

gesund

in Braunschweig

Gratis

Nimm mich mit
nach Hause!

OPTIMISTEN *leben länger!*

Auf's E-Bike

wechseln? Ja,
sinnvoll, wenn ...

Ganz oben!

Tief unten -
Erlebnis Harz!

Länger Zuhause:

Beratung barriere-
frei Wohnen in BS

Superfood Sauer-

teig: in 48 Stunden
perfekt

GUTES HÖREN WAR NOCH NIE SO EINFACH, SO SCHNELL UND SO ÄSTHETISCH

Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Im-Ohr-Systemen sind TiK®-Hörsysteme bereits im Werk auf Ihr persönliches Wohlklang-Profil voreingestellt. So genießen Sie ab dem ersten Tag klaren, angenehmen Klang – ohne lange Eingewöhnung oder häufige Nachjustierungen.

TiK®-Hörsysteme sitzen äußerst dezent im Gehörgang und werden in nur wenigen Tagen für Sie maßgefertigt.

Wir beraten Sie gerne – in Ruhe und ohne Zeitdruck. Ihr Team von hören/sehen.



KLAR HÖREN. KLAR DENKEN. KLAR ENTSCHEIDEN.



→ In wenigen Tagen zu Ihrem maßgefertigten Im-Ohr-Hörsystem – elegant, perfekt eingestellt und so komfortabel, dass Sie vergessen, überhaupt ein Hörgerät zu tragen.



ERLEBEN SIE DEN
HÖRTEST DER ZUKUNFT
IN BRAUNSCHWEIG!



MEHR ALS NUR HÖREN
– ENTDECKEN SIE TiK®
PREMIUM-HÖRSYSTEME

DIE VEREINIGUNG VON ÄSTHETIK UND FUNKTION

→ TiK®-Hörsysteme liefern leistungsstarkes Hören und Verstehen ganz nach Ihren Klangvorlieben. Die maßgefertigte Schale aus Titan macht sie zu wahren Schmuckstücken.



Hier einfach
Termin
vereinbaren



hören | sehen
von Siegroth

Hannoversche Straße 60a | 38116 Braunschweig
05 31 · 25 04 008 | info@hoeren-sehen-bs.de
hoeren-und-sehen-bs.de

Zu Hause in der Alten Roggenmühle Lehdorf
Parken vor der Tür. Kostenlos. Zu jeder Zeit!
Mo.-Fr.: 9–18 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr



Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Auf 2450m²
Professionelle
Schlafberatung &
100 Tage
Probeschlafen.

Kevin Kolbe

Kim Janet Kolbe

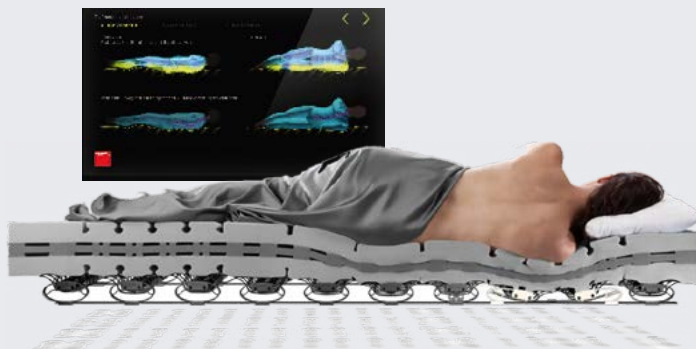
Uwe Kolbe



Anpassbare
Matratzen
und Lattenroste.



Jetzt scannen und
Liegedruckmessung
buchen!



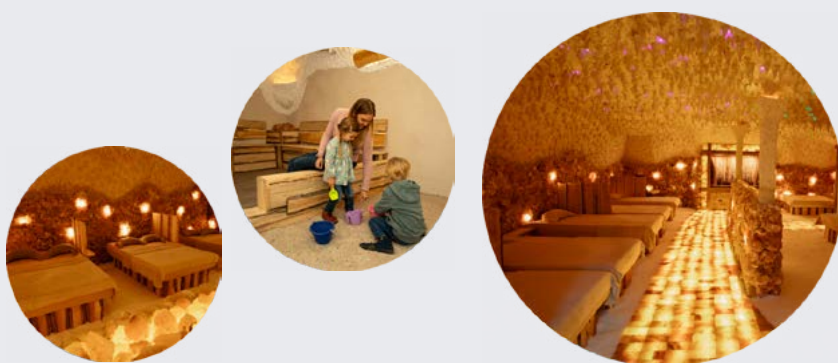
2450qm Ausstellung,
großer Parkplatz &
Spielbereich für Ihre
Kinder.



Vital Salzgrotte
by Das neue Bett

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

Jetzt reservieren unter
www.vital-salzgrotte.de



JETZT NEU BEI UNS

Für den Weltraum entwickelt,
für den Schlaf perfektioniert

TEMPUR Studio
THE DIFFERENCE IS TEMPUR



**JETZT NEU
BEI UNS:**

**ALLES FÜR DEN
NATÜRLICHEN SCHLAF**

dormiente
CENTER BRAUNSCHWEIG

by
Das neue Bett
Gesünder schlafen · besser leben



GiroJunior passt perfekt!

Das mitwachsende Girokonto.

Sichern Sie Ihrem Kind attraktive Zinsen bis zum 11. Geburtstag, eine eigene Debitkarte ab 7 und alle KNAX-Vorteile.

blsk.de/girojunior



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB



»Think positive?!«

Liebe Leserin, lieber Leser,

als wir in der Redaktion unser aktuelles Titelthema „Optimismus“ diskutiert haben, kam durchaus Skepsis auf. „Optimismus? Bei dieser eher katastrophalen Weltlage? Den miesen politischen wie wirtschaftlichen Aussichten gerade in unserem Land – und den vielen anderen Sorgen und Nöten?“

In den letzten Wochen haben wir jedoch viel positives Feedback auf unser Titelthema bekommen. Dafür bedanken wir uns sehr – ganz besonders bei unseren drei Interviewpartnern auf Seite 11. Sie erklären sehr nachvollziehbar, warum wir auch heute optimistisch sein dürfen – oder vielleicht sogar sein sollten.

Besonders beeindruckt hat uns dabei Miriam Paurat. Nach ihrer eigenen Krebserkrankung bietet sie heute professionell Sportkurse für Menschen an, die selbst von Krebs betroffen sind – und verbreitet mit ihrer Philosophie „Aufgeben ist keine Option“ eine große Portion gesunden Optimismus.

Also: Bleiben Sie optimistisch – oder werden Sie es.

Und bleiben Sie gesund.

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

Chr Redaktionsteam

IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 12.000 Exemplaren und liegt in der Region u. a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Göрге-Frischemärkten und Buchhandlungen aus. Zusätzlich in 130 Präsentern der newcitymedia/FUNKE Medien.

Interesse an einem Artikel, Advertorial oder einer Anzeige?

Bitte wenden Sie sich gerne an Norbert Gabrysch, Kontakt wie Verlag

Herausgeber und Verlag

Brunswick Publishers GmbH
Keplerstraße 4, 38114 Braunschweig
Tel. 0151 72157127
mail@brunswickpublishers.de

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

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

Layout, Produktion:
Oeding Magazin GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig

Druck: Oeding Print GmbH, Braunschweig

Bildnachweis: Titel u. Seiten 7/10:
iStock, Ridofranz

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.

PFLEGEKRÄFTE (W/M/D) GESUCHT

Jeden Tag geben wir unser Bestes für unseren Anspruch: Die innovative, individuelle und menschliche Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau.

KOMM ZU UNS!

- sicherer Arbeitsplatz
- starkes Team
- gute Zukunft



Deine Zukunft in der Pflege:
Sicher. Stabil. Asklepios.

Unsere **Stellenangebote** in den **Harzkliniken** und in der **Schildautal-Klinik in Seesen**

Kontakt

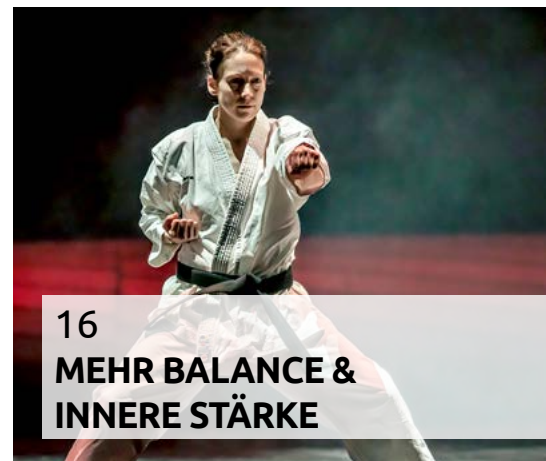
Asklepios Harzkliniken GmbH
Asklepios Klinik Schildautal Seesen GmbH
HDG-Harzkliniken Dienste GmbH
Mandy Spiegel
Kösliner Straße 12 • 38642 Goslar
Mobil: +49 151 20044 771
E-Mail: m.spiegel@asklepios.com



Asklepios
Harzkliniken



Asklepios Klinik
Schildautal Seesen



16
**MEHR BALANCE &
INNERE STÄRKE**

Gesund & neu

- 5 **Editorial**
- 8 **Besondere Sehprobleme?**
Spezialisten helfen
- 15 **Good News**
Kurz notiert aus Stadt & Land
- 44 **Gesundheit aus der Nachbarschaft**
Hilfe und Gutes aus direkter Nähe
- 5 **Impressum**

46 **Notdienste:
Wichtige Rufnummern
und Adressen**

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

10 OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER? JA, DOCH!



OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER

9 **Glücksorte am Wasser**
Blau und in Braunschweig

10 **Optimismus? Ja, bitte?**
Warum wir auch heute optimistisch sein sollten ...

12 **Die Medizin bestätigt es:**
Optimisten leben länger

16 **Kraft, Balance, innere Stärke**
Karate; weit mehr als ein Kampfsport

Natürlich heilen !

18 **Nährstoffe & Hormonbalance**
Natürlich mehr Energie und Wohlbefinden

18 **Eingefrorene Schulter?**
Ganzheitliche Hilfe bei »Frozen Shoulder«

19 **Hypnose**
Sanfte Impulse für gelungene Veränderungen

20 **Viele Medikamente? Vorsicht!**
Bitte unbedingt Wechselwirkungen prüfen lassen

Einfach lecker, gesünder essen

22 **Superfood Sauerteig-Brot**
Neu, lecker und gesund.
Aus Braunschweig! !

24 **Leckere Entzündungsbremse**
Antiinflammatorische Lebensmittel auf den Teller!

26 **Papes Gemüsegarten**
Spargel, Erdbeeren, Frühlings-scheune oder alles in der Kiste

Radfahren macht Spaß

28 **Reif für ein E-Bike?**
Wann macht der Umstieg vom Bio-Bike Sinn?

30 **Durch die Toskana des Nordens**
Zwei schöne E-Bike-Tourentipps

Ganz oben, ganz unten im Harz

32 **Industrie trifft Geschichte**
Ein Weltkulturerbe für Wissbegierige und Abenteurer

34 **Luft holen. Losgehen ...**
Wenn der Harz auf Frühling schaltet

36 **Yoga im Harz**
Erholung in der Natur:
Phoenix Yoga Retreats

37 **Auch im Alter zuhause gut Wohnen**

Kostenlose Beratung zur Barrierefreiheit

40 **Wie wünsche ich mir mein Alter?**
Gedanken, Ideen gegen die Einsamkeit.
Von Cornelia Heyer

42 **Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ)**
Die Chance auf Wachstum,
Neues, Orientierung !

Gratis

Nimm mich mit nach Hause!

Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

Petra Franke



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

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

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

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

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.

Mehr Infos?
Termin buchen?
Scan mich:



über
80
Jahre

AUGEN OPTIK  BOCK

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

Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  BOCK
BRILLEN · CONTACTLINSEN

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

 SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Jetzt testen!



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



Fahr raus, tauch ein!

Unsere Oker umschließt wie ein glitzernder Ring Braunschweigs Innenstadt und hält facettenreiche Erlebnisse am, im und auf dem Wasser bereit: Mal wird der Fluss zum gedeckten Tisch, mal zum Spielfeld für Kunst, mal zum naturnahen Pausenraum. Daneben zeigen glasklare (Bade-)Seen und spritzige Brunnen, dass die Löwenstadt wahrlich eine Wasserstadt ist. Auch im Umland spielt das nasse Element eine Hauptrolle und lädt ein zu Sterneschmaus, Wasserskiaktion und karibischen Auszeiten. All das und noch mehr hat Jonas Lamberg in seinem jüngst erschienenen Buch »Blaue Glücksorte ...« wunderbar zusammengefasst.

An einem besonderen Glücksort der Literatur und des Lesens, der Buchhandlung Graff, ist das Buch sofort verfügbar

Graff.de 



OPTIMISMUS? JA, BITTE!

Sind Sie Optimist? Oder gehören Sie eher zum Team Miesepeter und Pessimisten? Ist bei Ihnen das berühmte Glas eher halb voll oder doch halb leer? Klar ist: Optimisten haben es gut, kommen einfacher durchs Leben, sind meist besser gelaunt – und jetzt hat die Medizin auch noch festgestellt: Optimisten leben länger!

Also, eine optimistische Lebenseinstellung lohnt sich. Aber dürfen oder können wir heute überhaupt noch optimistisch sein, bei all den Krisen, weltpolitischen Dramen, Arbeitsplatzsorgen, dem Klimawandel und mehr? Und wenn ja, wie gelingt uns das dann persönlich?

Diese beiden Fragen haben wir drei Spezialisten gestellt, die es wissen könnten. Und auf der nächsten Seite geht es dann um die lebensverlängernde Wirkung des Optimismus an sich.



|| Prof. Dr. Frank Eggert

leitet das Institut für Psychologie an „unserer“ TU Braunschweig. Sein besonderes Interesse gilt allem, „was nicht langweilig ist“ – also psychologischen Fragestellungen, die relevant sind, zum Nachdenken anregen und gesellschaftlich etwas bewegen.

KANN UND DARF MAN IN DER HEUTIGEN ZEIT NOCH OPTIMISTISCH SEIN?

Muss man es nicht sogar? Wenn wir uns selbst Optimismus erlauben, erzeugen wir ein Gegenmittel gegen die Lähmung, die uns im Angesicht vermeintlich unkontrollierbarer Widernisse oder gar Schrecken befallen kann. Optimismus ermöglicht uns, neue Wege aus der Situation zu suchen und dabei vielleicht sogar einen erfolgreichen zu finden.

Und wie gelingt Ihnen das? Was würden Sie uns empfehlen?

Es gibt so viele mögliche Zukünfte und was immer auch ist, ist nur eine Phase. Unsicherheit begleitet uns von Anfang an und bis zum Ende – und zu leben heißt, diese Unsicherheit nicht zu negieren, indem man das Schlimmste annimmt, sondern zu tanzen, solange das Orchester in uns noch spielt.

»... tanzen, solange das Orchester in uns spielt.«

|| Miriam Paurat

Ex-Lauf-Europa- und Weltmeisterin aus dem Nordharz. Sportwissenschaftlerin, dann Brustkrebs-Betroffene, jetzt ausgebildete „Outdoor-against-Cancer-Trainerin“. Sie bietet Sportkurse an, unter anderem für Krebserkrankte. Infos hier: www.mirigo.de und Seite 44.



OPTIMISMUS – HEUTE?

WIE GELINGT DAS?

Eigentlich eine paradoxe Frage. Optimismus ist doch das in unseren Genen verankerte Werkzeug, um Probleme zu lösen und schwere Zeiten zu meistern. Optimismus ist ein warmes Licht, das im Dunkel an Strahlkraft gewinnt, Menschen magisch anzieht, für Hoffnung und Tatkraft sorgt.

Ob der Optimismus-Funke zündet, entscheidet dabei niemand anderer als Sie selbst. Kleine Rituale können da durchaus helfen. Halten Sie regelmäßig inne und bedanken Sie sich innerlich für das, was Sie haben, wie Gesundheit, ein warmes Zuhause, Freunde, Familie; oder das, was Sie bereits erleben durften. Und damit das Licht dann richtig brennt, gießen Sie doch mit Sport und Bewegung ein wenig Benzin ins Feuer. Die ausgeschütteten Glückshormone wie Endorphine, Dopamin und Serotonin sorgen direkt für positive Gedanken und Gelassenheit. Das ist kein Hokuspokus, sondern nachgewiesene Neurochemie!

Wählen Sie gern als Starthilfe einen von den Gesundheitskassen geförderten (ZPP-) Sportkurs. Der „kost' fast nix“ und hat nur positive Nebenwirkungen.



|| Tobias Rahm

Diplom-Psychologe, arbeitet seit Jahren in den Bereichen Positive Psychologie, Prävention und Wohlbefindensförderung an Schulen.

Er ist Projektleiter des Programms PsyWo in Braunschweig und promoviert im Bereich der Pädagogischen Psychologie. Wissenschaftliche Forschung und deren praxisnahe Umsetzung liegen ihm besonders am Herzen.

IST OPTIMISMUS

ERLAUBT?

Wieso sollte man nicht optimistisch sein dürfen? Nur wenige Studien zeigen, dass übermäßiger Optimismus negative Folgen haben kann – etwa das Unterschätzen von Risiken oder weniger Anstrengungsbereitschaft. Die positiven Folgen überwiegen deutlich. Vor allem fühlt es sich einfach besser an und ist mit besserer psychischer Gesundheit verbunden.

Kann man optimistisch sein? Das lässt sich letztlich natürlich nur von jeder und jedem selbst beantworten. Wenn Sie jeden Tag mehrmals den Newsfeed konsumieren, finden Sie viele Argumente, warum gerade alles den Bach runtergeht. Das liegt aber weniger daran, dass „alles“ den Bach runtergeht, sondern vor allem daran, dass der Newsfeed davon profitiert, schlechte Nachrichten alarmierend zu verkaufen. Die vielen kleinen Fortschritte, die unsere Gesellschaft jeden Tag erringt, triggern unsere Aufmerksamkeit viel weniger als schreiende Ungerechtigkeiten.

Sie haben die Freiheit zu entscheiden, wie oft Sie sich mit dem Schlechten in der Welt konfrontieren möchten oder wie sehr Sie bewusster darauf achten, was alles Gutes um Sie herum passiert.

MEINE DREI- PUNKTE- STRATEGIE

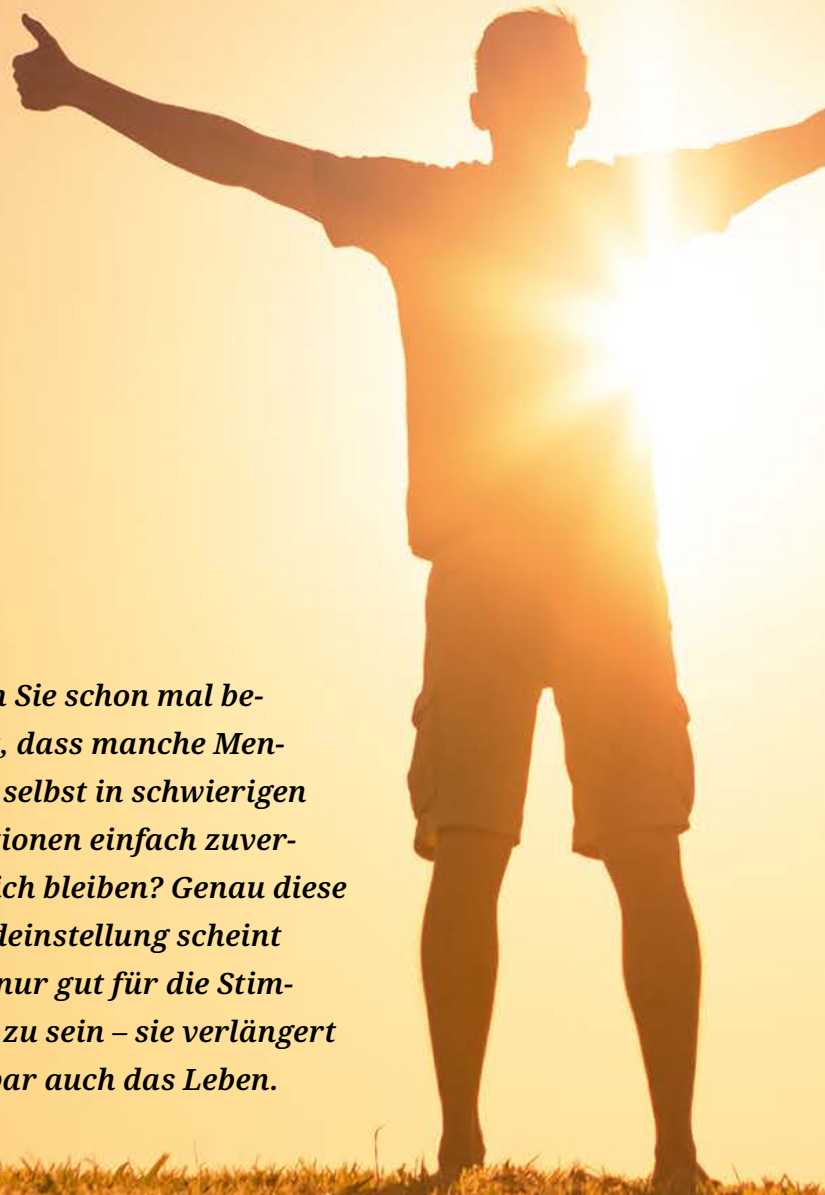
Optimismus gelingt mir natürlich auch nicht immer. Wir kommen aus einer verhältnismäßig friedlichen geschichtlichen Phase, in der man sich begründet Hoffnung machen durfte, dass alles insgesamt auf dem richtigen Weg ist. Und dann kommen gefühlt ein paar schlechte Menschen mit schlechten Ideen zu Macht und Einfluss und machen „alles“ kaputt. Für mich funktionieren drei Strategien besonders gut:

**MAXIMAL EINMAL PRO
TAG NACHRICHTEN –
INSBESONDERE NICHT
AUS LANGEWEILE DIE
NACHRICHTEN-APP –
ÖFFNEN.**

Verallgemeinerungen und Katastrophisierungen in meinem Kopf und in Gesprächen mit anderen hinterfragen und umformulieren: Da ist manches kaputtgegangen, aber nicht „alles“ und das ist schon blöd – aber es ist auch keine Katastrophe, für die ich jetzt sofort alles stehen und liegen lassen muss.

Meine Aufmerksamkeit auf die vielen tollen Ereignisse um mich herum lenken – wenn Menschen mich freundlich behandeln, wie sie sich gegenseitig helfen und dass sie sich wundervolle Fotos von Polarlichtern schicken, ihre Freude an den vielen guten Dingen in der Welt teilen.

OPTIMISTEN LE



Haben Sie schon mal bemerkt, dass manche Menschen selbst in schwierigen Situationen einfach zuversichtlich bleiben? Genau diese Grundeinstellung scheint nicht nur gut für die Stimmung zu sein – sie verlängert offenbar auch das Leben.

»Bis zu 15 Prozent mehr Lebenszeit können durch einen positiven Blick in die Zukunft rausgeholt werden.«

Prof. Martin Korte*

*Braunschweiger Hirnforscher in der BZ vom 29.12.2023

BEN LÄNGER. WIRKLICH!



»Die größte Entscheidung deines Lebens: Du kannst dein Leben ändern, indem du deine Geisteshaltung änderst.«

Albert Schweitzer, Arzt, Theologe, Philosoph

US-amerikanische Langzeitstudien mit über 200.000 Teilnehmenden – noch vor der Ära Trump begonnen – zeigen: Optimisten werden im Schnitt etwa zehn Prozent älter als Pessimisten. Wer eine positive Grundhaltung hat, hat außerdem bessere Chancen, 85 Jahre oder älter zu werden.

Glücklich sein kann also gesund machen.

Zuversicht wirkt sich nicht nur auf die Lebensdauer aus, sondern auch auf die körperliche Gesundheit. Optimisten haben laut Studien seltener Bluthochdruck, weniger Schlafprobleme, ein stärkeres Immunsystem – und erleiden seltener Schlaganfälle. Falls sie doch betroffen sind, erholen sie sich meist schneller. Kurz gesagt: Wer mit einem Lächeln in die Zukunft schaut, hat gleich mehrere gesundheitliche Vorteile.

Wie funktioniert das?

Die genauen Mechanismen sind noch nicht komplett erforscht. Ein Ansatz: Optimistische Menschen gehen besser mit Stress um, was sich positiv auf Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte auswirkt. Außerdem leben sie oft gesünder: mehr Bewegung, weniger Rauchen, moderater Alkoholkonsum, bewusste Ernährung – kleine Dinge mit großer Wirkung. Eine spannende Idee kommt aus Israel:

Forschende an der Technischen Universität Haifa fanden bei Mäusen Hinweise darauf, dass positive Erwartungen im Gehirn Substanzen freisetzen, die das Immunsystem stärken. Ob das beim Menschen genauso abläuft, ist noch offen – klingt aber nach einem ziemlich cleveren Trick der Natur.

Was war zuerst, die Gesundheit oder die Zuversicht?

Die Frage bleibt: Sind Optimisten gesünder, weil sie positiv eingestellt sind, oder sind gesunde Menschen einfach optimistischer? Wahrscheinlich trifft beides zu. Wer sich wohlfühlt, geht leichter durchs Leben – und wer von Natur aus zuversichtlich ist, lebt oft bewusster und gesünder.

Aber Vorsicht: bitte keine rosarote Brille!

Blindes Vertrauen, dass immer alles gutgeht, kann auch gefährlich sein. Wer zu sehr auf Optimismus setzt, übersieht möglicherweise Risiken – vom Rauchstopp bis zur persönlichen Finanzplanung. Eine Portion Realismus schadet also nicht: Optimismus kann ein Lebenselixier sein, klug eingesetzt wirkt er am besten. ■



Neue Sprachkurse

Sprachen lernen für 50+

Für den nächsten Urlaub. Für den Kopf. Für echte Begegnungen.

- ✓ Kleine Gruppen
- ✓ Persönliche Atmosphäre
- ✓ Mit oder ohne Vorkenntnisse
- ✓ Viel Sprechen, wenig Grammatik

Jetzt kostenlose Schnupperstunde vereinbaren!



ELKA
Braunschweig und
Wolfenbüttel

☎ 0531 240 48 57 🌐 www.elka-lernen.de ✉ britta.wetzold@elka-lernen.de


Brauchen wir noch was von dm?



Jede Woche ein Geschenk
in der dm-App nach Deinem Einkauf*



... und viele weitere Marken

 dm.de/jede-woche-ein-geschenk

* Vom 02.03.–30.08.2026. Einmal je Woche nach dem Einkauf mit dm-App (ab 1€) oder (Online-)Bestellung (ab 10€), jeweils bei dm-drogerie markt. Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt bei Folgeeinkauf. dm-Konto und dm-App (oder PAYBACK App bei Kontenverknüpfung mit PAYBACK) erforderlich. Je Woche (Mo–So) nur ein Coupon. Gratisprodukt solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei stornierter Bestellung/Einkauf. Weitere Infos: dm.de/jede-woche-ein-geschenk



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Ganz in Deiner Nähe – wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Fabrikstraße 1 d/bei Hornbach
38122 Braunschweig

Celler Straße 30/im Weißen Ross
38114 Braunschweig

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

Damm 16
38100 Braunschweig

Berliner Straße 53/neben Rewe
38104 Braunschweig

Donauknuten 10
38120 Braunschweig Weststadt

BraWo-Allee 1/im BraWoPark Shopping Center
38102 Braunschweig

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

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

Good News

KURZ NOTIERT AUS STADT UND LAND



Wer hilft Senioren beim Umgang mit Smartphone und Tablet?

Um Senioren die digitale Welt in Form von Smartphone und Tablet näherzubringen und ihnen gesellschaftliche und soziale Teilhabe zu ermöglichen, werden **Ehrenamtliche gesucht**. Diese müssen keine Experten sein, sondern können

sich für eine Fortbildungsreihe anmelden, die das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig, siehe auch Seite 37, und die Volkshochschule konzipiert haben. Wenn Sie Freude daran haben, Senioren mit Rat und Tat beiseite zu stehen, Ängste abzubauen, Eigenständigkeit zu fördern und an Erfolgserlebnissen teilzuhaben, sind das ideale Voraussetzungen, um sich für diese Fortbildung anzumelden.

Infoveranstaltung: 14. April 2026 um 16:30 Uhr | VHS im Speicher der Alten Waage

Termine: 24. und 25. April sowie 8. und 9. Mai 2026 freitags von 15:00 bis 18:00 Uhr und samstags von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: In der Begegnungsstätte Querum, Bevenroder Straße 37, 38108 Braunschweig – Anmeldung erwünscht

Informationen: Seniorenbüro Kleine Burg 14, 38100 BS, Cordula Cordes, Tel.: 0531 470-3341 | E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de



Krebs? ladies.talk in Braunschweig!

th!nk pink: die Selbsthilfegruppe der etwas anderen Art. Wir laden dich als (Brust-)Krebs-Betroffene ein zum ladies.talk und pinken Stammtisch.

Alle 8 – 10 Wochen wollen wir gemeinsam statt einsam für das Leben stehen – und genau das kreativ, modern und aktiv fördern. Save your boobies & live your life.

Für alle, die ... gerade in der Therapie sind, mit der Krankheit leben, die Therapie abgeschlossen haben oder Kontakt zu Krebserkrankten haben.

Wenn es um Krebs geht, dann lass uns nicht gehen, sondern BLEIBEN! Wir räumen gemeinsam mit dem Denken auf. Du kreiерst mit uns ein lebensbejahendes Ladiesprogramm!

21. April 2026

ladies.talk Braunschweig mit Parwana Kath – „Face & Shine“ Farben des Lebens
Uhrzeit: 17:30–19:30 | Location: Blau-Wal Hagenring 90 | 38102 Braunschweig

www.think-pink.club/talk/braunschweig/



Zumba® im Büro: Warum Tanz die beste Teambuilding-Strategie ist

Wie Sie Stress einfach wegtanzen – direkt am Arbeitsplatz

In Deutschland klagen immer mehr Arbeitnehmer über Bewegungsmangel und stressbedingte Rückenprobleme. Doch Gesundheitsförderung muss nicht trocken sein oder nach „Sportunterricht“ klingen. Die Lösung liegt oft in der Musik: Zumba® Fitness verbindet effektives Ganzkörpertraining mit purer Lebensfreude – und das Beste daran: Die Party kommt direkt zu Ihnen ins Unternehmen.

Ihr Weg zu mehr Energie im Team: Als lizenziertes Mitglied des Zumba Instructor Network (ZIN™) biete ich maßgeschneiderte Konzepte für Unternehmen in unserer Region an. Ob als 30-minütiger „Lunch Break Blast“, als energiegeladener Abschluss eines Workshoptages oder als regelmäßiges After-Work-Event – das Equipment bringe ich mit, Sie bringen die gute Laune!

Equipment? Bring ich mit. **Vorkenntnisse?** Nicht nötig. **Der Plan?** Einfach mitmachen, den Kopf ausschalten und gemeinsam durchstarten!

Lassen Sie uns Ihre Büroräume zum Beben bringen. Mehr Infos und Buchungsanfragen für Ihr nächstes Team-Event unter: fitness@christineschmidt.de.

Website: <https://die.christineschmidt.de/>
Instagram: @zumba.stine



Karate beim MTV
Braunschweig.
Mehr als Kampfsport

Kraft, Balance – und innere Stärke

Björn Neubauer

Anfang des 20. Jahrhunderts brachte Gichin Funakoshi diese besondere Kampfkunst von Okinawa – dem Ursprungsort des heutigen Karate – nach Tokio. Von dort aus trat Karate seinen Siegeszug um die Welt an. Seit 1990 kann man diese fernöstliche Kampfkunst auch beim MTV Braunschweig erlernen.

Viele denken bei Karate zunächst an kraftvolle Tritte, schnelle Schläge oder das Zerschlagen von Brettern. Doch Karate ist weit mehr als effektive Selbstverteidigung. Es verbessert Koordination und Gleichgewicht, stärkt Kraft und Ausdauer und schult die bewusste An- und Entspannung. Vor allem aber trainiert es etwas, das im hektischen Alltag oft verloren geht: echte Präsenz im Moment. Karate fördert Körper und Geist gleichermaßen – ganzheitlich und nachhaltig.

Wussten Sie, dass Ärzte unter bestimmten Voraussetzungen Karate auf Rezept verschreiben können? Einige Krankenkassen unterstützen das Training zudem mit Bonusprogrammen oder Zuschüssen.

Auch wissenschaftlich ist die Wirkung belegt: Forscher*innen der Universität Regensburg zeigten in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Karateverband, dass bereits acht Wochen regelmäßiges Training das emotionale Wohlbefinden deutlich steigern können – mit Effekten, die mit leichten Antidepressiva vergleichbar sind.

»Für echte Präsenz im Moment: Karate fördert Körper und Geist!«

Ein weiterer Pluspunkt: Karate wird nahezu überall auf der Welt praktiziert. Wer reist, findet fast immer eine Trainingsmöglichkeit und kommt schnell mit Menschen vor Ort in Kontakt. Der Karateanzug passt problemlos ins Gepäck – und verbindet über Länder- und Sprachgrenzen hinweg.



**Und nicht zuletzt:
Karate macht einfach Spaß.**



**Selfie beim MTV:
Björn Neubauer und zwei begeisterte Kids**

Von acht bis 80+: ein Sport fürs Leben. Björn Neubauer betreibt Karate seit 2005, leitet heute die Karateabteilung des MTV Braunschweig, trägt den 3. Dan sowie Trainerlizenzen im Breiten- und Leistungssport und eine Prüferlizenz.

Ein Schlüsselmoment für ihn war ein Sommerlehrgang in Neustadt (Schleswig-Holstein): In einer gemeinsamen Trainingseinheit übten Kinder ab sechs Jahren Seite an Seite mit Teilnehmenden über 70. Jugendliche mit hohen Graduierungen trainierten gemeinsam mit älteren Weißgurten – ein starkes Zeichen dafür, dass der Einstieg auch mit 60+ jederzeit möglich ist.

Ein beeindruckendes Beispiel aus dem MTV: Ein Mitglied begann mit 43 Jahren und bestand im Alter von 76 die Prüfung zum dritten schwarzen Gürtel. Auch heute trainieren Anfängerinnen und Anfänger jenseits der 60 im Verein. Karate kennt kein „zu spät“.



Alle Fotos: MTV Braunschweig



Jetzt einfach selbst ausprobieren!
MTV Karate-Schnupperwochen für Erwachsene
«

15. – 29. April | Kontaktadresse:
mtvbraunschweigkarate@gmail.com



Start Karate-Schnuppertraining für Kids ab 8 Jahre
«

8. und 10. April | Kontaktadresse:
pkaakmtvbs@gmail.com



Sie hätten gern mehr Infos?
Diese finden Sie unter folgendem Link
«

www.mtv-bs.de/de/sport/Kampfsport/Karate/

»Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

NÄHRSTOFFTHERAPIE
UND HORMONBALANCE –

**natürlich zu mehr Energie
und Wohlbefinden**



Fühlen Sie sich öfter müde, erschöpft, nicht ganz in Ihrer Kraft – obwohl laut

Untersuchung alles „in Ordnung“ ist? Oft lohnt sich der Blick auf die feinen Regulationssysteme des Körpers: das Zusammenspiel von Mikronährstoffen und Hormonen. Denn Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe sind essenziell für Energie, Immunsystem und Stoffwechsel. Fehlt etwas, gerät das Gleichgewicht leicht ins Wanken.

Besonders sensibel: die Hormonbalance. Gerade bei Stress und Erschöpfung spielen Cortisol und DHEA eine wichtige Rolle – das eine Hormon mobilisiert Energie, das andere unterstützt die Regeneration. Gerät dieses Duo aus dem Takt, können Müdigkeit, Schlafprobleme oder innere Unruhe entstehen. Auch Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt – etwa von Östrogen und Progesteron – begünstigen Zyklusbeschwerden und Stimmungsschwankungen. Ebenso beeinflussen Schilddrüsenhormone als Taktgeber des Stoffwechsels Energielevel, Konzentration und Gewicht.

Unter den Mikronährstoffen gilt Vitamin B12 als echtes „Nervenvitamin“, wichtig für

Blutbildung und Nervenfunktion. Auch Vitamin D, das Sonnenvitamin, spielt eine Schlüsselrolle für Immunsystem und Knochengesundheit. Wussten Sie, dass eine chronische Magenschleimhautentzündung die Aufnahme von Vitamin B12 erheblich beeinträchtigen kann? Selbst bei ausgewogener Ernährung kann es so zu einem Defizit kommen.

Die gute Nachricht: Viele dieser Faktoren lassen sich messen. Moderne Laboranalysen ermöglichen es, Nährstoffstatus und Hormonwerte präzise zu bestimmen. So werden Defizite erkannt, bevor sie sich in deutlichen Beschwerden äußern.

Eine gezielte Nährstofftherapie und die natürliche hormonelle Regulation können wir individuell abstimmen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers: Anhaltende Müdigkeit, Stressanfälligkeit, Zyklusbeschwerden oder unerklärliche Leistungseinbrüche sind keine Zufälle, sondern Hinweise!

„Wenn im Körper die Balance stimmt, spüren wir das nicht nur körperlich, sondern auch emotional: Mehr Energie, stabilere Stimmung und ein Plus an innerer Gelassenheit bilden eine ruhige Basis für echte Zuversicht.“

»EINGEFRORENE
SCHULTER?« –

**Ganzheitliche Hilfe
bei Frozen Shoulder**



Die sogenannte Frozen Shoulder beginnt oft schleichend und wird schnell zur starken körperlichen und

seelischen Belastung. Anfangs treten intensive Schulterschmerzen auf, später folgt eine zunehmende Bewegungssteife. Alltägliche Bewegungen wie Anziehen, Heben oder das Liegen auf der betroffenen Seite werden schwierig.

Neben der medizinischen Behandlung spielt auch die mentale Haltung eine wichtige Rolle. Wer trotz Beschwerden optimistisch bleibt und den Heilungsprozess aktiv unterstützt, kann die Genesung positiv beeinflussen.

Typischer Verlauf in drei Phasen

Schmerzphase: Die Schulter ist noch beweglich, aber stark schmerzhaft – besonders nachts. Schmerzmittel helfen oft nur begrenzt und können Nebenwirkungen haben.

Versteifungsphase: Nach einigen Monaten lassen die Schmerzen nach, doch die Beweglichkeit nimmt deutlich ab. Der Arm lässt sich kaum noch anheben oder nach außen drehen. Die Gelenkkapsel schrumpft und vernarbt.

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

SEELENBALSAM

Die Praxis für Naturmedizin
Peter Weinrich
Heilpraktiker | Schmerzexperte

«einem Dach»

BLOCKADEN SANFT LÖSEN

Für positive Veränderungen und mehr Gesundheit



**Wendentorwall 22
Braunschweig**

Lösungsphase: Die Schulter wird allmählich wieder beweglicher. Ohne Therapie können jedoch Schwäche oder Schonhaltungen zurückbleiben.

Ursachen und Verlauf

Eine sekundäre Form entsteht häufig nach Verletzungen, Operationen, bei Schulterarthrose oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Auch wenn die Erkrankung meist innerhalb von sechs Monaten bis zwei Jahren abklingt, dauern die Beschwerden im Schnitt etwa 18 Monate. Mit therapeutischer Begleitung sind die Heilungsaussichten sehr gut.

Ganzheitliche Therapie: Neben entzündungshemmenden Medikamenten kann ein ganzheitlicher Ansatz sinnvoll sein – besonders bei zusätzlichen Rücken- oder Gelenksbeschwerden.

Physiotherapie und Heilpraktiker-Behandlung bilden die Basis: Gezielte Mobilisation erhält die Beweglichkeit und beugt dauerhaften Einschränkungen vor. Ergänzend können Akupressurmassage, Shiatsu oder Sotaiho die Beweglichkeit fördern; auch Kräutermedizin und individuelle Homöopathie können begleitend eingesetzt werden. Sie ersetzen keine schulmedizinische Therapie, können den Heilungsprozess jedoch unterstützen.

Heilung beginnt im Kopf: Optimismus bedeutet nicht, Beschwerden zu ignorieren – sondern dem Körper Zeit zu geben und aktiv an der Genesung mitzuwirken.



Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich fundierte und bewährte Methoden, die Körper und Geist dabei unterstützen, neue Wege zu finden. Durch gezielte Formulierungen wird ein angenehmer, entspannter Bewusstseinszustand – die hypnotische Trance – eingeleitet. Dabei bleibt 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 ermöglicht – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
Tel.: 0171 77 91 088
seelenbalsam-weinrich@web.de
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
Tel.: 0151 54 37 68 55



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

»Ich nehme täglich sechs verschiedene Medikamente. Wie kann ich Wechselwirkungen ausschließen? Spielen Nahrungsergänzungsmittel auch eine Rolle?«

Die Frage unserer Leserin aus Sickinge beantwortet diesmal Apotheker Björn Westphal, Inhaber der Nordstadt Apotheke im E-Center Hamburger Str., BS und der Alten Apotheke in SZ-Thiede.

Ein wichtiges Thema! Denn viele Menschen nehmen heute dauerhaft mehrere Medikamente ein, z. B. bei Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je mehr Präparate zusammenkommen, desto größer ist das Risiko für Wechselwirkungen.

Um das zu vermeiden, bieten wir das sogenannte Medikationsmanagement an: Dabei schauen wir uns in der Apotheke die gesamte Medikation eines Patienten an. Heißt: alle verordneten Arzneimittel, zusätzlich gekaufte Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und auch relevante Essgewohnheiten.

Zu welchen Wechselwirkungen könnte es denn z. B. kommen?

Die Wirkung einzelner Medikamente kann abgeschwächt oder verstärkt werden oder es gibt die unerwünschten Nebenwirkungen – leider oft unbemerkt.

Manche Arzneimittel beeinflussen sich gegenseitig, obwohl sie einzeln gut verträglich sind. Im Medikationsmanagement prüfen wir systematisch, ob sich Medikamente „vertragen“, ob Dosierungen sinnvoll sind oder ob es Alternativen gibt. Auffälligkeiten be-

sprechen wir – wenn nötig – auch mit der behandelnden Arztpraxis. Mit dem Ziel, die Therapie sicherer, wirksamer und verträglicher zu machen.

Und welche Rolle spielen dabei die Nahrungsergänzungsmittel?

Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Präparate werden oft als „harmlos“ wahrgenommen, können aber durch Wechselwirkungen verursachen. Ein klassisches Beispiel ist Johanniskraut, das die Wirkung vieler Medikamente deutlich abschwächen kann. Und Mineralstoffe wie Magnesium oder Calcium können die Aufnahme bestimmter Arzneimittel im Körper beeinflussen.

Auch die Ernährung hat Einfluss: Grapefruitsaft kann den Abbau bestimmter Medikamente hemmen, wodurch diese stärker wirken als vorgesehen. Fett- oder eiweißreiche Mahlzeiten können die Wirkung einzelner Arzneimittel verändern. Darauf weisen wir gezielt hin, geben alltags-taugliche Tipps.

Prüft denn meine Arztpraxis nicht schon auf mögliche Wechselwirkung?

Doch, selbstverständlich – was die dort verordneten Medikamente betrifft. Aber oft fehlt der komplette Überblick: was evtl. Fachärzte verschrieben haben, über selbst gekaufte Arzneimittel, die Nahrungsergänzungsmittel, die Ernährungsgewohnheiten, ...



Apotheker
Björn Westphal

Ist das Angebot Medikationsmanagement mit Kosten verbunden?

Nein, dieses professionelle Check kann über die Krankenkassen abgerechnet werden. Anspruch darauf haben u. a. Menschen, die mehrere dauerhaft verordnete Medikamente einnehmen

Warum sollte man dafür am besten „seine“ Apotheke aufsuchen?

Wir kennen unsere Patientinnen und Patienten oft seit vielen Jahren, haben Einblick in ihre Medikation und nehmen uns Zeit für persönliche Gespräche. Das Medikationsmanagement lebt vom Vertrauen und vom direkten Austausch. Genau das ist die Stärke der Apotheke vor Ort.

Sie haben auch eine Frage?

Zum Thema Gesundheit? Dann mailen oder schreiben Sie uns. Wir bemühen uns zeitnah um eine Antwort: redaktion@gesund-in-braunschweig.de
Keplerstr. 4 | 38114 Braunschweig

Bronchitis, Asthma, Allergien? Besser inhalieren!



Wir betreuen Sie **kostenlos** bei Atemwegserkrankungen, wenn Sie Medikamente zum Inhalieren bekommen. Durch unsere gründliche Einweisung in die richtige Inhalations-Technik vermeiden Sie Anwendungsfehler und erhöhen die Wirksamkeit Ihrer Therapie. Ja, wir nehmen uns die Zeit für Sie.

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



Kastanienallee 61, BS | Tel. 0531 75434



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

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



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

MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus



Sauerteig – ein wahres Superfood

Wie echtes Sauerteigbrot aus der Braunschweiger Traditionsbäckerei Milkau Darm, Blutzucker und Genuss in Einklang bringt

Brot ist in Deutschland Grundnahrungsmittel – und für viele doch ein sensibles Thema. Völlegefühl, Blähungen, schnelle Heißhungerattacken: Nicht jedes Brot bekommt uns gut. Die gute Nachricht: Es liegt nicht am Brot an sich. Sondern daran, wie es gemacht wird. In der Braunschweiger Traditionsbäckerei Milkau setzt man seit 95 Jahren auf echten Sauerteig und damit auf eine Backkunst, die heute aktueller ist denn je.



Ob in Fachzeitschriften oder sozialen Medien: Echter Sauerteig wird als Schlüssel zu einer modernen, gesunden Ernährung gefeiert. Doch was passiert eigentlich während der Fermentation – und warum ist die ausgiebige Teigruhe so entscheidend für unser Wohlbefinden?

Mehr als Mehl und Wasser

Sauerteig ist ein kleines Wunder der Natur. Er ist die ursprünglichste Form des Backens – und ein natürliches Zu-

sammenspiel aus Mehl, Wasser, Milchsäurebakterien und wilden Hefen. Was dabei entsteht, ist weit mehr als ein aromatisches Brot mit kräftiger Kruste.

Sanft zum Darm. Viele Menschen reagieren empfindlich auf kurzkettige Kohlenhydrate (FODMAPs), die in industriell schnell gebackenem Brot oft in höherer Menge enthalten sind. Erst nach einer Gehzeit von über vier Stunden bauen

„Wir backen Brot, das der Bauch liebt. Die lange Fermentation macht das Korn bekömmlich – und seine Nährstoffe für den Körper optimal nutzbar.“

die Enzyme im Sauerteig diese Stoffe fast vollständig ab – besser bekömmlich, auch für sensible Verdauungssysteme.

„Wir nutzen einen dreistufigen Natursauerteig. Das ist aufwendig, ja. Aber für diesen intensiven Geschmack und die natürliche Frische gibt es keine Abkürzung.“



Allein schon mit etwas Olivenöl und Salz höchster Brotgenuss: der Hauslaib 48 von Milkau



Mineralstoff-Turbo. Getreide enthält Phytinsäure, die Zink, Magnesium, Eisen und Calcium im Darm bindet und deren Aufnahme blockiert. Die langsame Fermentation baut diese Säure ab und macht die Mineralstoffe für den Körper erst bioverfügbar.

Blutzucker? Stabil. Die im Sauerteig entstehenden organischen Säuren verzögern die Stärkeverdauung, der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Essen langsamer an. Das sorgt für anhaltende Sättigung, schont die Bauchspeicheldrüse und beugt Heißhungerattacken vor.

Verdauung entlasten. Proteinstrukturen im Getreide (einschließlich des Glutens) werden während der Reifezeit schon teilweise aufgespalten. Man könnte sagen: Der Teig arbeitet für unsere Verdauung, noch bevor wir essen.

Ein Meisterstück: der Hauslaib 48 – lecker & gesund

Zum Jubiläum hat Milkau seine Philosophie konsequent weitergedacht. Der Hauslaib 48 steht für das, was industriell hergestelltes Brot nicht leisten kann: Geduld.

Das Geheimnis der 48 Stunden: Diese Zahl steht für die Zeit, die jeder einzelne Laib reifen darf. Zwei Tage, in denen sich gesunder Genuss voll entfaltet.

Der hohe Wasseranteil macht die Krume besonders weich, das Brot bleibt tagelang saftig – ganz ohne Konservierungsstoffe.

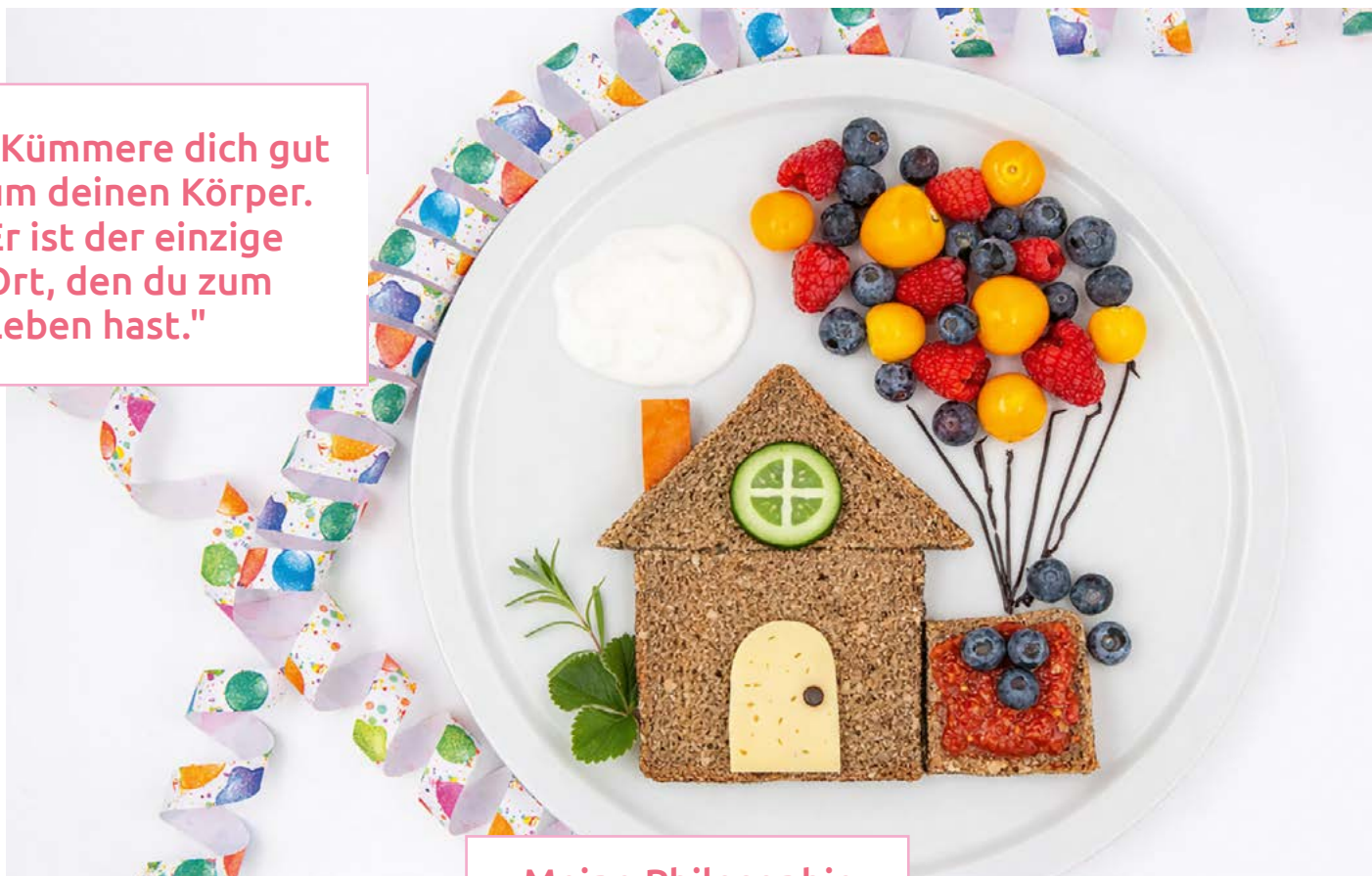
Da keine Maschine diesen weichen Teig verarbeiten kann, formen unsere Bäcker jeden Hauslaib 48 einzeln von Hand.

Ein Weizenmischbrot (80 Prozent Weizen, 20 Prozent Roggensauerteig), das traditionelle Backkunst mit modernem Ernährungswissen verbindet.

Leckere Entzündungsbremse:

Antiinflammatorische Lebensmittel auf den Teller!

„Kümmere dich gut um deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“



„Meine Philosophie: Ihr höchster individueller Erfolg, bei maximalem Genuss und größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung.“

„Antiinflammatorisch“ – kurz erklärt

Der Begriff klingt kompliziert, lässt sich aber leicht verstehen: „Antiinflammatorisch“ bedeutet schlicht entzündungshemmend. Gemeint sind Lebensmittel, die im Körper dazu beitragen können, Entzündungen zu reduzieren – oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Entzündungen spielen bei vielen chronischen Erkrankungen eine Rolle – etwa bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmerkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Gelenksbeschwerden oder frauenspezifischen Erkrankungen wie Endometriose. Eine Ernährung mit vielen natürlichen, pflanzenbetonten Lebensmitteln kann helfen, sogenannte „stille Entzündungen“ im Körper zu dämpfen. Wichtig: Ernährung ersetzt keine medizinische Behandlung – sie kann die Gesundheit aber wirkungsvoll unterstützen.

Entzündungen: hilfreich – oder gefährlich!

Grundsätzlich sind Entzündungen zunächst einmal nichts Schlechtes. Im Gegenteil: Sie gehören zum natürlichen Abwehrsystem unseres Körpers. Wenn wir uns verletzen oder eine Infektion haben, sorgt eine Entzündungsreaktion dafür, dass Krankheitserreger bekämpft werden und Gewebe repariert wird. Problematisch wird es beispielsweise,

wenn Entzündungen dauerhaft im Hintergrund aktiv bleiben – oft unbemerkt. Mediziner sprechen dann von „chronischen“ oder „stillen“ Entzündungen. Sie stehen im Verdacht, zahlreiche Volkskrankheiten zu begünstigen. Genau hier kann eine entzündungshemmende Ernährung ansetzen.

Lebensmittel, entzündungshemmend ...

Viele Lebensmittel enthalten natürliche Stoffe, die Entzündungsprozesse positiv beeinflussen können. Dazu gehören vor allem Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Fettreiche Fische wie Lachs oder Makrele und Pflanzenöle liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren. Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Knoblauch werden traditionell ebenfalls positive, entzündungshemmende Effekte zugeschrieben.



Vier starke Frauen: das Team der Ernährungsberatung



Sonja Beinlich

Mit meiner Dreifach-Ausbildung als Ökotrophologin (Ernährung), Fitnesstrainerin (Bewegung) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (seelisches Wohlbefinden) vereine ich drei wichtige Kompetenzen, um Sie optimal auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu begleiten.



Ernährungsberatung und Gesundheitsdienstleistungen

Sonja Beinlich, M. Sc. Ökotrophologin,
Hagenbrücke 8, 38100 Braunschweig
0531 12299991 | eb@eb-gesund.de
www.eb-gesund.de/

... oder nicht!

Weit weniger günstig sind dagegen stark verarbeitete Lebensmittel: zuckerreiche Snacks, Weißmehlprodukte, stark verarbeitetes Fleisch oder stark erhitzte Fette. Sie können entzündliche Prozesse eher fördern – vor allem dann, wenn sie regelmäßig auf dem Speisezettel stehen. Achtung: Nicht jedes pflanzliche Öl wirkt automatisch entzündungshemmend, und bei einigen Lebensmitteln, Gewürzen oder Nahrungsergänzungsmitteln spielt die richtige Menge eine Rolle. Genau hier kann eine qualifizierte Ernährungsberatung hilfreich sein.

Gesunder Genuss, ganz alltagstauglich

Die gute Nachricht: Eine entzündungshemmende Ernährung ist kein Hexenwerk. Sie bedeutet keine strenge Diät, sondern vor allem eine natürliche, abwechslungsreiche Küche. Unsere Philosophie dabei: kleine, machbare Schritte statt radikaler Veränderungen. Schon einfache Anpassungen im Alltag können viel bewirken – oft reicht es aus, die gewohnte Kost etwas aufzupeppen. In unserer Beratung geht es deshalb nicht nur um Ernährungswissen, sondern vor allem um Ernährungskompetenz im Alltag. Denn nachhaltige Veränderungen entstehen durch praktikable Lösungen, die dauerhaft ins eigene Leben passen.

Praktische Tipps für jeden Tag:

- möglichst viel buntes Gemüse und Obst
- Vollkorn statt Weißmehl
- regelmäßig Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte
- pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl statt tierischer Fette
- Fisch öfter, Wurst seltener

Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Ein bunter Salat, eine Gemüsepfanne mit Rapsöl oder eine Handvoll Nüsse – so wird eine antiinflammatorische Ernährung schnell zu einem genussvollen Bestandteil eines gesunden Lebens.

Unsere nächsten Termine:

8. April 2026 bis 27. Mai 2026

mittwochs jeweils 17.00–18.00 Uhr
Abnehmen mit Köpfchen – gut essen
durch ein besseres Essverhalten

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



NIBELUNGEN APOTHEKE
- und fit!



Gesunder Darm – gesunder Mensch

UNSERE BERATUNGSLEISTUNGEN

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

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

Wir beraten Sie gerne!

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

Baustelle in Watenbüttel?

Egal! Den echten, leckersten Spargel von Papes Gemüsegarten ...

... und die köstlichsten Erdbeeren gibt es auch ganz in Ihrer Nähe:

Unsere Verkaufsstände während der Spargel- und Erdbeersaison ab April finden Sie hier – einfach den QR-Code mit dem Handy scannen oder www.papes-gemuesegarten.de



Erdbeere küßt Spargel!

Mareikes Spargel-Erdbeer-Flammkuchen Rezept

Das brauchen Sie:

- 1 Flammkuchenteig
- 200 g grüner Spargel
- 150 g Erdbeeren
- 100 g Frischkäse oder Crème fraîche
- 1 kleine rote Zwiebel
- Pfeffer, etwas Honig
- optional: Ziegenkäse

Zubereitung: Teig mit Frischkäse bestreichen. Spargel, Zwiebel und Erdbeeren darauf verteilen. Bei 220 °C ca. 10 - 12 Minuten backen. Mit etwas Honig beträufeln und optional Ziegenkäse darüber geben. Und dann genießen.



Frühlings- Scheune

in Watenbüttel bei Papes Gemüsegarten
Jedes Wochenende andere Attraktionen
für Groß und Klein!

28. – 29. März

Der Genießermarkt

04. – 06. April

Die Hoppel-Parade

11. – 12. April

Der Kinder-Flohmarkt

18. – 19. April

Unsere Spargel-Tage

papes-gemuesegarten.de

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.

Wann macht es Sinn, aufs E-Bike umzusteigen

Nicht wenig Radfahrer halten aus Prinzip fest am klassischen „Bio-Bike“, wie die Räder ohne E-Motor heute genannt werden – selbst, wenn im fortgeschrittenen Alter die Knie zwicken und der Berg zur Qual wird. Doch ist das wirklich vernünftig? Oder ist ein E-Bike nicht manchmal die bessere, sogar gesündere Wahl?

Gerade bei gemeinsamen Touren zeigt sich das Problem: Die Fitteren fahren davon, andere kämpfen mit der Steigung, rotem Kopf und Frust. Spätestens dann kommt der Gedanke auf: Mit Motorunterstützung wäre das Radeln entspannter – und vermutlich auch nachhaltiger.

Bewegung ist entscheidend – nicht die Muskelkraft

Aus sportmedizinischer Sicht gilt: Bewegung ist gut für die Gelenke. Radfahren versorgt den Knorpel mit Nährstoffen und hält ihn belastbar. Das E-Bike hat dabei einen entscheidenden Vorteil: Es ermöglicht Bewegung auch dann noch, wenn längere Strecken, Anstiege oder Knieprobleme das Fahren ohne Motor erschweren würden. »Egal wie man Rad fährt, Hauptsache, man bewegt sich. Denn nur in Bewegung wird der Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt« so Dr. Alexander Lukas, Leiter der Sportklinik Frankfurt. Sportmediziner sehen im E-Bike daher eine sinnvolle Lösung – vor allem für Menschen, die sonst weniger oder gar nicht mehr Rad fahren würden. Die Unterstützung hilft, Überlastungen zu vermeiden und trotzdem aktiv zu bleiben.

Knieprobleme? Dann ist das E-Bike oft die klügere Wahl

Wer beim Radfahren regelmäßig Knie-schmerzen hat, sollte genauer hinschauen. Treten Schmerzen nicht nur beim Start, sondern auch unter Belastung auf, ist das ein klares Signal, die Anforderungen zu reduzieren. Genau hier spielt das E-Bike seine Stärken aus: Es entlastet die Gelenke, ohne auf Bewegung zu verzichten. Auch für Pendler oder längere Alltagsstrecken kann der Umstieg sinnvoll sein – man kommt entspannter ans Ziel und bleibt dennoch körperlich aktiv.

E-Bike fahren ist kein „Schummeln“

Ein häufiges Vorurteil: E-Bike-Fahren sei kein richtiger Sport. Studien zeigen jedoch, dass Herz und Kreislauf ähnlich gefordert werden wie beim Radfahren ohne Motor – vorausgesetzt, man tritt weiterhin aktiv in die Pedale und nutzt die Unterstützung maßvoll.

»Bei einer Herzfrequenz von 120 Schlägen/Minute kann man noch normal ein Gespräch führen und durch die Nase atmen. Darüber gerne den Motor zuschalten.«

Der Vorteil: Die Belastung lässt sich dosieren. Bei Gegenwind, Steigung oder nachlassender Kraft kann der Motor helfen, ohne komplett die Arbeit zu übernehmen. Wer bewusst fährt, bleibt im gesunden Trainingsbereich und überfordert sich nicht.

Einfach schlau sein und Spaß haben

Ein E-Bike ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Vernunft. Es hilft, länger, regelmäßiger und gelenkschonender Rad zu fahren – und damit genau das zu tun, worauf es ankommt: in Bewegung bleiben – mit Freude und Spaß. red.



E-biken wie auf Wolken.

Das neue WINORA Sinus FS, jetzt probegleiten.

 **WINORA**

Meine
Leidenschaft:
persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

*Manuel Schumann,
Henze Das Rad*



He^Nze
D A S R A D

Dropper-Sattelstütze

Ketten- und Nabenschaltung mit
Riemen, auch mit Automatik

Komfort-Rahmenfederung
hinten, Federgabel vorn:
wie auf Wolken!

Bosch Performance
CX Motor: stark!

Voll integrierte
Batterie: 800 Wh!

Klickfix-Halter vorne,
Gepäckträger vorne
und hinten

Ausgezeichnetes Design,
cleaner Look

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

Mit dem E-Bike durch die Toskana des Nordens

Denn so wird unser naher Naturpark Elm-Lappwald auch genannt: Toskana des Nordens. Auf jeden Fall ist sie wunderschön, diese leicht hügelige Landschaft mit viel Wald, Feldern und den kleinen malerischen Dörfern. Hier zwei Tagestouren-Vorschläge, mit dem E-Bike gut radelbar.

Eulenspiegel zwischen Elm und Asse

65 km, 490 Höhenmeter

Start und Ende der Tour:

Klosterkirche Riddagshausen, Braunschweig

Das Städtchen Schöppenstedt mit dem Till-Eulenspiegel Museum ist Ziel dieser Rundtour. Auch den Geburtsort Tills, seinen Taufweg, die Taufkirche in Amleben und viele Stationen des Till-Eulenspiegel-Radwegs „erfahren“ wir entspannt auf unserem Rundkurs. Idyllisch und eindrucksvoll ist die Landschaft am Südrand des Elms. Besonders sehenswerte Höhe- und Anlaufpunkte sind das Rittergut Lucklum, die Wasserburg in Veltheim, der Schlosspark Destedt sowie die Bockwindmühlen in Dettum und Amleben. Ausführliche Infos finden sich unter dem QR-Code:



Die digitalen Daten der Tour und die dazugehörigen GPX-Daten sind auch in den Tourportalen gps-tour.info, [outdooractive](https://outdooractive.com) und [komoot](https://komoot.com) eingestellt.

Mit freundlicher Unterstützung der Tourismus-Gemeinschaft Elm-Lappwald e. V.

Mehr Informationen:
www.elm-freizeit.de

Schöne Dörfer Route

44,6 km, 250 Höhenmeter

Start und Ende der Tour:


Rittergut Lucklum, Landkreis Wolfenbüttel

Auf dieser Rundtour können wir einige der schönsten Dörfer im Nordosten des Landkreises Wolfenbüttels entdecken. Mit dem hübschen Lucklum beginnt die Tour bereits an einem historischen Ort. Viele weitere malerische Dörfchen schließen sich an. Natürliche Highlights bilden das Jurameer in Schandelah, das Landschaftsschutzgebiet Wohld und die Buchhorst. Über die Haltepunkte in Weddel und Schandelah ist die Strecke auch an das Regionalnetz der Deutschen Bahn angebunden. Ausführliche Streckeninfos über den QR-Code:



Die digitalen Daten der Tour und die dazugehörigen GPX-Daten sind auch in den Tourportalen gps-tour.info, [outdooractive](https://outdooractive.com) und [komoot](https://komoot.com) eingestellt.





Schalten, ohne selbst zu schalten.



**STUFENLOSES
AUTOMATIK-GETRIEBE**

Das E-Bike LD 920 E
für ein unvergleichliches
Fahrgefühl

 **DECATHLON**

**Originale Waschkaue:
Hier zogen sich die
Bergleute vor und nach der
Schicht um und hängten die
abgelegte Kleidung einfach
unter die Decke.**

Mein Wohlfühltag im Harz

.....

Hallo Abenteuer & Erlebnisse,
hallo Erholung & Gesundheit!

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

Der Rammelsberg: beeindruckendes Weltkulturerbe für Abenteuerer und Wissbegierige.

Der Oberharz: das Herzstück und die höchstgelegene Region im höchsten Gebirge Norddeutschlands. Traumhafte Wälder wechseln mit spektakulären Aussichten.



Industrie trifft auf Geschichte!

Die Sonne scheint über das imposante
Welterbe in Goslar – und genau hier wartet
ein Abenteuer, das weit mehr ist als ein
klassischer Museumsbesuch. Willkommen
im Weltkulturerbe Rammelsberg!




WELTKULTURERBE
RAMMELSBERG
MUSEUM & BESUCHERBERGWERK

Wo einst über Jahrtausende Bergleute arbeiteten, kannst du heute Geschichte hautnah erleben. Mehr als 3000 Jahre Bergbaugeschichte haben ihre Spuren hinterlassen: in mächtigen Maschinenhallen, unterirdischen Stollen und in den beeindruckenden Gebäuden dieser einzigartigen Industrieanlage.

Fahr ein wie ein echter Bergmann!

Bei einer Führung unter Tage tauchst du in die Welt des Bergbaus ein. Dunkle Stollen, originale Arbeitsorte und die Geschichten der Menschen, die hier gearbeitet haben, machen den Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wer hoch hinaus will, nimmt den historischen Schrägaufzug und fährt bis zum höchsten Punkt der Anlage.

Von dort eröffnet sich ein besonderer Blick über das Gelände – und auf ein Stück lebendige Geschichte.

Auch über Tage gibt es viel zu entdecken: In drei Museumshäusern erwartet Besucher eine abwechslungsreiche Museumswelt mit wechselnden Ausstellungen, originalen Maschinen und historischen Gebäuden, die von der harten Arbeit und dem technischen Fortschritt vergangener Zeiten erzählen.

Abenteuer und Industriekultur erleben!

Ob Familienausflug, Urlaubserlebnis oder Entdeckungstour im Harz – der Rammelsberg verbindet Abenteuer, Geschichte und beeindruckende Industriekultur.

TIPP

Viele Führungen und die Museumshäuser sind rollstuhlgerecht, sodass möglichst viele Besucher dieses besondere Welterbe erleben können.

Ab April werden thematische Sonderführungen angeboten. Weitere Infos unter www.rammelsberg.de

Also:

Museum war gestern – heute wird Geschichte erlebt!



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

Luft holen. Losgehen. Ganz oben.

Wenn der Harz auf Frühling schaltet



DER FRÜHLING KEHRT EIN IM OBERHARZ!

Gefühl von heute auf morgen zeigt sich das erste frische Grün, Winterlinge spitzen aus den schmelzenden Schneeresten in unseren Orten Altenau, Buntenbock, Clausthal-Zellerfeld, Schulenberg, Torfhaus und Wildemann. Zeitgleich mit dem Frühling stehen auch wir in den Startlöchern: Wir freuen uns sehr, Sie bei uns zu begrüßen – zu einer der schönsten Reisezeiten!



Wandern mit Weitblick

Der Oberharz liegt mitten in Deutschland und ist erstaunlich schnell erreichbar. Was hier wartet, macht richtig Lust aufs Wandern: ein hervorragend ausgeschildertes Wegenetz, aussichtsreiche Höhen, stille Täler, historische Teiche, Talsperren – und jede Menge Wald. Vom entspannten Spaziergang für die ganze Familie bis zur supersportlichen Tagestour ist alles möglich.

Und wer unterwegs Hunger bekommt, kehrt in eine der traditionellen Bauden ein – heute gemütliche Einkehrorte mit regionaler Küche und weitem Blick.

Touren, Karten und viel Inspiration gibt es unter: www.oberharz.de/aktivitaeten/wandern



Ein besonderer Termin für alle Wanderfans: Am 29. März 2026 wird die Wandersaison in Altenau offiziell eröffnet – inklusive Sonderstempel der Harzer Wandernadel. In diesem Jahr wartet ein echtes Highlight: Die Hexen vom Bruchberg starten die Saison gemeinsam mit allen Wandernden.

Noch mehr Infos dazu: www.oberharz.de/veranstaltungen/veranstaltungen-im-oberharz/eroeffnung-der-wandersaison



Bike, Berge, Frischluft

Auch auf zwei Rädern zeigt sich der Oberharz vielseitig. Ob kleine Wege mitten in der Natur oder kurvenreiche Straßen, mit oder ohne große Steigung: Zahlreiche schöne Radtouren führen in allen erdenklichen Schwierigkeitsgraden durch den Harz. Die Volksbank-Arena bietet Strecken für sportlich anspruchsvolle Trails, kurvige Straßen, entspannte Familientouren oder längere Tagesetappen von Wildemann bis Torfhaus. Auf dem Rennrad, E-Bike oder Mountainbike – Hauptsache draußen.

Alle Rad-Angebote finden Sie hier: www.oberharz.de/aktivitaeten/radfahren



Für Hexen und Harzfans

Zu Walpurgis geht die Post ab! Zünftig wird der Winter im Altenauer Hexenkessel vertrieben und der Frühling offiziell begrüßt: Am 29. April wandern wir mystisch durch die Landschaft, am 30. April steigt die große Feier im Altenauer Hexenkessel.



Urlaub mit Charme

Erleben Sie gemeinsam mit uns die Bergstädte des Oberharzes – Clausthal-Zellerfeld, Altenau, Torfhaus, Schulenberg, Wildemann und Buntenbock. Wir von den Tourist-Informationen schnüren ein Rundum-Sorglos-Paket für Sie, als Familie mit Kindern, zu zweit, in der Gruppe, mit oder ohne Hund. Ferienhäuser, Ferienwohnungen, Zimmer, Apartments: Hier finden Sie Ihre ideale Unterkunft.

ENTSPANNEN IM HARZ: PHOENIX YOGA RETREATS

Ruhe finden in stürmischen Zeiten: Du wünschst dir Erholung vom Alltag an einem schönen Ort in der Natur mit Yoga, Meditation, Stille und Zeit für dich – möchtest dafür aber nicht so weit reisen? Dann könnten unsere phoenix yoga Retreats in Harz & Heide etwas für dich sein. Unsere Retreat-Orte liegen idyllisch inmitten von Wiesen, Wäldern und Seen. Sie bieten Entspannung in liebevoll gestalteten Häusern. Wir praktizieren aktives Vinyasa Yoga, rezeptives Yin Yoga sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen und trainieren damit innere Haltungen für weniger Stress und mehr Lebensfreude. Hier kannst du in netter Gesellschaft eine angenehme Zeit haben und bei guten Gesprächen köstliches Essen genießen. Wir freuen uns auf dich!

Infos & Buchung:
www.phoenix-yoga.de



phoenix yoga





Auch im Alter: sicher, komfortabel und gut wohnen

Natürlich in den eigenen vier Wänden »»

Damit Sie auch im Alter ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in Ihrer Wohnung führen können, bietet die Ehrenamtliche Wohnberatung@ Stadt Braunschweig, Seniorenbüro seit einigen Monaten einen kostenfreien Beratungsbesuch bei Ihnen zu Hause an. Unabhängig von Ihrem Alter – und ohne jegliche Verpflichtung.

Informationsgespräch zum guten Wohnen auch im Alter

Dieser Hausbesuch wird von erfahrenen, ehrenamtlich ausgebildeten Wohnraumberatern angeboten. Sie geben Tipps und Informationen zum Thema Barrierefreiheit, Wohnen im Alter und Wohnungsanpassung sowie zu den Finanzierungsmöglichkeiten. Und bei Bedarf vermitteln sie an weiterführende Institutionen.

Das Angebot ist kostenfrei. Wenn Sie interessiert sind, Fragen haben oder gleich einen Termin vereinbaren wollen, melden Sie sich einfach im Braunschweiger Seniorenbüro.

Ihre Ansprechpartnerin

Anna-Lena Galuschka | Tel.: 0531 470-8208
Seniorenbüro der Stadt Braunschweig
Kleine Burg 14 | 38100 Braunschweig
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Die Ehrenamtliche Wohnberatung@ Stadt Braunschweig, Seniorenbüro stellt sich vor

Hallo Verbände, Einrichtungen, Institutionen! Laden Sie uns ein, gerne stehen wir Rede und Antwort und beantworten Fragen zu unserem Beratungsangebot – in großer oder kleiner Runde.

Braunschweigs Wohnberater: engagierte Menschen – mit Empathie und viel Know-how

Ich bin eingeladen. In eine Runde sympathischer älterer Damen und Herren – dem Team der Ehrenamtlichen Wohnberater unserer Stadt, begleitet heute von Cordula Cordes und Anna-Lena Galuschka vom Seniorenbüro Braunschweig. In angenehmer Atmosphäre darf ich Fragen stellen:

Wie sind Sie zur ehrenamtlichen Wohnberatung gekommen und welche Ausbildung gab es?

„Wir, insgesamt zwölf Beraterinnen und Berater, sind im September 2025 einem Aufruf des Seniorenbüros gefolgt. Gemeinsam haben wir dann ein Konzept entwickelt und mithilfe des Niedersachsen Büros in Hannover über einen Zeitraum von einem Dreivierteljahr eine fundierte Grundlagen-Ausbildung in Sachen Barrierefreies Wohnen bekommen – wir sind also recht gut „gerüstet.“

Wie wird dieser Service, dieses Angebot in der Stadt angenommen?

„Wir bekommen ausschließlich gutes Feedback, sehen Erfolge, können wirklich helfen. Aber wir könnten noch viel mehr machen, haben auf jeden Fall noch Kapazitäten – es fehlt noch etwas an der Bekanntheit dieses kostenlosen Service.“

„Wenn man bedenkt, dass rund 93 Prozent aller älteren Menschen über 65 bei uns nach wie vor in ihrer eigenen Wohnung wohnen, die meist nicht oder noch nicht barrierefrei ist, ist der Bedarf doch riesig. Und viele Menschen wissen einfach gar nicht, welche tollen Hilfsmittel es heute gibt, die das Leben im Alter wirklich erleichtern.“

Die Beratung kostet also nichts – Sie geben sogar Tipps zur Finanzierung möglicher Anpassungen?

„Ja, bestimmte Dinge wie z. B. den Haltegriff im Bad, den klappbaren Sitz in der Dusche und vieles mehr übernehmen die Krankenkassen oder die Pflegever-

sicherung – auch der Hausarzt kann bestimmte Dinge verordnen. Aber auch bei größeren Baumaßnahmen gibt es aktuell wieder von der bundeseigenen KfW-Bank Fördermittel – wir haben auf jeden Fall das Know-how, auch hier hilfreiche Tipps zu geben.“

Wenn ich an einer Beratung interessiert bin, wie finden wir dann zusammen?

„Sie melden sich einfach im Seniorenbüro (Adresse vorne) und das stellt je nach Stadtbezirk den Kontakt zu einer Beraterin oder einem Berater aus unserem Kreis her. Die Terminabsprache findet dann recht schnell ganz individuell statt. Erste Schwerpunkte und Wünsche an die Beratung können da schon abgesprochen werden.“

Was sind denn die häufigsten „Baustellen“, die Sie vorfinden?

„Ein großes Thema ist meist das Bad. Aber wir fangen immer schon vor der Wohnung an: Wie ist die Zugangssituation? Welche Stufen gibt es, wie geht die Haustür auf, wie ist das Licht, die Klingel – das sind ja häufig schon mit die größten Barrieren, die die Ratsuchenden gar nicht so im Auge haben. Oft ist man nur auf die eigenen vier Wände fixiert.“

„Der Eingangsbereich, die Treppen außen und innen, die Waschmaschine im Keller, alte, liebgewonnene Teppiche als Stolperfallen, Türschwellen, schwer erreichbare Steckdosen und Fenstergriffe, schlechtes Licht – das sind typische Barrieren.“

„Um das systematisch anzugehen, haben wir eine Checkliste erarbeitet, die wir – immer nach Wunsch des oder der Ratsuchenden – gemeinsam durchgehen, um möglichst nichts zu vergessen.“

Wie lange dauert eine Beratung? Und wann ist der richtige Zeitpunkt?

„Meist um die 60 Minuten, mal mehr, mal weniger – manchmal gibt es aber auch noch einen zweiten Termin.“

„Sehr überlegt ist es natürlich, die Beratung, das Thema Barrierefreiheit präventiv anzugehen. Also vorausschauend, wenn noch Zeit ist. Wenn die Knie- oder Hüft-OP, der Schlaganfall oder einfach das Alter verhindern, dass man plötzlich nicht mehr in die Badewanne kommt, ist es eher zu spät oder zumindest schwierig.“

»Vernünftig ist es natürlich, das Thema Barrierefreiheit präventiv anzugehen; also vorausschauend.«

Egal was bei Ihrer Beratung herauskommt, ich verpflichte mich aber absolut zu nichts, oder?



„Ja, das ist uns immer wichtig. Wir analysieren und besprechen gemeinsam die Situation, entwickeln Ideen, machen Angebote, aber der oder die Ratsuchende entscheidet absolut eigenständig, ob und was gemacht werden soll. Vielleicht heute, vielleicht aber auch erst in fünf oder zehn Jahren.“

„Am Ende unserer Beratung gibt es immer einen sogenannten Empfehlungsbogen. Hier halten wir fest, was insgesamt auffiel und welche Lösungsmöglichkeiten es aus heutiger Sicht gibt.“

„Wenn es weiteren Bedarf gibt, z. B. doch eine andere Wohnform sinnvoll ist, können wir zumindest Kontakte über das Seniorenbüro herstellen.“

Was gehörte mit zu den schönsten Erlebnissen bei Ihrer Arbeit?

„Wenn man auf eine Tasse Kaffee wieder eingeladen wird – das ist dann ein ehrliches, direktes Dankeschön und ein Zeichen, dass jemand mit der Beratung zufrieden war.“

„Wir haben bisher nicht eine negative Rückmeldung bekommen, die Ratsuchenden sind doch immer sehr dankbar und oft hören wir: ‚Das hat mir viel gebracht‘.“

„Und unsere Beratung hat ja auch eine psychologische Ebene, nicht selten sind die Menschen durch die Angst, evtl. aus der gewohnten Wohnung raus zu müssen, wie blockiert. Wenn wir dann beraten, gemeinsam hilfreiche Ideen entwickeln, eröffnet das wieder neue Perspektiven für die Zukunft – und eine neue Lebensqualität!

Liebes Team Wohnberatung, herzlichen Dank für Ihre Zeit und weiterhin viele Erfolge!



Sieben von zwölf Wohnberatern und -beraterinnen: gut gelaunt im Ehrenamt



PRO FEE

Dienstleistungsagentur

Liebevolle 24-Std.-Betreuung und Pflege in Ihrem Zuhause! Kurzzeitbetreuung schon ab 5 Tagen, Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich.

Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim:

liebevolle Betreuung – oder einfach nur nicht mehr ALLEINE im eigenen Zuhause! Mit jahrelanger Erfahrung, seit 2008, vermitteln wir Ihnen zuverlässige, osteuropäische Betreuungskräfte; organisieren die Einsätze, den Ablauf und stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Team der Agentur ProFee aus Meine

Mehr Infos
im Web:
pro-fee.de

Tel. (05304) 918 188
E-Mail info@pro-fee.de

Bürosprechzeiten
Mo. – Di., Do. 10.00-15.00 Uhr



23.02.– 05.04.2026:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!*

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)



JOHANNITER

* Gültig vom 23.02. bis 05.04.2026. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.

Wie wünsche ich mir mein Leben im Alter ?

Wie wünsche ich mir mein Leben im Alter? Ja, diese Frage stellen sich viele, ich auch. Unsere Großeltern hatten noch die Aussicht, im Kreis der Familie alt werden zu können, und die Garantie, von den Kindern und Kindeskindern betreut und gepflegt zu werden. Meine Mutter hat das Glück, dass ein Kind im Sauerland wohnen bleiben wollte, das elterliche Haus übernommen hat und somit die Versorgung der Eltern gesichert war. Das wird mehrheitlich aber auch die letzte Generation sein, die mit diesen Aussichten alt werden durfte und darf.



In meinem ambulanten Pflegedienst treffe ich inzwischen immer häufiger auf allein lebende Senioren. Und dies nicht, weil sie kinderlos geblieben sind. Nein, die Kinder mussten sich den beruflichen Gegebenheiten anpassen und einen Wohnortwechsel in ein weiter entferntes Bundesland akzeptieren. Die Kontaktpflege per Telefon, per WhatsApp oder Mail stellt die Senioren vor neue Probleme, technisch wie menschlich.

»Einsamkeit und gesundheitliche Probleme verstärken sich gegenseitig.«

An diesem Punkt besteht die Gefahr, dass die Einsamkeit einzieht. Dies führt oft zu gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen oder sogar größerer Vereinsamung. Daher appelliere ich an die von uns betreuten Senioren und versuche Wege aufzuzeigen, um Kontakte vor Ort zu pflegen und vor allen Dingen auch neue Kontakte zu knüpfen.

Melden Sie sich einmal in der Woche zu einer Tagespflege an. Wenn Sie bei den ersten Besuchen keinen direkten Kontakt knüpfen können, wechseln Sie auf einen anderen Tag und lassen sich überraschen. Möglicherweise finden Sie dann einen interessanten Gesprächspartner, eine Gesprächspartnerin, die Ihr Leben bereichert.

Wenn Sie sich noch fit fühlen, bieten Sie Ihre Unterstützung in einem Krankenhaus an, werden Sie ein sogenannter „Blauer Engel“. Wer ohne Angehörige lebt und plötzlich ins Krankenhaus kommt, freut sich über Ihren Besuch oder die Begleitung zu einem kleinen Spaziergang.

Bieten Sie sich in Schulen als „Lesepatte“ oder „Lesepatin“ an. Gespräche mit Kindern, die aus einem ganz anderen Blickwinkel die Welt entdecken, erschließen auch Ihnen eine neue Welt.

»Tagespflege, Ehrenamt, Lesepatin, ... bleiben Sie aktiv!«

Laden Sie den netten Nachbarn oder die Nachbarin zu einem Kaffee zu sich in die Wohnung oder in Ihr Haus ein. Bleiben Sie neugierig. Das ist ein wichtiger Grundstein, um autark zu bleiben. Natürlich wollen wir alle so lange wie möglich und so eigenständig wie möglich in den eigenen Räumlichkeiten leben und alt werden. Darauf hoffen wir alle.

Diese Themen beschäftigen auch mich und meine Pflegekräfte. Daher sind wir immer wieder an technischen Erfindungen interessiert, die uns das Leben erleichtern sollen.



Die möglichen Hilfsmittel sind nicht nur ein Rollator oder ein Liftter. Durch einen Kunden habe ich zum Beispiel erstmals ein Aufsteh-Bett gesehen und war begeistert.

Letztendlich sind auch wir, als ambulanter Pflegedienst, ein Hilfsmittel, jedoch ein menschliches.

Ich sehe es als Privileg, dass wir diese umfassende Versorgung noch ermöglichen können und das 365 Tage im Jahr. Sicherlich besteht in einigen Jahren die Option, einen humanoiden Roboter anzulernen und Arbeiten übernehmen zu lassen, die jetzt noch von echten Menschen übernommen werden.

Aus meiner Sicht wird dies in Senioren-Residenzen eher möglich sein im Vergleich zu ambulanten Pflegediensten. Es stellt sich aber die Frage, ob Sie das auch so wollen?

Kann die Illusion genau so gut sein wie die aktuelle Realität?

Einen Vorteil hat die Maschine im Vergleich zum Menschen! Die geplanten Leistungen werden mit Sicherheit von einem Roboter 1:1 erbracht. Es wird genau das geleistet, was auch gebucht war und er wird sich nie verspäten. Wo bleibt dann aber die Menschlichkeit? Wo bleibt der echte Zuspruch? Wo bleibt die Anteilnahme?

»Roboter werden in der Pflege unterstützen, können aber niemals menschliche Empathie ersetzen.«

Ja, unsere Pflegekräfte verspäten sich mal zu einem geplanten Einsatz. Aber wer fragt schon nach dem Grund? Manchmal sind einfach tröstende Worte wichtiger als das Einhalten von gebuchten Zeiten.

Die Pflegenden eines ambulanten Pflegedienstes haben sich bewusst für diese Aufgabe entschieden. Aber gestehen Sie es auch einer Pflegekraft zu, dass sie mal traurig oder müde wirkt. Das ist die menschliche Seite. Wir sind keine Roboter.

Ich persönlich bin immer an den Lebensgeschichten unserer Kunden interessiert und werde immer noch oft überrascht.

Jeder hat seine Geschichte und sein Schicksal. Sowohl Sie, aber auch wir und die Pflegekräfte, die Sie besuchen.

»Netzwerken Sie und lassen Sie sich überraschen!«

Ich kann Ihnen nur raten, ein Netzwerk mit Gleichaltrigen, mit Jüngeren, mit Nachbarn oder Bekannten aufzubauen. Lassen Sie sich überraschen, wie erfüllt Ihr Leben werden kann. Und dies auch mit unserer Hilfe.



Cornelia Heyer. Geschäftsführerin und Eigentümerin der

Ambulanten Krankenpflege 24 Stunden GmbH, Braunschweig

Zusammen mit ihrem Team betreut sie seit fünf Jahren eine große Zahl von Kundinnen und Kunden im Großraum Braunschweig, Salzgitter und Wolfenbüttel.

KONTAKT

Arndtstraße 3 | 38118 Braunschweig

Telefon 0531 79 79 50

E-Mail info@24-stunden-gmbh.de

www.24-stunden-gmbh.de/

Bunt, vielfältig, bereichernd:

Das FSJ beim Paritätischen Braunschweig



Das Freiwillige Soziale Jahr: eine Chance zu wachsen, Neues zu erleben, sich zu orientieren

Ich sitze zusammen mit Sabine Rath (Abteilungsleiterin) und Sandra-Michelle Schäfer, die sich, zusammen mit ihrer Kollegin Eva Bartsch, seit vielen Jahren beim Paritätischen Braunschweig intensiv um das FSJ – das Freiwillige Soziale Jahr – kümmern, auch um die pädagogische Begleitung der FSJler-innen.

Frau Rath, Frau Schäfer, diese Frage interessiert sicher besonders viele FSJ-Neugierige: Welche Veränderungen beobachten Sie bei den jungen Menschen im Laufe ihres Jahres? Was nehmen die meisten wohl für sich mit?

„Das ist sehr unterschiedlich und hängt stark von den Zielen ab, mit

denen die Freiwilligen starten. Für manche ist es eine zeitliche Überbrückung, für andere geht es um die Anerkennung des Praxisteils für die Fachhochschulreife oder um eine grundsätzliche Orientierung nach dem Schulabschluss.

Was jedoch alle verbindet: Sie wachsen. Sie gewinnen Selbstvertrauen und Klarheit. Die meisten wissen nach dem Jahr deutlich besser, welchen Weg sie einschlagen möchten.“

„Für alle ist diese Zeit eine Bereicherung – selbst wenn sie sich danach für etwas ganz anderes entscheiden. Niemand möchte die Erfahrungen missen. Man begegnet Menschen, mit denen man

»Für alle ist diese Zeit eine Bereicherung – selbst wenn sie sich danach für etwas ganz anderes entscheiden.«

sonst vielleicht kaum Berührungspunkte gehabt hätte. Daran wächst man.“

„Es ist sehr bunt, was jede und jeder mitnimmt: Mitdenken, Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen, sich selbst organisieren – Kompetenzen, die fürs Leben prägen.“

Haben Sie über die Jahre Veränderungen beobachtet?

„Das Interesse am FSJ ist konstant hoch, die Bewerberzahlen sind zuletzt sogar leicht gestiegen. Motivation und Einsatzbereitschaft unserer Freiwilligen sind beeindruckend – auf sie ist Verlass. Natürlich verändern sich auch unsere Strukturen, etwa durch Digitalisierung: Z. B. finden vier der insgesamt 25 Seminartage inzwischen online statt.“

„Der Paritätische“ – wofür steht dieser Name eigentlich?

„Paritätisch steht für Gleichheit. Wir begegnen allen Menschen auf Augenhöhe. Als Wohlfahrtsverband sind wir politisch und religiös unabhängig und offen für alle Menschen.“

Entsprechend vielfältig sind unsere Mitgliedsorganisationen – und damit auch die Einsatzstellen für unsere FSJler: ambet, der Remenhof, die beiden Waldorfkindergärten, der Kinderschutzbund oder das Lessing-Gymnasium – um nur einige zu nennen. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in unseren Aufgabenfeldern wider.“

Also ebenso vielfältige, bunte Einsatzbereiche?

„Ja. Wir bieten drei übergeordnete Bereiche: Kinder, Jugend und Familie, Drogen- und Suchthilfe sowie Seniorenarbeit.“

Werden meine persönlichen Interessen berücksichtigt?

„Unbedingt. Bereits im Bewerbungsformular kann man Wunschbereiche und -orte angeben. Wir sind ja nicht nur in Braunschweig tätig, sondern auch in Gifhorn, Goslar, Hornburg, Lüneburg und Salzgitter.“

Nach der Vermittlung folgt ein persönliches Gespräch in der Einsatzstelle sowie mindestens ein Hospitationstag. So können beide Seiten prüfen, ob es gut passt.“

Wie läuft die Bewerbung ab? Gibt es besondere Hürden?

„Das Schöne am FSJ ist: Es gibt kaum Hürden! In Niedersachsen muss die neunjährige Schulpflicht erfüllt sein – ein Start ist in der Regel ab 16 Jahren

möglich, teilweise auch schon mit 15. Ein Schulabschluss ist nicht notwendig.“

„Das FSJ kann bewusst als Orientierungsphase innerhalb einer langen Schulzeit genutzt werden – als Gelegenheit, sich neu auszurichten oder überhaupt eine berufliche Idee zu entwickeln.“

Und: Wir sind offen für jeden jungen Menschen und stellen uns individuell auf Persönlichkeiten, Stärken und auch mögliche Schwierigkeiten ein.“

Gibt es Bewerbungsfristen?

„Unser regulärer Zyklus läuft von September bis August des Folgejahres. Unterjähriger Einstieg ist bis Februar/März möglich. Das hängt unter anderem mit der Planung der 25 Seminartage zusammen, die der fachlichen Begleitung und Vorbereitung dienen. Ein Teil findet direkt zu Beginn statt.“

Wie lange dauert ein FSJ – und wie viele junge Menschen begleiten Sie?

„Anerkannt wird ein FSJ ab sechs Monaten, zwölf Monate sind der Regelfall, maximal sind 18 Monate möglich. In Braunschweig betreuen wir durchschnittlich 50 junge Menschen pro Jahr. Für uns ist das genauso eine bunte, vielfältige und immer wieder bereichernde Aufgabe.“

Frau Rath, Frau Schäfer – herzlichen Dank für das Gespräch!

Eva Bartsch & Sandra-Michelle Schäfer



Der Paritätische Braunschweig

ist ein politisch und konfessionell unabhängiger Wohlfahrtsverband und Teil des bundesweiten Paritätischen Gesamtverbands. Er steht für Gleichheit, Vielfalt, Toleranz und Begegnung auf Augenhöhe. Mit eigenen Unterstützungsangeboten ist der Paritätische Braunschweig für Menschen aller Generationen, für Kranke und Behinderte, für alte Menschen und Ratsuchende tätig.

Als Dachverband vereint er zahlreiche soziale Einrichtungen und Initiativen – von der Kinder- und Jugendhilfe über Suchthilfe und Behindertenarbeit bis zur Seniorenarbeit. Er berät, begleitet und vernetzt seine Mitgliedsorganisationen fachlich und organisatorisch.

Zudem organisiert er unter anderem das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und schafft damit Bildungs- und Orientierungsangebote für junge Menschen. Ziel ist es, soziale Teilhabe zu stärken und gesellschaftliche Verantwortung aktiv zu fördern.

Kontakt FSJ

Eva Bartsch & Sandra-Michelle Schäfer
Tel.: 0531 48079-66

freiwilligendienste@paritaetischer-bs.de

www.paritaetischer-bs.de

Instagram:
paritaetischer_braunschweig



Die Kraft, immer wieder aufzustehen. Die Kraft der Selbstliebe

Optimismus entsteht nicht durch Wegsehen oder Schönreden. Aus meiner Erfahrung wächst er aus dem ehrlichen Durchleben auch schmerzhafter Zeiten – und aus der Entscheidung, immer wieder aufzustehen und an das Gute zu glauben. Wahrer Optimismus ist keine Naivität, sondern innere Reife. Wer in seinem tiefsten Wesen optimistisch ist, hat gelernt, Krisen zu wandeln und sich selbst treu zu bleiben. Daraus entsteht eine tiefe Selbstliebe – und die bewusste Entscheidung für eine hoffnungsvolle Haltung dem Leben gegenüber.

Was es braucht, um diese Entscheidung für dich zu treffen und in deine innere Kraft zu kommen, erforschen wir am **11. April im Seminar „Kraft deiner Selbstliebe“**. In meiner Arbeit begleite ich Menschen dabei, aus Krisen in ihre eigene Stärke und Verbundenheit zu wachsen.
Anja Gießelmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

• 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. 0531 470 7043

• gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de

Sport trotz Krebs!

Mehr Lebensqualität durch Bewegung

Miriam Paurat aus dem Harz (s. auch Seite 13) war erfolgreiche Leistungssportlerin, Welt- und Europameisterin ihrer Altersklasse und erkrankte dann selbst an Krebs. Auch das war ein Anstoß für die heutige Sportwissenschaftlerin, Sport-, Bewegungs- und Laufkurse für von Krebs betroffene Menschen in der Region anzubieten, immer unter der Überschrift: Aufgeben ist keine Option! Mit großem Erfolg, wie das Foto der ausgelassenen Krebssportgruppe am Städtischen Klinikum Wolfenbüttel, aufgenommen nach dem Training, zeigt. Termine, Orte, mehr Infos hier:

• www.mirigo.de



NDHEIT

aus der

NACHBARSCHAFT



Runterfahren, klarer werden, wieder Luft bekommen – sicher und klar geführt

Breathwork in Braunschweig: Hier bist du richtig, wenn du viel leistest und merkst: Dein Kopf läuft, aber dein Körper kommt nicht hinterher. Typisch sind: schwer abschalten, innerer Druck, Grübeln, unruhiger Schlaf, wenig Bauchgefühl – und gleichzeitig der Wunsch nach mehr Energie, mehr Luft, mehr innerer Ordnung.

Besonders gut, wenn du: klare Führung magst – verständlich, bodenständig, ohne Drama und Esoterik. Keine Lust auf endlose YouTube-Videos hast, lieber einen echten Rahmen willst. In der Region Braunschweig wohnst oder arbeitest. Offen und neugierig bist – und bereit, in dich zu investieren.

Holosomatic Breathwork (Atemarbeit) ist eine geführte Praxis, bei der du über deinen Atem gezielt deinen inneren Zustand veränderst: raus aus „Daueranspannung“ – rein in mehr Ruhe, Klarheit und Körpergefühl. Breathwork ist dein Reset, den du nicht denken musst – du erlebst ihn.

Regina Kirschke; Hypnose, Coaching, Mentaltraining



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



WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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



LÖWENBÜNDEL DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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



Eine Initiative von **BS ENERGY**

Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet

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

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

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,
38126 Braunschweig

Tel. 0531 - 595-0

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr

Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr

Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

Notararzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

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

Leipziger Str. 24

38124 Braunschweig

Tel. 0531 – 699 1778

www.heh-bs.de/notfallinformationen

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0531 – 70 09-933

Im Krankenhaus

Salzdahlumer Str. 90

38126 Braunschweig

Mo./Di./Do. 20:00 – 22:00 Uhr

Mi./Fr. 18:00 – 22:00 Uhr

Sa./So. 10:00 – 16:00 Uhr

Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 – 00 22 833

www.apothekerkammer-niedersachsen.de

AWO-Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 – 70 70 117

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

Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst

www.thermalupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html

Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90

38126 Braunschweig

Tel. 0531 – 116 117

Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

24 Stunden/täglich –

nur für Notfallerkrankungen

Helmstedter Straße 35, 38102

Braunschweig, Tel. 0531 – 7011 444

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

Psychosozialer Krisendienst

Tel. 0531 – 470 77 77

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

Telefonseelsorge

Evangelisch: Tel. 0800 – 111 0 111

Katholisch: Tel. 0800 – 111 0 222

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Zahnärztliche Praxismgemeinschaft
Bebelhof

Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig

www.zahnarzt-praxisteam.de

Tel. 0531 – 691 696

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

Raum zum Leben

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



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

Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:

Tel. +49 531 3908-0

www.awo-bs.de



Senioren & Pflege

**Gesundheit beginnt
mit einem Test!**

**Wir checken
Ihr Blut!**

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

  /apothekeambienroderweg

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



LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von **BS ENERGY**

Was läuft
morgen im
Kino?

Wie melde
ich meinen
Zähler-
stand?

Wann wird der
Restmüll abgeholt?

Wo finde ich
die nächste
Ladesäule?

DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Mehr Infos unter
www.loewenbuendel.de



Jetzt installieren!

NICHT JEDES FITNESSSTUDIO
PASST ZU JEDEM, ABER...

EINS PASST ZU DIR.



FITNESSLAND



6X IN BRAUNSCHWEIG



HYGIA LADIES



LADIES ONLY!



HYGIA



QUALITÄT, DIE MAN SPÜRT.



FITNESSLAND GRUPPE

FITNESSLAND

HYGIA

HYGIA LADIES