

# gesund

in Braunschweig

**Gratis**

Nimm mich mit  
nach Hause!

## 10 Gesundheits-Tipps für den Sommer, die Ihr Leben leichter machen



### Workout Wasserwelt:

Hier macht sich  
Braunschweig fit

### REHA GEPLANT?

So entscheiden Sie mit

### Adrenalin trifft Wald

Erlebniswelt Harz: Abenteuer,  
Natur & Entspannung

### GRAUER STAR

Welche Linse ist gut  
für mich?

### SUPERFOOD

Echtes Sauerteig-Brot,  
gesund & lecker



hören | sehen  
*von Siegroth*

Be  
Brilliant™

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

Wenn mini maximal begeistert.



signia



Insio Charge&Go IX



## Diskret. Individuell. Maximal komfortabel.

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

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

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



hören | sehen  
*von Siegroth*

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



## »Schön, dass Sommer ist ...«

Liebe Leserin, lieber Leser,

irgendwie doch die schönste Zeit des Jahres, oder? Mit so vielen Möglichkeiten, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und vor allem positiv zu gestalten. Aber auch wir in der Redaktion kennen das: Allzu oft hindert uns der Alltagstrott daran, uns endlich aufzuraffen und die Dinge anzuschieben, die unser Leben noch positiver, gesünder, erfüllter, reicher ... und einfach schöner machen.

Mit jedem Tag haben wir eine neue Chance dazu – also los. Blättern Sie einfach mal durch unsere Nr. 20: Eine große Vielfalt an Anregungen und (Gesundheits-)Tipps erwartet Sie ...

Tatsächlich schon unsere Nr. 20? Ja. Vor gut fünf Jahren ist die »gesund in Braunschweig« gestartet – mitten in der inzwischen fast vergessenen Pandemie. Großen Dank an Sie, liebe (treue) Leserinnen und Leser, an alle Unterstützer, Sympathisanten und Inserenten!

Genießen Sie den Sommer – und bleiben oder werden Sie gesund.

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

*Chr Redaktionsteam*

### IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich und liegt in der Region u. a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Görgе-Frischemärkten und Buchhandlungen aus. Zusätzlich in 130 Präsentern der newcitymedia/FUNKE Medien und allen MILKAU Stadtbäckerei-Filialen exklusiv.

### 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 u. Seiten 12 – 15: iStock, Liudmila Chernetska

**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.

## Bronchitis, Asthma, Allergien? Besser inhalieren!



**Wir betreuen Sie kostenlos** bei Atemwegs-erkrankungen, 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

## Hagenring/Kreuzung Gliesmaroder Str.

### 24/7 geöffnet: Papes Gemüsegarten im Östlichen

Neu! Der smarte Mini-Hofladen im Östlichen Ringgebiet. Diese urige „Holzkiste“ macht neugierig – was da wohl drin ist? Nur das Beste aus Papes Gemüsegarten Watenbüttel. Immer frisch aus der Region, immer 24 Stunden, 7 Tage die Woche geöffnet; dank smarter & einfachster Selbstbedienungstechnik: Das eigene Handy oder eine EC-Karte reichen zum „zeitlosen“ Einkauf aus.

#### Die leckersten Sachen frisch – jederzeit!

In Papes Mini-Hofladen finden Sie frische Produkte aus eigenem Anbau und regionale Spezialitäten: Erdbeeren, Spargel, Kartoffeln, Eier, Nudeln, Leckeres aus der Hofladenküche sowie ausgewählte Produkte von Landwirten und Fleischereien der Region.

Und hier geht's zur riesigen Vielfalt von Papes Gemüsegarten – online und an vielen Orten:



# gesund

in Braunschweig

## Nº 20



10  
**REHA?  
BESTIMM ICH!**

## Gesund & neu

- 3 Editorial
- 5 **Besondere Sehprobleme?**  
Spezialisten helfen
- 8 **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*

# 12 SO WIRD IHR SOMMER LEICHTER!



## 16 WORKOUT WASSERWELT



## 20 NATÜRLICH GESUND



## 36 ADRENALIN, AUSSPANNEN, HARZ



### Reha, Fitness, Mobilität

- 10 **Reha: So entscheiden Sie!**  
Gewusst wie und rechtzeitig fragen
- 16 **Workout Wasserwelt**  
Fitness in Braunschweig erleben
- 19 **Muskeltraining für Frauen**  
Der unterschätzte Jungbrunnen
- 24 **Hightech für Lebensqualität**  
Sanitätshaus Bode in WOB mit neuem Orthopädietechnik-Zentrum
- 27 **Ambulante Reha in BS** !  
ZAR Braunschweig, ein „Heimspiel“ für die Gesundheit

### Natürlich heilen !

- 7 **Yoga Festival Braunschweig**  
Entspannt Termin vormerken:  
22. und 23. August
- 20 **Nahrungsergänzungsmittel?**  
Wirklich sinnvoll? Und wenn ja, welche?

- 22 **Ständig müde?**  
Neue Energie für den Sommer

- 22 **Ihr Schmerz – unsere Mission!**  
Ihr Wohlbefinden zählt.

- 23 **Hypnose**  
Sanfte Impulse für gelungene Veränderungen

### Einfach lecker, gesünder essen

- 21 **Bio-Obst & Gemüse nach Hause** !  
Direkt an die eigene Tür:  
vom Lieferservice der Region
- 43 **Superfood Sauerteig-Brot**  
Neu, lecker und gesund.  
Aus Braunschweig!

### E-Biken, Wandern, Marathon?

- 32 **E-Bike-Tourentipps**  
Zwei schöne Touren rund um den Elm und entlang der Oker

- 34 **WanderWochen Hahnenklee**  
Die Natur aktiv genießen: Wandern oder Mini-, Einsteiger-, Halb-Marathon, ...

### Mein Wohlfühltag im Harz

- 36 **Berge, Bäume, Wildnis**  
Drei große „Bs“ und viel Adrenalin:  
Bad Harzburg
- 38 **Urlaub in den Wipfeln** !  
des Harzes: das Sonnenresort Ettershaus
- 40 **Glaserlebnis-Welt Harz**  
Glashütte in Derenburg:  
altes Kunsthandwerk wiederentdecken
- 42 **Seilbahnen Thale Erlebnisswelt**  
Viele Attraktionen im Bodetal
- .....
- 28 **Mit „Staatsknete“ länger zu Hause**  
Es gibt wieder KfW-Zuschüsse für barrierefreies Wohnen

- 30 **Augen auf bei Grauem Star!**  
Sind teure Zusatzlinsen wirklich nötig?  
Ein Interview

**Gratis**

Nimm mich mit nach Hause!

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

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

Petra Franke



Mehr Infos?  
Termin buchen?  
Scan mich:



**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.

über  
80  
Jahre

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 ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z. B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte. ■

## Spezialbrillengläser

für altersbedingte  
Makuladegeneration

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern AMD-(omfort® von SCHWEIZER hat mich mein 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)

Jetzt testen!



# 7. Yoga Festival Braunschweig

22. UND 23. AUGUST 2026

Zum 7. Mal lädt das vielfältige Programm rund um Yoga, Meditation, Musik, Mantra und noch vieles mehr auf das entspannte Gelände des Schimmelhofes ein. Neben den unterschiedlichsten Yoga-Stilen, von dynamisch bis entspannt, steht für alle Yoga-Interessierten auch Breathwork und Pranayama auf dem Stundenplan.

Ein Community Event für Menschen aus und um Braunschweig herum, um miteinander ein Wochenende zu teilen, neue Erfahrungen zu machen und bekannte Gesichter wieder zu treffen.

Herzlich und entspannt ist die Atmosphäre im sommerlichen Schimmelhof und den umliegenden Kultur-Räumen bei sicherlich wieder schönstem Sommerwetter.

Tickets gibt es wie immer unter:

[yoga-festival-braunschweig.de](https://yoga-festival-braunschweig.de)



YOGA  
FESTIVAL

BRAUNSCHWEIG

### Gesundheit & körperliche & mentale Potenziale voll entfalten

In ihrem jüngst erschienenen Buch „Eine Haltung zum Leben – Wie Haltung und Atmung dein Gehirn booten – und was dein Arsch in der Hose damit zu tun hat“ erklärt die Braunschweiger Chiropraktorin Victoria Keie verständlich und wissenschaftlich fundiert, warum Chiropraktik weit mehr ist als eine reine Behandlung von Rückenschmerzen.

Sie zeigt, wie eine bewusste Haltung und gezielte chiropraktische Justierungen das zentrale Nervensystem positiv beeinflussen können: „Chiropraktik ist keine Reparaturwerkstatt für den Rücken“, betont Victoria Keie. „Sie ist eine proaktive Methode, um die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper zu optimieren. Viele Menschen erleben nach einer Justierung nicht nur weniger Beschwerden, sondern auch mehr mentale Klarheit, besseren Schlaf und eine spürbar höhere Stressresistenz.“

Das Buch richtet sich bewusst auch an alle Menschen, die ihr volles körperliches und mentales Potenzial frühzeitig entfalten möchten – statt erst dann, wenn der Leidensdruck groß ist. Im Buchhandel und als E-Book erhältlich. Auf dem diesjährigen Yogafestival in Braunschweig am 22. und 23.08. wird Victoria Keie auf dem Marktplatz persönlich anzutreffen sein.



### Pilgern durch Braunschweig und auf dem Jakobsweg

Die Propstei Braunschweig hat jetzt eine individuelle Tour durch Braunschweigs Innenstadt als Stadtpilgerweg entwickelt. Ein kleiner Flyer enthält die Wegstrecke und geistliche Impulse für jede Station. Erhältlich ist der Flyer ab Juni 26 in den Kirchengemeinden und im Internet, s. u. Es werden auch weitere, begleitete Pilgertouren angeboten, z. B.:

**Do., 25.06.** Wie wurde die Muschel zum Symbol der Pilger?  
» Marienrode – Hildesheimer Dom (ca. 8 km).  
Mit Barbara Fahlbusch-Eisheuer (Pilgerbegleiterin)

**Sa., 27.06.** Von Heiligen begleitet ...  
Christophorus, Petrus, Nikolaus, Jakobus: die Namensgeber der vier Kirchengemeinden auf unserem Weg  
» Wellen Bhf – Wellen – Ochtmersleben – Drackenstedt – Dreileben – Ovelgünne Bhf (19 km).  
Mit Stefan Gernert, Rose-Marie Künne (Pilgerbegleiter\*in)

**So., 16.08.** Pilgertag am Sonntag Quasimodogeniti für Menschen in Trauer- und Abschiedsprozessen  
» Veltheim – Braunschweig/Hauptfriedhof (13 km).  
Mit Christian Anton

**Pilgerbüro/Infos:** Kai Anne Kröger,  
Theologisches Zentrum | Alter Zeughof 1 | 38100 BS  
Tel.: 0531 120 54 17 | E-Mail: bibliothek.thz@lk-bs.de  
[www.braunschweiger-jakobsweg.de](http://www.braunschweiger-jakobsweg.de)



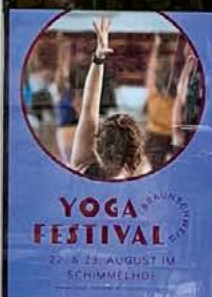
### Offene Kunsttherapie-Gruppe

Einmal im Monat, an einem Samstag, bietet das Kunst- und Kulturzentrum BLAU-WAL in Braunschweig eine offene kunsttherapeutische Gruppe an, in der gemeinsam gemalt und gestaltet wird. Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Gefühle erkundet und Gedanken unabhängig von der künstlerischen Erfahrung reflektiert werden können. Kunsttherapeutinnen stehen dabei zur Verfügung, um den Prozess zu begleiten und bei Bedarf Unterstützung anzubieten. Das ist der Ablauf: Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde. Dann arbeiten alle Teilnehmer\*innen an ihren eigenen Werken mit den individuell ausgewählten Materialien. Danach gemeinsames Gespräch und Reflexion über die entstandenen Arbeiten und Abschlussrunde.

Bei Interesse kann eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeit in einem Einzelsetting fortgesetzt werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Termine** (immer samstags)  
29.08.26; 26.09.26; 21.11.26; 19.12.26  
**Uhrzeit** 14:00 – 16:30  
**www.blau-wal.de**

## YOGA AMBIENTE



# Klein, fein, Yoga!

Hier findest du alles, was du willst

Das **Yoga Ambiente** ist die Adresse für Yoga und Zubehör im Herzen Braunschweigs. Hier im Magni-Viertel bekommst du fachkundige Beratung, kannst Produkte anfassen, ausprobieren und selbst spüren, was zu dir passt. Wir machen den Zugang zum Yoga leicht.

Auch in unserem Yogastudio stehen Freude, Wohlbefinden und kleine Gruppen im Mittelpunkt. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene – bei uns ist jeder willkommen.

**Yoga Ambiente**  
Ölschlägern 19, Braunschweig  
[www.yoga-ambiente.de](http://www.yoga-ambiente.de)



# Reha: Wer rechtzeitig fragt, entscheidet mit

## Was Patientinnen und Patienten über ihr Wunsch- und Wahlrecht wissen sollten

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

**S**tellen Sie sich vor: Sie haben monatelang Rückenschmerzen, Erschöpfung oder eine Diagnose hinter sich, die Ihr Leben auf den Kopf gestellt hat. Endlich sagt jemand: „Sie brauchen eine Reha.“ Erleichterung. Und dann kommt ein Brief mit dem Namen einer Klinik, die irgendwo in Deutschland liegt, und irgendwie ist die Sache damit entschieden. Ist sie aber nicht. Was viele Patientinnen und Patienten in diesem Moment nicht wissen: Sie haben gesetzlich verankerte Mitspracherechte bei der Wahl ihrer Reha-Einrichtung. Kein kleines Sonderprivileg, keine Ermessenssache, sondern ein Recht, das im Sozialgesetzbuch steht und noch immer zu selten kommuniziert wird. Wer es kennt, kann eine der wichtigsten Entscheidungen im Genesungsprozess aktiv mitgestalten.

### Das Recht, das kaum jemand nutzt

Nach § 8 SGB IX haben Patientinnen und Patienten ein Wunsch- und Wahlrecht: Sie können bei der Auswahl ihrer Reha-Einrichtung eine Wunschklinik benennen. Der Kostenträger – etwa die Deutsche Rentenversicherung oder die gesetzliche Krankenkasse – muss diesen Wunsch berücksichtigen, wenn die Klinik zur Erkrankung passt, ein Versorgungsvertrag besteht und mögliche Mehrkosten nicht unverhältnismäßig hoch sind. Patientinnen und Patienten sind nicht automatisch an die zuerst genannte Klinik gebunden. Sie können eine Einrichtung

wählen, deren fachlicher Schwerpunkt zur eigenen Diagnose passt – etwa Neurologie, Orthopädie oder Geriatrie. Auch Wohnortnähe, Erreichbarkeit für Angehörige oder ein besonders passendes Therapiekonzept können gute Gründe sein.

### »Sie haben Mitspracherechte bei der Wahl Ihrer Reha-Einrichtung!«

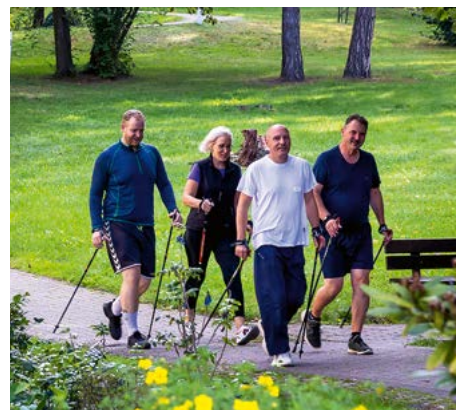
Wichtig ist, die Wunschklinik möglichst früh im Reha-Antrag zu nennen und kurz zu begründen. Dabei hilft es, konkret zu beschreiben, welche Beschwerden bestehen, was im Alltag oder Beruf eingeschränkt ist und welches Ziel die Reha erreichen soll – zum Beispiel mehr Beweglichkeit, Selbstständigkeit, Stabilität nach einer Operation oder die Rückkehr ins Arbeitsleben. Aktuelle Arztbriefe, Befunde und Therapieberichte stärken den Antrag. Wer unsicher ist, kann sich Unterstützung holen – etwa beim Sozialdienst im Krankenhaus,

bei behandelnden Ärztinnen und Ärzten, beim Kostenträger oder bei unabhängigen Beratungsstellen.

### Spezialisierte Reha in der Region: Michels Kliniken in Bad Harzburg

Für Patientinnen und Patienten aus Braunschweig und Umgebung lohnt sich ein Blick nach Bad Harzburg. Am Nordrand des Harzes verbinden die Michels Kliniken fachliche Spezialisierung mit einer Umgebung, die Erholung, Aktivierung und Abstand vom Alltag ermöglicht – und dennoch regional gut erreichbar bleibt.

Die **Michels Barbarossa Klinik** ist auf neurologische Rehabilitation spezialisiert. Sie begleitet Patientinnen und Patienten zum Beispiel nach einem Schlaganfall, bei Erkrankungen des Nervensystems oder nach neurochirurgischen Eingriffen. Ziel ist es, Schritt für Schritt mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und Belastbarkeit im Alltag



Therapieanwendungen in den Michels Kliniken: drinnen oder draußen schön

zurückzugewinnen. Physiotherapie, Sporttherapie und interdisziplinäre Behandlungskonzepte helfen dabei, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Orientierung zu fördern.



Michels Barbarossa Klinik in Bad Harzburg für Neurologie

Die **Michels Herzog-Julius-Klinik** richtet sich an Menschen mit orthopädischen Erkrankungen und geriatrischen Krankheitsbildern. Nach Operationen, bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates oder bei altersbedingten Einschränkungen braucht der Körper gezielte Therapie, Zeit und professionelle Begleitung. Im Mittelpunkt stehen Mobilität, Kraftaufbau, Schmerzdreduktion, Sturzprophylaxe und alltagsnahe Aktivierung – unterstützt durch ärztliche Betreuung, Therapie und Rehabilitationssport. Damit bieten die Michels Kliniken in Bad Harzburg zwei spezialisierte Einrichtungen an. Für viele Betroffene aus der Region kann das eine passende Option sein – medizinisch spezialisiert, landschaftlich ruhig gelegen und für Angehörige gut erreichbar.

### Was Patientinnen und Patienten jetzt tun können

Wer eine Reha beantragt oder eine Anschlussheilbehandlung nach einem Krankenhausaufenthalt plant, sollte frühzeitig nachfragen: Welche medizinische Indikation liegt vor? Welcher Kostenträger ist zuständig? Welche Ziele soll die Reha erreichen? Welche Klinik passt fachlich am besten? Und wurde die Wunschklinik im Antrag klar begründet?

Auch wenn bereits ein Bescheid mit einer anderen Klinik vorliegt, muss die Entscheidung nicht endgültig sein. Ein Antrag kann ergänzt, ein Wunsch nachträglich begründet und ein Bescheid geprüft werden.

Denn wer weiß, welche Rechte und Möglichkeiten bestehen, kann gezielter wählen. Und manchmal beginnt eine gute Reha nicht erst in der Klinik, sondern schon mit der Frage: Welche Einrichtung passt wirklich zu mir? ■

Fotos: Christian Bernhardt

**Michels Barbarossa Klinik**  
Herzog-Julius-Str. 70–78  
38667 Bad Harzburg  
05322 790-600  
info@barbarossa-klinik.de

**Michels Herzog-Julius-Klinik**  
Kurhausstr. 13–7  
38667 Bad Harzburg  
05322 790-0  
info@herzog-julius-klinik.de

# MÜLLENHEIM

## Das Sanitätshaus



Telefon 0531/59092-0

info@muellenheim.de

Braunschweig

Bäckerkint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44

# 10 Gesundheits-Tipps für den **Sommer**, die Ihr Leben **leichter** machen



*So kann der Sommer kommen!*

*Mit diesen zehn Tipps wird er richtig gut – versprochen. Unsere Meteorologen schauen bisher recht entspannt auf die kommenden Monate Juni, Juli und August: Ja, es wird warm, vielleicht sogar mit einigen Hitzewellen. Der Sommeranfang könnte eher trocken ausfallen, der August dann wieder etwas nasser. Insgesamt aber wohl deutlich weniger extrem als z. B. der Hitzesommer 2018.*

**E**inige unserer Empfehlungen kennen Sie sicher längst – und vielleicht haben Sie sich an manchen guten Vorsätzen auch schon „abgearbeitet“. Denn oft fehlt es nicht am Wissen, sondern an Zeit, Energie oder schlicht am Durchhaltewillen. Deshalb geht es in unseren zehn Tipps vor allem um die Frage: Wie gelingt die Umsetzung im Alltag wirklich? Mit kleinen Tricks, einfachen Routinen und realistischen Zielen. Los geht's!

## 1. Wie geht eigentlich Erholung?

Erholung bedeutet nicht automatisch: möglichst viel liegen oder möglichst nichts tun. Prof. Carmen Binnewies, Ex-Braunschweigerin, schrieb schon in der „gesund in Braunschweig“, Nr. 12, dass echte Erholung vor allem dann entsteht, wenn wir gedanklich Abstand vom Alltag bekommen. Schon kleine Rituale helfen dabei: das Handy bewusst ausschalten, einen Spaziergang ohne Ziel machen oder einfach mal 20 Minuten nur auf dem Balkon sitzen – ohne „nebenbei“. Wichtig: Planen Sie Erholung fest ein, statt darauf zu warten, dass irgendwann Zeit dafür bleibt. Oft reichen schon kurze bewusste Pausen im Alltag. Oder wie Prof. Binnewies es formuliert:



**»Erholung passiert nicht einfach – wir müssen ihr Raum geben.«**

## 2. Sonnencreme! Und noch mehr Sonnencreme

Der Sommer wird heiß – und unsere Haut vergisst nichts. Das sagte die erfahrene Braunschweiger Hautärztin Dr. Brechelt in einem Interview mit uns: „Die gesunde Urlaubsbräune ist leider ein Märchen.“ Dermatologen empfehlen heute meist Lichtschutzfaktor 30 bis 50 – besonders für Gesicht, Schultern und Hände.

**»Unsere Haut vergisst nichts.«**

Praktisch sind Kombi-Produkte mit Tagespflege oder leichte Fluids, die nicht kleben. Gute und günstige Produkte gibt es inzwischen auch bei Eigenmarken, etwa von dm oder Rossmann. Wichtig: Alte Sonnencremes aus dem Vorjahr lieber kritisch prüfen – viele Schutzsysteme verlieren mit der Zeit an Wirkung. Und bitte nicht sparen: Erwachsene brauchen für den ganzen Körper ungefähr drei Esslöffel Sonnencreme.

## 3. Mediale Auszeit – Digital Detox

Ständig erreichbar, ständig informiert, ständig noch „kurz aufs Handy schauen“ – das stresst unser Gehirn mehr, als viele denken. Schon ein paar Stunden digitale Pause können den Kopf spürbar entlasten. Der einfachste Einstieg: feste handyfreie Zeiten, zum Beispiel morgens die erste halbe Stunde oder abends nach 20 Uhr. Wer mutig ist, probiert einen kompletten „Offline-Sonntag“. Hilfreich: Push-Nachrichten deaktivieren und das Smartphone

nachts nicht neben das Bett legen. Viele Menschen berichten schon nach wenigen Tagen über besseren Schlaf und mehr innere Ruhe. Entscheidend ist nicht Perfektion – sondern überhaupt einmal anzufangen.



## 4. Mental Health – was heißt das eigentlich?

Mental Health bedeutet mehr als „keine psychische Erkrankung“. Gemeint ist unsere seelische Widerstandskraft: Wie gut können wir mit Stress, Krisen oder Veränderungen umgehen? Regina Kirschke, Braunschweiger Mentalcoach mit viel Expertise, formulierte in einem Interview: „Manchmal beginnt Veränderung mit einem einzigen ehrlichen Gedanken.“ Achten Sie auf Warnzeichen wie dauerhafte Erschöpfung, Schlafprobleme oder das Gefühl, ständig nur noch zu funktionieren. Hilfreich sind Gespräche, Bewegung, soziale Kontakte – und auch professionelle Unterstützung, wenn nötig. Diese Investition kann sich Ihr Leben lang bezahlt machen. Denn:

**Psychische Gesundheit ist kein Luxus, sondern Grundlage für Lebensqualität.**



## 5. Erfinde dich neu

Das Gehirn bleibt lernfähig – ein Leben lang. Prof. Martin Korte beschrieb in seinem Artikel „Erfinde dich neu!“ („gesund in Braunschweig“, Nr. 11), wie positiv sich neue Erfahrungen auf unser Gehirn auswirken. Dabei muss niemand gleich sein ganzes Leben umkrepeln. Oft reicht schon etwas Neues im Kleinen: ein anderer Arbeitsweg, ein Kochkurs, ein Musikinstrument oder endlich einmal Spanisch lernen.

**»Unser Gehirn liebt neue Reize. Der Sommer eignet sich perfekt dafür.«**

Unser Gehirn liebt neue Reize und Routinenwechsel. Der Sommer eignet sich perfekt dafür, alte Gewohnheiten bewusst zu durchbrechen. Denn Veränderung beginnt selten „irgendwann“ – sondern meistens mit einem ersten kleinen Schritt. Los geht's! ;-)

## 6. Kurze Auszeiten, lange Wirkung

Erholung muss nicht immer die große Fernreise sein. Tatsächlich zeigen viele Studien: Schon Kurztrips von ein bis drei Tagen können Stress deutlich reduzieren. Der Vorteil? Weniger Planungsstress, weniger Kosten – und oft mehr spontane Freude. Gerade der Harz liegt für Braunschweiger praktisch vor der Haustür: in oft weniger als 45 Minuten erreichbar. Wandern, Wald, frische Luft und einfach mal raus aus dem Alltag – manchmal reicht genau das schon. Besonders schön: Viele kleine Auszeiten über das Jahr verteilt wirken oft nachhaltiger als ein einzelner großer Urlaub. Passend dazu finden Sie in diesem Heft auch unsere besonderen Harz-Tipps.

**»Nicht die Länge, sondern die Qualität des Urlaubs ist entscheidend.«**

**Prof. Carmen Binnewies**

## 7. Fitness, Sport, Kraft. Yes, every move counts!

Muskeln sind echte Gesundheits-Booster – gerade auch im Alter. Florian Brand, u. a. Mannschaftsarzt der Fußballprofis unserer Eintracht, sagte uns gegenüber: „Wir selbst können dafür sorgen, dass wir morgen und in zehn Jahren körperlich wie geistig besser dastehen!“ Entscheidend ist nicht Höchstleistung, sondern Regelmäßigkeit.

**»Und es ist nie zu spät, anzufangen. Wirklich nie!«**

Schon zwei kurze Krafttrainings pro Woche bringen messbare Effekte für Rücken, Gelenke und Stoffwechsel. Wer keine Lust auf Fitnessstudio hat: Auch Treppensteigen, Gartenarbeit oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zählen. Sportprof. Peter Düking, Braunschweig, bringt es auf den Punkt: „Every Move Counts.“ Jede Bewegung zählt also – wirklich jede.



## 8. Endlich besser und gesünder essen

Am Wissen scheitert gesunde Ernährung meistens nicht – eher an unserem Alltag. Deshalb funktioniert Veränderung oft besser gemeinsam mit anderen. Suchen Sie sich Menschen mit ähnlichen Zielen: Kochgruppen, Ernährungsprogramme oder feste „gesunde Verabredungen“ helfen enorm beim Durchhalten. Auch professionelle Unterstützung kann sinnvoll sein – nicht kostenlos, aber oft gut investiertes Geld in Gesundheit und Wohlbefinden. In Braunschweig begleiten zum Beispiel Sonja Beinlich („gesund in Braunschweig“, Nr. 19), Stephanie Mißler (Heft Nr. 18) oder auch Nina Winters (Ernährung38) Menschen auf diesem Weg. Wichtig ist vor allem: nicht perfekt essen wollen, sondern dauerhaft besser – mit Genuss!

## 9. Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht

Guter Schlaf ist biologisch notwendig, kein Luxus – darüber gibt es mittlerweile Bücher und Artikel zuhauf. Die alte Regel „Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste“ stimmt zwar nicht ganz wissenschaftlich, aber regelmäßige Schlafzeiten helfen dem Körper tatsächlich enorm. Wichtig sind vor allem Routine, Dunkelheit und weniger Bildschirmzeit am Abend.



Wer schlecht schläft, sollte nicht sofort zu Schlafmitteln greifen. Oft helfen schon feste Einschlafrituale, kühlere Schlafzimmer oder weniger Alkohol am Abend. Wenn Probleme länger anhalten, gibt es professionelle Hilfe – etwa Schlafsprechstunden oder Schlaflabore. Dr. Gabriele Krause, Dipl.-Psychologin und Schlafcoach in Braunschweig, bietet z. B. dazu individuelle Sprechstunden und Gruppenkurse.

**»Schlaf, Immunsystem und psychische Gesundheit hängen einfach eng zusammen.«**

## 10. Nicht nur an unsere Senioren: bitte noch mehr Netzwerken

Einsamkeit ist ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor – gerade im Alter. Deshalb wird Nachbarschaft, Austausch und gegenseitige Unterstützung immer wichtiger. Netzwerken oder modern „Networking“ meint dabei nicht „Social Media“, sondern echte Kontakte: gemeinsam Kaffee trinken, Spaziergänge, Vereine, ein Ehrenamt, Nachbarschaftshilfe oder regelmäßige Telefonate.

**»Nicht warten, selbst den ersten Schritt machen!«**

Oft hilft schon ein kleiner erster Schritt: einmal selbst jemanden anrufen oder ein Treffen vorschlagen. Cornelia Heyer, erfahrene Inhaberin eines großen Braunschweiger Pflegedienstes, schrieb in unserem Magazin Nr. 19: „Selbstbestimmung braucht auch im Alter Verbundenheit.“ Wer gut vernetzt ist, lebt häufig nicht nur glücklicher – sondern auch gesünder. ■



## 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

# Ausgezeichneter Sonnenschutz für jeden Tag

Mit **SUNDANCE** die Sonne genießen



**Stiftung Warentest**

**GUT (1,8)**

Im Test: 14 Sonnenschutzmittel fürs Gesicht, davon 8x gut

Ausgabe 04/2025  
www.test.de

25VT51



**TESTSIEGER**



**Stiftung Warentest**

**SEHR GUT (1,5)**

Im Test: 26 Sonnenschutzmittel mit LSF30, 50 und 50+, davon 8x sehr gut  
Ausgabe 07/2025  
www.test.de

25FC89

**ÖKO-TEST**

SUNDANCE  
Sonnenmilch LSF50  
500ml

**sehr gut**

ÖKO-TEST Magazin  
06/2025



dm.de

\*Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors.

\*\*Polymorphe Lichtdermatose.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

Unser Geschenk<sup>1</sup> für Dich, einlösbar<sup>✂</sup>  
in allen Braunschweiger dm-Märkten.



Weitere Infos zu  
den dm-Märkten  
in Deiner Nähe



926000000 052682

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen.

<sup>1</sup>Mit diesem Original-Coupon bekommst Du einmal eine Sonnencreme LSF 50 der dm-Marke SUNDANCE in Originalgröße (100 ml) geschenkt. Einfach das Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon vorlegen. Dieser Coupon ist bis zum 26.6.2026 gültig. Nur einlösbar in den teilnehmenden dm-Märkten in Braunschweig, nicht gültig bei Bestellungen auf dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig.

\*Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser bestehen weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors.

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

Von Hormonen bis Haltung – warum Krafttraining ab 40 so wichtig ist

# Muskeltraining: der unterschätzte Jungbrunnen für Frauen

Tina Eggerman



Auf der lila Bank vor dem Studio lädt Inhaberin Tina Eggermann gerne zum entspannten Plausch ein

**Ab 40 verändert sich der weibliche Körper spürbar. Die Energie schwindet, der Schlaf wird unruhiger, der Stoffwechsel zieht nicht mehr so mit wie früher. Rückenprobleme, Stimmungsschwankungen, ein schwächerer Beckenboden – und mittendrin die hormonellen Verschiebungen der Wechseljahre. Was dabei oft übersehen wird: Muskeln sind einer der wichtigsten Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden in dieser Lebensphase.**

Denn Muskeln sind weit mehr als Ästhetik. Sie stabilisieren Gelenke und Wirbelsäule, regulieren den Stoffwechsel, verbessern die Körperhaltung – und beeinflussen sogar den Hormonhaushalt. Mit sinkendem Östrogenspiegel beschleunigt sich der natürliche Muskelabbau (Sarkopenie) deutlich. Weniger Muskelmasse bedeutet weniger Kraft, instabilere Gelenke und ein erhöhtes Risiko für Osteoporose. Gezieltes Krafttraining wirkt diesem Prozess direkt entgegen: Es erhält Muskelmasse, fördert die Knochendichte und verbessert nachweislich Schlaf, Stimmung und Insulinsensitivität.

**»Fitness ohne Leistungsdruck, mit persönlicher Ausrichtung und individueller Wertschätzung ...«**

**emotion für BestAgerinnen:** Hier steht genau das im Mittelpunkt – ein ganzheitlicher Ansatz für Frauen ab 40, ohne Leistungsdruck, dafür mit individuellem Fokus und echter Wertschätzung. Besonders das EMS-Training hat sich bewährt: In kurzen, intensiven Einheiten werden tiefe Muskelschichten elektrisch stimuliert – gelenkschonend und hocheffektiv, ideal für Frauen mit wenig Zeit. Gezielte Kurse ergänzen das Programm und stärken Beweglichkeit, Koordination und Rumpfkraft – in einer motivierenden Gemeinschaft von Frauen, die ähnliche Themen bewegen.

Ein besonderes Highlight ist der EMP Chair (Beckenbodenstuhl): Er aktiviert gezielt die tiefliegende Beckenboden- und Rumpfmuskulatur – eine Zone, die für Haltung, Kontinenz und Stabilität entscheidend ist, über die aber viel zu selten gesprochen wird. Denn ein starker Beckenboden ist die unsichtbare Basis für alles.

Viele Frauen berichten bereits nach wenigen Wochen von spürbar mehr Energie, stabilerer Stimmung und einem völlig neuen Körpergefühl. Muskeltraining bedeutet heute Selbstfürsorge, Prävention

und neue Lebensenergie – und emotion BestAgerinnen begleitet dich dabei, Schritt für Schritt. Starte jetzt – dein Körper wird es dir danken:

[www.emotion-bestagerinnen.de](http://www.emotion-bestagerinnen.de)

*emotion*

**Das Studio für BestAgerinnen:**

Fitness, Coaching & Ernährung für Frauen in der zweiten Lebenshälfte; Braunschweig, Wilhelm-Bode-Str. 22, [info@emotion-bestagerinnen.de](mailto:info@emotion-bestagerinnen.de) Telefon: 0162 903 16 67



**„Freude & Wohlfühlatmosphäre – das ist uns wichtig!“**



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

## »Sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll? Und wenn ja, welche?«

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

Björn Westphal: Viele Menschen greifen heute zu Nahrungsergänzungsmitteln, z. B. Magnesium, Vitamin D oder Multivitaminpräparate allgemein „für die Gesundheit“. Da ist die Frage durchaus berechtigt. Grundsätzlich gilt: Wer sich ausgewogen ernährt und gesund ist, benötigt oft keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel. Dennoch gibt es Situationen, in denen eine Ergänzung sinnvoll oder sogar wichtig sein kann. Dazu zählen beispielsweise:

- Vitamin D bei wenig Sonnenlicht oder im höheren Alter
- Folsäure bei Kinderwunsch und Schwangerschaft
- Vitamin B12 bei veganer Ernährung
- Eisen bei nachgewiesenem Mangel
- Magnesium bei bestimmten Beschwerden oder erhöhtem Bedarf

Als Apotheker muss ich allerdings davor warnen, Präparate wahllos einzunehmen: Viel hilft nicht immer viel. Manche Vitamine oder Mineralstoffe können in zu hoher Dosierung sogar schaden oder Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen.

Bluttests in der Apotheke helfen, Mängel festzustellen

Unkomplizierte Blutuntersuchungen können helfen, echte Mangelzustände festzustellen. Besonders häufig werden Werte wie Vitamin D, Vitamin B12, Eisen oder Magnesium bestimmt. Ein Bluttest ist vor allem dann sinnvoll, wenn Beschwerden oder Risikofaktoren vorlie-

gen. Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Muskelkrämpfe oder häufige Infekte können Hinweise auf Mängel sein. Wichtig: Die Laborwerte sollten immer individuell bewertet werden! Nicht jeder leicht erniedrigte Wert bedeutet automatisch einen behandlungsbedürftigen Mangel.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Nur das richtige hilft wirklich

Eine wichtige Rolle spielt auch die Qualität. Gerade bei Magnesiumpräparaten gibt es große Unterschiede. Nicht nur die Milligrammzahl pro Einheit ist wichtig – noch entscheidender ist die chemische Verbindung, die Qualität. Magnesiumcitrat wird vom Körper meist gut aufgenommen und eignet sich häufig bei Muskelkrämpfen oder sportlichen Belastungen. Magnesiumoxid dagegen, häufig in billigen Präparaten enthalten, wird von unserem Körper schlechter aufgenommen und kann eher abführend wirken. Weitere Formen sind beispielsweise: Magnesiumbisglycinat: oft gut verträglich; Magnesiumchlorid: gut löslich und schnell verfügbar; Magnesiumcarbonat: häufig Bestandteil von Brausetabletten, diese enthalten daneben jedoch oftmals Zucker oder Süßstoffe, daher sind Kapseln oft die bessere Wahl.

Vor der Einnahme ist ein fachkundiges Gespräch in der Apotheke immer sinnvoll.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist heute riesig – von Drogerieprodukten bis zu hochdosierten Inter-



Apotheker  
Björn Westphal

netangeboten. Wir schauen uns an, welche Beschwerden vorliegen, welche Medikamente eingenommen werden und ob überhaupt ein zusätzlicher Bedarf besteht. So lässt sich vermeiden, unnötig Geld auszugeben oder Risiken einzugehen.

**Mein Fazit: Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein – gezielt und individuell ausgewählt! Nicht einfach der Werbung oder Trends aus dem Internet folgen, sondern vorab lieber beraten lassen.** ■

### 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](mailto:redaktion@gesund-in-braunschweig.de)  
Keplerstr. 4 | 38114 Braunschweig

# Leckeres Bio-Obst und Gemüse direkt nach Hause

Gesund, nachhaltig und lecker kann so einfach sein: Wir vom Hof Morgentau Bio-Lieferservice bringen Ihnen frisches und zertifiziertes Bio-Gemüse aus der Region und viel mehr direkt an die Haustür in Braunschweig, Salzgitter, Bad Harzburg, Goslar, Wolfenbüttel und drumherum.



Flexibel  
wollen  
wir Ihren  
gesunden Alltag  
erleichtern

Der Bioland Betrieb Hof Morgentau in Stiddien, Braunschweigs kleinstem Ortsteil, steht für Saisonalität, Regionalität und handwerklich verarbeitete Lebensmittel. Wir bauen Kartoffeln und super leckere Möhren an. Mit dem Lindenhof in Eilum und der Börde-Gärtnerei in Erxleben, die beide eine unglaubliche Gemüsevielfalt anbieten, arbeiten wir seit den 90er-Jahren zusammen. Wir vom Lieferservice stellen Ihre Bestellungen zusammen und bringen Sie Ihnen nach Hause. Doch es gibt nicht nur Gemüse. :)

Von Eiern bis Schafskäse:  
das Beste aus den Hof-  
läden der Region bei uns  
im Onlineshop

Wir lieben die regionale Lebensmittelerzeugung und haben daher weitere Produkte aus dem Braunschweiger Land im Sortiment, z. B. Schafskäse vom Hof im Greth, Eier vom Kloostergut Dibbesdorf, Ziegenmilchseife von der Schäferei Kroll in Dörnten oder Knoblauch vom Hof Meinecke in Winnigstedt. Mit anderen Worten: Mit unserem Onlineshop bringen wir Ihnen die Hofläden einer ganzen Region an die Haustür.



## Unsere leckeren Bio-Kisten gibt es in 10 Variationen

Ob wöchentliche Gemüsebox im Abo oder individuelle Bestellung im Onlineshop – Sie bestimmen, was, wann und wie Sie Ihre Bio-Produkte erhalten. Unser Herzstück sind die Gemüseboxen, die jede Woche neu und saisonal zusammengestellt werden. Lassen Sie sich überraschen oder passen Sie die Lieferung ganz flexibel nach Ihren Wünschen an. Diese Varianten gibt es:

- » Vielseitige Kiste
- » Knackige Kiste
- » Snack Kiste (O&G)
- » Schnelle Kiste
- » Schonende Kiste
- » Fruchtbare Kiste
- » Käse
- » Apfel der Woche
- » Salat der Woche
- » Kartoffel-Abo

Mehr Infos? Schauen Sie mal hier:  
[www.hof-morgentau.de](http://www.hof-morgentau.de)



### Individuelle und flexible Abo-Kisten

- Obst-, Gemüse-, Misch- und Rohkostboxen zur Auswahl
- Wöchentliche Überraschung oder/und individuelle Anpassung
- Dauerbestellungen für Ihre Lieblingsprodukte

### Bequeme Bestellung im Onlineshop mit Lieferservice

- Sortiment jede Woche aktualisiert
- Einfach auswählen und im eigenen Rhythmus bestellen
- Regionale Bio-Qualität mit Lieferung bis vor die Haustür

### Fragen zur Kiste?

Tel.: 0531 87 77 62  
E-Mail: [post@hof-morgentau.de](mailto:post@hof-morgentau.de)



## WIR SCHENKEN IHNEN 5 EURO!

Probieren Sie uns aus – bei Ihrer ersten Online-Bestellung geben Sie den **Gutscheincode: „GIB26“** ein und bekommen einen 5-€-Nachlass für Neukund:innen, Mindestbestellwert 27 € inkl. Servicepauschale. Guten Appetit!

# »Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

NEUE ENERGIE  
FÜR DEN SOMMER!

**Warum bin ich ständig müde?**



Der Sommer steht vor der Tür. Doch Sie fühlen sich statt voller Energie einfach

nur müde, ausgelaugt und antriebslos? Morgens

kaum aus dem Bett, nachmittags das berühmte Leistungstief und nachts trotzdem keine richtige Erholung? Oft heißt es schnell: „Das ist eben Stress.“

Doch hinter Ihrer Erschöpfung können viele Ursachen stecken.

Häufig fehlt dem Körper schlicht die Energie-Grundlage. Ein Mangel an Vitamin B12, Ferritin (Eisenspeicher) oder Vitamin D kann Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Muskelschwäche verursachen. Auch nach Infekten, Antibiotika-Einnahmen oder langen Belastungsphasen fühlen sich viele Menschen noch wochenlang „nicht mehr richtig fit“.

**Ein oft unterschätzter Faktor ist der Darm.** Unsere Darmflora beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Nach Antibiotika oder falscher Ernährung geraten die „guten“ Darmbakterien häufig aus dem Gleichgewicht. Dadurch haben unerwünschte

Keime oder Darmpilze leichteres Spiel. Die Folge: Der Körper bekommt trotz Ernährung nicht immer das, was er wirklich braucht.

Deshalb kann es sinnvoll sein, genauer hinzuschauen:

- Blutuntersuchungen auf Vitamin-, Mineralstoff- oder Eiweißmängel
- Darmflora-Analyse: Sind genügend gute Darmbakterien vorhanden?

**Ebenso wichtig ist es, den Körper wieder „aufzubauen“:** mit leicht verdaulicher, nährstoffreicher Ernährung, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten und guten Fetten. Oft essen Menschen zu unregelmäßig oder greifen aus Zeitmangel zu nährstoffarmen Fertiggerichten. Das kann den Körper zusätzlich erschöpfen.

Auch ausreichender Schlaf, Bewegung und bewusste Erholung helfen oft mehr als der dritte Kaffee am Tag. Planen Sie bewusst „Me-Time“ ein – zum Beispiel einmal pro Woche Zeit nur für sich, einen Spaziergang, eine Massage oder machen Sie einfach das, was Ihnen gut tut.

**Die gute Nachricht: Erschöpfung muss kein Dauerzustand bleiben. Wird der Körper gezielt unterstützt und die Ursache erkannt, finden viele Menschen Schritt für Schritt zurück zu mehr Energie und Lebensfreude. Wir begleiten Sie dabei gern.**

IHR SCHMERZ –  
UNSERE MISSION

**Weil Ihr Wohlbefinden zählt**



Kein Signal unseres Körpers erinnert uns so zuverlässig daran, auf uns zu achten, wie der

Schmerz. Statt ihn nur

zu unterdrücken, lohnt es sich, seine Botschaft zu verstehen. Genau hier setzt unsere ganzheitliche Schmerztherapie an.

Mit langjähriger Erfahrung, bewährten naturheilkundlichen Verfahren und einem offenen Ohr für Ihre Anliegen begleiten wir Sie auf dem Weg zu mehr Beweglichkeit, Lebensqualität und innerer Balance.

**Seit 35 Jahren erfahrener Schmerzexperte** in Braunschweig: Peter Weinrich, Heilpraktiker in dritter Generation, verbindet traditionelle Heilkunst mit modernen Erkenntnissen. Ob Rücken- und Gelenksbeschwerden, Verspannungen, Neuralgien, Myogelosen, Reizdarm oder chronische Belastungen – wir betrachten nicht nur einzelne Symptome, sondern den Menschen in seiner Ganzheit.

Unsere Therapie kombiniert bewährte Verfahren wie TCM-Kräutermedizin, Akupressur, Shiatsu, japanische Osteopathie - Sotaiho, Biochemie, Fastenkuren sowie individuelle Ernährungs-

## **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**

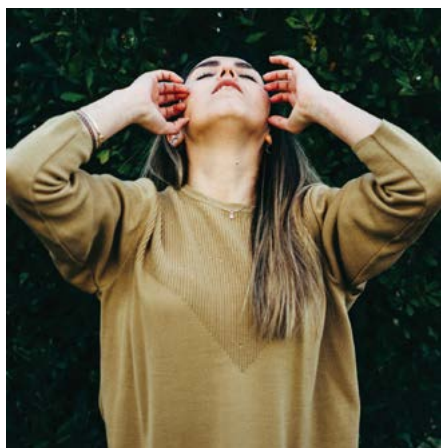
konzepte. Ergänzt durch gezielte Labordiagnostik und Taiji-Qigong fördern wir die natürlichen Selbstheilungskräfte Ihres Körpers.

#### **Das können Sie persönlich gewinnen:**

- Nachhaltige Schmerzlinderung
- Mehr Beweglichkeit und Vitalität
- Ein harmonisches Körpergefühl
- Neue Lebensfreude und innere Ruhe

Getreu dem Motto „Prüfet alles und behaltet das Beste“ verbinden wir sanfte Naturheilkunde bei Bedarf mit bewährten schulmedizinischen Verfahren. Seit 35 Jahren: SEELNBALSAM.

Viele Leistungen werden von privaten Krankenkassen, der Beihilfe sowie Heilpraktiker-Zusatzversicherungen übernommen.



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

Sanitätshaus Bode eröffnet Zentrum  
für Orthopädietechnik in Wolfsburg

# Hightech für mehr Lebens- qualität



**Mit dem neuen Zentrum KÖRPERBAU erweitert das Sanitätshaus Bode seine orthopädietechnische Versorgung in Wolfsburg – und stärkt damit einen wichtigen Gesundheitsstandort für die gesamte Region zwischen Harz und Heide.**

**M**obilität bedeutet Lebensqualität. Ob nach einer Operation, einem Unfall, einer Erkrankung oder bei chronischen Beschwerden: Wenn Bewegung plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist, braucht es individuelle Lösungen – und Menschen, die medizinisches Fachwissen, moderne Technik und handwerkliche Präzision miteinander verbinden.

Genau hier setzt das Sanitätshaus Bode seit Jahrzehnten an. Was 1971 als klassischer orthopädietechnischer Fachbetrieb begann, hat sich in Wolfsburg zu einem modernen Gesundheitsdienstleister entwickelt. Heute beschäftigt das Familienunternehmen unter Leitung von Inhaber Tassilo Bode rund 60 Mitarbeitende und begleitet Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen – von der Alltagshilfe bis hin zu hochspezialisierten orthopädietechnischen Versorgung.

Mit dem zusätzlichen Standort KÖRPERBAU in der Daimlerstraße geht das Unternehmen nun einen weiteren wichtigen Schritt: Entstanden ist ein modernes Zentrum für Prothetik und Orthetik, das Patientinnen und Patienten aus der gesamten Region – Braunschweig, Gifhorn, Wolfsburg, der Altmark und dem Harzvorland – versorgt.

## Mehr Raum für individuelle Lösungen

Die Anforderungen an moderne Hilfsmittelversorgung sind in den vergangenen Jahren deutlich gewachsen – ebenso wie die technischen Möglichkeiten. Gleichzeitig braucht eine gute Versorgung Zeit, Präzision und Platz: „Unsere bisherigen Räume sind schlicht zu klein geworden“, erklärt Tassilo Bode. Besonders die Orthopädietechnik habe sich in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt. Mit KÖRPERBAU entstehen nun optimale Bedingungen für eine noch individuellere und technisch ausgereifere Versorgung.

Auf rund 700 Quadratmetern vereint der neue Standort moderne Werkstattflächen, Analysebereiche und Räume für die



Das Team von KÖRPERBAU: viel Expertise, viel Erfahrung und viel gute Laune

persönliche Beratung. Herzstück ist die spezialisierte Werkstatt für individuell gefertigte Prothesen und Orthesen. Denn viele Lösungen entstehen nicht „von der Stange“, sondern werden exakt auf Körperbau, Bewegungsmuster und Alltagssituation der jeweiligen Patientinnen und Patienten abgestimmt.

## Wenn Technik den Alltag leichter macht

Die moderne Orthopädietechnik verbindet heute traditionelles Handwerk zunehmend mit digitaler Technologie. So können beispielsweise mikroprozessorgesteuerte Kniegelenke Bewegungen analysieren und sich in Echtzeit an unterschiedliche Situationen anpassen – etwa beim Treppensteigen oder auf unebenem Untergrund.



Auch Lauf- und Ganganalysen spielen eine wichtige Rolle. Mithilfe spezieller Testbereiche lassen sich Bewegungsabläufe genau beobachten, um Prothesen und Orthesen optimal anzupassen. Ziel ist immer eine Versorgung, die Sicherheit gibt und Menschen dabei unterstützt, im Alltag möglichst selbstständig zu bleiben.

Zum Leistungsspektrum gehören darüber hinaus neurologische Versorgungskonzepte, moderne Orthesen sowie individuelle Begleitung beim Prothesenstart. Gerade die persönliche Betreuung sei entscheidend, denn jeder Körper reagiere anders – und jede Versorgung müsse auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.

## Gesundheitskompetenz an mehreren Standorten

Neben dem neuen Zentrum KÖRPERBAU bleibt auch die bewährte Versorgung an den weiteren Standorten des Sanitätshauses Bode bestehen. In der Alessandro-Volta-Straße stehen unter anderem Bandagen, Kompressionsversorgung, Einlagen, Orthopädienschuhtechnik sowie klassische Sanitätshausleistungen im Mittelpunkt.

Weitere Anlaufstellen befinden sich im Ambulanzzentrum am Klieversberg direkt neben dem Klinikum Wolfsburg sowie im Dumfrieser Ring in Gifhorn. Ergänzt wird das Angebot durch Reha-technik, Alltagshilfen, Gesundheits- und Fitnessprodukte sowie spezialisierte Versorgungen rund um Bewegung, Mobilität und Wohlbefinden.

Dabei bleibt die Grundidee seit mehr als fünf Jahrzehnten dieselbe: Menschen bestmöglich dabei zu unterstützen, aktiv zu bleiben oder nach gesundheitlichen Einschränkungen wieder in Bewegung zu kommen.

Denn am Ende geht es nicht nur um ein Hilfsmittel – sondern um Lebensqualität, Selbstständigkeit und das gute Gefühl, den Alltag wieder sicher meistern zu können. ■



Mit Engagement und Know-how immer auf dem Weg zur besten, individuellen Lösung



### KÖRPERBAU // Sanitätshaus Bode

Daimlerstr. 18 | 38446 Wolfsburg  
Tel./Hotline: 05361 – 29 56 13  
[www.koerperbau.net](http://www.koerperbau.net)  
info@koerperbau.net  
Mo.-Do. 8–12 und 13–17 Uhr  
Fr. 8–12 und 13–15 Uhr

# 1,7 Millionen Niedersachsen leben allein! Wir tun was: Aktions- woche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

2025 war der Einpersonenhaushalt die häufigste Wohnform in unserem Bundesland – das sind über 40 Prozent aller Haushalte! Gut, dass es da z. B. die bundesweite Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ gibt. So bietet das Braunschweiger Gemeindepsychiatrische Zentrum (GPZ) vom 22. bis 25. Juni eine Aktionswoche „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ im Gesundheitsamt, Hamburger

Straße 226, an. Denn Menschen jeglichen Alters können von Einsamkeit betroffen sein. Mit der Veranstaltung will das GPZ Braunschweig einen Begegnungsort schaffen, um das Thema ins Gespräch zu bringen. Es werden Projekte und kostenfreie Angebote für jedes Alter und zu unterschiedlichen Themen vorgestellt, Menschen sollen sich vernetzen und sich auch gegenseitig Unterstützungsangebote aufzeigen.

Weitere Informationen zum Programm auf der Website. Darüber hinaus gibt es zusätzliche Angebote (Beratung und Veranstaltungen) rund um Ihre seelische Gesundheit im GPZ. Die Angebote sind für jeden, ohne Anmeldung und kostenfrei besuchbar. Sie erreichen das GPZ Braunschweig innerhalb der offenen Sprechzeiten Mo., Mi., Fr. von 10-12 und dienstags von 14-16 Uhr unter 0531 470 7043 oder [gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de](mailto:gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de). Website: [www.braunschweig.de/gpz](http://www.braunschweig.de/gpz)



## „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Beste so nah liegt?“

Das ZAR (Zentrum für ambulante Rehabilitation) Braunschweig bietet Reha, die sich Ihrem Leben anpasst – nicht umgekehrt. Nach einer Operation, bei chronischen Schmerzen oder psychischer Belastung trainieren Sie tagsüber unter hochprofessioneller Anleitung und kehren abends in Ihr gewohntes Umfeld zurück. Der Vorteil: Sie testen neu gelernte Strategien sofort in Ihrem echten Alltag.

## Medizinische Expertise auf Augenhöhe

Das ZAR deckt ein beeindruckendes Spektrum ab: In der Orthopädie liegt der Fokus auf Ihrer Mobilität – etwa nach Gelenkersatz, Bandscheibenvorfällen oder Sportverletzungen. Modernste Technik, wie computergestützte Trainingsgeräte und das innovative Anti-Schwerkraft-Laufband, ermöglicht Ihnen dabei ein besonders sicheres und gelenkschonendes Training.

Ein ebenso wesentlicher Schwerpunkt ist die Psychosomatik. Wir bieten bei Erschöpfung, Depressionen oder Angststörungen einen professionellen Rahmen zur mentalen Stabilisierung. Unser Ziel ist es, Ihre Belastbarkeit wiederherzustellen und Ihnen Strategien für einen selbstbestimmten Alltag zu vermitteln. Durch

## GEMEINSAM gegen EINSAMKEIT Braunschweiger Aktionswoche



### Montag, 22.06.2026

13:00 Uhr - Welche kostenfreien Angebote wie „Sport im Park“, Gärtnern, Gesprächsrunden, musikalische oder kreative Angebote, Museen und mehr gibt es?

15:00 Uhr - Warum sind soziale Kontakte/ Beziehungen wertvoll? Wann belasten soziale Beziehungen? Wie kann ich das Gefühl von Einsamkeit verringern?

### Dienstag, 23.06.2026

11:00 Uhr - „Lebenswert älter werden“ - folgende Angebote werden vorgestellt: Freizeitgruppen, gemeinsame Veranstaltungen und Ausflüge, ehrenamtliches Engagement, Bildungsangebote usw.

13:00 Uhr - Welche kostenfreien Begegnungsorte gibt es in Braunschweig und was bieten diese an?

Am Beispiel vom „Kreativlabor“, Stadtbibliothek, Volkshochschule (VHS), Gemeinschaftsgärten, Nachhaltigkeitszentrum, KaufBar, Glashaus (AWO), Kontaktstelle (der Weg e.V.), Nachbarschaftszentren, Gemeindepsychiatrisches Zentrum

### Mittwoch, 24.06.2026

13:00 Uhr - Berufliche Orientierung nach einer (seelischen) Krise: Wohin kann es gehen? Was gibt es an Unterstützung? Wer kann womit helfen? - Bringen Sie gerne Fragen und/ oder Unterlagen mit -

### Donnerstag, 25.06.2026

11:00 Uhr - Welche Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen gibt es? Wie/ wo finde ich diese?

14:00 Uhr - Welche Ideen gibt es gegen Einsamkeit/ emotionale Krisen? Welche kostenfreien Angebote/ Veranstaltungen gibt es? Wer kann womit helfen?

### 22. bis 25. Juni 2026

Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) Braunschweig

- Gesundheitsamt -  
Hamburger Straße 226  
38114 Braunschweig



Mehr Informationen zu weiteren Angeboten des GPZ Braunschweig unter:

[www.braunschweig.de/gpz](http://www.braunschweig.de/gpz)

**Eintritt frei! Ohne Anmeldung!**

# ZAR Braunschweig: Ihr Heimspiel für die Gesundheit

Ambulante Rehabilitation an Ihrem Wohnort –  
für Körper und Seele



die Kombination aus psychologischen Gesprächen, Entspannungstechniken und Bewegungstherapie legen wir gemeinsam den Grundstein für Ihre langfristige mentale Gesundheit.

Neben Fachärzten und Therapeuten unterstützen Sie unsere Ernährungsberater sowie der Sozialdienst – etwa bei Fragen zur beruflichen Wiedereingliederung. Da alle Fachbereiche Hand in Hand arbeiten, werden Körper und Seele bei uns als Einheit betrachtet.



## Reha und Therapie im ZAR auf einen Blick

- **Ganztägig ambulante orthopädische und psychosomatische Rehabilitation**

- **EAP (Erweiterte ambulante Physiotherapie):** Ein intensives, fachübergreifendes Therapiepaket, oft genutzt nach Arbeits- oder Sportunfällen zur schnellen Rückkehr in den Beruf.

- **Nachsorge** Eine Reha ist oft erst der Anfang. Um den Erfolg langfristig zu sichern, bietet das ZAR Folgeleistungen wie IRENA oder T-RENA.

- **RV FIT Das kostenfreie Präventionsprogramm der Rentenversicherung für Berufstätige. Es hilft, bei ersten körperlichen oder psychischen Belastungen rechtzeitig gegenzusteuern – mit gezieltem Training und Beratung, ganz ohne Fehlzeiten im Job.**

- **Heilmittelpraxen** Physiotherapie, Ergotherapie & Logopädie auf Rezept

- **Medizinische Trainingstherapie (MTT) und Reha-Sport**

- **Beratung** Ernährungsberatung auf Rezept (inkl. Lehrküche) und Sozialdienst



## Wohlfühlen und Komfort machen den Unterschied

Zentral gelegen an der Hamburger Straße, bietet das ZAR modernste Therapiebedingungen. Für Patienten der ganztägigen ambulanten Reha gehen wir einen Schritt weiter: Ein hauseigener Fahrdienst (bei med. Notwendigkeit) sowie ein tägliches Mittagessen sind inklusive.

Der Weg zu uns: Das Team des ZAR Braunschweig berät Sie gerne bei der Antragstellung, damit Sie sich voll und ganz auf das Wichtigste konzentrieren können: Ihre Gesundheit!

### Kontakt

ZAR Braunschweig  
Hamburger Str. 49  
38114 Braunschweig  
Tel.: 0531 / 237 66 60  
info@zar-braunschweig.de  
zar.de/braunschweig



# Sicherer wohnen, länger selbstständig leben

**Gute Nachrichten für ältere Menschen, Angehörige und alle, die ihr Zuhause zukunftssicher gestalten möchten: Seit April 2026 fördert die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) wieder den barrierefreien Umbau von Wohnungen und Häusern. Besonders interessant für Badezimmer – denn genau hier passieren viele Unfälle im Alltag.**

**E**in hoher Einstieg in die Dusche, glatte Fliesen oder eine enge Badewanne können mit zunehmendem Alter schnell zur Herausforderung werden. Gleichzeitig wünschen sich die meisten Menschen, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Ein modernes, barrierearmes Bad schafft dafür oft die wichtigste Grundlage.

Gefördert werden einzelne Maßnahmen zur Barrierereduzierung mit einem Zuschuss von 10 Prozent der Investitionskosten – bis maximal 25.000 Euro pro Wohneinheit. Wer mit mehreren Maßnahmen den sogenannten „Standard Altersgerechtes Haus“ erreicht, kann sogar 12,5 Prozent Zuschuss auf bis zu 50.000 Euro Investitionskosten erhalten.

Bis zu 6.250 € gibt der Staat dazu – und evtl. bekommen Sie noch mehr

**Die KfW-Förderung lässt sich oft mit anderen Hilfen kombinieren, etwa:**

- Zuschüssen der Pflegekasse (bis zu 4.180 € pro pflegebedürftiger Person für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen)
- regionalen Förderprogrammen
- steuerlicher Absetzbarkeit von Handwerkerleistungen

## NEUE DUSCHE IM ALTEN BAD

Zum Wohlfühlen: Viterma zaubert aus Ihrer alten Wanne mit hohem Einstieg eine sichere, ebenerdige Dusche, die perfekt zum bestehenden Bad passt.

**Jetzt Termin vereinbaren: 05331 710 51 00**



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Innovatives Wandsystem ohne Fugen
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben & Herstellern



Fachbetrieb mit Schauraum  
Am Kälberanger 8  
38302 Wolfenbüttel  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)



Gerade im Badezimmer lassen sich mit vergleichsweise überschaubarem Aufwand große Verbesserungen erzielen. Besonders gefragt sind heute bodengleiche Duschen ohne Stolperkante. Sie erleichtern nicht nur den Einstieg, sondern sehen zudem modern und großzügig aus. Ergänzend sorgen rutschhemmende Bodenbeläge für mehr Sicherheit im Alltag.

Auch Haltegriffe an Dusche, WC oder Waschbecken können helfen, die Selbstständigkeit lange zu erhalten. Moderne Modelle fügen sich dezent in die hochwertige Badgestaltung ein. Höhenangepasste WCs und unterfahrbare Waschbecken erhöhen zusätzlich den Komfort – nicht nur für ältere Menschen, sondern beispielsweise auch nach Operationen oder Verletzungen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Bewegungsfreiheit. Viele ältere Badezimmer sind einfach zu klein. Wird bei einer Sanierung mehr Platz geschaffen, erleichtert das später die Nutzung mit Rollator oder Pflegehilfen. Gute Beleuchtung und leicht bedienbare Armaturen ergänzen das Sicherheitskonzept.

Experten empfehlen, Umbauten möglichst frühzeitig zu planen – idealerweise, bevor gesundheitliche Einschränkungen auftreten. Denn wer rechtzeitig modernisiert, kann Kosten besser steuern und spätere Notlösungen vermeiden. Zudem steigert ein barrierearmes Badezimmer häufig auch den Wert der Immobilie.

## Wichtig: Die Förderung beantragen, bevor die Handwerkerarbeiten beginnen

**Interessierte sollten sich daher frühzeitig informieren und Angebote einholen. So läuft es praktisch ab:**

1. Planung machen und Angebote von Handwerkern einholen.
2. Unbedingt vor Auftragserteilung die Förderung beantragen. Denn sobald Sie einen verbindlichen Handwerkervertrag unterschrieben haben, gilt das Vorhaben als begonnen – dann kann die Förderung verloren gehen.
3. Antrag online im KfW-Zuschussportal stellen und die Zusage abwarten.
4. Erst danach Handwerker beauftragen.
5. Rechnungen hochladen und Auszahlung erhalten.

Weitere Informationen zur Förderung gibt es bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau sowie beim Niedersachsenbüro Neues Wohnen im Alter. Eine fundierte, kostenlose Beratung zum Barrierefreien Wohnen gibt es auch beim Seniorenbüro der Stadt Braunschweig: [www.braunschweig.de/leben/senioren](http://www.braunschweig.de/leben/senioren).



## Gemeinschaft erleben in unseren Tagespflegen Quartier St. Leonhard, St. Vinzenz & Riddagshausen

Rufen Sie uns gerne an. t 0531.23866 251

Kostenloser  
Schnuppertag  
jederzeit  
möglich!



Informationen  
gibt es hier

Miteinander  
im Verbund  
**esn**  
EVANGELISCHE  
STIFTUNG  
NEUERKERODE



DIAKONIE  
STATION  
BRAUNSCHWEIG



## 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](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)  
[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)



# Grauer Star: Sind teure Zusatzlinsen wirklich nötig?

Eine der häufigsten OPs in Deutschland bringt gute Ergebnisse, oft auch ohne teure Zuzahlung

Mehr als 800.000 Grauer-Star-Operationen werden jährlich in Deutschland durchgeführt. Anfang Mai sorgte eine Panorama-Recherche des NDR für Aufsehen. Der Vorwurf: Patienten würden in manchen Augenarztpraxen und OP-Zentren zu kostspieligen Zusatzleistungen gedrängt, obwohl die Standardversorgung der gesetzlichen Krankenkassen häufig ausreiche. Besonders diskutiert wurden Aufpreise für sogenannte asphärische Linsen sowie für Laserverfahren bei der Operation.

Was ist dran an der Kritik? Und worauf sollten Patienten achten? Darüber sprachen wir mit Dr. med. Alexander Kamouna von der Augenarztpraxis im Schlosscarree.

*Herr Dr. Kamouna, die NDR-Recherche kritisiert hohe Aufpreise für asphärische Linsen. Sind asphärische Linsen überhaupt eine Sonderleistung?*

Nein. Zumindest aus meiner Sicht sollte man eine asphärische Linse nicht

grundsätzlich als Sonderleistung oder „Premiumlinse“ bezeichnen. In unserer Praxis können Patienten im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung standardmäßig eine asphärische Linse ohne Aufpreis erhalten. Die optischen Eigenschaften sind etwas besser als bei einer klassischen sphärischen Linse. Allerdings werden die Unterschiede häufig größer dargestellt, als sie im Alltag tatsächlich wahrgenommen werden.

**»Patienten können im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung asphärische Linsen ohne Aufpreis erhalten.«**

*Wo liegt überhaupt der Unterschied zwischen einer sphärischen und einer asphärischen Linse?*

Eine sphärische Linse ist vereinfacht gesagt kugelförmig aufgebaut. Eine asphärische Linse kann durch ihre Form die Bildqualität und das Kontrastsehen verbessern. Für viele Patienten ist der Unterschied im Alltag aber nicht dramatisch. In Einzelfällen kann auch eine sphärische Linse sinnvoll sein, weil sie einen etwas größeren Bereich noch ausreichend scharf abbilden kann. Das kann insbesondere bei älteren Menschen mit tendenziell engerer Pupille eine Rolle spielen. Deshalb sollte die Auswahl immer individuell erfolgen.

*Was macht aus Ihrer Sicht eine gute Grauer-Star-Operation aus?*

Die Wahl der Linse ist nur ein Baustein. Oft wichtiger ist die individuelle Planung der Operation. Wir berücksichtigen beispielsweise die vorhandene Hornhautverkrümmung jedes Patienten und wählen den Operationszugang entsprechend. Dadurch kann die Hornhautverkrümmung teilweise ausgeglichen werden. Solche individuellen Anpassungen haben häufig einen größeren Einfluss auf

das spätere Sehergebnis als die Frage, ob eine Linse sphärisch oder asphärisch ist.

### **Gibt es dennoch Sonderlinsen, die einen echten Mehrwert bieten können?**

Ja, durchaus. Deshalb halte ich die Aussage, jede Zusatzlinse sei überflüssig, ebenfalls für zu pauschal. Es gibt beispielsweise sogenannte Monofokal-Plus-Linsen oder EDOF-Linsen mit erweitertem Schärfebereich. Damit können viele Patienten im mittleren Entfernungsbereich besser sehen, etwa am Computer, beim Kochen oder bei anderen Alltagstätigkeiten. Viele werden dadurch deutlich unabhängiger von einer Brille.

### **Der Begriff „Premiumlinse“ fällt in vielen Beratungsgesprächen. Wie sehen Sie das?**

Diesen Begriff verwenden wir bewusst nicht. „Premium“ klingt so, als sei die Standardversorgung minderwertig. Das stimmt nicht. Die von den gesetzlichen Krankenkassen finanzierte Versorgung ist grundsätzlich gut und ausreichend. Sonderlinsen bieten aber bestimmte zusätzliche Eigenschaften, die für manche Patienten sinnvoll sein können – für andere aber nicht.

### **»Die von den Krankenkassen bezahlte Versorgung ist erst einmal grundsätzlich gut.«**

### **Welche Nachteile können solche Sonderlinsen haben?**

EDOF-Linsen oder Monofokal-Plus-Linsen haben kaum Nachteile. Multifokallinsen hingegen können zwar den Wunsch nach Brillenfreiheit erfüllen, führen aber bei manchen Patientinnen und Patienten dazu, dass Lichtquellen

von störenden Lichthöfen umgeben erscheinen. Auch das Kontrastsehen kann schlechter werden. Deshalb müssen Vorteile und Nachteile immer individuell besprochen werden.

### **»Die Auswahl der Linse sollte immer individuell erfolgen – nach einer ausführlichen Beratung.«**

### **Der NDR kritisiert auch hohe Zuzahlungen für Laserverfahren bei der Grauer-Star-Operation. Wie beurteilen Sie das?**

Der Laser ist ein etabliertes und sicheres Verfahren. Dennoch sind die Vorteile gegenüber der klassischen manuellen Operation aus meiner Sicht in den meisten Fällen begrenzt. Ob dafür Zuzahlungen von teils mehr als 1.000 Euro pro Auge gerechtfertigt sind, sollte deshalb individuell und kritisch abgewogen werden. Wir bieten diese Methode daher aktuell bewusst nicht an und empfehlen Patienten, sich den konkreten Nutzen für ihren persönlichen Fall genau erklären zu lassen.

### **Welchen Rat geben Sie Patienten vor einer Grauer-Star-Operation?**

Patienten sollten sich nicht unter Druck setzen lassen. Eine seriöse Beratung beginnt bei uns immer mit der Information, dass die reguläre Versorgung durch die gesetzliche Krankenkasse gut und ausreichend ist. Wer eine Zusatzleistung angeboten bekommt, sollte nach dem konkreten Nutzen fragen. Wichtig ist vor allem, dass die Entscheidung informiert und ohne Zeitdruck getroffen wird.

**Lieber Dr. Kamouna, Danke für Ihre Zeit und das Gespräch.**



### **Welche Linsen gibt es bei der Grauer-Star-Operation? Eine Übersicht**

**Sphärische Monofokallinse** Kunstlinse mit einem Brennpunkt. Sie ermöglicht sehr gutes Sehen in einer Entfernung, meist in der Ferne. Eine Brille bleibt häufig nötig.

**Asphärische Monofokallinse** Bietet gegenüber sphärischen Linsen gewisse optische Vorteile und sehr gutes Sehen in einer Entfernung. Eine Brille bleibt häufig nötig. Bei enger Pupille, wie es im Alter häufiger vorkommt, fallen die Unterschiede geringer aus.

**Monofokal-Plus-Linse** Weiterentwicklung der asphärischen Monofokallinse mit etwas größerem Schärfebereich im mittleren Abstand.

**EDOF-Linse** (Extended Depth of Focus) – Linse mit deutlich erweitertem Schärfebereich im mittleren Abstand. Ermöglicht häufig besseres Sehen im Alltag und mehr Brillenunabhängigkeit.

**Multifokallinse** Besitzt mehrere Brennpunkte für Ferne und Nähe. Kann die Brillenabhängigkeit deutlich reduzieren, verursacht aber bei manchen Patienten Blendungen oder Lichtkränze.

**Torische Linse** Speziallinse zur Korrektur einer stärkeren Hornhautverkrümmung.

Dr. med.  
Alexander  
Kamouna



Dr. med. Alexander Kamouna leitet mit seinem Vater eine familiengeführte **Augenarztpraxis im Schlosscarree**. Wie sein Vater ist auch er auf die Kataraktchirurgie spezialisiert. Mit weiteren Kollegen und mehr als 40 Mitarbeitern deckt die Praxis ebenfalls das komplette konservative Spektrum der Augenheilkunde ab.

#### **Braunschweig**

Augenarztpraxis Schlosscarree -

Dr. Kamouna

Am Ritterbrunnen 4-7

38100 Braunschweig

Telefon 0531 12 38 060

[www.augenarztpraxis-schlosscarree.de](http://www.augenarztpraxis-schlosscarree.de)



### Kleiner Kultururlaub rund um den Elm

**Rassige Rennradler schaffen die Tour an einem Tag, sportliche E-Biker in zwei und gemütliche Genussradler nehmen sich drei Tage Zeit für die 104 Kilometer. Dann mit ein oder zwei Übernachtungen, vielleicht im romantischen Schöninger Schloss (Doppelzimmer schon ab 95 €).**

Im Mittelpunkt dieser Tour stehen prachtvolle Kulturdenkmäler und Kirchen. Denn unser Braunschweiger Land ist reich an Naturschätzen und kulturellen Sehenswürdigkeiten. Das Forschungsmuseum Schöningen (paläo) sowie der Tagebauinformationspunkt und das Grenzdenkmal in Hötensleben bieten dazu ein abwechslungsreiches Kontrastprogramm. Rund um Schöppenstedt prägt die Geschichte von Till Eulenspiegel die Radtour.

Der Start- und Endpunkt dieser Tour ist das Kloster Riddagshausen. Es ist eine Rundroute, sodass die Tour alternativ an jedem anderen Ort der beschriebenen Strecke begonnen und beendet werden kann. Hier die einzelnen Stationen: Braunschweig – Schandelah – Königslutter am Elm – Schöningen – Hötensleben – Schöningen – Schöppenstedt – Lucklum – Sickte – Braunschweig

**Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier:**



### Die Südsee vor der Tür und dann immer entlang des Flusses

**Okay, es ist natürlich der Südsee und der Fluss ist auch nicht immer riesig, aber wunderschön entlang der Oker und dem See ist diese eher leichte Tour auf jeden Fall. Knapp 30 km, ohne nennenswerte Steigungen auf überwiegend befestigten Wegen ist sie für alle Fitnesslevel geeignet, mit und ohne E-Unterstützung.**

Wir starten am Braunschweiger Hauptbahnhof, aber der Einstieg bei dieser Rundtour ist natürlich überall möglich. Schnell sind wir im Grünen und können mal wieder unser Schlösschen Richmond „hoch auf dem Berge“ bewundern. Am Südsee müssen wir uns bremsen, im Seglerlokal nicht gleich mal eine Rast einzulegen. Aber hey – warum eigentlich nicht? ;)

In Wolfenbüttel gefällt uns besonders der alte Wasserturm am Stadtgraben, ungefähr der Wendepunkt der Tour. Weiter geht es auf lauschigen Radwegen an der Oker, nochmal am Südsee und dann am Spielmannsteich vorbei: fast schon wieder zu Hause. Am schönsten ist die kleine Reise übrigens früh morgens, bei Sonnenaufgang.

**Vertiefende Tourinfos und Navigationshilfen hier:**



# E-biken wie auf Wolken.

Das neue WINORA Sinus FS, jetzt probegleiten.



Meine  
**Leidenschaft:**  
persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

Manuel Schumann,  
Henze Das Rad



**He<sup>N</sup>ze**  
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](mailto:info@fahrrad-henze.de)  
[www.fahrrad-henze.de](http://www.fahrrad-henze.de)

# HarzerWanderWochen in Hahnenklee

Urlaub im Harz bedeutet vor allem eins: die Schönheit der abwechslungsreichen Natur aktiv zu genießen. Von Bergwiesen über saftig grüne Wälder bis hin zu Bächen und Teichen oder spektakulären Felsformationen – der Harz wartet darauf, entdeckt zu werden.

**Und genau dieses Erlebnis bieten dir die HarzerWanderWochen vom 11.09. bis 20.09.2026 in Hahnenklee.**

**T**äglich kannst du dich auf abwechslungsreiche Wanderungen kreuz und quer durch den Harz freuen – und das alles ab Hahnenklee. Bei einigen Touren ist der Transfer zum Startpunkt inkludiert. In den zehn Tagen lernst du zahlreiche Wanderstrecken und Highlights im schönsten Mittelgebirge Deutschlands kennen. Die Touren variieren in Streckenlänge und Schwierigkeit. Du findest garantiert deine Lieblingsroute – egal ob du lieber auf eigene Faust losziehst oder bei einer geführten Themenwanderung dein Wissen aufbesserst.

Auf alle Stempeljäger wartet ein Sonderstempel der Harzer Wandernadel.

Was gibt es Schöneres, als sich nach einem aktiven Tag mit einer ausgiebi-

gen Wanderung mit Wanderfreunden auszutauschen, die Seele baumeln zu lassen oder den Tag mit einem leckeren Abendessen ausklingen zu lassen? Unsere Abendveranstaltungen sowie die speziellen gastronomischen Angebote runden deinen Aufenthalt während der HarzerWanderWochen ab und bieten dir die Gelegenheit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

► **Weitere Informationen und das detaillierte Programm unter:**  
[www.harzer-wanderwochen.de](http://www.harzer-wanderwochen.de)

## 10-Teiche-Marathon und Wandermarathon

Du möchtest auf einer wunderschönen und sportlich knackigen Strecke wandern oder laufen? Dann haben wir genau das Richtige für dich!

Am Samstag, den 12.09.2026, findet der 13. 10-Teiche-Marathon in Hahnenklee statt. Eine Woche später, am 19.09.2026, startet dann der 8. Hahnenkleer Wandermarathon.

Du hast die Wahl: Es gibt vier verschiedene Kategorien mit unterschiedlichen Streckenlängen und Schwierigkeitsgraden sowie den Hahnenkleer Brockenbande-Lauf – ob sieben oder drei, die Kleinen sind mit dabei.

Für unsere jungen Wanderbegeisterten und Marathon-Anfänger gibt es den Mini-Marathon. Auf 5,5 Kilometern mit ca. 105 Höhenmetern geht es kreuz und quer durch Hahnenklee. Der Start ist am Paul-Linke-Platz und die schöne Strecke führt entlang der



Teichkaskade. Bei dem 10-Teiche-Marathon darf der Mini-Marathon ab 10 Jahren gelaufen werden.

Du bist Marathon-Neuling? Dann ist der Einsteigermarathon mit 11 Kilometern und ca. 210 Höhenmetern genau das Richtige für dich.

## Mini-, Einsteiger-, Halbmarathon, Marathon ... für alle ist etwas dabei

Schuhe festschnüren und auf geht's! Für alle, die sich einen Marathon noch nicht zutrauen, aber trotzdem eine anspruchsvolle Strecke suchen, bieten wir unseren Halbmarathon an. Es geht für dich auf 21,1 Kilometern durch den Oberharz und das UNESCO

Weltkulturerbe. Es gibt ca. 507 Höhenmeter zu meistern.

Eine spezielle Herausforderung erwartet dich beim 10-Teiche-Marathon und Wandermarathon! 42,195 Kilometer und 1.014 Höhenmeter werden deine Kondition und Willenskraft so richtig herausfordern.

Zweimal in zwei Schleifen be- zwingst du die Strecke, die dich vorbei an Teichen und durch die atemberaubende Landschaft des Oberharzes führt.

Um deine Energiereserven unter- wegs wieder aufzufüllen, stehen Versorgungsstationen bereit, die dich mit Wasser, Obst und Geträn- ken versorgen.

Für die Jüngsten haben wir den Hahnenkleer Brockenbande-Lauf. Bei dem 10-Teiche-Marathon sind 760 Meter zu laufen und beim Wandermarathon 1,61 Kilometer. Der Brockenbande-Lauf ist für Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren und alle Kinder sind Sieger.

► Weitere Informationen und die Anmeldungen unter [www.harzer-wanderwochen.de](http://www.harzer-wanderwochen.de)

**Hahnenklee Tourismus GmbH**  
Kurhausweg 7  
38644 Goslar-Hahnenklee  
05325 51040  
[www.hahnenklee.de](http://www.hahnenklee.de)  
[www.liebesbankweg.de](http://www.liebesbankweg.de)  
[www.harzer-wanderwochen.de](http://www.harzer-wanderwochen.de)

## Mein Wohlfühltag im Harz

.....

Hallo Abenteuer & Erlebnisse,  
hallo Erholung & Gesundheit!

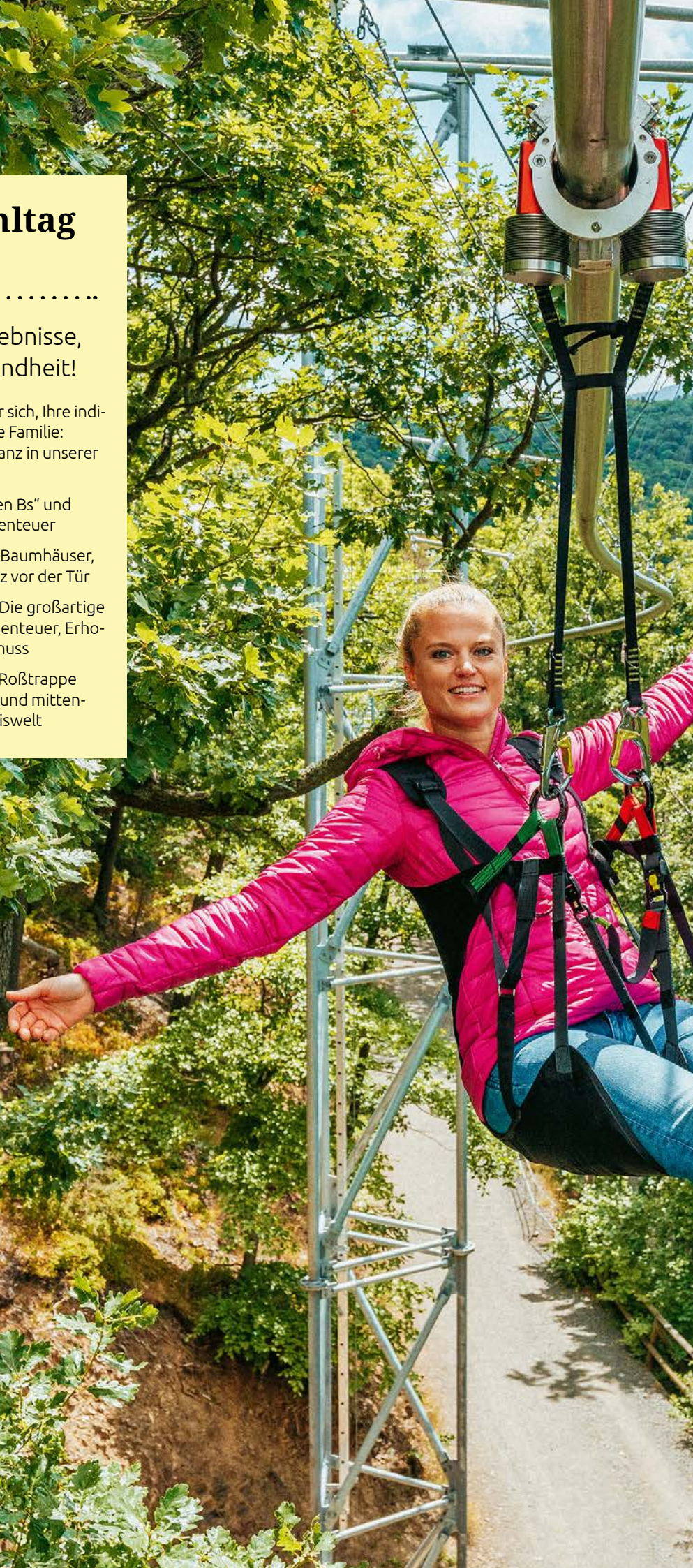
Entdecken Sie den Harz neu – für sich, Ihre individuellen Bedürfnisse, Ihre ganze Familie: der Harz, zauberhafte Vielfalt, ganz in unserer Nähe, z. B.:

**Bad Harzburg:** mit den „3 großen Bs“ und dazu noch Adrenalin und viel Abenteuer

**Das Sonnenresort Ettershaus** Baumhäuser, ein großartiges Spa und den Harz vor der Tür

**Glasmanufaktur Harzkristall:** Die großartige Erlebniswelt vereint Erlebnis, Abenteuer, Erholung, Spaß und kulinarischen Genuss

**Erlebniswelt Thale:** berühmte Roßtrappe und legendärer Hexentanzplatz und mitten-drin die Seilbahnen Thale Erlebniswelt



# Bad Harzburg – Sommer zwischen Bergen, Bäumen und Begegnungen mit der Wildnis

Bad Harzburg zeigt sich im Sommer von seiner eindrucksvollsten Seite: grüne Wälder, klare Bergluft und unzählige Möglichkeiten, Natur aktiv zu erleben. Am Nordrand des Nationalparks Harz gelegen, verbindet die Stadt Erholung, Bewegung und echte Wildnis zu einem besonderen Urlaubserlebnis. Vor allem die „3 Bs“ machen Bad Harzburg zu einem einzigartigen Ziel für große und kleine Entdecker: die Burgberg-Seilbahn, der Baumwipfelpfad und die Baumschwebbahn.



Mit der historischen Burgberg-Seilbahn geht es entspannt hinauf auf den Großen Burgberg. Schon die Fahrt eröffnet beeindruckende Ausblicke über die Harzer Wälder und die weite Landschaft des Vorharzes. Oben angekommen, beginnt das Naturerlebnis direkt zwischen den Baumwipfeln. Der Baumwipfelpfad führt auf Augenhöhe mit den Kronen alter Buchen und Fichten durch die Natur und eröffnet faszinierende Perspektiven auf den Nationalpark. Wissensstationen entlang des Weges machen den Besuch auch für Familien zu einem besonderen Erlebnis.

## Abenteuer? Adrenalin? Abflug!

Wer den Sommer mit etwas Abenteuer verbinden möchte, erlebt auf der Baumschwebbahn einen besonderen Adrenalinkick. Inmitten der Natur gleiten Besucher nahezu lautlos durch den Wald zurück ins Tal – ein außergewöhnliches Erlebnis, das Bewegung und Natur auf einzigartige Weise verbindet.

Bad Harzburg ist zugleich das Tor zu einer der ursprünglichsten Naturlandschaften Deutschlands. Im Nationalpark Harz darf sich die Natur wieder frei entfalten – und genau das macht

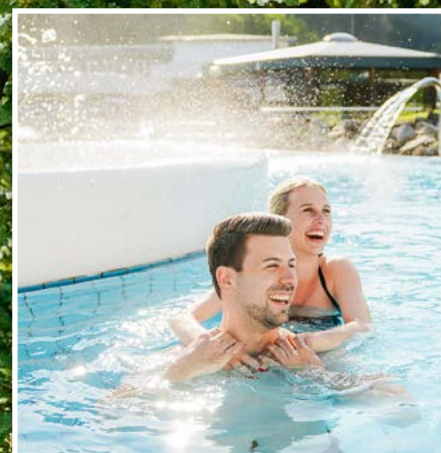
den besonderen Reiz der Region aus. Mit etwas Glück begegnet man hier sogar den heimlichen Bewohnern des Waldes: Luchs und Wildkatze stehen symbolisch für die Rückkehr seltener Tierarten in den Harz. Besonders beliebt ist die Wanderung zur Rabenklippe, wo Besucher die Luchse an der Schaufütterung beobachten können. Die eleganten Tiere gelten als Sinnbild für die wilde und ursprüngliche Seite des Harzes.

## So fühlt sich Sommer an!

Auch abseits der großen Attraktionen lädt Bad Harzburg dazu ein, die Natur bewusst zu genießen. Zahlreiche Wander- und Radwege führen durch dichte Wälder, vorbei an klaren Bächen und beeindruckenden Aussichtspunkten. Gleichzeitig sorgen gemütliche Cafés, regionale Gastronomie und sommerliche Veranstaltungen für entspannte Momente mitten in der Stadt – ebenso wie eine erholsame Auszeit in der Sole-Therme.

Bad Harzburg verbindet Aktivität, Naturerlebnis und Erholung auf besondere Weise. Zwischen den „3 Bs“, urwüchsigen Wäldern und faszinierenden Tierbegegnungen entsteht ein Sommergefühl, das lange in Erinnerung bleibt – authentisch, abwechslungsreich und ganz nah an der Natur. Noch mehr Anregungen und Infos hier:

[www.bad-harzburg.de](http://www.bad-harzburg.de)





Das Ettershaus am Eingang zum Naturpark Harz.

ANZEIGE • REISE & ERHOLUNG

# Urlaub in den *Wipfeln* des Harzes

*sonnenresort*  
**ETTERSHAUS**

**Baumhäuser zwischen den Kronen**, ein Spa zum Abschalten und der Harz gleich vor der Tür. Das Ettershaus in Bad Harzburg ist Hotel und Rückzugsort zugleich, für Paare wie für Familien.

**N**ur vierzig Minuten über die Autobahn, und der Harz beginnt. Wer in Braunschweig losfährt, steht kurz darauf am Waldrand von Bad Harzburg, umgeben von Bäumen.

**Tradition.** Die denkmalgeschützte Villa entstand um 1910 als Erholungsheim der Siemens-Schuckertwerke, geplant von den Berliner Architekten Bruno und Max Taut. Schon damals kamen die Gäste zum Auftan-

ken hierher, und daran hat sich bis heute nichts geändert.

**Familie.** Hier geht es nach draußen: Wanderwege direkt vorm Haus, viel Platz zum Austoben, für Kinder wie für Eltern. Kinder bis sechs Jahre wohnen kostenlos.

**Baumhäuser.** Ein paar Stufen hinauf in die Baumkronen, die Tür leise hinter sich zu, und der Alltag bleibt am Boden. Morgens we-

cken Vögel statt Verkehr. Die erste Nacht da oben vergisst so schnell keiner.

## Gesund im Grünen

Sauna, Massagen und ein Pool drinnen wie draußen gehören dazu. Nach ein paar Tagen Waldluft wird der Kopf leichter und der Schlaf tiefer, ganz von allein.

Für Feste und Feiern gibt es sogar ein eigenes Haus, das Ursprung. Den Rest des Tages füllen Sie selbst.

DREI WELTEN ZUM WOHNEN



### Baumhäuser

In den Wipfeln gelegen, ideal zu zweit oder mit Kind, morgens wecken die Vögel.



### Apartments

Viel Raum mit Balkon oder Terrasse, ideal für Familien mit Kindern.



### Villa

Jedes Zimmer anders, Restaurant und Bar im Erdgeschoss.



IM ETTERSHAUS

# Feiern und genießen im *Ursprung*

**Tagungen, Feiern und besondere Anlässe**, das ganze Jahr Raum für große Momente. Das Ursprung gibt Ihnen den passenden Rahmen.

**D**as Ursprung steht als eigenes Gebäude auf dem Resortgelände und bietet mit Platz für bis zu 80 Personen den größten Raum im Ettershaus. Dazu kommt eine weitläufige Terrasse mit Blick über Bad Harzburg, die an warmen Tagen den Saal nach draußen erweitert. Drinnen sorgen hohe Fenster, warmes Holz und gedeckte Farben für eine ruhige Atmosphäre.

**Feiern.** Ob Tagung, Hochzeit, Geburtstag oder Seminar, das Ursprung passt für Anlässe jeder Art. Saal, Tresen und Terrasse liegen unter einem Dach, sodass sich der Raum für die kleine Runde genauso fügt wie für die große Gesellschaft.

**Küche.** Zu jedem Anlass kommt regionale Küche auf den Tisch, vom Tagungsbuffet bis zum festlichen Menü. Die Karte richtet sich nach der Saison und nach Ihren Wünschen, abgestimmt im persönlichen Gespräch. Ein fester Ansprechpartner begleitet Sie durch den ganzen Tag.

**Sommerabende.** Von Juni bis September wird es an mehreren Abenden besonders, mal am Feuer, mal festlich gedeckt, mal mit dem Wald als Kulisse. Wer dabei sein möchte, reserviert am besten vorab. Die Termine im Überblick:

## Das Programm

RESERVIERUNG EMPFOHLEN

|                 |                              |                   |
|-----------------|------------------------------|-------------------|
| <b>13</b> Juni  | Movie Night im Ursprung      | 19:00 – 22:00 Uhr |
| <b>18</b> Juli  | Grill & Fire Abend           | 18:00 – 21:00 Uhr |
| <b>26</b> Sept. | Matcha & Mindfulness Morning | 10:00 – 13:00 Uhr |

IM ETTERSHAUS

## Programm & Reservierung



Programm



Veranstaltungen



# Die Glaserlebniswelt im Harz

In einer der letzten aktiven Glashütten Deutschlands in Derenburg, gut 50 Minuten von uns entfernt, gibt es viel zu entdecken!

In der Schauwerkstatt können Sie direkt an der Gasflamme mit Hilfe der Glasbläserin eine bunte Dekorkugel gestalten.

Erlebnis, Abenteuer, Erholung, Spaß und kulinarischen Genuss vereint die **Glasmanufaktur**

**Harzkrystall** an einem Ort. Bei Ihrem Besuch erfahren Sie alles über die Entstehung und Verarbeitung des Materials Glas und begleiten die Glasmacher und GlasbläserInnen hautnah bei der Produktion mundgeblasener Glasprodukte. In verschie-

denen Kreativ-Angeboten besteht die einmalige Möglichkeit, selbst mit dem Werkstoff Glas zu arbeiten.

In der Glasmanufaktur Harzkrystall, Teil der Gerhard Bürger Stiftung, wird das traditionelle Handwerk und das Immaterielle Weltkulturerbe (UNESCO) der manuellen Glasfertigung erhalten und weiterentwickelt.

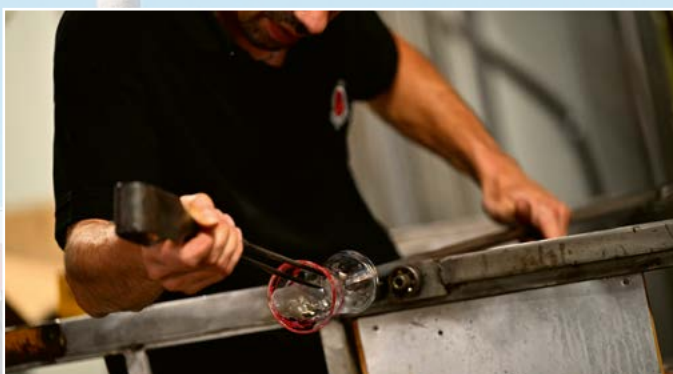


Als Höhepunkt auf dem Erlebnisrundgang „Manufaktur“ erleben Sie die Glasmacher hautnah bei der Glasproduktion mundgeblasener Unikate, während Sie die Hitze des Schmelzofens im Gesicht spüren.

**Wunderschöne  
Handwerkskunst  
in unserem  
Onlineshop:  
harzkristall-  
shop.de**



Gießen Sie ein herzförmiges Teelicht, eine Blume oder einen weihnachtlichen Stern aus Glas – direkt am Schmelzofen bei 1.200°C gemeinsam mit dem Glasmacher.



Erleben Sie echtes Handwerk hautnah und gestalten Sie Ihr eigenes Trinkglas im kreativen Glasmacherkurs! Arbeiten Sie mit dem heißen und flüssigen Glas direkt am Schmelzofen. Unter professioneller Anleitung formen, blasen und gestalten Sie einzigartige Unikate aus Glas.



Auf über 2.500 qm Fläche mit zwei ganzjährigen Weihnachtsabteilungen erleben Sie Glas in allen Formen und Farben. Ein Teil der Produkte wird noch heute in der Glasmanufaktur hergestellt.

Im Hütten- und Skulpturengarten gibt es neben vielen ruhigen und grünen Sitz- und Liegeflächen auch den Stempelkasten der Harzer Wandernadel.



Direkt an der Glasmanufaktur befindet sich einer der schönsten und größten Abenteuerspielplätze im Harz. Hier können sich Kinder aller Altersgruppen austoben. Zwischen Schaukelbrücken, Seilen, Türmen und anderen Spielgeräten wird keine Langeweile aufkommen.

Weitere Informationen zu den Angeboten in der Glasmanufaktur Harzkristall finden Sie unter: [www.harzkristall.de](http://www.harzkristall.de) ■

**Glasmanufaktur Harzkristall**  
Im Freien Felde 5  
38895 Blankenburg (Harz)  
OT Derenburg  
Telefon: 039453 680 0  
E-Mail: [info@harzkristall.de](mailto:info@harzkristall.de)



SEILBAHNEN  
THALE  
ERLEBNISWELT

## SEILBAHNEN THALE ERLEBNISWELT

Das Bodetal gehört zu den schönsten Anziehungspunkten des Harzes. Genau hier, wo sich Hexentanzplatz und Roßtrappe beinahe berühren, liegt die Seilbahnen Thale Erlebniswelt. Mit tollen Attraktionen wie der Kabinenbahn zum Hexentanzplatz, dem Sessellift zur Rosstrappe, der Sommerrodelbahn Harzbob und dem Freizeitpark auf der „Spassinsel“ zieht die Seilbahnen Thale Erlebniswelt Jahr für Jahr über 700.000 Besucher an.

**Unser Tipp:** Eine Fahrt mit dem Harzbob. Nur 5 Minuten von der Bergstation auf dem Hexentanzplatz entfernt, können sie gleich losrodeln. In schnittigen Bobs geht's auf rasante Kurvenfahrt und wieder hinauf zum Start.

[www.seilbahnen-thale.de](http://www.seilbahnen-thale.de)



HARZER  
HIGHLIGHTS

Harz

Bödetal  
Der Sagenharz

## Ferien auf dem Bauernhof:



### Sommer-Ferienbetreuung auf dem Bauernhof für Kids von 5–10

Lassen Sie Ihre Kinder unvergessliche Ferientage auf dem Hof in Papes Gemüsegarten, Watenbüttel verbringen! Unsere Ferienbetreuung bietet einzigartige Erlebnisse für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren. Termine: Juli: 2., 3., 6.–9.7. und 13.–16.7. sowie August: 10.–12.8. Uhrzeit: immer 8:00 – 13:00 Uhr, weitere Infos hier:



Wie echtes Sauerteigbrot Darm, Blutzucker und Genuss in Einklang bringt

# Sauerteig – ein wahres Superfood

Das ist mit Deutschlands liebstes Grundnahrungsmittel: Brot – und doch ist es für viele ein sensibles Thema. Völlegefühl, Blähungen oder schnelle Heißhungerattacken: Oft liegt das Problem nicht am Brot selbst, sondern daran, wie es hergestellt wird. Die Braunschweiger Traditionsbäckerei Milkau setzt seit 95 Jahren auf echten Sauerteig – und damit auf eine Backkunst, die heute aktueller ist denn je.



Ob Fachwelt oder soziale Medien: Echtes Sauerteig gilt als wichtiger Baustein moderner Ernährung. Entscheidend sind dabei Fermentation und lange Teigruhe.

## Mehr als Mehl und Wasser.

Sauerteig ist die ursprünglichste Form des Backens – ein natürliches Zusammenspiel aus Mehl, Wasser, Milchsäurebakterien und wilden Hefen. Das Ergebnis: intensiver Geschmack und mögliche Vorteile für die Ernährung.

»Unser Hauslaib 48 Tomate entsteht aus demselben Geheimnis der 48 Stunden – die lange, geduldige Reife trifft auf in Olivenöl eingelegte getrocknete Tomaten und feines Tomatenmark im Teig, die jedem Bissen eine sonnig-mediterrane Note schenken.«

## Sanft zum Darm.

Lange Reifezeiten von mehr als vier Stunden helfen, bestimmte kurzkettige Kohlenhydrate (FODMAPs) abzubauen, die empfindlichen Menschen Beschwerden bereiten können.

## Mineralstoffe besser verfügbar.

Durch die Fermentation wird Phytinsäure reduziert. Dadurch können Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen und Calcium vom Körper besser aufgenommen werden.

## Blutzucker stabiler, Verdauung entlastet.

Organische Säuren im Sauerteig verlangsamen die Stärkeverdauung und können für längere Sättigung sorgen. Gleichzeitig werden Eiweißstrukturen im Getreide bereits teilweise aufgespalten – der Teig übernimmt einen Teil der Vorarbeit für unsere Verdauung.

## Ein Meisterstück: der Hauslaib 48. Lecker & gesund

Der **Hauslaib 48** steht für das, was industriell hergestelltes Brot nicht leisten kann: Geduld.

### Das Geheimnis der 48 Stunden:

So lang darf jeder einzelne Laib reifen. Zwei Tage, in denen sich gesunder Genuss voll entfaltet. Der hohe Wasseranteil macht die Krume besonders weich, das Brot tagelang saftig – ganz ohne Konservierungsstoffe. Und mit besonderer Liebe formen unsere Bäcker jeden Hauslaib 48 einzeln von Hand:

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

## 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)



## Gesundheit und Beauty unter einem Dach

**Ganzheitliche Therapien für mehr Wohlbefinden:** Gesundheit bedeutet heute weit mehr als die Behandlung von Beschwerden. Die Gesundheitspraxis für Naturheilkunde und Ästhetik Marina Wentland verbindet moderne naturheilkundliche Therapien mit kosmetischen und ästhetischen Anwendungen in einem ganzheitlichen Ansatz.

Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen. Ziel der Behandlungen ist es, Beschwerden nicht nur kurzfristig zu lindern, sondern deren Ursachen zu erkennen und den Körper nachhaltig zu unterstützen. Zum Angebot gehören u. a. Sportmassagen zur Regeneration, Unterstützung der Leistungsfähigkeit sowie bewährte naturheilkundliche Verfahren wie das Schröpfen.

**Moderne Diagnostik und Ästhetik:** Mit Grundlage der Therapie bildet die naturheilkundliche Diagnostik. Blut- und Stuhluntersuchungen sowie Tests auf Nahrungsunverträglichkeiten helfen, Belastungen frühzeitig zu erkennen und individuelle Empfehlungen abzuleiten. Ergänzend bietet die Praxis moderne kosmetische und ästhetische Behandlungen an. Denn Gesundheit und äußeres Wohlbefinden gehen oft Hand in Hand. Die Kombination aus Naturheilkunde, Diagnostik, Therapie und Ästhetik schafft ein umfassendes Angebot für Menschen, die Wert auf Gesundheit, Vitalität und ein positives Körpergefühl legen. Mit Erfahrung und persönlicher Betreuung begleitet die Praxis ihre Patienten auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

[www.praxis-wentland.de](http://www.praxis-wentland.de)

# NDHEIT

aus der

# NACHBARSCHAFT

## Feel Spring! Feel Summer! Outdoor-Yoga am Dowesee

Es wird langsam Sommer draußen. Höchste Zeit, dass wir dieser schönen Jahreszeit gebührend „Hallo“ sagen. Am besten mit einem heiteren Sonnengruß beim Outdoor-Yoga am Dowesee. Hier kannst du zwischen dem ruhigen See, altem Baumbestand und der bunten Blütenpracht des Schulgartens richtig viel Kraft tanken.

Beim Yoga im Freien bist du ganz unmittelbar mit der Natur verbunden. Du atmest frische Luft, spürst den Wind in deinen Haaren, die Sonne auf deiner Haut und die Erde unter deinen Füßen. Du bist eins mit der Natur und gleichzeitig ganz bei dir selbst. Das tut dem Körper und der Seele gut ...

**Hast du Lust, dabei zu sein?** Dann schnapp dir deine Matte und mach einfach mit! Anmeldung über [www.beeyoga.de](http://www.beeyoga.de) – dort erfährst du auch alles Weitere. Ich freu mich auf dich, Denise von BEE.YOGA.



**Immer sonntags, 11 bis 12 Uhr**  
**Kosten: 10 Euro; Stil: Hatha-Yoga für alle Level**



## Sport und Brustkrebs

**Nur für uns Frauen! In Salzgitter Lebenstedt.** Was hilft Frauen, mit Brustkrebs zu leben? Was hilft, den Krebs zu überwinden? Sicherlich Operationen, Bestrahlungen und Medikamente – aber, belegt durch etliche Studien, sportliche Aktivitäten schon während der medikamentösen Therapie steigern das körperliche wie geistige Wohlbefinden, Verträglichkeit der Medikamente, verringern Nebenwirkungen ...

**Miriam Paurat**, Ex-Leistungssportlerin und selbst an Krebs erkrankt, ist heute Sportwissenschaftlerin und gibt in der Region mit viel ansteckender Begeisterung Sport-, Bewegungs- und Laufkurse für von Krebs betroffene Menschen – jetzt auch in Lebenstedt.

**Ort:** Gesundheitszentrum am Bahnhof, Konrad-Adenauer-Str., SZ-Lebenstedt, Dauer 45 Min., leichte Kleidung und Anmeldung erwünscht.

**Termine:** Jeden 1. Dienstag im Monat, 13 Uhr, ab 7. Juli

**Anmeldung:** Miriam Paurat, Tel. 0151 40339111 oder [info@mirigo.de](mailto:info@mirigo.de)  
Keine Kosten! Ermöglicht durch die Unterstützung des Zonta Club Salzgitter

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



**Gut gelaunt trotz Krebs: Miriam Paurats Sportkurs in Wolfenbüttel**

## 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

### Notar: 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)

### 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](http://www.apothekerkammer-niedersachsen.de)

### AWO-Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 – 70 70 117

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

### Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

### Heilpraktiker-Notdienst

[www.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html](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 Stunden/täglich –

nur für Notfallerkrankungen

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

### 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](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!**

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



**Jetzt installieren!**



# Das neue Bett

*Gesünder schlafen · besser leben*

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

Kevin Kolbe

Kim Janet Kolbe

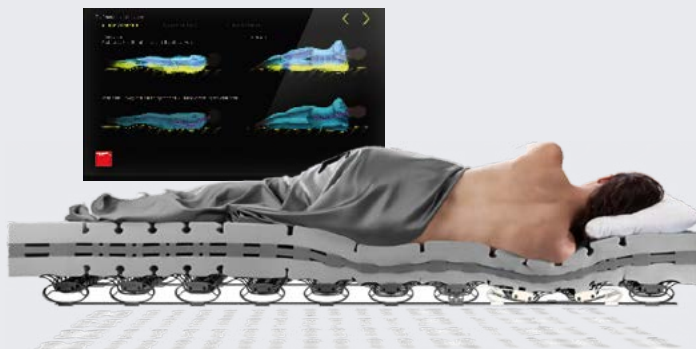
Uwe Kolbe



**Anpassbare  
Matratzen  
und Lattenroste.**



Jetzt scannen und  
**Liegedruckmessung  
buchen!**



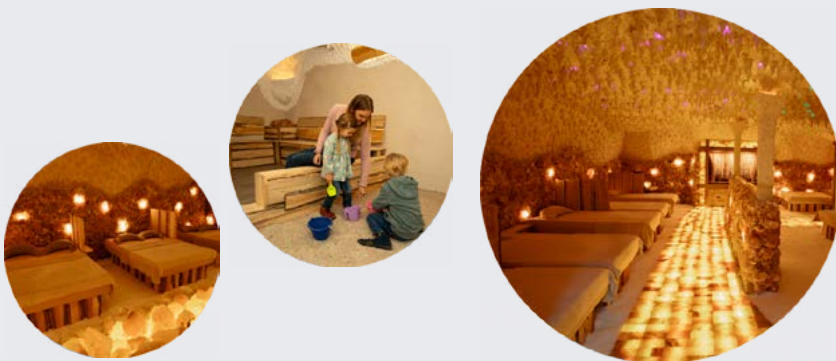
**2450qm** Ausstellung,  
großer Parkplatz &  
Spielbereich für Ihre  
Kinder.



**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 MARKEN CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY™  
WURDE 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**  
CENTER BRAUNSCHWEIG

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