de)  
Tel. 0531 – 691 696

## Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

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

## Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

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

## Raum zum Leben

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



„Hier fühle ich mich zu Hause.“  
AWO-Wohn- und Pflegeheime

Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:

Tel. +49 531 3908-0  
[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)



Senioren & Pflege





**Gesundheit beginnt  
mit einem Test!**

**Wir checken  
Ihr Blut!**

  /apothekeambienroderweg

Bienroder Weg 78/79 • 38106 Braunschweig  
Telefon • 0531 - 23960030 • [www.apo-bienroderweg.de](http://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](http://www.loewenbuendel.de)



**Jetzt installieren!**



Die ganze Welt

des Sehens

Kühlhorn **OPTIK**

HERZ | QUALITÄT | STIL



Gleich *Wunschtermin* sichern!

Ihre Susann Haseloff und das ganze Team

0531 16622 | KUEHLHORN-OPTIK.DE | SÜDSTRASSE 6-8 | 38100 BS

