

gesund

in Braunschweig

Handy? Tablet? KI?

Digitale Nachhilfe

Workout 5-mal:

5-mal Training mit Spaß

Goldener Herbst im Harz

Abenteuer & Entspannung

Gratis

Nimm mich mit
nach Hause!

Wie gesund ist Braunschweig?

Der 10-Punkte-Vergleich

Natürlich gesund

Im Mittelpunkt:
der Mensch

Brot ohne Mehl?

Unmöglich? Nein!



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

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

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

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



KLAR HÖREN. KLAR DENKEN. KLAR ENTSCHEIDEN.



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



ERLEBEN SIE DEN
HÖRTEST DER ZUKUNFT
IN BRAUNSCHWEIG!





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

DIE VEREINIGUNG VON ÄSTHETIK UND FUNKTION



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



Hier einfach
Termin
vereinbaren



hören | sehen
von Siegroth

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



»Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott«

Ups – ein ganz schön provokanter Satz, liebe Leserin, lieber Leser. Nicht nur, weil diese alte Volksweisheit auf „Gott“ verweist. Man könnte sie auch als Aufforderung zum Egoismus verstehen: Kümmere dich nur um dich selbst – das ist das Einzige, was zählt.

Wir können den Satz aber auch anders lesen – nämlich als Aufforderung, selbst aktiv zu werden. Denn gerade wenn es um Gesundheit, Fitness, Wellness und Wohlbefinden geht, kommt es zunächst auf den eigenen ersten Schritt an. Wer etwas für sich tun möchte, muss eben selbst loslegen. Und dann? Dann gibt es in unserer Region eine große Vielfalt an Unterstützung, Angeboten und Hilfen – auch und gerade zur Selbsthilfe.

Genau dafür machen wir dieses Magazin: Wir möchten Ihnen Anregungen geben, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen – und die passende Unterstützung dafür in unserer Region zu finden. Oder, frei nach unserer Überschrift:

»Hilf dir selbst, mach den ersten Schritt und hol dir die beste Hilfe zur Selbsthilfe. Dann hilft dir auch Gott – wenn es ihn gibt. ;-)«

Genießen Sie den Herbst – und bleiben oder werden Sie gesund!

Chr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

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 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

Titel u. Seiten 11-15: iStock/GloballIP

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.

11

WIE GESUND IST BRAUNSCHWEIG?



22
**5MAL WORKOUT,
5MAL SPASS**



30
**WOHLFÜHLTAGE
IM HARZ**



37
**BROT OHNE
MEHL?**

Gesund & neu

3 Editorial

6 Und fragen Sie in Ihrer Apotheke Gripeschutz-Impfung?

9 Good News Kurz notiert aus Stadt & Land

44 Gesundheit aus der Nachbarschaft Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

3 Impressum

47 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*

11 Wie gesund sind Braunschweig und die Region? Der 10-Punkte- Vergleich

15 Braunschweigs drei Krankenhäuser Kooperation für mehr Gesundheit

Reha, Fitness, Mobilität

22 Fünfmal Workout So macht Fitness-Training Spaß!

28 Die Klinik rettet das Leben, die Reha gibt es wieder zurück

34 Reformer-Pilates Schon viermal in Braunschweig

36 Henze Das Rad E-Bikes: neuste Angebote

Natürlich heilen

24 Magen-Darm-Probleme? Wie Heilerde helfen kann

24 Der Mensch im Mittelpunkt Mit einer über 100-jährigen Geschichte

Einfach lecker, gesünder essen

37 Ein Brot ohne Mehl? Ja, das geht: KORNGOLD

38 Papes Gemüsegarten Auch 24 Stunden an 7 Tagen geöffnet

Gesund werden

8 Lungenkrebs? Mit Roboter und Navi auf der Suche

17 Kniearthrose? Asklepios Harzkllinik ist eine der besten

18 Erkrankung der Wirbelsäule? Spitzenmedizin und neurochi- rurgische Kompetenz

20 Unsere Schulter Ein großartiges, aber auch anfälliges Meisterwerk



41
**HANDY-HILFE
FÜR 50+**

Mein Wohlfühltag im Harz

- 29 **Kristall Therme Altenau**
Schöner Herbst im warmen Becken
- 31 **Bad Harzburg...**
Famiienzzeit im goldenen Herbst und Solebad
- 32 **Bunter Bock**
Ambiente auf der Harz-Urlaubs-Alm
- 34 **Wernigerode & Schierke**
Zeit zu bleiben
- 35 **Romantik Hotel
Braunschweiger Hof**
Zeit für Dich. Zeit für Genuss
-
- 26 **Schöner besser schlafen**
30 Jahre Das neue Bett
- 41 **Handy, Tablet, Internet:**
(Nach-)Hilfe für Senioren
- 46 **Zu guter Letzt:**
Der neue Health Campus
Braunschweig

Gratis

Nimm mich mit
nach Hause!

MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus



Telefon 0531/59092-0

info@muellenheim.de

Braunschweig

Bäckerkint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44



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

»Die Grippe-Schutzimpfung: immer noch sinnvoll? Und muss ich eigentlich mit Nebenwirkungen rechnen?«

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

Björn Westphal: Die Grippe wird häufig unterschätzt. Eine echte Influenza kann uns nicht nur für viele Tage außer Gefecht setzen, sondern insbesondere bei älteren Menschen und Personen mit bestimmten Grunderkrankungen zu schweren Verläufen führen. Die jährliche Gripeschutzimpfung ist deshalb eine wichtige Möglichkeit, sich rechtzeitig auf die Erkältungs- und Grippesaison vorzubereiten.

Und die Impfung wird meist gut vertragen – möglich sind vorübergehende Beschwerden wie Schmerzen oder Rötungen an der Einstichstelle, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder leichtes Fiebergefühl. Schwere Nebenwirkungen sind sehr selten.

Ganz unkompliziert: Impfen in der Nordstadt Apotheke, direkt im E-Center Görge, Hamburger Straße

Vom 28. Oktober 2026 bis zum 27. Januar 2027 bietet die Nordstadt Apotheke im E-Center Görge, Hamburger Straße in Braunschweig jeden Mittwoch von 9.00 bis 16.00 Uhr Gripeschutzimpfungen an. Darüber hinaus sind Impfungen nach individueller Vereinbarung möglich. Termine können bequem über den abgebildeten QR-Code gebucht werden.

»Uns ist besonders wichtig, den Menschen ein möglichst niedrigschwelliges, flexibles Impfangebot zu machen.«

Björn Westphal dazu: „Viele unserer Kundinnen und Kunden verbinden die Impfung einfach mit ihrem Einkauf. Kurze Wege, eine unkomplizierte Terminvereinbarung und unsere langen Öffnungszeiten machen es besonders einfach, die Impfung in den Alltag zu integrieren.“

Zahlreiche kostenlose Parkplätze direkt vor dem E-Center gelegen, machen ein weiteres großes Plus der Nordstadt Apotheke, die gute Erreichbarkeit, perfekt.

»Wir sind Apotheke, Impf- und Gesundheitszentrum mit vielen Angeboten – und sehr persönlicher Beratung!«

„Als moderne Vor-Ort-Apotheke entwickeln wir uns immer stärker zu einem Gesundheitszentrum“, sagt Björn Westphal. Dazu gehören persönliche Beratung und verschiedene pharmazeutische Dienstleistungen ebenso wie ein vielfältiges Angebot an Bluttests, mit denen sich ausgewählte Gesundheitswerte schnell und unkompliziert bestimmen lassen. Ein zuverlässiger Botendienst „für alle Fälle“ ist selbstverständlich.

Gesundheitsvorsorge sollte möglichst alltagstauglich sein.



Apotheker
Björn Westphal

„Gesundheitsvorsorge sollte möglichst einfach sein. Wenn wir mit unserem unkomplizierten Impfangebot dazu beitragen können, dass sich mehr Menschen schützen, dann ist das für uns gelebte pharmazeutische Versorgung vor Ort“, sagt Westphal dazu. „Und bei aller Digitalisierung möchten wir für unsere Kundinnen und Kunden ansprechbar bleiben. Gute Beratung, Freundlichkeit und hervorragender Service sind für unser gesamtes Team selbstverständlich.“ ■

**Einfach
QR-Code scannen
und Impftermin buchen**

Oder
www.nordstadt-apotheke-bs.de
oder Tel.: 0531 2889830



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

SEI OFFEN FÜR WIR



WIEDERAUFBAU
DIE BAUGENOSSENSCHAFT

Mit Roboter und Navigation auf Tumorsuche

Lungenkrebs ist tückisch: Oft macht er lange Zeit kaum Beschwerden und wird deshalb erst spät entdeckt. Dabei gilt: Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen. Seit April 2026 können sich bestimmte aktive und ehemalige starke Raucherinnen und Raucher im Rahmen eines Lungenkrebs-screensings untersuchen lassen.

Für die Abklärung verdächtiger Befunde setzt das Helios Klinikum Hildesheim als eine der wenigen Kliniken in Deutschland jetzt auf ein roboterassistiertes Bronchoskopie-System. Mit „Ion“ können Ärztinnen und Ärzte auch schwer erreichbare und winzig kleine Rundherde tief im Lungengewebe gezielt ansteuern und Gewebeproben entnehmen.

Lungenkrebs: häufig unentdeckt – häufig tödlich

Lungenkrebs ist in Deutschland die häufigste krebisbedingte Todesursache. Rund



45.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen der Erkrankung. „Das Tückische an Lungenkrebs ist, dass er in der Anfangsphase fast keine Beschwerden verursacht“, erklärt Wolfram Meister, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin am Helios Klinikum Hildesheim. Häufig werde ein Tumor deshalb erst entdeckt, wenn sich bereits Metastasen gebildet haben und eine Heilung nicht mehr möglich ist. Umso wichtiger ist eine möglichst präzise Diagnostik, wenn bei einer Untersuchung ein verdächtiger Rundherd entdeckt wird. „Dank des innovativen Systems kommen wir jetzt auch an winzig kleine Rundherde heran, die tief im Lungengewebe versteckt sind“, sagt Meister. So könne früher für Klarheit gesorgt und die Chance auf eine erfolgreiche Behandlung verbessert werden.

Eine Art Navi für die Lunge

Wie funktioniert das Ganze? Vor dem Eingriff wird mithilfe einer Computertomographie ein detailliertes 3D-Bild der Lunge erstellt. Die Software des Ion-Systems erzeugt daraus ein virtuelles Abbild der Atemwege

und berechnet den Weg zur verdächtigen Stelle – ähnlich wie ein Navigationssystem. Unter Narkose wird ein ultradünner, hochflexibler Katheter mit Sensor und Kamera über einen Beatmungsschlauch in die Bronchien eingeführt. Über eine Steuerungskonsole lässt er sich gezielt bis zum Rundherd führen. Während des Eingriffs wird die Position zusätzlich mit einem modernen Cone-Beam-CT kontrolliert. So kann die Gewebeprobe möglichst präzise aus dem verdächtigen Bereich entnommen werden.

Das Klinikum gehört zu den wenigen in Deutschland, die das Robotik-System bereits regulär einsetzen.

Das Helios Klinikum Hildesheim gehört zu den wenigen Kliniken in Deutschland, die das Robotik-System bereits regulär bei Patientinnen und Patienten einsetzen. „Das System ermöglicht eine sehr präzise Navigation und erleichtert die Abklärung auch schwer erreichbarer Befunde. Zudem können in einer Sitzung mehrere Herde untersucht werden“, erläutert Meister.



Von der Diagnose zur Therapie

Hightech allein macht allerdings noch keine gute Medizin. Entscheidend ist auch, was nach der Diagnose passiert. Bestätigt sich der Verdacht auf ein Bronchialkarzinom, beraten Pneumologie, Thoraxchirurgie, Onkologie und Radiologie die Befunde gemeinsam im interdisziplinären Tumorboard. Dort wird die individuell passende Behandlung festgelegt. Muss operiert werden, kommt eine weitere Robotertechnik zum Einsatz: Mit dem DaVinci-Operationssystem können Tumoren minimalinvasiv und hochpräzise entfernt werden. So verbindet das Klinikum robotergestützte Diagnostik mit moderner operativer Therapie – von der Abklärung eines verdächtigen Rundherdes bis zur Behandlung.

Früherkennung wird wichtiger

Lungenkrebs tritt besonders häufig bei Menschen mit langjährigem und starkem Zigarettenkonsum auf. Seit dem 1. April 2026 haben aktive und ehemalige Raucherinnen und Raucher zwischen 50 und 75 Jahren unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf ein präventives Lungenkrebsscreening. Damit dürften künftig mehr unklare Rundherde entdeckt werden. „Ein verdächtiger Befund muss abgeklärt werden und hierfür braucht es die richtige Expertise“, betont Meister. Wichtig sei deshalb die Kombination aus Erfahrung, interprofessionellem Team und moderner Medizintechnik. Für die Region bedeutet die neue Technik vor allem eines: Bei einer Erkrankung, bei der eine möglichst frühe und genaue Diagnose entscheidend sein kann, stehen zusätzliche Möglichkeiten der modernen Lungenmedizin zur Verfügung.



Helios Klinikum Hildesheim
Klinik für Pneumologie,
Schlaf- und Beatmungsmedizin
Tel.: 05121 894-4102

Good News

KURZ NOTIERT AUS STADT UND LAND

23. Nov.: HALLO DOC! kommt mit dem Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs nach Braunschweig

Eine gute Nachricht: Unsere Braunschweiger Zeitung baut ihr Engagement rund um Krebs weiter aus. Zusammen mit dem Mutterverlag hat sich unsere Lokalzeitung schon länger bundesweit im Kampf gegen den Krebs bei „yeswecan!cer“ engagiert. Anlässlich der „Geburtsstagsfeier“ zum 80-jährigen der BZ gab Chefredakteurin Dr. Kerstin Loeher bekannt, dass die Zeitung jetzt auch die beiden Initiativen „YES!@WORK“ und „HALLO DOC!“ nach Braunschweig holen wird. Erstere beschäftigt sich damit, wie Unternehmen mit Krebs im Arbeitsalltag umgehen.



**HALLO
DOC!**

by
**YES
WE
CAN!**

Die Veranstaltungsreihe HALLO DOC! kommt am 23. November erstmals in unsere Stadt: Im Mittelpunkt des Abends wird das Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs stehen. Medizinische Experten referieren und beantworten Fragen von Betroffenen und Angehörigen. Mit dabei: Dr. Guido Schumacher, unser ehemaliger Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des skbs.

Die Veranstaltung beginnt um 17:30 Uhr, bis ca. 20 Uhr, im TRAFO Hub, Sophienstr. 40 in 38118 BS.
Anmeldung erwünscht: <https://yescon.org/hd>

Dr. Guido Schumacher ist einer der Experten bei HALLO DOC! am 23.11.

**BRAUNSCHWEIGER
ZEITUNG**



Moderne Wege beim Prostatakrebs: Früherkennung, Diagnose, Therapie

Patientenforen im Helios Klinikum Salzgitter

Di., 10. Nov., Volkshochschule Salzgitter-Bad, 18 Uhr und
Di., 17. Nov., Foyer im Helios Klinikum Salzgitter, 17 Uhr

Prostatakrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Früh erkannt, bestehen heute sehr gute Heilungschancen. Dennoch sind viele Betroffene zunächst verunsichert: Welche Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll? Wie wird die Diagnose gestellt? Und welche Therapie ist im individuellen Fall die richtige?

Die moderne Medizin bietet eine Vielzahl an Behandlungsoptionen: von der aktiven Überwachung über schonende operative Verfahren bis hin zu innovativen medikamentösen und strahlentherapeutischen Ansätzen. Auch moderne minimalinvasive Techniken wie roboterassistierte DaVinci-Operationen oder die sogenannte Laser-Enukleation werden thematisiert.

Referent: Doctor-Medic Dorin Popescu, Chefarzt der Klinik für Urologie gibt einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten der Früherkennung, Diagnostik und Behandlung von Prostataerkrankungen und zeigt Chancen und Grenzen der verschiedenen Therapieformen auf. Weitere Informationen zu den nächsten Terminen finden Sie auf www.helios-gesundheit.de/salzgitter.

Ihre neue Anlaufstelle für:

- über 50 Laboruntersuchungen aus Kapillarblut
(Probenentnahme bei uns, Analyse im Facharztlabor)
- ausgewählte Schutzimpfungen für Erwachsene
- pharmazeutische Dienstleistungen wie
Medikamenten-Checks

Teilweise nur nach Termin, Anspruchsvoraussetzungen und Kosten je nach Leistung

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

 /apothekeambienroderweg

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



LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von

BS ENERGY

Was läuft
morgen im
Kino?

Wie melde
ich meinen
Zähler-
stand?

Wann wird der
Restmüll abgeholt?

Wo finde ich
die nächste
Ladesäule?

DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Mehr Infos unter
www.loewenbuendel.de



Jetzt installieren!

Mehr Fahrräder als Einwohner & der drittgrößte Sportverein ist ein Ski-Club

WIE GESUND SIND BRAUNSCHWEIG UND DIE REGION?

Ja, tatsächlich mehr Fahrräder als Einwohner, und ein Ski-Club ist der drittgrößte Sportverein – das sind nur zwei Ergebnisse unserer erneuten Untersuchung, wie „healthy“ unsere Stadt ist oder macht. Schon 2020 hatten wir in der „gesund in Braunschweig“ Nr. 1 gefragt, wie gesund Braunschweig wirklich ist. Sechs Jahre später zeigt sich: Überraschend vieles ist positiv, einiges aber auch ernüchternd. Lesen Sie selbst:

Wachsen oder schrumpfen? // 2.766 neue Babys im letzten Jahr – liebe Eltern, das reicht aber nicht!

Braunschweig wächst, wenn auch langsamer als noch vor einigen Jahren. Ende 2025 lebten rund 252.800 Menschen in der Löwenstadt. Das zarte Wachstum beruht allerdings weniger auf Geburten als auf Zuzug und Zuwanderung.

Gerade bei der „Baby-Produktion“, einem der schönsten Gesundheitsindikatoren, hat sich seit 2020 einiges verändert: Es werden deutlich zu wenige Kinder geboren. Mit nur 2.766 Geburten 2025 und einer Geburtenziffer von 1,15 Kindern je Frau zählt Braunschweig inzwischen zu den Schlusslichtern Niedersachsens. Niedersachsens Frauen insgesamt liegen dagegen mit 1,38 Kindern je Frau – wenn auch auf niedrigem Niveau – deutschlandweit an der Spitze.

Luft, Wasser, Klima // **Alles gut – fast**

Beim Trinkwasser können wir Braunschweiger auch heute noch entspannt sein, auch wenn es seit Anfang 2024 nicht mehr ausschließlich aus den Harzer Talsperren stammt. Rund ein Drittel wird inzwischen als Grundwasser aus dem Wasserwerk Börßum beigemischt. Mit dem neuen Wassermix will BS|ENERGY die Versorgung auch in längeren Trockenperioden sichern. Die Wasserhärte ist dadurch zwar leicht gestiegen, liegt aber weiterhin im weichen Bereich (ca. 7,6 °dH).

Bundesweit ist unser Wasser immer noch spitze: Platz 6! Bundesweite Vergleiche bescheinigen Braunschweig weiterhin eines der saubersten Trinkwässer Deutschlands. Der Nitratgehalt liegt weit unter den gesetzlichen Grenzwerten, Schwermetalle spielen praktisch keine Rolle. Babynahrung mit unserem Wasser? Das geht prima!

Auch bei der Luft hat sich die Situation verbessert: Die gesetzlichen Grenzwerte für Stickstoffdioxid und Feinstaub werden inzwischen sicher eingehalten. Problemzonen bleiben stark befahrene Straßen, insgesamt zählt Braunschweig im Vergleich mit





anderen niedersächsischen Großstädten aber zu den Städten mit guter Luftqualität. Das frühere Sorgenkind Bohlweg hat sogar so deutlich aufgeholt, dass die dortige Messstation bereits Ende 2019 abgebaut werden konnte.

Bleibt noch das Wetter: Braunschweig liegt im Regenschatten des Harzes. Mit rund 620 bis 660 Litern Niederschlag pro Quadratmeter fällt bei uns deutlich weniger Regen als im Bundesdurchschnitt. Dafür zeigt sich die Sonne mit rund 1.700 Stunden im Jahr mindestens ebenso häufig wie in vielen anderen Regionen Deutschlands – für Landwirte und Gartenfreunde mittlerweile oft zu trocken, für alle, die gern draußen unterwegs sind, genau richtig.

„Schwammstadt“ – was ist das jetzt? Eine Reaktion auf den Klimawandel

Starkregen auf der einen, lange Trockenperioden auf der anderen Seite – der Klimawandel trifft auch Braunschweig. Deshalb setzt die Stadt seit einigen Jahren auf das Konzept der „Schwammstadt“: Regenwasser soll möglichst dort gespeichert werden, wo es fällt, statt sofort in der Kanalisation zu verschwinden. Das schützt vor Überschwemmungen und sorgt gleichzeitig für mehr Kühlung an heißen Sommertagen.

Grüner Schwamm statt Asphalt-Parkplatz: geteilte Meinungen. Für Braunschweigs neue Bahnstadt südöstlich des Hauptbahnhofs werden wasserdurchlässige Beläge, begrünte Mulden und unterirdische Wasserspeicher von Anfang an mitgeplant – das ist allerdings noch Zukunftsmusik. Ein sichtbares Beispiel ist bereits der erste Braunschweiger Pocketpark in der Kanningießerstraße. Rund 70 Parkplätze sind dafür verschwunden, was nicht allen gefällt; heute sorgen dort Bäume, Grünflächen, Trinkbrunnen und ein Fontänenfeld für ein angenehmeres Stadtklima. Weitere „Schwamm-Projekte“, etwa am Bäckerklint rund um den Till-Eulenspiegel-Brunnen, werden demnächst begonnen.

Unsere Vierräder // 180.000 Kraftfahrzeuge – da kann die Luft schon mal dick werden

Wenn es einen Grund für dicke Luft in Braunschweig gibt, dann sind es die rund 180.000 Autos, die täglich unterwegs

sind. Das klingt viel – und ist es auch. Im Vergleich steht Braunschweig allerdings besser da als viele vermuten: Mit 566 Pkw je 1.000 Einwohner liegt die Stadt sowohl unter dem niedersächsischen (622) als auch unter dem Bundesdurchschnitt (590). Bundesweiter Spitzenreiter ist unser Nachbar Wolfsburg mit fast einem Pkw pro Einwohner – auch wegen der zahlreichen Werks- und Dienstwagen.

Seit 2020 ist die Zahl der Fahrzeuge nur noch leicht gestiegen, dafür steigen immer mehr Braunschweiger auf Elektro- oder Hybridfahrzeuge um. Mittlerweile sind über 9.000 reine E-Autos und fast 13.000 Hybridfahrzeuge zugelassen – Tendenz klar steigend. Das gilt auch für die Ladeinfrastruktur: Im Stadtgebiet stehen bereits mehr als 600 öffentlich zugängliche Ladepunkte.

Zweiradliebe // Braunschweig hat mehr Fahrräder als Einwohner. Wirklich?

Doch! Im Fahrradland Niedersachsen war das schon immer so: Es gibt mehr Drahtesel als Einwohner, und das gilt auch für Braunschweig. Schätzungsweise 1,1 bis 1,2 Fahrräder pro Kopf machen die Stadt zu einer der überdurchschnittlichen Fahrradstädte Deutschlands. Das Radwegenetz wurde in den vergangenen Jahren auf rund 600 Kilometer ausgebaut und modernisiert. Neue Velorouten und Radschnellverbindungen sind bereits in Planung.

Die Stadt zählt mit. Um die Entwicklung des Radverkehrs zu messen, hat die Stadt ihr Netz an automatischen Dauerzählstellen ausgebaut, unter anderem am Bültenweg, an der Jaspallée und seit Oktober 2025 neu an der Pockelsstraße und der Helmstedter Straße. Hier wird der Radverkehr rund um die Uhr in Echtzeit erfasst.

Das offizielle Rad-Zeugnis des ADFC: ein knappes Befriedigend. Wie gut die Rad-Infrastruktur im Alltag funktioniert, zeigt der anerkannte ADFC-Fahrradklima-Test. In der Größenklasse der Städte zwischen 200.000 und 500.000 Einwohnern belegt Braunschweig bundesweit einen starken 6. Platz mit der Schulnote 3,7.

Stadtgrün // Blau und Gelb gibt Grün. Ja, über die Eintracht hinaus: Wir sind eine grüne Stadt!

Im Stadtgebiet Braunschweigs werden formal nur rund sechs Prozent der Fläche als Parks und Grünanlagen ausgewiesen – statistisch richtig, aber die Zahl bezieht sich ausschließlich auf offiziell ausgewiesene Parkanlagen wie den Bürger- oder den Prinzenpark.

In Grün sind wir europäische Spitze. Wer mal aufs Schloss steigt, unter die Quadriga, sieht: Große Waldflächen wie Riddagshausen oder der Querumer Forst, Kleingärten, Wiesen, landwirtschaftliche Flächen und die Grünzüge entlang der Oker wurden in dieser Statistik gar nicht mitgezählt. Tatsächlich besteht Braunschweig heute zu rund 55 Prozent aus Grün- und Vegetationsflächen – ein Spitzenwert im europäischen Vergleich. Allein der Baumbestand bedeckt rund ein Drittel des Stadtgebiets.

Außerdem ist Braunschweig von attraktiven Erholungsgebieten umgeben: Riddagshausen, der Elm, die Asse oder der Harz liegen praktisch vor der Haustür. Kaum eine andere Großstadt bietet ihren Bewohnern so viele Möglichkeiten, innerhalb weniger Minuten vom Stadtleben ins Grüne zu wechseln.

Ärztinnen und Ärzte // Wenn wir krank werden – gibt es genug davon?

Rein statistisch ist die Antwort eindeutig: Ja. Seit 2020 ist die Zahl der Ärztinnen und Ärzte in Braunschweig von rund 1.500 auf ca. 1.650 gestiegen. Rechnerisch kommen heute nur noch rund 155 Einwohner auf einen Arzt – bundesweit sind es fast 190. Als Universitäts- und Klinikstandort gehört Braunschweig damit zur Spitzengruppe.

„Die Statistik sagt: hervorragend versorgt. Viele Patienten sagen: Davon merken wir leider wenig.“

Die Realität in den Praxen sieht allerdings oft anders aus. Viele Patienten warten Wochen oder sogar Monate auf einen Facharzttermin, besonders betroffen sind Augen-, Haut-, Kinder- und Frauenärzte sowie Psychotherapeuten. Auch viele Hausarztpraxen nehmen kaum noch neue Patienten auf.

Wie passt das zusammen? Zum einen arbeiten heute mehr Ärztinnen und Ärzte in Teilzeit oder im Angestelltenverhältnis. Zum anderen steht in den kommenden Jahren ein großer Generationenwechsel bevor: Viele Praxisinhaber gehen in den Ruhestand, Nachfolger sind oft schwer zu finden. So steigt zwar die Zahl der Ärzte, die tatsächlich verfügbare Sprechzeit aber längst nicht im gleichen Maß.

Bloß kein Notfall! Dann heißt es: Geduld mitbringen. Auch die drei Braunschweiger Kliniken – das Städtische Klinikum, das Herzogin Elisabeth Hospital und das Marienstift – spüren den wachsenden Druck. Stundenlange Wartezeiten in den Notaufnahmen sind leider keine Seltenheit, denn behandelt wird nach Dringlichkeit, nicht nach Reihenfolge. Gleichzeitig suchen viele Patienten die Notaufnahme auf, weil sie kurzfristig keinen Termin beim Haus- oder Facharzt bekommen. Für akute, aber nicht lebensbedrohliche Erkrankungen ist deshalb meist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117 die bessere Anlaufstelle.

Mal eine gute Idee: das Notfallportal Braunschweig, ein digitaler Helfer. Braunschweig und die Kliniken haben auf



Das Notfallportal Braunschweig, digitaler Helfer und gute Idee! Über das WebPortal (www.notfallportal-braunschweig.de) können Bürger in Echtzeit prüfen, wie hoch die aktuelle Auslastung in den jeweiligen Notaufnahmen der Stadt ist.

die Belastung reagiert: Über das digitale „Notfallportal Braunschweig“ (www.notfallportal-braunschweig.de) können Bürger in Echtzeit prüfen, wie hoch die aktuelle Auslastung in den jeweiligen Notaufnahmen der Stadt ist (gering, mittel oder hoch). Das hilft vor dem Losfahren, überfüllte Ambulanzen zu meiden.



Krankenhäuser // Viele Diskussionen, viel zu wenig Geld – aber die Bettenzahl blieb konstant

Bundesweit werden seit Jahren Krankenhäuser zusammengelegt oder geschlossen, auch bei uns hat sich das große Klinikum von ehemals vier auf nun zwei Standorte fokussiert. Braunschweig behauptet jedoch seine Rolle als medizinisches Oberzentrum. Mit dem Städtischen Klinikum, dem Marienstift, dem Herzogin Elisabeth Hospital und weiteren Fachkliniken stehen heute rund 2.000 Krankenhausbetten zur Verfügung – nahezu genauso viele wie 2020. Hinzu kommen die nahen Kliniken im Umland: Salzgitter, Wolfsburg, Wolfenbüttel.

Im bundesweiten Vergleich ist das ein überdurchschnittlich guter Wert: Rein rechnerisch kommen in Braunschweig knapp 790 Betten auf 100.000 Einwohner, deutschlandweit sind es nur rund 566. Allerdings versorgen unsere Kliniken nicht nur die Stadt, sondern auch Patientinnen und Patienten aus der gesamten Region.

Die Zahl der Betten allein sagt aber immer weniger über die Versorgungsqualität aus. Moderne Operationsverfahren und kürzere Liegezeiten ermöglichen heute eine schnellere Entlassung als noch vor wenigen Jahren. Gleichzeitig führen Personalmangel, Krankenhausreform und hohe Auslastung dazu, dass Patienten Engpässe trotzdem spüren – etwa bei planbaren Eingriffen oder in den Notaufnahmen.

„Die Herausforderung liegt heute weniger in der Zahl der Betten als in der ausreichenden personellen Besetzung und einer gut organisierten Versorgung.“

Sportvereine // Und Braunschweig fährt Ski – echt jetzt?

219 Sportvereine gibt es derzeit in der Stadt, etwas weniger als 2020. Trotzdem boomt der organisierte Sport: Mit mehr als 71.000 Mitgliedschaften verzeichnen die Braunschweiger Vereine einen neuen Höchststand – bundesweit ein Spitzenwert!

Rein rechnerisch ist damit mehr als jeder vierte Braunschweiger Mitglied in einem Sportverein. Mit je rund 7.500 Mitgliedern sind der „Männer-Turnverein“ MTV und Eintracht Braunschweig die beiden größten. Und welche Sportart belegt Platz drei? Tatsächlich: Skisport! Nicht etwa, weil Braunschweig mit schneebedeckten Bergen oder perfekt präparierten Pisten aufwarten könnte, sondern weil ein Verein mit dem etwas rätselhaften Namen „SC 111NN Braunschweig“ seit Jahren zu den rührigsten und aktivsten der Stadt gehört. Kompliment und Schi Heil!

Viele Fitnessstudios // Jeder 6. Braunschweiger geht ins Gym – theoretisch ;-)

An der Zahl der Fitnessstudios hat sich seit 2020 kaum etwas verändert. Trotz der Corona-Jahre gibt es weiterhin rund 60 bis 70 Fitness- und Gesundheitsanlagen. Einige kleinere Studios sind vom Markt verschwunden, größere Anbieter investieren dafür kräftig in moderne Geräte, Functional-Training und digitale Trainingskonzepte – denn das klassische Fitnessstudio wandelt sich zunehmend zum Gesundheitsanbieter.

Davon profitieren besonders ältere Menschen, deren Anteil unter den Mitgliedern kontinuierlich wächst. Muskeltraining

gilt heute als eine der wirksamsten Maßnahmen, um Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Bundesweit gehen über 12,3 Millionen Menschen ins Studio – ein neuer Rekord, das sind gut 17 % aller über 15-Jährigen. Schätzungsweise 40.000 Braunschweiger trainieren heute in einem Fitness- oder Gesundheitsstudio – fast jeder 6. Einwohner!

Das Fazit // Individuell gut aufgestellt, in der Realität aber unbefriedigend

In vielen stadttypischen „Gesundheitspunkten“, die genau unsere Stadt ausmachen, ist Braunschweig weiterhin gut bis sehr gut aufgestellt. Die bundesweiten negativen Entwicklungen im Gesundheitsbereich – steigende Kosten auf der einen, zu wenig Geld auf der anderen Seite – kann die Stadt allerdings kaum stemmen.

Dazu gehört auch das eigentliche Defizit in Braunschweig wie andernorts: zu wenig Fachpersonal und damit zu wenig verfügbare Behandlungszeit. Gelingt es künftig, Praxen nachzubestücken, medizinische Fachkräfte zu gewinnen und Patienten besser durch das Gesundheitssystem zu lotsen, könnte Braunschweig noch „gesünder“ werden – oder zumindest einer der besseren Gesundheitsstandorte Deutschlands bleiben.



Fotocredits: (Schloss Richmond + Schloss BS) Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Daniel Möller (Notfall) Foto: Städtisches Klinikum Braunschweig

UND DIESE INITIATIVE KÖNNTE UNSERE STADT
NOCH GESÜNDER MACHEN:

skbs + HEH + Marienstift wollen kooperieren

***Das passiert gerade:** Unsere drei Krankenhäuser, das Städtische Klinikum skbs, das Herzogin Elisabeth Hospital HEH und das Krankenhaus Marienstift, haben zusammen mit der Stadt eine Kooperations-Initiative gestartet. Ziel: Die medizinische Versorgung in Braunschweig und der Region soll auch künftig leistungsfähig, bezahlbar und auf hohem Niveau bleiben. Dafür wollen die drei ihre jeweiligen Stärken besser ausspielen und ihre Angebote klarer aufeinander abstimmen.*

Oder anders formuliert: Nicht alle sollen gleichzeitig alles anbieten, sondern sich in Zukunft mehr auf das konzentrieren, was sie besonders gut können – in Abstimmung mit den beiden anderen Häusern.

Hintergrund sind die großen Herausforderungen im Gesundheitswesen: Qualitätsvorgaben, Krankenhausreform, Fachkräftemangel, die steigenden Kosten. Statt abzuwarten, wollen die drei den Wandel gemeinsam mitgestalten. Geplant sind u. a. abgestimmte Behandlungswege, mehr Zusammenarbeit zwischen ambulanter und stationärer Versorgung, gemeinsame digitale Angebote sowie gemeinsame Aus- und Weiterbildung.

Und wer soll künftig was besonders gut können? Das ist die Idee:

Marienstift: Das Haus will seine wohnortnahe, breit aufgestellte Versorgung weiterentwickeln und insbesondere die Akut- und Notfallversorgung sowie wichtige Leistungsbereiche stärken.

HEH: Das Herzogin Elisabeth Hospital könnte noch stärker auf planbare Eingriffe und Spezialisierung setzen – u. a. bei Gelenkersatz,

Wirbelsäule, endokriner Chirurgie, Adipositasmedizin und Geriatrie. Auch ambulante und sogenannte hybride Operationen sollen ausgebaut werden. Geprüft wird sogar, ob sich das HEH künftig zum reinen Fachkrankenhaus entwickelt

skbs: Das Städtische Klinikum will seine Rolle als regionaler Maximalversorger weiter stärken. Der Schwerpunkt könnte noch stärker auf schweren und besonders komplexen Erkrankungen liegen – mit hoch spezialisierten Behandlungsmöglichkeiten und medizinischen Zentren.

Die konkrete Aufteilung und weitere Entwicklung der Angebote soll nun gemeinsam mit dem Land Niedersachsen und den zuständigen Gremien ausgearbeitet werden.

Gerade mit Blick auf die ganz verschiedenen Träger unserer drei Krankenhäuser ist diese Idee, aus drei unterschiedlichen Profilen ein gemeinsames Versorgungskonzept zu entwickeln, auch im bundesweiten Vergleich eine wirklich herausragende Initiative: mehr und bessere Gesundheit für Braunschweig!

Hier geht es zur vollständigen Pressemitteilung:





Mach Momente unvergesslich

mit dem Foto-Paradies bei dm

Über 200 Fotoprodukte gibt's
in Deinen dm-Märkten
in Braunschweig



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Unser Geschenk** für Dich, einlösbar
in allen Braunschweiger dm-Märkten.

10 % Vorteils-Coupon

Mit diesem Original-Coupon** erhältst Du **einmal**
10 % Preisvorteil auf Foto Sofortdruck-Produkte.
Einfach an der Kasse abgeben und sparen.

** Dieser Coupon ist bis zum 31.01.2027 gültig. Nur einlösbar in den hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf dm.de. Je Einkauf ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. Vom Preisvorteil ausgenommen sind Pfand, Mobilfunkguthaben, Geschenkkarten, iTunes, Erlebnisgeschenkböden, Bücher, Zeitschriften und Säuglingsanfangsnahrung. Stand: 9/2026



926000000 014292



Weitere Infos zu
den dm-Märkten
in Deiner Nähe

Wenn das Knie nicht mehr mitmacht ...

Die Asklepios Harzklinik in Bad Harzburg zählt zu den besten in Deutschland

Kniearthrose betrifft in Deutschland schätzungsweise vier Prozent der Erwachsenen – wenn ein oder beide Knie nicht mehr mitmachen, ist das Leid groß. Bei chronischer Kniearthrose erhält rund jeder Zehnte innerhalb von fünf Jahren einen Kniegelenkersatz. Gut zu wissen, dass eine Klinik, die dabei besonders gute Ergebnisse erzielt, gleich vor unserer Haustür liegt: Die Asklepios Harzklinik Bad Harzburg gehört laut einer aktuellen AOK-Auswertung zu den besten 20 Prozent der Kliniken Deutschlands.

Die AOK hat bundesweit 836 Kliniken unter die Lupe genommen und knapp über 150.000 Kniegelenkersatz-Operationen ausgewertet. Dabei wurden unter anderem Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen der Patienten berücksichtigt. Die Nachbeobachtung reichte bis ins Jahr 2024, sodass auch später auftretende Komplikationen in die Bewertung einfließen konnten.

Das Ergebnis für Bad Harzburg: drei AOK-Lebensbäume – die höchste Bewertung. Damit gehört die Harzklinik zu den 20 Prozent der Häuser mit überdurchschnittlicher Behandlungsqualität.

Deutlich weniger Komplikationen

Wie groß die Qualitätsunterschiede zwischen Kliniken sein können, zeigt ein Blick auf die Zahlen: Im besten Fünftel lag die Gesamt-Komplikationsrate bei lediglich 2,0

Prozent. Im unterdurchschnittlich bewerteten Fünftel waren es 7,1 Prozent – also mehr als dreimal so viele.

Für Patienten ist das durchaus relevant. Denn ein künstliches Kniegelenk ist kein kleiner Eingriff, sondern eine Operation mit anschließender Rehabilitation und monatelanger Nachsorge.

Spezialisten für künstliche Gelenke

Die Bad Harzburger Klinik ist seit vielen Jahren auf Endoprothetik spezialisiert – also auf den Ersatz verschlissener Gelenke. Unter der Leitung von Chefarzt PD Dr. med. Christian Liebau kommen dabei moderne Operationsverfahren und gelenkerhaltende Behandlungskonzepte zum Einsatz.

„Qualität und Sicherheit stehen bei uns im Mittelpunkt“, sagt dazu Chefarzt Dr. Liebau.

Entscheidend sei nicht nur die Operation selbst, sondern die gesamte Behandlung – von der Diagnostik über den Eingriff bis zur Nachsorge.

Wann ist eine Prothese nötig?

Nicht jede Kniearthrose endet automatisch mit einem künstlichen Gelenk. Oft lassen sich Beschwerden zunächst mit Bewegung,



gezieltem Muskeltraining, Gewichtsreduktion, Medikamenten oder Physiotherapie lindern. Erst wenn der Gelenkverschleiß weit fortgeschritten ist und Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, kommt ein Gelenkersatz infrage.

Und dann lohnt sich der Blick auf die Qualität des Krankenhauses. Denn die AOK-Auswertung zeigt: Zwischen Kliniken gibt es bei den Behandlungsergebnissen deutliche Unterschiede.

Mehrfach ausgezeichnet, überregional gefragt

Die Asklepios Harzklinik Bad Harzburg genießt nicht nur in der Region einen guten Ruf. Patienten kommen aus ganz Deutschland, teilweise auch aus dem Ausland, zur Behandlung. In den vergangenen Jahren wurde die Klinik mehrfach ausgezeichnet, auch z. B. vom Frankfurter F.A.Z.-Institut, dem IMWF Institut für Management- und Wirtschaftsforschung, Hamburg sowie durch die International School of Management – unter anderem für ihre Leistungen im Bereich Orthopädie.

Asklepios Harzklinik Bad Harzburg

Tel.: 05322 760

info.badharzburg@asklepios.com

www.asklepios.com/bad-harzburg

Foto: Asklepios



Freuen sich über die Auszeichnung: Mitarbeitende der Asklepios Harzklinik Bad Harzburg



KLINIK AM ZUCKERBERG
BRAUNSCHWEIG

Neue neurochirurgische Kompetenz am
Wirbelsäulenzentrum in der Klinik am Zuckerberg

Spitzenmedizin für Ihre Gesundheit



Das Wirbelsäulenzentrum in der Klinik am Zuckerberg hat sich als eine tragende Säule in der Versorgung von Patienten mit Erkrankungen der Wirbelsäule etabliert. Seit 1. September 2026 wird das Ärzteteam der Klinik durch einen neuen Wirbelsäulenspezialisten verstärkt. Herr Dr. med. Philipp Ertl, MHBA, ist Facharzt für Neurochirurgie mit der Zusatzbezeichnung spezielle Schmerztherapie und war zuvor als Oberarzt in der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) tätig.



Aus dem Süden Deutschlands in den Norden

Der gebürtig aus Bayern stammende 43-Jährige begann nach dem Medizinstudium an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg im Jahre 2010 seine Facharztausbildung an der renommierten Klinik für Neurochirurgie der MHH. Nach der Promotion 2016 und Abschluss der Facharztausbildung 2017 wurde Dr. Ertl zum Funktionsoberarzt und schließlich 2020 zum Oberarzt ernannt. 2023 erwarb

er die Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“ und einen Master in Health Business Administration. Als neurochirurgischer Oberarzt verantwortete er unter anderem stellvertretend den Bereich der Wirbelsäulenchirurgie und sammelte langjährige Erfahrung sowohl in der konservativen als auch der operativen Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen aller Art in der universitären Spitzenmedizin.

Von der sorgfältigen Diagnosestellung zur individuellen Behandlung

Im Rahmen seiner neuen Tätigkeit in der Klinik am Zuckerberg und der mit ihr verbundenen Eilenriede Klinik in Hannover legt der Neurochirurg besonderen Wert auf eine sorgfältige sowie differenzierte und exakte Diagnosestellung. Vom ersten

Patientenkontakt an über die ausführliche Anamnese und Untersuchung bis zur bildgebenden Diagnostik werden die erhobenen Befunde zu einem Gesamtbild zusammengefügt, sodass dann eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie erfolgen kann und optimale Behandlungsergebnisse erzielt werden. Dabei wird das gesamte konservative und operative Spektrum zur Behandlung der Erkrankungen angeboten.



Moderne und minimal-invasive Behandlungsmethoden

„Ich freue mich, eine kompetente, persönliche und interdisziplinäre Versorgung, welche dem aktuellen Stand der Wissenschaft entspricht, in einem modernen klinischen Umfeld anbieten zu können“, so Dr. Ertl. Die in der Bevölkerung häufig als

anspruchsvoll und komplikationsträchtig wahrgenommenen Operationen an der Wirbelsäule lassen sich durch minimal-invasive Verfahren und neue innovative Operationstechniken heutzutage gewebe-schonender und für den Patienten weniger belastend durchführen. Ausgedehnte Narben und langwierige Nachbehandlungszeiten gehören der Vergangenheit an. „In den meisten Fällen kann durch konservative Behandlungsmethoden ein operativer Eingriff vermieden werden“, erklärt Dr. Ertl. Ist hingegen eine Operation trotz allem notwendig, kommen vorzugsweise minimalinvasive und mikrochirurgische Arbeitsweisen zum Einsatz, um den Heilungsverlauf positiv zu unterstützen und den Patienten eine rasche Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen.

Sprechstunde auch für Zweitmeinungen

Termine in der Sprechstunde des Wirbelsäulenzentrums in der Klinik am Zuckerberg und in der Eilenriede Klinik in Hannover gibt es nicht nur für Erstvorstellungen und Patienten, welche dort bereits in Behandlung sind, sondern auch für Patienten, die sich eine zweite Meinung einholen wollen. Dabei wird in einem ausführlichen Gespräch die Erstmeinung und ggf. die von auswärts empfohlene Behandlung diskutiert, ferner erfolgt eine umfangreiche Beratung über das entsprechende Krankheitsbild sowie dessen mögliche konservative und operative Therapien mit den jeweilig zu erwartenden Erfolgsaussichten. „Wir wollen sowohl eine umfassende als auch kompetente Beratung und Aufklärung sicherstellen, sodass die Patienten mit gutem Gefühl eine informierte Entscheidung über die weitere Behandlung treffen können“, bekräftigt Dr. Ertl..



Unser Behandlungsspektrum

- Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule
- Verengungen des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Tumorerkrankungen und Infektionen an der Wirbelsäule
- Brüche der Wirbelsäule
- Instabilitäten/degenerative Skoliose



*Sie trägt uns
durchs Leben:
Die Wirbelsäule
gibt Halt und
sorgt zugleich für
Beweglichkeit.*

Klinik am Zuckerberg

Venenzentrum und Wirbelsäulenzentrum Braunschweig GmbH

Zuckerbergweg 2 | 38124 Braunschweig

Tel.: 0531 2633 321

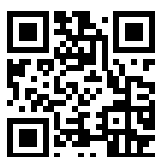
wsz@klinikamzuckerberg.de

www.klinikamzuckerberg.de

Unsere Schulter – ein großartiges, aber auch anfälliges Meisterwerk



Prof. Dr. med. Nael Hawi, MBA ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie zertifizierter Schulter- und Ellenbogenchirurg. Er wurde an der Medizinischen Hochschule Hannover ausgebildet und leitete dort die Schulter- und Ellenbogenchirurgie. Zudem ist er Mitglied verschiedener Fachgesellschaften und zertifizierter Chirurg der D-A-CH Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie.



Das beweglichste Gelenk unseres Körpers – und zugleich eines der kompliziertesten: Drei Knochen treffen hier aufeinander, mehr als zehn Muskeln, zahlreiche Sehnen und Bänder sorgen dafür, dass wir unseren Arm heben, drehen, nach hinten strecken oder über den Kopf bewegen können. Ein biologisches Meisterwerk also – allerdings eines mit Schwachstelle: Die enorme Beweglichkeit macht die Schulter anfällig für Verschleiß, Verletzungen und schmerzhaftes Erkrankungen.

Schulterschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Besonders oft stecken drei Ursachen dahinter: eine Schultersteife, eine Kalkschulter oder ein Riss der sogenannten Rotatorenmanschette – dazu erklärt Prof. Nael Hawi:

Wenn die Schulter plötzlich „einfriert“

Die Schultersteife, medizinisch Frozen Shoulder oder adhäsive Kapsulitis genannt, kann ausgesprochen unerfreulich sein. Häufig beginnt sie ohne erkennbaren Anlass – manchmal nach einer stärkeren Belastung oder Verletzung. Zunächst stehen oft heftige Schmerzen im Vordergrund. Später wird die Schulter zunehmend unbeweglich: Den Arm hochheben,

eine Jacke anziehen, an die hintere Hosentasche greifen – plötzlich werden alltägliche Bewegungen zum Problem.

Die Erkrankung verläuft typischerweise in mehreren Phasen. Nach der schmerzhaften „Einfrierphase“ kommt es zu einer deutlichen Einschränkung der Beweglichkeit. Erst danach beginnt die Schulter langsam wieder „aufzutauen“. Das kann allerdings Geduld erfordern: Der gesamte Verlauf zieht sich nicht selten über Monate, manchmal sogar bis zu zwei Jahren.

Behandelt wird zunächst konservativ mit schmerz- und entzündungshemmenden Maßnahmen sowie einer an die jeweilige Krankheitsphase angepassten Physiotherapie. Wichtig ist, die Schulter insbesondere in der schmerzhaften Phase nicht ge-

waltsam zu mobilisieren. Bei anhaltender ausgeprägter Bewegungseinschränkung trotz konsequenter konservativer Therapie kann in ausgewählten Fällen eine arthroskopische Kapsellösung sinnvoll sein.

Kalk in der Sehne – und plötzlich höllische Schmerzen

Bei der Kalkschulter lagern sich kleine Kalkdepots in den Sehnen der sog. Rotatorenmanschette ab. Warum das geschieht, ist bis heute nicht vollständig geklärt. Betroffen sind vor allem Menschen zwischen 30 und 50 Jahren.

Eine Kalkschulter kann lange Zeit kaum Beschwerden verursachen. Problematisch wird es, wenn sich der Kalk verändert oder vom Körper abgebaut wird. Dann kann es zu einer heftigen Entzündungsreaktion kommen – mit teilweise sehr starken Schmerzen, die auch nachts keine Ruhe geben. Typisch ist außerdem, dass der Arm nur noch eingeschränkt bewegt werden kann.

Die gute Nachricht: Eine Operation ist in vielen Fällen nicht nötig. Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Physiotherapie und andere konservative Verfahren stehen zunächst im Vordergrund. Bei hartnäckigen Beschwerden kann auch eine Stoßwellentherapie oder eine gezielte Behandlung des Kalkdepots sinnvoll sein. Erst wenn diese Maßnahmen keinen ausreichenden Erfolg bringen, kann der Kalk im Rahmen einer Arthroskopie (Gelenkspiegelung) entfernt werden.

Riss der Rotatorenmanschette – nicht immer ein Fall für den OP

Die Rotatorenmanschette besteht aus mehreren Sehnen und Muskeln, die den Oberarmkopf stabilisieren und zahlreiche Bewegungen der Schulter überhaupt erst ermöglichen. Mit zunehmendem Alter kann das Gewebe verschleißen. Aber auch ein Sturz, ein Unfall oder eine plötzliche starke Belastung können zu einem Riss führen.

Typisch sind Schmerzen, zunächst häufig bei bestimmten Bewegungen oder nachts. Später kann ein deutlicher Kraftverlust hinzukommen: Der Arm lässt sich dann beispielsweise kaum noch über Schulterhöhe anheben.

Ob operiert werden muss, hängt von mehreren Faktoren ab – etwa vom Ausmaß des Risses, den Beschwerden, dem Alter und dem Aktivitätsniveau des Patienten. Kleinere oder verschleißbedingte Schäden lassen sich häufig zunächst konservativ behandeln. Ziel ist es, Schmerzen zu reduzieren und die umliegende Muskulatur durch gezielte Physiotherapie zu stärken.

Bei größeren Rissen, deutlichem Kraftverlust oder anhaltenden Beschwerden kann eine Operation sinnvoll sein.

Heute kann die Rekonstruktion in den meisten Fällen im Rahmen einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) durchgeführt werden.

Die gerissene Sehne wird dabei mit speziellen kleinen Fadenankern wieder am Knochen befestigt.

Anschließend braucht die Schulter allerdings Zeit. Je nach Ausmaß der Verletzung wird der Arm zunächst geschont, anschließend beginnt eine individuell abgestimmte Physiotherapie. Bis die Schulter wieder voll belastbar ist, können mehrere Monate vergehen.

Schmerzen nicht einfach aussitzen

Es lohnt sich auf jeden Fall, länger anhaltende oder zunehmende Beschwerden ärztlich abklären zu lassen. Denn ob Schultersteife, Kalkschulter oder Sehnenriss: Je genauer die Ursache erkannt wird, desto gezielter kann behandelt werden. Und nicht jede schmerzhafteste Schulter muss gleich operiert werden. Oft lässt sich mit der richtigen Therapie viel erreichen!

In 5 Schritten zur starken Schulter:

Das San Antonio Schulterprogramm

Von Prof. Nael Hawi empfohlen

Ob nach einer Operation oder Verletzung, zur Prävention oder einfach für das gute Gefühl. Das San Antonio Schulterprogramm richtet sich an Personen, die aus unterschiedlichsten Gründen mehr Kraft und Beweglichkeit in ihrer Schulter erlangen möchten.

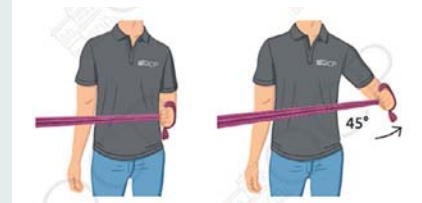
Dieses rehabilitative und präventive Trainingskonzept wurde an der University of Texas, San Antonio entwickelt. Einziges nötiges Hilfsmittel: ein Terraband. Die Übungen können Sie bequem und jederzeit in den eigenen vier Wänden durchführen. Kein Fitnessstudio nötig. Und täglich nur rund 10 Minuten.

Grundübungen

Übung 01



Übung 02



Übung 03



Und weitere, ähnliche Übungen
> mehr Infos per Download über
diesen QR-Code:



ORTHOPÄDISCH-
CHIRURGISCHE
PRAXISKLINIK
BRAUNSCHWEIG

Steinweg 20 | Eingang Mauernstr. 35
38100 Braunschweig
T. 0531 400171
info@ocp-bs.de

Muskelkater ist erlaubt. Langeweile nicht.

Fünfmal WORKOUT – und Fitness kann plötzlich ziemlich angenehm sein

Fitnessstudio – das klingt für manche immer noch nach Hanteln stemmen, Laufband quälen und möglichst schnell wieder nach Hause. WORKOUT sieht das etwas anders. Die Fitnessgruppe ist inzwischen an fünf Standorten vertreten: zweimal in Braunschweig sowie in Melsungen, Seesen und Neumünster. Jeder Club hat seinen eigenen Charakter. Gemeinsam ist allen: Training soll etwas bringen – aber bitte auch Spaß machen.

Workout in der Wasserwelt: erst schwitzen, dann schwimmen

Der jüngste Braunschweiger WORKOUT-Club, 2014 gegründet, ist in der Wasserwelt zu Hause. Und der hat einen ziemlich starken Joker: **2.300 Quadratmeter Fitness plus Schwimmbad und Saunalandschaft** – mit einer Mitgliedschaft. Wer nach dem Training also lieber ins Wasser statt nur unter die Dusche steigt, hat hier eindeutig die besseren Karten.

»28 EGYM-Geräte, smart & elektronisch, warten auf dich.«

Auch beim Training geht es modern zu. 28 EGYM-Geräte (smart und elektronisch gesteuert) gibt es, 17 davon bilden zwei vollständige Trainingszirkel, daneben gibt es einzelne EGYM-Geräte und einen digitalen Cardiopark, sodass auch klassisches Satztraining wie an herkömmlichen Kraftgeräten durchgeführt werden kann. Der Vorteil der Technik: Sie merkt sich die persönlichen Einstellungen und Trainingsdaten und kann die Belastung an den individuellen Leistungsstand anpassen. Das macht Training nicht automatisch leichter – aber deutlich gezielter. Und wer wissen möchte, ob er tatsächlich fitter wird, kann sein persönliches „BioAGE“ und seine Entwicklung anhand der vier Bereiche: Kraft, Beweglichkeit, Körperzusammensetzung (Analysewaage) und Herz-Kreislauf-Fitness bestimmen und verfolgen.

Das Entscheidende dabei: WORKOUT überlässt die Mitglieder nicht einfach der Technik. Trainer unterstützen bei der Planung und Durchführung und helfen dabei, die digitalen Möglichkeiten sinnvoll zu nutzen. Dazu kommt ein ziemlich üppiges Kurspro-

gramm: **57 Kurse pro Woche**, darunter zehn Aqua-Angebote.

Das Ergebnis ist eine ungewöhnliche Mischung: Krafttraining, Ausdauer, Kurse, Schwimmen, Sauna – und ziemlich viel persönliche Betreuung. Kein Wunder, dass genau diese Kombination bei den Mitgliedern besonders gut ankommt.

Juliusstraße: Training mit Wohlfühlbonus

In der Juliusstraße zeigt WORKOUT, dass ein Fitnessstudio nicht zwingend nach Turnhalle aussehen muss. Hier stehen auf mehr als 1.600 Quadratmetern Training, persönliche Betreuung und familiäre Wohlfühlatmosphäre nebeneinander.

Statt „Hier sind die Geräte, viel Spaß!“ setzt WORKOUT auf individuelle Betreuung. Ziele werden besprochen, Trainingspläne erstellt und regelmäßig angepasst. Körperanalysen und Check-ups zeigen, ob das Training tatsächlich etwas bewirkt. Und wenn beim Thema Fitness die Ernährung noch nicht so richtig mitspielt, gibt es auch dafür Unterstützung.

Beim Gerätepark trifft moderne Technik auf klassisches Kraft- und Ausdauertraining. EGYM gehört ebenso dazu wie Cardio- und Kraftgeräte. Wer lieber in der Gruppe trainiert, kann aus mehr als 30 Inhouse-Kursen wählen – von Cycling und Cardio über Body Workout bis zu Yoga, Rückenfit und Mobility.

Und dann wäre da noch der Teil, der Fitnessstudio-Muffel vielleicht endgültig überzeugen könnte: **drei Saunen, inkl. einer Damensauna, Ruhebereiche und eine Dachterrasse**. Man kann das natürlich Regeneration nennen. Oder einfach:

nach dem Training nicht sofort wieder nach Hause müssen.

WORKOUT ist großartig, nicht nur in Braunschweig

Melsungen Seit Juni 2024 gibt es WORKOUT auch hier – mit Fitness, Kursen, Sauna und Schwimmbad in einer Mitgliedschaft. Besonders persönlich geht es im Flex-Zirkel zu: Die Trainer erstellen individuelle Trainingspläne und begleiten die Mitglieder. Der EGYM-Gerätepark sorgt dafür, dass die Belastung regelmäßig an den persönlichen Leistungsstand angepasst werden kann. Und es gibt einen direkten Zugang zum attraktiven Waldschwimmbad!

Neumünster Seit 2022 setzt WORKOUT hier auf eine familiäre Atmosphäre, persönliche Betreuung und moderne Trainingskonzepte. In Kooperation mit dem Bad am Stadtwald kommt ein besonderes Extra dazu: eine olympische 50-Meter-Bahn mit Cabrio-Dach. Bei schönem Wetter lässt sich dort tatsächlich fast unter freiem Himmel schwimmen. Im Studio stehen unter anderem EGYM, Hammer Strength und Life Fitness bereit.



Teilnahme am Stadtfest in Seesen 2026 mit Trainer Louis und Marketingbeauftragter Shannon

Seesen Seit März 2026 heißt der Club WORKOUT Seesen – zuvor gehörte er zu EasyFitness. Zum Neustart gab es neue Mitglieder und ein modernes Trainingskonzept mit EGYM-Zirkel, digitalem Cardiopark und Functional-Bereich. Alles ist großzügig eingerichtet, vollklimatisiert und das viele Tageslicht trägt zur guten Stimmung bei.

Fitnessleben im WORKOUT: Das ist viel Licht und Luft, manchmal sogar viel Wasser, aber auf jeden Fall viel Spaß und smarte Technik.



Fünf Clubs, eine Idee! Fünf Standorte, fünf unterschiedliche Schwerpunkte – aber eine gemeinsame Idee: Fitness soll nicht nur anstrengend sein, sondern auch Spaß machen, persönlich betreut werden und ins eigene Leben passen. Oder, wie WORKOUT es nennt: **#FitnessLeben**



**Workout
Wasserwelt BS,
Hamburger Str.**



**Workout
Braunschweig,
Juliusstr.**



**Workout
Melsungen**



**Workout
Neumünster**



**Workout
Seesen**



»Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

MAGEN-DARM-PROBLEME?
ERSCHÖPFUNG?
CHRONISCHE BESCHWERDEN?

**Wie Heilernährung helfen
und entlasten kann**



Heilernährung ist der Weg zu mehr Wohlbefinden – leicht verdaulich, gut verträglich und besonders schonend für den

empfindlichen Magen-Darm-Trakt. Lebensmittel wie gedünstetes Gemüse und mageres Fleisch entlasten den Darm, reduzieren Blähungen und Krämpfe und liefern Ihrem Körper die Nährstoffe, die er braucht.

Das Beste: Durch die verbesserte Nährstoffaufnahme von zum Beispiel Vitaminen wie C, Eisen und Kalzium tanken Sie mehr Energie und stärken das Immunsystem. Und durch die Heilernährung werden Giftstoffe und Allergene im Körper verringert. Gerade für Menschen mit Darmproblemen und chronischen Leiden ist das eine echte Wohltat!

»Ein gesunder Darm ist das Fundament für ein starkes Immunsystem!«

Ein gesunder Darm ist das Fundament für ein starkes Immunsystem, da etwa 80 Prozent unserer Abwehrkräfte dort angesiedelt sind. Heilernährung fördert eine gesunde Darmflora und unterstützt die Leber bei der Entgiftung. So ist es

beim Frühstück wichtig, auf einfache und gut kombinierte Lebensmittel zu achten. Zu viele unterschiedliche Nahrungsmittel, wie Wurst und Käse, belasten die Verdauung. Ein gut abgestimmtes Frühstück bietet einen leichten Start in den Tag.

Das Superfood Hafer besitzt ebenfalls „Heilkräfte“, doch auf die richtige Zubereitung kommt es an. Obst wird oft als gesundes Frühstück angepriesen, jedoch ist es nicht für jeden Magen ideal. Frisches Obst kann den Magen oder den Darm durch den Säuregehalt reizen, deshalb lieber nach dem Mittagessen, am besten als Kompott, als Nachtisch verzehren.

Auch beim Kochen gilt: Weniger ist oft mehr. Die Kombination von vielen verschiedenen Lebensmitteln belastet Magen und Darm und kann Völlegefühl und Unverträglichkeiten verursachen.

Eine gesunde Darmflora ist entscheidend! Durch eine Darmflora-Analyse können Sie erfahren, ob Ihr Darm genug gute Bakterien hat, um Vitamine und Nährstoffe optimal aufzunehmen. **Darmgesundheit ist Vertrauenssache: Mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung, meiner Spezialisierung auf Magen, Darm und das Mikrobiom unterstütze ich Sie ganz persönlich.**

105 JAHRE ERFAHRUNG:

**Der Mensch
im Mittelpunkt**

Von Peter Weinrich



1921 eröffnete Bruno Allius in der Braunschweiger Jasperallee 36 seine „Spezialpraxis für Bein-

leiden“. Menschen fanden hier Hilfe, Verständnis und ein offenes Ohr – eine Haltung, die unsere Familie bis heute prägt.

1958 übernahm mein Vater Günther Weinrich die Leitung. Er begleitete besonders Menschen mit Rheuma, Durchblutungsstörungen und chronischen Schmerzen.

1982 kam mein Bruder Cornelius hinzu, **1990** auch ich. Gemeinsam führten wir die Praxis drei Jahrzehnte im Hasenwinkel weiter.



2024 eröffnete ich mit „Seelenbalsam – die Praxis für Naturmedizin“ am Wendentorwall ein neues Kapitel. Als Schmerz-

Èva Baars Heilpraktikerin

Magen-Darm-Gesundheit
Darmflora-Analyse
Ernährungsberaterin

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

SEELENBALSAM

Die Praxis für Naturmedizin
Peter Weinrich
Heilpraktiker | Schmerzexperte

«einem Dach»

GEWINNE DEINE INNERE
RUHE & STÄRKE ZURÜCK!

Mit der Hypnotherapie
endlich ungesunde Gewohn-
heiten ablegen ...



**Wendentorwall 22
Braunschweig**

experte verbinde ich moderne und traditionelle Schmerztherapie mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Shiatsu, Sotaiho, Akupressur, Pflanzenheilkunde, klassischer Homöopathie und individuell abgestimmten Kräuterteerezepturen.

»Seelenbalsam – dieser Name steht für Verantwortung, Entlastung, die Verbindung von modernen wie traditionellen Therapieformen.«

Auch Menschen mit Reizdarm und wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden begleite ich persönlich. Je nach Situation können eine Mikrobiomanalyse und naturheilkundliche Ansätze wie die Symbioselenkung einbezogen werden.

In vierter Generation Menschen zu begleiten, ist für mich Geschenk und Verantwortung. Wir nehmen uns Zeit, hören zu und suchen gemeinsam einen individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden und Vertrauen in den eigenen Körper.

Seit 105 Jahren verbindet uns eine Überzeugung: Wir begleiten den Menschen – mit Erfahrung, mit Herz und im Vertrauen auf die Kraft der Natur.



Hypnotische Vagus-Aktivierung – zurück in Deine innere Ruhe: Unser Alltag ist oft geprägt von Stress, Anspannung und ständigem Funktionieren-Müssen. Meine hypnotische Vagus-Aktivierung lädt Dich dazu ein, bewusst aus diesem Modus auszusteigen und Körper und Geist eine wohltuende Pause zu schenken: Herzschlag, Atmung, Verdauung, Stressregulation, die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen – all das regelt „unbewusst“ unser Vagusnerv.



Durch gezielte hypnotische Impulse und tiefe Entspannung lernst Du endlich, leichter loszulassen, zur Ruhe zu kommen, Deine eigene innere Balance bewusster wahrzunehmen.

Gönn Dir diese Auszeit – für mehr Ruhe im Kopf, mehr Entspannung im Körper und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich fundierte und bewährte Methoden, die Körper und Geist dabei unterstützen, neue Wege zu finden, alte ungesunde Muster loszulassen. Durch gezielte Formulierungen wird ein angenehmer, entspannter Bewusstseinszustand – die hypnotische Trance – eingeleitet. Dabei bleibst Du jederzeit handlungsfähig und kannst die Hypnose auf Wunsch selbst beenden.

Alltagsgedanken treten in den Hintergrund, deine inneren Ressourcen werden mobilisiert und körpereigene Selbstheilungskräfte gestärkt. Gelassenheit, Lebensfreude, Kraft und Sicherheit können dabei intensiv erlebt werden.

Hypnotherapie kann Dich dabei unterstützen, endlich alte Muster zu verändern und neue Wege zu finden. Sie wird unter anderem eingesetzt bei:

Stress, Ängsten, innerer Unruhe, Schlafproblemen, belastenden Gewohnheiten, Selbstzweifeln und zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung.

In einem entspannten, fokussierten Zustand können unbewusste Denk- und Verhaltensmuster zugänglich werden und gezielt neu ausgerichtet werden.

Entdecke, was sich verändern darf – für mehr Ruhe, Selbstvertrauen und Lebensqualität.

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

**Psychologische Privatpraxis
„WEISES BISON“**

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

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

Mit Erfahrung und Leidenschaft für Ihren Schlaf



Ein Bett ist etwas Persönliches. Deshalb stehen bei *Das neue Bett* seit 30 Jahren die Menschen und ihre individuellen Schlafbedürfnisse im Mittelpunkt. Zum Jubiläum lädt das Braunschweiger Familienunternehmen ein, die Vielfalt moderner Schlafsysteme zu entdecken und sich persönlich beraten zu lassen.

Was 1996 in der Celler Straße begann, entwickelte sich über den Standort in der Hansestraße zu einem vielseitigen Fachgeschäft rund um Bett und Schlafzimmer. Heute begrüßt *Das neue Bett* seine Kunden in der Frankfurter Straße 246. Gemeinsam mit seinen beiden erwachsenen Kindern und einem engagierten Team führt Uwe Kolbe die Geschichte des Familienunternehmens weiter.

Guter Schlaf beginnt mit guter Beratung: Wir hören Ihnen zu

Schlafen Sie lieber auf der Seite oder auf dem Rücken? Liegen Sie gerne weich oder bevorzugen Sie eine festere Unterlage? Und was wünschen Sie sich von Ihrem neuen Bett? Solche Fragen sind Ausgangspunkt einer persönlichen Schlafberatung. Unsere zertifizierten Schlafberater nehmen sich Zeit, um Gewohnheiten, Wünsche und Ihre bisherige Schlafsituation kennenzulernen. Ergänzt wird das Gespräch durch moderne 3D-Körpervermessung. Ein Liegedruck-Messsystem macht sichtbar, an welchen Stellen der Körper Unterstützung oder Entlastung benötigt. Zusammen mit dem persönlichen Liegegefühl hilft diese Analyse dabei, passende Matratzen und Unterfederungen auszuwählen und aufeinander abzustimmen.

Viele Möglichkeiten – für Ihr persönliches Traumbett

Ob Boxspringbett, Wasserbett, Massivholz- oder Polsterbett: Entscheidend ist, dass das

Schlafsystem zum Menschen passt. Zum Sortiment gehören außerdem Matratzen, Lattenroste, Kissen, Zudecken und Bettwäsche sowie Schlafsofas und individuell planbare Schranksysteme. So lässt sich das Schlafzimmer nach den eigenen Vorstellungen gestalten – vom passenden Kissen bis zur vollständigen Einrichtung. Auch preisbewusste Kunden finden eine große Auswahl: Im Betten-Outlet warten reduzierte Ausstellungsstücke, Einzelstücke und Sonderposten. Viele Produkte sind sofort verfügbar, persönliche Beratung und Probeliegen gehören auch hier dazu.

Das neue Bett: besonders ausgezeichnete Fachmarkt, persönlicher Service

Ein besonderer Meilenstein auf dem Weg zum Jubiläum war unsere Auszeichnung „Vorbildlicher Fachmarkt 2025“, Bereich Konzept, durch Europas führende Fachzeitschrift *Haustex* für Betten, Bettwaren, Schlafsysteme etc.

Unser Service reicht dabei über die Beratung hinaus. Auf Wunsch übernimmt das hauseigene Monteurteam die Lieferung und den Aufbau sowie die Entsorgung des alten Bettes.

Zusätzliche Sicherheit bietet die 100-Tage-Wohlfühlgarantie: Sollte die gewählte Matratze zu Hause nicht den gewünschten Liegekomfort bieten, kann der Matrat-

zenkern innerhalb von 100 Tagen ab Lieferung gegen eine andere Härte oder Qualität getauscht werden.

30 Jahre Vertrauen – dafür sagen wir Danke

Das Jubiläum ist für das Familienunternehmen vor allem ein Anlass, seinen Kunden für ihr Vertrauen zu danken. Zugleich bleibt der Anspruch derselbe wie am ersten Tag: gemeinsam das Bett zu finden, in dem Sie sich wohlfühlen. Wer sich außerdem eine kleine Auszeit gönnen möchte, kann die hauseigene Vital Salzgrotte besuchen und in besonderer Atmosphäre entspannen.



Feiern Sie mit uns 30 Jahre *Das neue Bett*. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Frankfurter Str. 246, Braunschweig.



Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Wir feiern 30 Jahre

Haustex Star 2025

**BETTENFACHHÄNDLER
DES JAHRES 2025**

Vorbildliches Fachmarktkonzept



Ihr persönliches Bettenfachgeschäft in
Braunschweig – für Ihren erholsamsten
Schlaf.



**MIT
15%
RABATT
AUF ALLES***
05.10.-31.10.2026



DAS NEUE BETT KOLBE GMBH
FRANKFURTER STRASSE 246
38122 BRAUNSCHWEIG
WWW.DAS-NEUE-BETT.DE
TELEFON: 0531 / 55552



Jetzt Termin buchen

- Bettenfachhändler des Jahres 2025
- 30 Jahre Schlafkompetenz
- 2450 m² Ausstellung

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

Die Klinik rettet das Leben, die Reha gibt es wieder zurück.



Die Michels Barbarossa Klinik in
Bad Harzburg für Neurologie

**Eine Rehabilitation ist keine Kur und kein Urlaub. Sie ist der Teil
der Behandlung, in dem sich entscheidet, wie viel Selbststän-
digkeit nach einer Erkrankung zurückgewonnen werden kann.**

Mehr als eine Million Menschen nahmen 2024 allein über die Deutsche Rentenversicherung eine medizinische Rehabilitation in Anspruch. Die Gründe dafür sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst: eine Operation, eine schwere Erkrankung, ein Unfall oder gesundheitliche Einschränkungen, die den bisherigen Alltag plötzlich verändern.

Wenn die akute medizinische Behandlung abgeschlossen ist, bleiben häufig wichtige Fragen: Wie werde ich wieder mobil? Wie selbstständig kann ich meinen Alltag gestalten? Wann kann ich zurück in meinen Beruf? Rehabilitation setzt genau dort an und begleitet Menschen auf ihrem Weg zurück zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität.

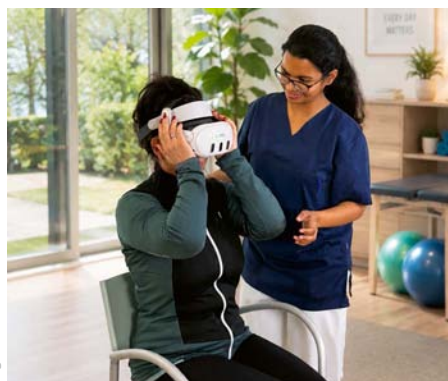
Reha oder Kur?

Beide Begriffe werden häufig gleichgesetzt, unterscheiden sich aber deutlich. Medizinische Vorsorgeleistungen nach § 23 SGB V – umgangssprachlich „Kur“ – sollen gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Eine medizinische Rehabilitation nach § 40 SGB V setzt ein, wenn bereits Erkrankungen und funktionelle Einschränkungen bestehen. Sie soll Behinderungen oder Pflegebedürftigkeit vermeiden, vermindern oder deren Folgen ausgleichen.

Kurz gesagt: „Die Kur schützt, was noch da ist. Die Reha hilft zurückzugewinnen, was verloren gegangen ist.“

Rehabilitation ist vielfältig

Die häufigsten Rehabilitationsmaßnahmen betreffen orthopädische Erkrankungen, gefolgt von psychischen und onkologischen Erkrankungen. Hinzu kommen unter anderem Neurologie, Geriatrie und Kardiologie. Dabei ist Reha nie ein starres Standardprogramm. Nach einem Schlaganfall gelten andere Anforderungen als nach einer Gelenkoperation oder bei einem älteren Menschen mit mehreren Erkrankungen. Deshalb beginnt eine gute Rehabilitation mit einer sorgfältigen Bestandsaufnahme und individuellen Zielen.



KI-generiertes Bild

Reha in den Michels Kliniken: menschlich, zugewandt und mit modernen Hilfsmitteln

Was passiert bei einer Reha?

Je nach Erkrankung arbeiten Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Sporttherapie, Neuropsychologie und Sozialdienst eng zusammen. Entscheidend ist das Zusammenspiel: Beweglichkeit, Sprache, Gedächtnis, Selbstversorgung und die Situation zu Hause müssen gemeinsam betrachtet werden. Auch moderne Verfahren ergänzen den Therapiealltag. In den Michels Kliniken kommt beispielsweise VR-Therapie zum Einsatz. Mit einer Virtual-Reality-Brille können Beweglichkeit und kognitive Fähigkeiten trainiert werden. Dass Rehabilitation wirkt, zeigen auch die Zahlen: 83 Prozent der Rehabilitandinnen und Rehabilitanden sind zwei Jahre nach einer medizinischen Reha erwerbsfähig. Für viele Menschen bedeutet Rehabilitation damit weit mehr als Therapie: Sie ist ein wichtiger Schritt zurück in Selbstständigkeit, Teilhabe und Alltag.

Rehabilitation in Bad Harzburg

Mit der Michels Barbarossa Klinik und der Michels Herzog-Julius-Klinik bieten die Michels Kliniken in Bad Harzburg zwei Rehabilitationskliniken mit unterschiedlichen, sich ergänzenden Schwerpunkten.

Die Michels Barbarossa Klinik ist auf die neurologische Rehabilitation spezialisiert. Behandelt werden unter anderem Menschen nach Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma sowie Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose und weiteren neurologischen Erkrankungen in den Rehabilitationsphasen C und D.



KI-generiertes Bild

Die Michels Herzog-Julius-Klinik konzentriert sich auf Orthopädie und Geriatrie. Hier stehen Mobilität, Selbstständigkeit und die sichere Rückkehr in den Alltag im Mittelpunkt. Therapieziele werden individuell und gemeinsam mit den Patientinnen, Patienten und Angehörigen festgelegt. Beide Einrichtungen liegen in Bad Harzburg und verbinden Erfahrung mit interdisziplinärer Behandlung. Denn nach einer schweren Erkrankung zählt nicht nur, dass ein Leben gerettet wurde. Entscheidend ist auch, wie viel davon zurückgewonnen werden kann. Genau dabei begleitet Rehabilitation – und genau dafür stehen die Michels Kliniken in Bad Harzburg.

GUT ZU WISSEN

Wer zahlt? Geht es um den Erhalt oder die Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit, ist häufig die Deutsche Rentenversicherung zuständig. In anderen Fällen kann die gesetzliche Krankenkasse Kostenträger sein.

Mitentscheiden: Patientinnen und Patienten haben nach § 8 SGB IX ein Wunsch- und Wahlrecht bei der Auswahl der Rehabilitationseinrichtung.

Die Michels Kliniken gehören zur familiengeführten Michels Unternehmensgruppe mit Sitz in Berlin. An sieben Standorten in Berlin-Brandenburg, Sachsen und Niedersachsen begleiten Fach- und Rehabilitationskliniken sowie Therapiezentren Menschen auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Zu den medizinischen Schwerpunkten gehören Neurologie, Orthopädie, Psychosomatik, Kardiologie und Geriatrie.

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

Michels Herzog-Julius-Klinik
Kurhausstr. 13–17
38667 Bad Harzburg
05322 790-0
info@herzog-julius-klinik.de



KRISTALL THERME

ALTENAU

HERBST-AKTION

14 FÜR 10

14 Tickets* kaufen,
nur 10 Tickets zahlen

ODER

7 FÜR 5

7 Tickets* kaufen,
nur 5 zahlen

DER HERBST IST SCHÖNER IN UNSERER THERME

Hier laden angenehm warme Solebecken mit bis zu 12 % Solegehalt, 6 Themensaunen und ein 2-Kammer-Dampfstollen zum Erholen ein. Unsere vielseitige Gastronomie im Innen- und Außenbereich steht Gästen auch ohne Thermenbesuch offen und serviert frische Pizzen aus dem Pizzaofen. Wer gerne länger bleiben möchte, freut sich über unsere Wohnmobil-Stellplätze.

Und vom 02.10. – 26.10.2026 erhalten Sie 14 Tickets* zum Preis von 10 Tickets oder 7 Tickets* zum Preis von 5 Tickets!

*Gilt nicht für bereits ermäßigte Tarife. Die Tickets sind drei Jahre gültig.

Folgen Sie uns!   www.kristalltherme-altenau.de



Mein Wohlfühltag im Harz

.....

Hallo Herbst, hallo Winter,
hallo Erholung & Gesundheit!

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

Bad Harzburg: mit den „3 großen B's“, der Soletherme und dazu noch Adrenalin und viel Abenteuer

Die Harz-Urlaubs-Alm: gemütliche Romantik in Clausthal-Zellerfeld

Hotel Braunschweiger Hof: Das Romantik- und Wellness-Hotel in Bad Harzburg verbindet modernste Gastlichkeit und Tradition

Wernigerode und Schierke: Zeit zu bleiben – mit spannenden Geschichten und wunderbaren Naturschönheiten

Kristall Therme Altenau, Seite 31: sechs Saunen, 423 qm Wasserfläche, ein wunderbarer Urlaubstag – die Wohlfühltherme im Harz



Bad Harzburg – Familienzeit im goldenen Herbst

Wenn die Wälder rund um Bad Harzburg in Gold, Orange und Rot leuchten, zeigt sich der Harz von seiner schönsten Seite. Der Indian Summer bietet die perfekte Kulisse für gemeinsame Entdeckungen, spannende Erlebnisse und entspannte Familienzeit.

Mit der historischen Burgberg-Seilbahn geht es bequem hinauf auf den Großen Burgberg. Oben angekommen, warten familienfreundliche Wanderwege, faszinierende Geschichte und beeindruckende Ausblicke auf die herbstliche Landschaft. Abenteuerlich wird es bei der Fahrt mit der BaumSchwebBahn Harz: Auf rund einem Kilometer schweben die Gäste zwischen den Baumwipfeln zurück ins Tal – ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein.



Über den Baumwipfeln sieht die Welt so anders aus

Hoch hinaus geht es auch auf dem barrierearmen Baumwipfelpfad Harz. In bis zu 26 Metern Höhe lässt sich der Wald aus einer ganz neuen Perspektive erleben. Rund 50 Erlebnisstationen vermitteln spielerisch Wissenswertes über Natur und Tierwelt und machen den Spaziergang zu einem abwechslungsreichen Abenteuer für die ganze Familie.

Für noch mehr gemeinsame Erlebnisse sorgen AdventureGolf im Kurpark, die interaktiven Explor Games und das Erlebniskino im BurgBergCenter. Zwischendurch lädt das Restaurant Sagenhaft zu einer genussvollen Pause ein.

Und die nächsten Abenteuer sind bereits in Sicht: 2027 eröffnet die WipfelErlebnisWelt. Herzstück wird Deutschlands höchster Abenteuer-spielplatz mit Spiel- und Klettererlebnissen in bis zu 26 Metern Höhe. Barrierefreie Bereiche und digitale Erlebnisstationen machen die neue Erlebniswelt zu einem besonderen Ausflugsziel für die ganze Familie.

Neue Energie tanken im natürlichen Thermal-Solewasser

Auch Bad Harzburg selbst lädt im goldenen Herbst zum Entdecken und Verweilen ein. Bunte Wälder, klare Harzluft, gemütliche Cafés und zahlreiche Wanderwege machen den traditionsreichen Kurort zum idealen Ausgangspunkt für gemeinsame Herbsttage.

Wer es ruhiger mag, genießt einen Herbsttag in der Bad Harzburger Sole-Therme. Das natürliche Thermal-Solewasser lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und die angenehme Wärme zu genießen. In der Sauna-Erlebniswelt sowie bei wohltuenden Massage-Angeboten wie Klangschaalen-Treatments oder Hot-Stone-Massagen lässt sich die Auszeit perfekt abrunden.

Bad Harzburg – ankommen, entdecken und gemeinsam erleben.

Mehr Infos: www.harzventure.de
www.bad-harzburger.de





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

Ambiente auf der Harz-Urlaubs-Alm

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

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

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

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

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

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

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

DIE HARZ-URLAUBS-ALM

Am Brink 11 | 38678 Clausthal-Zellerfeld

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

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





Ein Resort für vielfältige Urlaubswünsche

TIPP

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



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



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

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

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

Lecker schlemmen in unserem Restaurant!

Freitag, Samstag und an Feiertagen für Sie geöffnet von 12:00 bis 22:00 Uhr. Und unseren selbst gebackenen Kuchen können Sie täglich bis 16:30 Uhr bei uns genießen.

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



Zeit. zu bleiben

IN WERNIGERODE & SCHIERKE



Foto: W. G. P. J. J. J.

Sammeln Sie Momente des Glücks, Augenblicke des Staunens und Bilder für die Ewigkeit. Ob spannende Geschichten oder wunderbare Naturschönheiten – Wernigerode & Schierke zeigen sich abwechslungsreich. Farbenfrohe Fachwerkbauten, vielfältige Museen, Veranstaltungen, Themenrouten, interessante Wanderwege, kulturelle Highlights und wunderschöne Gärten, es gibt viele Gründe Wernigerode & Schierke zu entdecken. Sehenswert sind u. a.: das Schloß Wernigerode®, der Miniaturenpark Kleiner Harz, die Schierker Feuerstein Arena, der Kurpark in Schierke und eine außergewöhnliche Kultureinrichtung, das Konzerthaus Liebfrauen Wernigerode u. v. m.

www.wernigerode-tourismus.de
www.schierke-am-brocken.de



Es ist Zeit. zu bleiben!

Trend »Reformer Pilates«: jetzt schon 4-mal in unserer Stadt



**Der kleine Fitness-
Urlaub zwischendurch
in Braunschweig**

Pilates ist das bekannte sanfte, aber durchaus anspruchsvolle Training, das vor allem die Körpermitte stärkt, die Haltung verbessert und für mehr Beweglichkeit sorgt.

Beim Reformer Pilates kommt ein spezielles Gerät mit einem beweglichen Schlitten, Federn und Seilzügen dazu. Das macht die Übungen variabler und ermöglicht es, Muskeln noch gezielter zu trainieren – kräftigend, kontrolliert und trotzdem gelenkschonend. Warum der Reformer gerade jetzt so angesagt ist? Weil das Training effektiv, abwechslungsreich und für Einsteiger ebenso geeignet ist wie für Sportliche – und die Übungen darauf ziemlich gut aussehen. ;-)

Bei Kathrin Wiering, Bodybalance im Süden der Stadt, im neuen The Core House im Schimmelhof, Hamburger Straße, bei „Fräulein Pilates“, Gifhorner Straße, und im KM Pilatesstudio in Lamme stehen jetzt in Braunschweig schon rund 28 der angesagten Schlitten für Euch bereit.



Miriam und Dirk Bartels
Gastgeber in 5ter Generation

Romantik Hotel Braunschweiger Hof:

Zeit für Dich. Zeit für Genuss.



Manchmal braucht es gar nicht viel, um wieder aufzutanken: ein schönes Zimmer, gutes Essen, Wellness – und einen Ort, an dem man sich vom ersten Moment an willkommen fühlt. Dafür steht das Romantik Hotel Braunschweiger Hof in Bad Harzburg – schon seit 1894: Tradition verbindet sich mit modernem Komfort und herzlichem Service.

Ob stilvolles Zimmer oder gemütliche Suite: Hier lässt sich der Alltag wunderbar vergessen. In der Wellnesslandschaft warten Entspannung im Indoorpool oder in der Sauna, in der Beautyfarm sorgen wohltuende Anwendungen für frische Energie. Auch kulinarisch wird die Auszeit zum Genuss: Das Restaurant bietet saisonale Köstlichkeiten, an der Hotelbar oder dem Kamin klingt Ihr Tag bei einem guten Drink entspannt aus. „Wir l(i)eben Gutes“ ist die Philosophie des Hauses.

Zudem liegt der Harz direkt vor der Hoteltür: Bei einem Spaziergang durch Bad Harzburg, Wanderungen durch die Wälder oder einem Ausflug auf den Burgberg – die Natur liefert die perfekte Ergänzung zur entspannten Zeit im Hotel. Ob Sie ein paar Tage allein verreisen, mit einer Freundin den Harz entdecken oder gemeinsam mit Ihrem Liebsten entspannen möchten: Wir freuen uns darauf, Sie in Bad Harzburg willkommen zu heißen.

Romantik Hotel Braunschweiger Hof · Bad Harzburg

Wir l(i)eben Gutes.

Entdecken Sie Ihre Auszeit auf

www.hotel-braunschweiger-hof.de

Herzog-Wilhelm- Straße 54 | 38667 Bad Harzburg

Tel.: 05322 788-0

Jetzt mal schnell 500 € sparen!

Unser besonderes Highlight für
Ihren Goldenen Herbst:

Das WINORA Sinus R5 jetzt statt
~~3.999,-~~ nur noch 3.499,-

Das perfekte Allrounder-E-Bike
für die Stadt und ausgedehnte
Herbsttouren, das ist das Sinus R5

Motor: Bosch Performance Line Smart System (75 Nm)

Akku: Bosch PowerTube 625 Wh

Schaltung: Shimano Nexus 5-Gang Nabenschaltung

Bremsen: Hydraulische Scheibenbremsen für optimale
Sicherheit

Rahmen: Einrohr (Tiefeinstieg) oder Diamantrahmen

Erste Inspektion gratis dazu

Einfach vorbeikommen und Probe fahren.
Wenn weg, dann weg!

E-biken wie auf Wolken.
Mit dem WINORA Sinus FS,
jetzt probegleiten

- Komfort-Rahmenfederung hinten,
Federgabel vorn: wie auf Wolken!
- Ausgezeichnetes Design, cleaner Look
- Voll integrierte Batterie: 800 Wh!
- Bosch Performance CX Motor: stark!
- Gefederte, flexible Dropper-Sattelstütze
- Automatik-, Pinion/Riemen- oder
Kettenschaltung
- Gepäckträger vorne und hinten



Meine Leidenschaft: persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

Manuel Schumann,
Henze Das Rad



He^Nze

D A S R A D

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

Ein Brot ganz ohne Mehl – geht das überhaupt?

Korngold – der Einzelgänger im Brotregal

Bei Braunschweigs mit bekanntester Bäckerei Milkau gehört ein Brot ganz ohne Mehl zu den kraftvollsten im Regal. Das Korngold besteht fast vollständig aus Körnern, Saaten und Flocken – und ist damit ein echter Einzelgänger: rein pflanzlich, reich an Eiweiß und Ballaststoffen und dabei so saftig und aromatisch, dass es längst eine treue Fangemeinde hat.



Von Natur aus zusammengehalten.

Statt Mehl bilden Haferflocken, Weizenflocken und Goldleinsamen die Basis. Was das Brot zusammenhält? Die Natur selbst: Flohsamenschalen und Leinsamen quellen im Teig auf und binden das Wasser, die Haferflocken geben beim Backen Stärke ab – und das pflanzliche Eiweiß gerinnt in der Ofenhitze und verbindet Korn für Korn zu einer festen, saftigen Krume. Weil der Teig ohne Mehl besonders weich ist, backen wir jeden Laib in einer eigenen Papierform – daher seine charakteristische runde Gestalt.

Ballaststoffe satt.

Ob Fachwelt oder Ernährungsmedizin: Ballaststoffe gelten als einer der wichtigsten Bausteine gesunder Ernährung – und genau hier spielt das Korngold seine Stärke aus. Flohsamenschalen, Apfelfasern, Goldleinsamen und Vollkornhafer sättigen lange, können eine gesunde Ver-

dauung unterstützen und helfen, Heißhungerattacken vorzubeugen. Der Hafer liefert zudem Beta-Glucane – lösliche Ballaststoffe, die in der Ernährungswissenschaft besonders geschätzt werden.

Pflanzenkraft: 13 Gramm Eiweiß.

Mit 13 g Eiweiß pro 100 g gehört das Korngold zu den eiweißreichsten Broten in unserem Sortiment – ganz ohne tierische Zutaten. Ackerbohenschrot, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne machen es zum idealen Begleiter für alle, die sich pflanzlich, sportlich oder einfach bewusst ernähren.

Gute Fette statt leerer Kalorien.

Auch beim Fett zeigt sich die Qualität der Zutaten: Von 16 g Fett pro 100 g stammt der größte Teil aus Saaten und Kernen – nur 2,5 g sind gesättigte Fettsäuren. Goldleinsamen steuern wertvolle Omega-3-Fettsäuren bei.

milkau
DER STADTBÄCKER

EIN EINZELGÄNGER: DAS KORNGOLD. KERNIG & KRAFTVOLL.

Das Korngold ist ein Korn-Saatenbrot ohne Mehl – vegan, saftig und intensiv im Geschmack. Haferflocken, Weizenflocken, Goldleinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne werden von Natur aus gebunden und im eigenen Papierförmchen gebacken. Durch den hohen Anteil an Saaten und Flohsamenschalen bleibt es tagelang frisch und saftig – ganz ohne Konservierungsstoffe. Ob pur, getoastet oder als Grundlage für ein herzhaftes Abendbrot: Das Korngold gibt es in allen Milkau-Fachgeschäften in Braunschweig, Wolfenbüttel und Salzgitter – ein kleines Stück Antwort auf die Frage, wie gesund unsere Stadt isst.

Hier kennen Sie uns, Papes Gemüsegarten, schon lange: endlich wieder ohne Baustelle :-)

Hofladen Watenbüttel

Montag – Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr

Sonn- und Feiertags: 8:00 – 17:00 Uhr

Hofladen Lamme

Montag – Samstag: 8:00 – 18:00 Uhr

Hofladen Steimker Gärten

Dienstag: 13:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag: 13:00 – 18:00 Uhr

Freitag: 10:00 – 16:00 Uhr

Samstag: 8:00 – 13:00 Uhr



*Und auf Papes Kürbisscheune,
viele Highlights und Weihnachten freuen
sich schon wieder Groß & Klein:*

Kürbisscheune: jeden Sa. und So. von 11 – 17 Uhr

Kinder-Wochenden: 3. + 4. Oktober

Kaffee & Kuchen: 9. Oktober von 15 – 18 Uhr

Weinfest: 10. + 11. Oktober

After-Work: 23. Oktober von 18 – 22 Uhr

Weihnachtsscheune: Start wieder Ende November

Feiern Sie doch Ihre Weihnachtsfeier bei uns in der Weihnachts-scheune! In unserer gemütlichen und festlich dekorierten Scheune können Sie leckere Köstlichkeiten genießen und gemeinsam mit Glühwein oder Eierpunsch anstoßen. Unser Ziel ist es, Ihnen ein einmaliges Erlebnis zu bieten, das Sie und Ihre Kollegen oder Vereinsfreunde noch lange in Erinnerung behalten werden. Die Weihnachtsscheune kann individuell gestaltet werden und bietet Platz für 30 bis 150 Personen.



Und hier sind wir neu (fast) und immer 24 Stunden offen - immer! Sieben Tage die Woche



Regional einkaufen rund um die Uhr. Bei Papes Gemüsegarten gibt es frische, regionale Produkte direkt vom Hof – unkompliziert, saisonal und mit viel Liebe ausgewählt. An drei Standorten bieten wir neu die Möglichkeit, jederzeit einzukaufen: in unserer 24/7 Verkaufshütte mit einer kleinen, aber feinen Hofladen-Auswahl in Wolfsburg-Ehmen sowie in unseren beiden großen 24/7 Hofladen-Containern in Füllmelse und Rünigen mit einer riesigen Frische-Auswahl.

24/7 Verkaufshütte in Wolfsburg-Ehmen

Heinrich-Deumeland-Straße, 38442 Wolfsburg

24/7 Hofladen-Container Füllmelse

Am Füllmelsee 11, 38304 Wolfenbüttel

24/7 Hofladen-Container Rünigen

Westerbergstraße, 38122 Rünigen

Das Sortiment ist an beiden Standorten ähnlich, je nach Saison frisches Obst und Gemüse, Beeren, gekühlte Frischeprodukte, Wurstwaren, Nudeln, Eier, Marmeladen, Säfte, Konserven und viele weitere Produkte für den täglichen Bedarf. Regional und frisch.

Einkaufen 24/7. Ganz einfach: Entweder über eine unkomplizierte Registrierung am Eingang oder noch einfacher mit der EC-Karte – mit der Sie auch bequem bezahlen können. So können Sie jederzeit einfach einkaufen und frische, regionale Produkte direkt mit nach Hause nehmen: 24/7-mal.

Papes Gemüsegarten auch im Hygia, Varrentrappstraße und in der NEW YORKER Zentrale, Hansestraße

Auch dort gibt es jetzt „regional und frisch“ von Papes Gemüsegarten. Hier steht jeweils ein gekühlter Trommelautomat mit einer täglich frischen Auswahl an leckeren gesunden Pape-Snacks.



Lernen, lachen und neue Freunde finden: Englischkurse für 50plus!

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

Braunschweig. Wer kennt es nicht? Man wird unterwegs unvermittelt auf Englisch angesprochen: Excuse me, where is the nearest chemist, please?

Obwohl man früher in der Schule jahrelang Englisch gelernt hat, fehlen einem in solchen Momenten oft die Worte. Kurze Zeit später hingegen weiß man genau, was man hätte sagen können, damit der Tourist die nächste Apotheke findet. Diesem Phänomen kann aktiv entgegengesteuert werden.

Tatsächlich hat unser Gehirn alle Informationen, die man nicht regelmäßig abrufen, ganz weit weg gespeichert. Das Gute daran: Wer früher bereits einmal Englisch gelernt hat, kommt ziemlich schnell wieder in die Sprache hinein. Aus diesem Grund führt ELKA in Braunschweig und Wolfenbüttel Englischkurse speziell für Menschen durch, die früher schon Englisch gelernt haben und gerne noch einmal bei „zero“ anfangen wollen.

Vielseitige Übungen und direktes Sprachtraining von Dialogen machen das Lernen leicht. Sprechen, sprechen und nochmals sprechen ist der Faktor,

um möglichst schnell die Grundlagen einer Sprache zu beherrschen. Und das geht eben nicht mit 20 Teilnehmern und einem Lehrbuch, das zur Hälfte aus Grammatik besteht.

Die Kursziele decken sich mit den Erwartungen der Teilnehmer: Englisch mit den Enkeln sprechen können, englische Begriffe verstehen, die einem im Alltag immer häufiger begegnen, oder sich im Auslandsurlaub zu verständigen.

Vor einer Kursteilnahme können alle Interessierten eine kostenlose „Schnupperstunde“ besuchen. Hier wird das Lernkonzept erläutert. Wichtig zu wissen: ELKA nimmt nur Kursteilnehmer auf, die mindestens 50 Jahre alt sind. Weitere Informationen erhalten Sie bei:



Neue Sprachkurse

Sprachen lernen für 50+

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

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

Jetzt kostenlose Schnupperstunde vereinbaren!



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

ELKA Braunschweig
Britta Wetzold
0531 – 240 48 57
britta.wetzold@elka-lernen.de

www.elka-lernen.de



Trippelstühle für Mobilität und Flexibilität



Wir beraten Sie individuell
in Braunschweig: 0531 313 96 35



Trippelstühle von VELA bieten Ihnen:

- Erleichterung beim Aufstehen und Hinsetzen
- Bewegung in Räumen im Sitzen
- Ergonomische Entlastung des Körpers
- Sichere Basis für Aufgaben des Alltags
- Stabiler Stand für alle Arbeiten im Haushalt

www.bueroinnovativ.de

**Konfigurieren
Sie hier
Ihren Stuhl**



„Es geht nicht nur ums Smartphone – es geht um Teilhabe“



Smartphone, Tablet, Internet und Co.: Unter der Koordination des Seniorenbüros Braunschweig helfen Ehrenamtliche älteren Menschen in unserer Stadt durch den digitalen Alltag. Wie das funktioniert, welche Fragen besonders häufig auftauchen und warum selbst Menschen über 90 noch etwas dazulernen können, erzählen vier „Digitalisierungshelfer“* im Gespräch mit unserem Magazin.

»gesund in Braunschweig«: *Internetcafé, digitale Sprechstunde, „Smartphone, Tablet, Internet und Co.“ – da kann man schon mal den Überblick verlieren. Was steckt hinter diesen Angeboten?*

Das Team: Eigentlich ist es eine Geschichte, die 1999 begann. Damals wurde das Internetcafé 50plus gegründet, um Senioren überhaupt erst einmal an das damals noch recht neue Internet heranzuführen. Inzwischen hat sich die digitale Welt komplett verändert – und damit auch unser Angebot. Kaum jemand kommt heute noch, um an einem Computer einfach im Internet zu surfen. Die meisten haben eigene Geräte. Deshalb beraten wir inzwischen rund um die gesamte digitale Welt: Smartphone, Tablet, PC und Internet.

Der Name „Internetcafé 50plus“ ist geblieben. Daneben gibt es inzwischen an verschiedenen Orten im Stadtgebiet digitale Sprechstunden. Die Idee dahinter: Menschen sollen möglichst wohnortnah eine Anlaufstelle finden, wenn sie Fragen zu ihren digitalen Geräten haben.

Wie läuft so eine Sprechstunde ab?

Das ist sehr unterschiedlich. Manche kommen mit einer kleinen Frage, die in zehn Minuten geklärt ist. Andere sitzen anderthalb Stunden da, kommen wieder und haben beim nächsten Mal gleich die nächste Frage. Genau diese Flexibilität ist wichtig.

An manchen Standorten kann man einfach vorbeikommen, an anderen ist eine Anmeldung sinnvoll. Schließlich sind wir nicht immer zu zweit vor Ort und möchten jedem genügend Zeit geben.

„Manchmal ist die Frage in zehn Minuten geklärt – manchmal dauert es anderthalb Stunden“

Welche Fragen bringen die Menschen mit?

Das Spektrum ist riesig. Es beginnt bei ganz einfachen Dingen: Wie funktioniert mein Smartphone? Wie bekomme ich ein Foto verschickt? Wie installiere ich eine App? Aber es geht genauso

um Termine beim Arzt, Navigation, Reisen, Onlinebanking oder andere Dinge des täglichen Lebens. Und natürlich um Schutz und Sicherheit in der digitalen Welt – oft eine große Frage.

Gerade bei Arztterminen wird die digitale Teilhabe immer wichtiger. Viele Arztpraxen vergeben Termine inzwischen ausschließlich oder überwiegend online. Wer damit nicht umgehen kann, hat ein echtes Problem.

Es geht also um mehr als technische Hilfe?

Unbedingt. Es geht um gesellschaftliche Teilhabe und darum, dass ältere Menschen ihren Alltag möglichst selbstständig bewältigen können. Ein Smartphone ist heute eben nicht mehr nur ein Telefon. Es ist Fahrplan, Bank, Kalender, Fotoapparat, Navigationsgerät und Zugang zu vielen Dienstleistungen. Unser Ziel ist es aber nicht, den Menschen alles abzunehmen.

„Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe, um Teilhabe, um mehr Selbstständigkeit!“

Gibt es typische Situationen, die immer wieder vorkommen?

Sehr häufig kommen Menschen mit einem Smartphone zu uns, das sie von Kindern, Enkeln oder anderen Angehörigen bekommen haben. Die Familie sagt dann sinngemäß: „Du

brauchst jetzt ein Smartphone“, richtet es schnell ein – und damit ist die Sache erledigt. Irgendwann funktioniert etwas nicht und die Besitzer wissen überhaupt nicht, warum.

Dann sind sie bei uns genau richtig. Wir schauen uns das Gerät gemeinsam an und erklären, was dahintersteckt.

Interessant ist auch: Der Frauenanteil ist bei manchen Sprechstunden sehr hoch – bei einem von uns liegt er beispielsweise bei 76 Prozent. Bei den Geräten dominieren Smartphones, bei den Betriebssystemen Android-Geräte.

Ein wichtiges Thema ist bestimmt auch die Sicherheit im Netz.

Ja, unbedingt. Wenn wir ein Smartphone in die Hand bekommen, schauen wir zunächst auch auf die Sicherheitseinstellungen. Was passiert, wenn das Gerät verloren geht? Sind persönliche oder finanzielle Daten ausreichend geschützt? Wer kann auf welche Inhalte zugreifen?

Gleichzeitig erleben wir zwei Extreme: Manche Menschen geben sehr freigiebig persönliche Daten heraus, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Andere haben so große Angst, etwas falsch zu machen, dass sie überhaupt nichts installieren oder ausprobieren. Beides ist problematisch. Wir versuchen, hier Sicherheit und Selbstvertrauen zu vermitteln.

Und dann verändert sich die Technik ständig weiter. Jetzt auch noch die KI ...

Das ist eine große Herausforderung – auch für uns. Durch Updates bekommen Smartphones immer neue Funktionen. Plötzlich sieht etwas anders aus oder kann etwas, von dem man gar nicht weiß, ob man es überhaupt braucht.

Auch das Thema künstliche Intelligenz kommt zunehmend auf. Wir haben beispielsweise einen Vortrag dazu angeboten, der sehr gut angenommen wurde. Andere Themen, etwa Krankenkassenkarte oder E-Rezept, stießen dagegen auf weniger Interesse. Man kann also nicht immer vorhersehen, was die Menschen gerade beschäftigt.

Und natürlich müssen auch wir ständig dazulernen. Deshalb gibt es Fortbildungen für die Ehrenamtlichen. Bei einem so großen Team ist es wichtig, Wissen weiterzugeben und sich auf bestimmte Vorgehensweisen zu verständigen. Nicht jede technische Neuerung ist beispielsweise automatisch sinnvoll für unsere Zielgruppe.

Wie groß ist das ehrenamtliche Team? Brauchen Sie Verstärkung?

Beim Internetcafé 50plus sind es rund 25 Ehrenamtliche. Zusammen mit den Helferinnen und Helfern der digitalen Sprechstunden sind es insgesamt rund 35 Menschen. Wir freuen uns aber weiterhin über Verstärkung.

Voraussetzungen sind vor allem technisches Interesse und ein gewisses Verständnis für digitale Geräte. Und man sollte keine Angst vor Menschen haben – genauso wenig wie vor Technik.

Wie groß ist die Nachfrage?

Sie ist deutlich gestiegen. Vor zehn Jahren hatten wir im Inter-

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

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

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

netcafé im Durchschnitt 25 bis 30 Besucher pro Monat. Heute kommen über das gesamte Stadtgebiet gerechnet ungefähr 100 Menschen im Monat zu den verschiedenen Sprechstunden.

Allerdings ist der Zuspruch an den einzelnen Standorten sehr unterschiedlich. Manche Sprechstunden sind voll, bei anderen sitzt gelegentlich nur eine Person da. Das hängt auch damit zusammen, dass einige Standorte noch relativ neu sind und sich das Angebot erst herumsprechen muss.

Was ist das Schönste an Ihrer ehrenamtlichen Arbeit?

Die Freude und Dankbarkeit der Menschen, wenn ein Problem gelöst ist. Besonders schön ist es, wenn jemand danach sein Gerät wieder selbstständig bedienen kann und merkt: „Ich kann das doch!“

„Wir helfen Menschen dabei, in einer zunehmend digitalen Welt selbstständig und mittendrin zu bleiben.“

Wir erleben auch, dass Menschen wiederkommen – nicht nur, weil sie wieder eine Frage haben, sondern weil sie wissen möchten, was es inzwischen noch Neues gibt.

Und das geht bis ins hohe Alter. Am Welfenplatz haben wir beispielsweise Menschen über 90 erlebt, die sich intensiv mit ihrem Smartphone beschäftigt und dabei echte Fortschritte gemacht haben.

Manchmal kommen Menschen sogar ohne eigene Frage. Sie hören einfach zu. Auch das ist wertvoll. Denn neben der technischen Beratung entsteht etwas, das mindestens genauso wertvoll ist: **Begegnung und Gemeinschaft.**

***In unserer Gesprächsrunde** im Seniorenbüro der Stadt Braunschweig waren die Ehrenamtlichen:

Kathleen Cubranic, Christian Frerichs, Siegfried Waitschies, Stephan Jaeger und vom Seniorenbüro Cordula Cordes als verantwortliche Organisatorin.



Stephan Jaeger ist einer der vielen ehrenamtlichen „Digitalberater“

Weitere Infos, Sprechstunden, Orte und Termine finden Sie hier:

<https://ica50plus-bs.de/>

Ansprechpartnerin: Cordula Cordes
0531 470-3341 oder cordula.cordes@braunschweig.de



Wir impfen Sie gegen Grippe und COVID-19*



Kurzfristig, ohne Umwege, direkt in unserer Apotheke. Mit einfacher Voranmeldung. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Herbst und Winter sind Grippe- und Covid-Zeit! Schützen Sie sich und Ihre Liebsten – am besten jetzt.

Ihre Merlin Apotheke, die Apotheke fürs Östliche.

Immer extra lange für Sie da:

Mo. bis Fr. 9 – 20 Uhr

Sa. 9 – 15 Uhr



Kastanienallee 61, BS | Tel. 0531 75434

*Alle Personen ab 18 Jahren

ambet e.V.

Ambulante Betreuung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen

Ihr erfahrener Partner für Pflege, Betreuung und soziale Teilhabe

- Ambulante Pflege
- Pflegeheime
- Unterstütztes Wohnen
- Hausnotruf
- Hilfe bei psychischen Erkrankungen
- Beratung bei Demenz
- Fortbildungsinstitut
- Ergotherapie

Wir beraten Sie gerne

☎ 0531 - 2 56 57 0

✉ info@ambet.de

GESU

Wenn Körper, Geist und Seele zusammenspielen

Feinfühligkeit kann eine große Stärke sein! Gleichzeitig nehmen feinfühlig Menschen Reize, Emotionen und die Stimmung ihres Umfelds oft besonders intensiv wahr. Dauerhafter Stress und Überforderung können dann Körper und Psyche aus dem Gleichgewicht bringen.

In meiner Praxis betrachte ich den Menschen ganzheitlich – als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Auch unsere Lebensenergie und die Art, wie wir mit uns selbst und unserer Umwelt verbunden sind, gehören für mich dazu.

Mit EMDR, systemischer und traumasensibler Begleitung sowie energetischen Methoden unterstütze ich Menschen dabei, Belastendes zu erkennen und zu lösen, wieder bei sich anzukommen und die eigene Feinfühligkeit als Stärke zu erleben.

Zurück in die eigene Kraft: Auf diesem Weg begleite ich Menschen – damit Körper, Geist und Seele wieder mehr in Einklang kommen und Gesundheit nicht nur bedeutet, zu funktionieren, sondern sich wirklich lebendig und verbunden zu fühlen.

Anja Gießelmann Heilpraktikerin für Psychotherapie
· Dipl. Sozialpädagogin · Medium Praxis für Psychotherapie, Feinfühligkeit & ganzheitliche Begleitung in Braunschweig

www.anja-giesselmann.com



»Finde Dein Wohlfühlgewicht. Ohne Diätstress und bringe Deine Gesundheit, Deine Energie in Balance.«

Nicole Volkert, Gesundheitsexpertin für Körper & Geist, denkt ganzheitlich, liebt Vielfalt und begleitet Menschen auf dem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und innerer Balance. Sie verbindet die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mindset. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Lösungen – etwa für ein gesundes Gewicht, einen bewussteren Umgang mit Ernährung, Freude an Bewegung oder mehr Gelassenheit im Alltag.

Stress- und Burnout-Prävention sind ein weiteres Themengebiet. In Einzelberatungen, Kursen und Workshops geht es darum, Stress besser zu bewältigen, neue Kraft zu schöpfen, gesunde Routinen zu entwickeln. Auch Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, die grundsätzliche Entwicklung eines „gesünderen“ Mindsets gehören zum Angebot.

Nicole Volkert berät und arbeitet mit Dir persönlich in Braunschweig oder auch online:

www.nicolevolkert.de



NDHEIT aus der NACHBARSCHAFT

Achtsamkeit, Gesundheit und persönliche Entwicklung in Braunschweig

Manchmal tut es gut, innezuhalten, durchzuatmen und den Blick wieder auf das Wesentliche zu richten. In der Coaching & Heilpraxis Ina Engel finden Menschen vielfältige Angebote, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Die verschiedenen Kurse und Seminare laden dazu ein, neue Energie zu tanken, zur Ruhe zu kommen und die eigenen Ressourcen zu stärken.

Das Angebot umfasst Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Yoga, Meditation, Qi Gong und freies Tanzen. Ob Sie entspannen, sich bewegen, Neues ausprobieren oder einfach Zeit für sich selbst finden möchten – in der Jasperallee 18 gibt es viele Möglichkeiten, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Coaching & Heilpraxis Ina Engel – Raum für Bewegung, Begegnung und persönliche Entwicklung.

Mehr Informationen zu den aktuellen Kursen und Seminaren:

www.jasper18.de



Pflegende Angehörige reden miteinander; Gesprächskreis wieder aktiv

Die KIBiS (Kontakt, Information, Beratung

im Selbsthilfebereich) bietet allen pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Pflegenden ins Gespräch zu kommen.

Treffen alle 14 Tage am Mittwochnachmittag unterstützen die Teilnehmenden dabei, mit den neuen und vielfältigen Aufgaben umzugehen und aus den Erfahrungen der anderen zu lernen.

Der Gesprächskreis findet in den Räumen der Kirchengemeinde „Die Brücke“, Am Schwarzen Berge 18, 38112 BS, statt und wird von Petra Mohr begleitet und unterstützt. Die Treffen beginnen um 15:30 Uhr und enden um 17:00 Uhr.

Eine Anmeldung zu dem kostenfreien Angebot ist nicht notwendig, eine regelmäßige Teilnahme keine Voraussetzung. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Die nächsten Termine und weitere Infos bitte hier erfragen:

Telefon 0531 4807920 (Mo. bis Mi. von 9 bis 12 Uhr, Di. 14 bis 16 Uhr, Do. von 14 bis 17 Uhr) oder E-Mail: kibis@psdn.paritaetischer.de

www.selbsthilfe-braunschweig.de

BEE.YOGA im BLAU-WAL

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

Location: Hagenring 90 (östliches Ringgebiet)

Termin: sonntags von 11–12 Uhr

Kosten: je 15 €

Anmeldung: www.beeyoga.de



Der Health Campus Braunschweig

Aus- und Weiterbildung in Gesundheitsberufen



Seit drei Jahren hat unsere Stadt eine eigene „Gesundheits-Uni“. Mittlerweile macht sie auch international Furore: der Health Campus Braunschweig.

Von Markus Bergner

Im September erreichte die erste Studentengruppe einen wichtigen Meilenstein: den Bachelor-Abschluss im Studiengang „Grundlagen der Chiropraktik (B.Sc.)“ – nach internationalen Standards erstmals in Deutschland! Jetzt starten die Studierenden direkt in den frisch akkreditierten Masterstudiengang „Chiropraktik (M.Sc.)“. Damit etabliert sich Braunschweig zunehmend als bedeutender Studienstandort für moderne Gesundheitsberufe.

Begonnen hat diese Entwicklung im Herbst 2023: Gemeinsam mit der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. und der Hochschule Fresenius startete am Health Campus Braunschweig erstmals in Deutschland ein Chiropraktik-Studium nach internationalen Standards des Council on Chiropractic Education International (CCEI). Für viele Chiropraktor:innen war dies ein lange erwarteter Schritt, denn bislang existierte in Deutschland kein entsprechendes Studienangebot.

Eine praxisnahe Ausbildung auf hohem Niveau

Der Aufbau des Campus erforderte viel Engagement: Studienpläne wurden entwi-

ckelt, Lehrende gewonnen und moderne Unterrichtsräume eingerichtet. Ziel war von Anfang an eine praxisnahe Ausbildung auf hohem Niveau. Besonders wertvoll dabei: Viele Dozent:innen sind selbst erfahrene Chiropraktor:innen und geben ihr Wissen direkt aus der Praxis weiter. Auch räumlich entwickelte sich der Campus schnell weiter. Seit dem Umzug 2024 in die Berliner Straße 52e verfügt der Standort über moderne, klimatisierte Schulungsräume und eine deutlich erweiterte Infrastruktur. Neben dem Chiropraktik-Studium finden dort inzwischen auch Fortbildungen, Seminare und Prüfungen in Kooperation mit der IHK Braunschweig statt.

Gesundes Wachstum in viele Richtungen

Das Angebot wächst kontinuierlich: Bereits seit September 2025 läuft erfolgreich der berufsbegleitende Studiengang „Physician Assistance (B.Sc.)“. Nun startet zusätzlich auch die Vollzeit-Variante dieses Studiengangs. Darüber hinaus bietet der Campus gemeinsam mit verschiedenen Partnern Fort- und Weiterbildungen unter anderem für Physiotherapie, Logo-

pädie, Erste Hilfe, Arbeitssicherheit und Brandschutz an.

Der neue Masterstudiengang Chiropraktik ist zudem international ausgerichtet und weckt bereits Interesse bei Studierenden aus dem europäischen Ausland. Erste Anfragen zu Hochschulwechseln und Bewerbungen zeigen: Der Health Campus Braunschweig wird zunehmend als ernstzunehmender Ausbildungsstandort wahrgenommen.

Mit dem Wachstum des Studienangebots wächst auch der Campus selbst weiter. Neue Vorlesungsräume entstehen, zusätzliche Kooperationen sind geplant und das Angebot wird Schritt für Schritt erweitert. Oder, wie es Niklas Bergner zusammenfasst: „So etwas hat man einfach nicht an anderen Universitäten.“

Weitere Informationen und Kontaktdaten hier: www.healthcampus.net



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.

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0531 – 70 09-933
Im Krankenhaus
Salzdahlumer Str. 90
38126 Braunschweig
Mo./Di./Do. 20:00 – 22:00 Uhr
Mi./Fr. 18:00 – 22:00 Uhr
Sa./So. 10:00 – 16:00 Uhr

Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 – 00 22 833
www.apothekerkammer-
niedersachsen.de

AWO-Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 – 70 70 117
Schnelle Hilfe bei der Suche nach einem
Pflegeheimplatz. Rund um die Uhr.

Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst

www.theralupa.de/therapeuten-
bereitschaftsdienst.html

Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90
38126 Braunschweig
Tel. 0531 – 116 117

Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

24 Stunden/täglich –
nur für Notfallkrankungen
Helmstedter Straße 35, 38102
Braunschweig, Tel. 0531 – 7011 444
www.krankenhaus-marienstift.de/
medizin/zentrale-notaufnahme

Psychosozialer Krisendienst

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

Telefonseelsorge

Evangelisch: Tel. 0800 – 111 0 111
Katholisch: Tel. 0800 – 111 0 222

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Zahnärztliche Praxisgemeinschaft
Bebelhof
Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig
www.zahnarzt-praxisteam.de
Tel. 0531 – 691 696

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/
klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/
notfaelle.php

LÖWENBÜNDEL DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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



Eine Initiative von **BS|ENERGY**

Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet

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

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

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

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

Notarzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

24/7 umfassende Versorgung
internistischer, orthopädischer/
unfallchirurgischer, chirurgischer und
gefäßchirurgischer Notfälle sowie
Akutbeschwerden
Leipziger Str. 24
38124 Braunschweig
Tel. 0531 – 699 1778
www.heh-bs.de/notfallinformationen

Raum zum Leben

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



Braunschweig, Goslar,
Helmstedt, Salzgitter, Vertheim,
Wolfenbüttel, Wolfsburg,
Königs-Lutter.

Pflegenotaufnahme • ☎ 0800 7070117



Weitere Infos:
Tel. +49 531 3908-0
www.awo-bs.de



Senioren & Pflege



**Konservativ,
traditionell, alt.
Komplimente,
die wir öfters hören.**

Erfahrung bringt Sicherheit:
Wer schon alles erlebt hat,
weiß, was für Ihr Vermögen
das Beste ist.

Gutes Gefühl seit 1765.



Mehr Infos

Weil's um mehr als Geld geht.



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB