

gesund

in Braunschweig

Radeln im
Paradies

Seite 20!

Mein Wohlfühltag

Natürlich im Harz

Untenherum alles okay?

Einblicke in unsere
Tabuzone: Prostata,
Beckenboden,
Hämorrhoiden

Obst selber pflücken?

Ja! Paradies-
sische Vielfalt
vor den Toren
der Stadt

MITTENDRIN IM LEBEN

So gut sorgt
Braunschweig
für seine 60+
Senioren

MESSBAR GUT BEWEG DICH, LAUF LOS!

Und alles wird besser

IHR GRATIS-
EXEMPLAR

Nimm mich mit
nach Hause!

Für ein strahlendes Lächeln

Prävention durch professionelle Zahnreinigung hilft Ihnen dabei



www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de


DR. RÜFFERT
Haus der Zahnmedizin

DR. RÜFFERT | DR. LÜBKE | ZÄWISCHNIOWSKI

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

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



»Schäm dich! Oder doch nicht?«

Gerade wenn es um unsere Gesundheit geht, sind Tabus und Scham wirklich keine Lösung. Unser Titelbild – vom Renaissance-Maler Lucas Cranach – steht auch für dieses so unangenehme, peinliche Gefühl „Scham“, das Adam und Eva empfanden, nachdem sie „ertappt“ und aus dem Paradies vertrieben worden waren und dann auch noch feststellten, dass sie nackt waren ...

„Untenherum alles okay? Einblicke in unsere Tabuzone ...“ In diesem Artikel beschäftigen wir uns auf fünf Seiten mit Krankheiten und Einschränkungen, die wir liebend gerne verschweigen. Dabei gibt es bei Hämorrhoiden, Prostata und Beckenboden heute so viel Wissen und Behandlungserfolge, dass man nur sagen kann: weg mit der Scham, keine Tabus mehr! Her mit Hilfe und Heilung.

Paradiesisch wird es auch in vielen anderen Artikeln und Empfehlungen in unserer Sommerausgabe: beispielsweise in Bad Harzburg oder im „GenussBikeParadies“, beim Wandern und Laufen rund um Hahnenklee, beim Yogafestival oder im freiraum Evessen, einer ganz besonderen Oase, oder „Eva-like“ beim Apfelpflücken auf dem Obsthof Riess.

Also, lesen Sie sich gesund – ohne Tabus und mit viel Freude.

Chr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

IMPRESSUM

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

Interesse an einem Artikel, Advertorial oder einer Anzeige?

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

Herausgeber und Verlag

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

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

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

Layout, Produktion:
oeding magazin GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

Bildnachweis: Titel: Adam und Eva im Paradies – Der Sündenfall – Lucas Cranach der Ältere

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.

hören | sehen
von Siegroth

Die leisen Töne
des Lebens sind
die schönsten.*

* Besser hören mit
besten Beratung und
exzellenter Technik. Wir
beraten Sie ganz per-
sönlich und vor allem
Hersteller-unabhängig!
In einer besonders ent-
spannten Atmosphäre
nehmen wir uns viel
Zeit für Sie – Ihr Team
von hören / sehen.



hören | sehen
von Siegroth

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

Zu Hause in der Alten Roggen-
mühle Lehdorf

**Parken vor der Tür. Kostenlos.
Zu jeder Zeit!**

Mo. -Fr.: 9-18 Uhr, Sa.: 9-13 Uhr

gesund
in Braunschweig

Nº 16



12
**KEIN DURCHBLICK
BEIM SPORT?**
Fragt Prof. Peter Düking

Gesund & neu

3 Editorial

6 Augen auf!

Das Magni-Viertel, jetzt auch
gut für die Augen

11 Gesundheit aus der Nachbarschaft



Hilfe und Gutes aus direkter Nähe

24 Kurz notiert

Good News aus Stadt & Land

3 Impressum

46 **Notdienste:**
Wichtige Rufnummern
und Adressen

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



34 UNTENHERUM ALLES OKAY?



30
**ACKERLAUF &
JUNGES GEMÜSE:**
Pape!



40
MITTENDRIN
*Braunschweig sorgt
für die Senioren*



42
**NUR 30 MINUTEN
BIS ZUM PARADIES:**
das Ettershaus

Unten herum alles okay? Einblicke in unsere Tabuzone:

- 34 **Hämorrhoiden**
Darüber spricht man nicht ...
- 36 **Prostata**
Jetzt wird die Vorsorge leichter
- 38 **Beckenboden**
Mehr Beachtung bitte!

Bewegung! Reha, Physio & Fitness

- 15 **Lauf los!**
Egal wo du stehst, sagt Peter Tauber
- 16 **HarzerWanderWochen:**
wieder in Hahnenklee
- 18 **Fitnesstraining mit Coach**
ROCKIT STUDIOS Braunschweig
- 39 **Beckenboden-Training:**
angenehm und wirkungsvoll

Das Interview

- 12 **Zu wenig Durchblick
beim Sport?**
Interview mit „Sport-Prof.“
Peter Düking

Natürlich heilen

- 28 **Osteopathie**
sanfte Medizin mit Tiefenwirkung
- 32 **Chronischer Durchfall**
ein Tabuthema
- 32 **Schmerzen effektiv
behandeln**
ganzheitlich, natürlich
- 33 **Hypnose**
sanfte Impulse für Veränderungen

Wellness & Wellbeing

- 7 **Yoga Festival Braunschweig**
Vormerken!
- 19 **E-Bike kaufen:**
jetzt oder noch warten?

- 20 **Radeln im Paradies:**
E-Biken mit Genuss

- 42 **Ein ganz besonderer Ort:**
das Ettershaus

- 45 **Viele Glücksmomente**
in Bad Harzburg

- 29 **Paradiesische Vielfalt:**
Obsthof Riess

- 30 **Ackerlauf und viel mehr:**
Papes Gemüsegarten

Gesund werden & gesund bleiben

- 8 **Chronische Schmerzen?**
Die Neuraltherapie kann helfen
- 25 **Oase der mentalen &
physischen Gesundheit:**
freiraum Evessen
- 40 **Mittendrin im Leben**
So gut sorgt Braunschweig
für seine 60+ Senioren

**IHR GRATIS-
EXEMPLAR**

Nimm mich mit
nach Hause!



Braunschweigs ältester Augenoptiker ganz modern jetzt im Magniviertel

Wir sind umgezogen:
Niemeyer Augenoptik
Ölschlägern 4
38100 Braunschweig
Tel. 0531 46646
info@niemeyer-optik.de
www.niemeyer-optik.de

Unglaublich schöne Angebote
zur Neueröffnung:

- Einstärkengläser & Fassung **ab 198 Euro**
- **20 % Rabatt:** Kontaktlinsen & Zubehör
- Sehanalyse im Wert von 60 Euro **gratis**.

Und viele Angebote mehr!*

Wir freuen uns auf Sie! Mit und
ohne Termin.



Kerstin Schulze, Martina Schwesig und Silke Laue

*Alle Angebote gültig bis 31. Juli 2025 gegen Vorlage dieser Anzeige.

6. Yoga Festival Braunschweig

22.–24.08.2025 SCHIMMELHOF

Beim Yoga Festival Braunschweig wird im kreativen Ambiente des KULT-Theaters und in den großen Tanz-Sälen im Schimmelhof Yoga als sympathisches Miteinander von Yogalehrenden gelebt, die ein vielfältiges Programm präsentieren. Fröhlich und sommerlich-entspannt ist die Atmosphäre auf dem Festivalgelände in dem alten Gewerbehof mit Kopfsteinpflaster unter schattigen Bäumen, zwischen denen bunte Fähnchen flattern. Hier kommen Yoga-Praktizierende aus ganz unterschiedlichen Kontexten zusammen, um gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Ein Highlight der 6. Festival-Ausgabe ist das Mantra-Konzert mit Ganesha's Garage Gang, einer lokalen Mantra-Formation, die im Braunschweiger phoenix yoga Studio beheimatet ist.

www.yoga-festival-braunschweig.de



YOGA BRAUNSCHWEIG
FESTIVAL

Nichts ist schlimmer als die tägliche Qual andauernder Schmerzen.

Chronische Schmerzen?



Wir fragen Ilias Fanoulas, Chefarzt der Orthopädie und Ärztlicher Direktor der Bad Harzburger Michels Kliniken, welche besondere Behandlungsmethode er für chronische Schmerzpatienten u. a. sieht.

Ilias Fanoulas: Akute Schmerzen dienen als ein Warnsignal, wenn es im Körper zu einer Gewebsverletzung oder zu einer anderen Beeinträchtigung gekommen ist. Manchmal gehen akute Schmerzen in chronische Schmerzen über, ohne dass diese durch eine akute Verletzung im Körper erklärbar wären. Sie haben dann ihre Warnfunktion verloren und sind als eigenständige Krankheit zu sehen, der chronischen Schmerzstörung. Von chronischen Schmerzen sprechen wir, wenn diese mindestens drei bis sechs Monate andauern und zu einer körperlichen, seelischen oder sozialen Beeinträchtigung führen.

Klare Ursachen gibt es nicht, man geht von einer Kombination aus körperlichen und psychischen Faktoren aus. Die häufigsten Schmerzformen, die chronisch verlaufen, sind hierbei Kopfschmerzen (z. B. Migräne, Trigeminusneuralgie), Rückenschmerzen (z. B. Spinalkanalstenose, Morbus Bechterew, Spondylarthro-

se), Muskelschmerzen (z. B. Fibromyalgie) oder auch Gelenkschmerzen (Zebu Rheumatoide Arthritis, Arthrose).

Die Neuraltherapie, zufällig entdeckt, kann ganzheitlich helfen

Vor fast hundert Jahren entdeckten die Gebrüder Walter und Ferdinand Huneke die vielfältigen Therapiemöglichkeiten des Lokalanästhetikums Procain. Versehentlich injizierte 1926 Dr. Huneke Procain intravenös und konnte beobachten, dass jahrelang bestandene Migräne seiner Patientin plötzlich verschwand. Hieraus entstand die Neuraltherapie, eine Möglichkeit der ganzheitlichen Regulationstherapie, welche der Komplementärmedizin zugeordnet ist. Domänen der Neuraltherapie sind Kopfschmerzen, Nackenbeschwerden, Rückenschmerzen sowie Gelenkbeschwerden,

Narbenschmerzen und Schmerzzustände nach Operationen. Blutgerinnungsstörungen oder die Einnahme von Blutverdünnern stellen Kontraindikationen dar.

Nach Erhebung der Anamnese und nach einer Ganzkörperuntersuchung erstellen Arzt oder Ärztin einen Therapieplan. Der Fokus der Untersuchung liegt im Auffinden sogenannter Störfelder, darunter versteht man Körperregionen, welche lange Zeit symptomlos entzündet waren und den gesamten Körper belasten bzw. schwächen. Zu den typischen Störfeldern gehören Narben sowie chronische Entzündungen im Zahn- oder Kieferbereich oder in den Nasennebenhöhlen. Chronische Schmerzen sowie Stress können das Fass zum „Überlaufen“ bringen und der Körper verliert seine Regulationsfähigkeit.

Störfelder auflösen, die körpereigenen Regelkreise therapieren – darum geht es

Durch die Neuraltherapie bzw. das Injizieren des kurzwirksamen Betäubungsmittels Procain in die Störfelder können diese gelöst und die gestörten Regelkreise dadurch positiv beeinflusst werden.

Dabei spielt die betäubende Wirkung des Procain – wie man sie z. B. beim Zahnarzt kennt – nur eine untergeordnete Rolle. Durch die kurzzeitige Betäubung erfährt der Körper Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem. Dieses steuert als feines Netzwerk alle Organe und Körperfunktionen wie die Schmerzwahrnehmung, die Entzündungskaskade, den Kreislauf sowie das Immun- und das Hormonsystem. Auf diese Weise erfolgt die Autoregulation des Organismus. Die Hauptwirkung der Neuraltherapie beruht nicht nur auf den direkt betäubenden Effekt, sondern darauf, dass gestörte Regelkreise im Körper kurzzeitig unterbunden werden und wieder neu reguliert in Richtung Gesundheit arbeiten können. Somit hat der Organismus die Möglichkeit, wieder selbst das physiologische Gleichgewicht zu erlangen.

Chronische Schmerzen können vielfältig angegangen werden, die Neuraltherapie kann nachhaltig helfen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen: Mithilfe der Neuraltherapie kann eine effektive Anregung der körpereigenen Regulation erzielt werden – auch über das Ausschalten möglicher Störfelder kann es zu einer auch nachhaltig erfolgreichen Behandlung von akuten wie chronischen Schmerzzuständen kommen. Es gibt Hoffnung. ■



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

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

Grafiken Bildnachweise Schild: Antonio Guillem

MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus



Telefon 0531/59092-0

info@muellenheim.de

Braunschweig

Bäckerkint 6

Steinweg 8

Saarbrückener Straße 44

dm mmmh

Stand 6/2025

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



**Entdecke Dein mmmh im dm.
Mit über 1.500 Bio-Produkten
zum dm-Dauerpreis**



dm.de/ernaehrung



**HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN**

**Unser Geschenk* für Dich,
einlösbar in folgenden dm-Märkten:**



Fabrikstraße 1d/bei Hornbach
38122 Braunschweig

Berliner Straße 53/neben Real
38104 Braunschweig

Celler Straße 30/im Weißen Ross
38114 Braunschweig

Donauknoten 10
38120 Braunschweig-Weststadt

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

BraWo-Allee 1/im BraWoPark Shopping Center
38102 Braunschweig

Damm 16
38100 Braunschweig



926000000 013934

Coupon ausschneiden und zum nächsten Einkauf mitnehmen. ✂

*Mit diesem Original-Coupon bekommst Du einmal einen Apfel-Mango Saft der dm-Marke dmBio in Originalgröße (330 ml) geschenkt. Einfach das Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon vorlegen. Dieser Coupon ist bis zum 18.7.2025 gültig. Nur einlösbar in den hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig.

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

GESUNDHEIT aus der

NACHBARSCHAFT



Sei im Tanz die Frau, die du sein möchtest!

Die Lösung für deine Wünsche ist näher als du denkst – und sie besteht aus drei Worten:

EINFACH:

Keine Schritte merken, keine Takte zählen.

NUR:

Du bist genau richtig, wie du bist! Egal mit welchen Einschränkungen oder Besonderheiten.

TANZEN:

Lebensfreude, Leichtigkeit, Bewegung & Entspannung, also: einfach nur tanzen.

»Sich zur Musik zu bewegen, hat wundervolle Auswirkungen auf Körper und Geist; Gesundheitsvorsorge war selten so vergnüglich«, sagt die Braunschweiger Tanzpädagogin Kathrin und bietet regelmäßig Kurse in Braunschweigs Jasperallee 18 an – vornehmlich für Frauen jeglichen Alters, auch ohne Vorkenntnisse, die liebend gerne barfuß, auf Socken, auf Holzfußboden ihren eigenen Rhythmus finden wollen:



Foto: pixelierliebe-stock.adobe.com



Feel Spring! Feel Summer!
Outdoor-Yoga am Doweese

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

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

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

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



**GESUNDE ZÄHNE.
EIN LEBEN LANG!**

Professionelle Zahnreinigung mit **GBT** – modern, schonend, effektiv. Mit der Guided Biofilm Therapy (GBT) bieten wir Ihnen eine der modernsten Methoden zur Zahnreinigung:

- Sanfte Entfernung von Belägen mit Airflow-Technologie
- No Pain Technologie
- Optimale Vorsorge gegen Karies und Parodontitis

Für ein strahlendes Lächeln und Ihre langfristige Zahngesundheit.

JETZT TERMIN VEREINBAREN!



**Dentalpraxis
Wolfsburg**

Lessingstr. 12
38440 Wolfsburg

☎ 05361-22733
✉ info@dentalpraxis-wolfsburg.de
🌐 dentalpraxis-wolfsburg.de

📍 [dentalpraxis_wolfsburg_](https://www.facebook.com/dentalpraxis_wolfsburg)
📱 [dentalpraxis.wolfsburg](https://www.facebook.com/dentalpraxis.wolfsburg)

Zahnarztpraxis für
mikroskopische Zahnmedizin.

**FÜR DEIN
SCHÖNSTES
LÄCHELN**

An illustration featuring several hands in various poses. One hand is pointing at a smartwatch on a wrist. Another hand is clenched into a fist. A third hand is open, palm up. In the top right corner, a hand wears a smartwatch with a heart rate monitor icon. The background is blue with faint icons of a heart rate line, a heart, and a bicycle wheel.

**Bitte möglichst viel bewegen!
Sagt Professor Düking von der
TU Braunschweig**

ÜBER AKTIVITY SNACKS, SMARTWATCHES, ZU VIELE DATEN UND ZU WENIG DURCHBLICK BEIM SPORT.

Lieber Prof. Düking, seit 2023 sind Sie Junior-Professor und stellvertretender Leiter des Instituts für Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Bewegung und Training an der TU Braunschweig. Sport spielt an unserer Technischen Universität eine gar nicht so kleine Rolle, oder?

Ja, Sport ist ein sehr breites Feld, hier an der Uni Braunschweig sind wir in der Lehre und im Lehramt verortet und sehr aktiv. Wir bilden z. B. Sportlehrerinnen und -lehrer aus, und das ist auch eine Frage, zu der wir forschen: Wie bewegen sich Kinder, wie viel Sport sollten sie machen und wie kann ich einen aktiven, aktivierenden Unterricht gestalten – ein super Beispiel sind meine eigenen Vorlesungen. Vorne „predige“ ich: bitte möglichst viel bewegen – und

die Studierenden sitzen dann über 90 Minuten auf ihrem Stuhl und hören zu. Deshalb baue ich gerne in meine Vorlesungen sogenannte „Activity Snacks“ ein, kleine Übungen, fünf Minuten, wo alle mal kurz aufstehen und sich bewegen, Kniebeugen oder kleine Spiele machen – da geht der Puls wieder hoch, der Blutfluss zum Gehirn verbessert sich und häufig kann danach auch wieder besser zugehört werden.

Schaffen Sie es, Ihr Forschungs- und Studienfeld in wenigen Worten für unsere Leser zu beschreiben?

Vereinfacht gesagt, bei mir geht es immer darum zu schauen, wie sich eine Person bewegt – viel oder weniger, „gut“ oder „schlecht“ – und wie kann ich das erfassen, messen und dann verarbeiten,

um dann wiederum Hinweise geben zu können: Das ist gut, das ist schlecht und damit es besser wird, sollte man dies oder jenes machen. So entwickeln wir durch wissenschaftliche Studien abgesicherte Trainingsempfehlungen für verschiedene Zielgruppen, für Profis wie auch für Amateure.

Das heißt, Sie haben nicht nur die Leistungssportler im Fokus, sondern auch uns „normale“ Menschen?

Ja! Meine Forschung nimmt nicht nur Kinder und Jugendliche in den Blick, wie oben erwähnt, sondern ist populationsunabhängig, wie wir das nennen. Das heißt, wir beschäftigen uns auch mit Menschen, z. B. mit Patienten, die sich sehr, sehr wenig bewegen, oder mit Breitensportlern; natürlich auch mit Hochleistungssportlern oder Beschäftigten an ihrem Arbeitsplatz, im Büro oder „auf dem Bau“.

Wie sieht der Alltag des Sportprofessors Peter Düking an der Uni aus? Wenn es sowas wie Alltag hier überhaupt gibt?

Bei mir ist kaum ein Tag wie der andere. Das verbindende Element ist immer, sich Bewegung und Training anzuschauen: Wie wird sich bewegt, wie kann ich das erfassen und dann verbessern? Das versuche ich auf unterschiedlichsten Ebenen wie z. B. Lehre, Forschung oder auch bei der Begleitung und Betreuung unseres wissenschaftlichen Nachwuchses aufzugreifen. Dazu kommen noch verschiedene Treffen mit regionalen, nationalen oder internationalen Kooperationen-Partnern aus der sportlichen Praxis, der Wissenschaft oder Industrie.

Als einen Forschungsschwerpunkt schaue ich mir gerade mit einem meiner Doktoranden, Lukas Masur, die muskuläre Belastung und Beanspruchung von verschiedenen Populationen bei Menschen an. Wir

versuchen, hier eine Technologie weiterzuentwickeln und zu erforschen, die es vielleicht ermöglicht, Rückschlüsse auf Prozesse im Muskel zu geben. Daraus lässt sich sehr viel für die Trainings-

steuerung schließen. Wir alle kennen das Phänomen des Muskelkaters. Aber bisher müssen wir immer etwas Blut „abzapfen“ und analysieren, um ein genaueres Zustandsbild eines Muskels zu bekommen. Das ist lästig – und dauert. Und bis die Ergebnisse da sind, ist der Muskel vielleicht schon wieder ganz anders. Wir versuchen das über eine Wärmebildkamera zu lösen. Vereinfacht gesagt: Muskel warm – schlecht, Muskel kalt – alles okay. Verletzungsprophylaxe ist hier das große Ziel, gerade bei Sportlern wie z. B. Fußballspielern.

Die neuesten Technologien, um Bewegungen zu messen – die haben Sie besonders im Blick, oder?

»Der Stöpsel im Ohr misst die Temperatur, ein Pflaster hört unsere Atmung ab.«

Genau. In meinem zweiten Forschungsschwerpunkt geht es um die modernen Technologien: Wie und womit kann ich Bewegung und Training erfassen und analysieren, um dann Verbesserungen anzuregen? Wenn wir in meinen Büroschrank schauen, finden wir unzählige Devices, die alle unsere Körperdaten sammeln – ein Sensor zeichnet die Krümmung unserer Wirbelsäule nach, ein Ohrstöpsel misst unsere Körperkerntemperatur und ein Pflaster hört unsere Atmung ab, teils noch Prototypen. Ich kann kontinuierlich Feedback dazu geben, wie gut die Qualität der gemessenen Daten ist, ob sie verlässlich und ausreichend sind oder etwas verbessert werden sollte.

»Ich kaufe mir eine Smartwatch, dann laufe ich den Marathon schneller – funktioniert leider nicht, habe ich selbst probiert.«

Wir haben mittlerweile unheimlich viele Sensoren und Möglichkeiten, was dann aber gleich wieder Probleme kreiert: Wie viele Sensoren soll ich mir denn an den Körper „pappen“? Unser Körper ist

begrenzt, so etwas wie eine „limitierte Baulage“, die meisten wollen einfach ans Handgelenk. Da sind wir gerade dran: Wie kriege ich verschiedenste Sensoren – vielleicht auch mithilfe von KI – so kombiniert, dass ich nicht 500 Apps auf mein Handy laden muss, sondern einen Tunnel habe, aus dem unten herauskommt: So bist du jetzt, das ist dein körperlicher Zustand – als Summe aller erfassten Daten.

Die Flut der Daten, die wir mittlerweile erfassen können, ist so groß, dass der Sportler teilweise nicht mehr durchblickt. Das heißt, wir müssen Personen



Dr. Peter Düking ist „Sport-Prof.“ an unserer TU Braunschweig, leidenschaftlicher Kite-Surfer und Radler und teilt sein profundes Wissen gerne, z. B. hier:

www.scienceaboutsportstech.com

sowohl besser befähigen, mit den Informationen umzugehen, oder als auch die Datenmenge reduzieren. Nur weil ich mir die neueste Smartwatch kaufe, laufe ich ja den Marathon nicht automatisch schneller.

Sie beschäftigen sich intensiv mit den sogenannten Wearables, z. B. Smartwatches, die ja gerade Sportlern unzählige Daten liefern wie Herzschlag, Schrittzahl oder sogar die Sauerstoffaufnahme – kann ich diesen Minicomputern am Arm trauen?

Vor gut fünf Jahren, als die meisten Hersteller die Pulsmessung vom Brustgurt an das Handgelenk brachten, habe ich noch gesagt, das klappt nicht. Heute muss ich sagen, es klappt immer besser – zumindest in Ruhesi-

»Sport bei 30 Grad Celsius Hitze? Nie ohne Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme!«



tuationen. In Bewegung wird es dann bei dem einen oder anderen Hersteller schlechter. Es gibt eben verschiedene Störfaktoren. Radfahrer oder Ruderer spannen automatisch den Oberarm-muskel sehr an – da kommt zwangsläufig viel weniger Puls unten am Handgelenk an. Es kommt auch sehr auf den Hersteller und die Preislage an. Und die Smartwatches sind keine Medizinprodukte. Das heißt, sie müssen (nach dem Gesetz) keine exakten Daten liefern.

Was sind denn für mehr oder weniger ambitionierte Freizeitsportler die wichtigsten Trainingsdaten und welches dann die beste Smartwatches?

Eine schwierige Frage. Viele Leute fragen mich tatsächlich: Welche Smartwatches, welche Technologie soll ich

kaufen? Ich drehe die Frage gerne um: Welches ist denn dein Problem, das du hast? Schläfst du schlecht? Oder weißt du nicht genau, wie intensiv dein Training ist? Oder hast du immer wieder bestimmte Verletzungen? Nach diesen Fragestellungen sollte ich dann die entsprechenden Sensoren, das passende Produkt oder die Smartwatch aussuchen. Und dann geht es natürlich wieder darum, die Daten richtig zu interpretieren.

So viele Daten – reicht es eigentlich nicht, auf sein eigenes Körpergefühl zu hören? Oder kann uns das doch öfter mal täuschen?

Sicher brauchen wir nicht für alles und jedes eine neue Technologie, aber sie können Probleme sichtbar machen. Hier sind wir auch wieder bei der Frage: Können wir Menschen mit dieser Datenmenge überhaupt umgehen?

Die Frage nach dem eigenen Körpergefühl haben wir uns tatsächlich mal wissenschaftlich in einer kleinen Studie gestellt: Kurz gesagt, Menschen lernen mithilfe eines Schrittzählers – heute eines der verbreitetsten Devices –, ihre täglichen Schrittzahlen besser einzuschätzen – sogar, wenn sie ihn später nicht mehr am Handgelenk tragen. Und dieses „bessere Körpergefühl“ hält an – zumindest für eine gewisse Zeit.

Wir Freizeitsportler werden häufig aktiv, um abzunehmen und freuen uns dann über den hohen Kalorien-

verbrauch, den viele Smartwatches beispielsweise nach einer halben Stunde Joggen angeben. Das sind Sie aber eher skeptisch?

Das ist ganz schlecht. Ich würde niemandem empfehlen, seine Nahrungsaufnahme anhand einer Smartwatch auszurichten. Das ist höchstens hilfreich, um zu sehen, in welcher Größenordnung ich mich gerade befinde: Verbrenne ich jetzt viel oder eher wenig Kalorien? Oder vielleicht, um einen groben Vergleich zur Vorwoche herzustellen. Mehr nicht.

Der neueste Trend sind sogenannte Smart Rings für den Finger. Auch für Sie eine mögliche Alternative?

Technisch, von der Miniaturisierung her, kann man das schon cool finden. Der Ring am Finger misst ähnliche Parameter wie die Uhr am Handgelenk: Puls, Herzraten-Variabilität, Bewegung, Schritte – es ist einfach „nur“ ein anderes Gerät. Auch hier kommt es wieder darauf an: Was möchte ich mit diesem Ding machen, wie passt es in mein Leben? Die Uhrzeit zeigt der Ring nicht an, aber dafür stört er sicher weniger beim Schlafen. Beim Schießen oder Biathlon kann er wiederum für einige eher hinderlich am Finger sein. Aber die Datenqualität ist im Vergleich zur Smartwatch auf jeden Fall gleich oder sogar besser! Der Ring am Finger sitzt einfach enger und fester als die Uhr am Handgelenk und kann dadurch stabiler messen.

Smarte Zukunftstechnik aus Braunschweig, die den Rücken stärkt:



Sport draußen, in sommerlicher Hitze, wird mit dem Klimawandel leider immer mehr zum Problem; in einem Podcast haben Sie dazu schon letzten Sommer hilfreiche Tipps gegeben (s. Link unten).

Vorweg, Hitze ist beim Sport ein zusätzlicher Stimulus, eine Belastung für unseren Körper! Es ist einfach etwas anderes, bei 30 °C als bei 10 °C Außentemperatur Rad zu fahren oder zu laufen. Bei 30 °C muss mein Körper einfach etwas anderes machen als bei 10 °C. Nebenbei: Ca. 10 °C wäre fürs Laufen optimal.

Ein Glas mehr zu trinken als der Durst, das kann vernünftig sein. Es gibt sogar Anzeichen, dass das eventuell leicht leistungssteigernd sein könnte – aber viel mehr trinken bringt eigentlich nichts. Da muss man meist nur einmal öfter anhalten, um das Wasser wieder loszuwerden.

Leichte Kleidung ist auf jeden Fall wichtig, die bedeckt und gegen die UV-Strahlen schützt. Das gilt auch für den Kopf und eine Sonnenbrille für die Augen. Und Sonnencreme! Erwiesenermaßen verhindern die meisten nicht das Schwitzen und haben keine negativen Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit. Und klar, lieber im Wald laufen als in praller Sonne und frühmorgens oder abends. Aber das ist ja eh klar.

Sind Sie auch persönlich sportlich unterwegs? Gibt es eine Lieblingssportart? Ich sehe hier neben Ihrem Schreibtisch so etwas wie ein kleines Surfbrett.

Das ist speziell zum Kitesurfen, mit dem Drachen oben in der Luft, der einen dann durch die Wellen zieht, das mache ich total gerne – in Braunschweig etwas schwierig (lacht), aber an der Nord- oder Ostsee, in Holland ... wenn ich Zeit habe, wenn Wind da ist ...

Ansonsten Radfahren, das geht ja hier in Braunschweig super, wir haben flache Gegenden, wir haben den Harz und den Elm, wo man auch mal ein paar Höhenmeter machen kann. Superschön!

Lieber Peter Düking, dann für Sie immer guten Wind und gute Fahrt – und danke für Ihre Zeit! ■



LAUF LOS

Peter Tauber | bene! Verlag

Als Jugendlicher war er Sänger in Punkrockbands, später CDU-Generalsekretär und Parlamentarischer Staatssekretär der Verteidigungsministerin. Warum das kein Widerspruch sein muss, erklärt Peter Tauber an anderer Stelle. In diesem Buch geht es ihm um Elementares, nämlich Überwindung von Stillstand oder Zweifeln durchs Laufen. Und: Was bringt uns wieder auf die Beine, was lässt uns loslaufen?

Eine lebensbedrohliche Erkrankung ließ in Tauber die Erkenntnis reifen, dass das Streben nach immer Höherem – im Laufsport wie im Beruf – hinwegtäuscht über das eigentlich Wichtige: Einfach am Leben zu sein. Wie man nach solch fundamentalen Krisen wieder auf die Beine kommt, im wahrsten Sinne des Wortes, erzählt der Autor episodenhaft und kurzweilig.

Dabei ist Laufen mehr als nur eine Metapher für den „Lebens-Lauf“, in dessen Verlauf man immer wieder neu starten könne. Laufen gilt ihm einerseits als kontemplative Schau nach Innen, aber auch als Übung, um Tempo und Ziele selbst zu bestimmen, als Aufbau geistiger durch körperliche Beweglichkeit, eines gesunden Körperbewusstseins. Neben der eigenen Sichtweise auf den Sport ist das Buch eine ehrliche, teils selbstkritische Autobiographie, in deren Verlauf das Laufen eine zentrale Rolle einnimmt. T.D.

Torben Dietrich ist Redakteur im Thementeam Gesellschaft der Braunschweiger Zeitung und schreibt regelmäßig für das Magazin Standort38.

»Das Magazin Standort38

verknüpft Wirtschaftsnachrichten, Unternehmensportraits und Interviews mit Entscheider:innen aus der Region 38. Die crossmediale Markenfamilie ist seit der Erstausgabe im Jahr 2007 immer weiter gewachsen. Neben dem Print-Magazin und der Themenseite auf www.braunschweiger-zeitung.de sind die redaktionellen Inhalte auch bei LinkedIn zu Hause: [linkedin.com/company/standort38](https://www.linkedin.com/company/standort38) «

gesund in Braunschweig bedankt sich für die redaktionelle Unterstützung!

HarzerWanderWochen in Hahnenklee

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

Und genau dieses Erlebnis bieten dir die HarzerWanderWochen vom 12.09. bis 21.09.2025 in Hahnenklee.

Täglich kannst du dich auf abwechslungsreiche Wanderungen kreuz und quer durch den Harz freuen – und das alles ab Hahnenklee. Bei einigen Touren ist der Transfer zum Startpunkt inkludiert. In den zehn Tagen lernst du zahlreiche Wanderstrecken und Highlights im schönsten Mittelgebirge Deutschlands kennen. Die Touren variieren in Streckenlänge und Schwierigkeit. Du findest garantiert deine Lieblingsroute – egal ob du lieber auf eigene Faust losziehst oder bei einer geführten Themenwanderung dein Wissen aufbesserst. Auf alle Stempeljäger wartet ein Sonderstempel der Harzer Wandernadel. Was gibt es Schöneres, als sich nach einem aktiven Tag mit einer ausgiebigen Wanderung mit Wanderfreunden

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

► **Weitere Informationen und das detaillierte Programm unter:**
www.harzer-wanderwochen.de

10-Teiche-Marathon und Wandermarathon

Du möchtest auf einer wunderschönen und sportlich knackigen Strecke wandern oder laufen?

Dann haben wir genau das Richtige für dich!

Am Samstag, den 13.09.2025, findet der 12. 10-Teiche-Marathon in Hahnenklee statt. Eine Woche später, am 20.09.2025, startet dann der 7. Hahnenkleer Wandermarathon. Du hast die Wahl: Es gibt vier verschiedene Kategorien mit unterschiedlichen Streckenlängen und Schwierigkeitsgraden sowie den Hahnenkleer Brockenbande-Lauf – ob sieben oder drei, die Kleinen sind mit dabei.

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



schöne Strecke führt entlang der Teichkaskade. Bei dem 10-Teiche-Marathon darf der Mini-Marathon ab 10 Jahren gelaufen werden. Du bist Marathon-Neuling? Dann ist der Einsteigermarathon mit 11,0 Kilometern und ca. 210 Höhenmetern genau das Richtige für dich.

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

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

den Oberharz und das UNESCO Weltkulturerbe. Es gibt ca. 507 Höhenmeter zu meistern.

Eine spezielle Herausforderung erwartet dich beim 10 Teiche Marathon und Wandermarathon! 42,195 Kilometer und 1014 Höhenmeter werden deine Kondition und Willenskraft so richtig testen. Zweimal in zwei Schleifen beziehst du die 42,195 Kilometer, die dich vorbei an Teichen und durch die atemberaubende Landschaft des Oberharzes führen. Um deine Energiereserven unterwegs wieder aufzufüllen, stehen Versorgungsstationen bereit, die dich mit Wasser, Obst und Getränken versorgen. Für die Jüngsten haben wir den

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

► **Weitere Informationen und die Anmeldungen unter www.harzer-wanderwochen.de** ■

Hahnenkleer Tourismus GmbH
Kurhausweg 7
38644 Goslar-Hahnenkleer
05325 51040
www.hahnenkleer.de
www.liebesbankweg.de
www.harzer-wanderwochen.de

COACHING IS KEY! EFFEKTIVITÄT TRIFFT MOTIVATION & SPASS

»Fitnessstraining immer mit Trainer? Das ist nicht normal! Doch, hier schon :)* Sonntags auch? Sonntags auch.«

* 1:1 oder in kleinen Gruppen von selten mehr als zwölf netten Menschen – so wird hier trainiert. Da sind Spaß und Motivation garantiert.

Anfänger, Wiedereinsteiger, ambitionierte Amateure oder Profis aller Altersklassen können hier fast zu jeder Tageszeit unterschiedlich anspruchsvolle Stunden buchen – immer mit Coach, der motiviert und korrigiert, der immer ein besonders effektives und wechselndes Fitnessprogramm für dich inszeniert. 60 Minuten lang.

Und jetzt mit Profi-Physio!
**Neue Power für die Gesundheit:
für dich und deine Fitness**

Mehr Infos? Ein persönliches Gespräch?
Kostenlose Probestunden?
Hier: www.rockit-studios.de



ROCKIT STUDIOS

Celler Straße 17 | 38114 Braunschweig

Tel. 0531 250 556 33

E-Mail: coach@rockit-studios.de

Ihr neues E-Bike – jetzt kaufen oder lieber noch warten?

Spätestens im Mai oder Juni, wenn die Sommer-
sonne so richtig den Durchbruch geschafft hat,
steigt auch bei den letzten Stubenhockern die
Lust auf Bewegung und Frischluft: einfach mal
wieder mehr Rad fahren. Und vielleicht doch ein
neues Rad oder E-Bike kaufen? Allerdings sind die
Fahrradpreise im Frühjahr oder Frühsommer tra-
ditionell am höchsten. Also besser noch warten?



In diesem Jahr ist alles anders. Der große Boom der Radbranche ist vorbei. Auch im vergangenen Jahr konnte man nicht an die hohen Verkaufszahlen der Corona-Pandemie-Jahre anknüpfen: 2020 wurden etwa 5 Millionen Räder verkauft, 2024 waren es dagegen nur noch 3,85 Millionen. Immerhin – über die Hälfte davon waren die wesentlich teureren E-Bikes.

„Der Markt ist nahezu gesättigt, die Lager sind häufig voll“, sagt Rene Philipp vom ADFC, dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club. Für uns Verbraucher und Radliebhaber ist das natürlich eine gute Nachricht.

Gerade jetzt ist die Auswahl besonders groß

Gerade im Frühsommer ist die Auswahl an unterschiedlichsten Rädern, auch in den passenden Rahmengrößen, noch besonders groß. Einerseits bringen die Hersteller ihre neuen Modelle in den

Verkauf, gleichzeitig gibt es oft noch hohe Lagerbestände von der letzten Saison, teilweise sogar noch von der vorletzten. Das führt natürlich dazu, dass es auch jetzt schon besonders günstige Angebote gibt, denn die Händler wollen und müssen ihre vollen Lager leeren. Und gerade die Vorjahresmodelle sollen raus.

»Die Vorjahrsmodelle sind ja nicht automatisch veraltet. Manchmal wurde nur die Farbe gewechselt.«

Und da bieten sich oft besonders günstige Gelegenheiten. Denn immer seltener heißt „Vorjahr“ gleich „veraltet“. Die Zweiradtechnik, auch bei den E-Bikes, hat mittlerweile ein sehr hohes Niveau erreicht, revolutionäre Neuerungen gibt es heute eher im Fünffjahres-Rhythmus als von Jahr zu Jahr. Das war früher

noch anders. Nicht selten ändert der Hersteller nur noch Details oder gar nur den Look, die Farbe. Insofern kann es klug sein, sich jetzt, bei noch relativ großer Auswahl, nach dem neuen Fahrrad umzuschauen und dabei mit Sicherheit das eine oder andere „Schnäppchen“ zu entdecken.

Renn- und Gravelräder sind im Trend ...

... hier gibt es aktuell eine größere Nachfrage. Auch die leichteren E-Bikes, Räder mit ABS und elektronischer Schaltung gehören zu den Lieblingen der Saison. Hier sind also eher geringere Preisnachlässe zu erwarten.

Aber Ende Juni, vom 25. bis 26.6., findet schon wieder die „Eurobike“ in Frankfurt statt, die offizielle Leitmesse in Deutschland rund ums Fahrrad und E-Bike. Hier gibt es dann schon wieder die neuesten Technik-Highlights rund ums Rad zu bestaunen. ■

Radeln im Paradies

E-Bike mit Genuss
im Harz und
Braunschweiger Land

Genuss
**Bike
Paradies**



Doch! Das Paradies ist gar nicht weit: Radfahren und Genießen lassen sich im sogenannten Genuss Bike Paradies ideal verbinden. Die Region erstreckt sich im Norden von Wolfsburg über die Tourismusregion Elm-Lappwald, dem Huy-Fallstein bis hin zu den südlichsten Ausläufern des Harzes. Auf einer großen Schleife mit zwölf Etappen zwischen 24 und 65 Kilometern und 14 Sterntouren können Genussfahrer die Umgebung mit allen Sinnen erleben. Während mit dem E-Bike kleinere Steigungen keine Hürde sind, kann der Kopf beim intensiven Naturerlebnis so richtig abschalten. Am Weg befinden sich Gastronomiebetriebe, Erzeuger regionaler

Produkte, Verleihstationen und kleine Hotels und Pensionen, die einen reibungslosen Verlauf und viel Abwechslung garantieren. Bei einer gemütlichen Einkehr unterwegs können die bisherige Tour Revue passiert oder die nächsten Abschnitte geplant werden. Kulturinteressierte kommen ebenfalls auf ihre Kosten. So liegen beispielsweise UNESCO-Welterbestätten an einigen Touren, Landschaften von geologischer Bedeutsamkeit oder spannende Museen. Es wird ein Genuss für alle Sinne: E-Biken im Paradies – Helm auf, los geht's. Das ist die sehr informative Website dazu: **www.genuss-bike-paradies.com**



Ihr E-Bike Spezialist

in Braunschweig

lease
a bike

Wir sind
offizieller
Partner!



Der SPEZI-Frei-Haus-Service:
kostenlose Anlieferung Ihres
neuen Bikes im Umkreis 50 km



www.rad-spezi.de

E-Bikes, Trekking-, City-, Speed- und Cross-Bikes, Rennräder, Kinderräder u.v.m.
Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr, Samstag 10:00 – 15:00 Uhr
Hauptstraße 51 | 38110 Braunschweig-Wenden



Schalten, ohne selbst zu schalten.



**STUFENLOSES
AUTOMATIK-GETRIEBE**

Das E-Bike LD 920 E
für ein unvergleichliches
Fahrgefühl

 **DECATHLON**

Ergonomie-Beratung bei den Profis

Endlich Radeln ohne Schmerzen

Mit einem individuellen Sattel, Lenker, Griffen oder Pedalen:

Henze das Rad ist einer der wenigen Fahrradhändler in der Region, die als Premium-Partner den professionellen Test der Ergonomie-Profis SQlab kostenlos anbieten. SQlab hat sich spezialisiert auf die drei Kontaktstellen Hand, Becken, Fuß zum Rad. Wenn schon auf kurzen Strecken die Hände kribbeln, Handgelenke oder Füße und Waden krampfen, Rücken oder Hinterteil schmerzen – dann braucht es z. B. einen individuell auf Ihre Körperform und Haltung abgestimmten Lenker oder Sattel.



Das eigene Ergonomie-Labor von SQlab

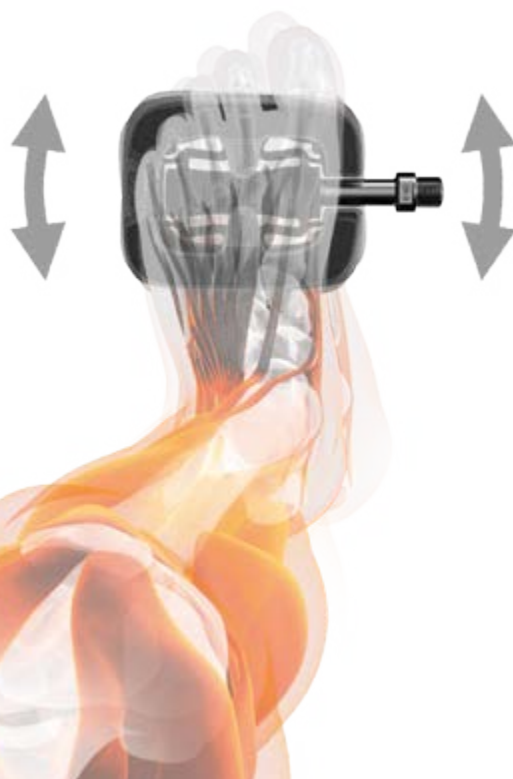
Damit Sie in Zukunft besser radfahren, haben wir ein eigenes Ergonomie-Labor von SQlab. Hier können wir viele Ihrer individuellen Körperparameter erfassen, um mit diesen Daten Ihr Rad individuell auf Sie einzustellen. Wenn Sie wollen, vermessen wir sogar Ihre Sitzknochen für die Auswahl der perfekten Sattelbreite. Diesen Service bieten nur wenige Fachhändler in der Region. Wir sind speziell dafür geschult.

Der richtige Lenker, die richtigen Griffe: neben Sattel und Pedalen einer der drei wichtigen Kontaktpunkte für schmerzfreies Radeln.

Ihr persönlicher Ergonomie-Termin: einfach kostenlos vereinbaren

So geht es: persönlich, über Telefon oder per Mail sprechen wir einen Termin ab, gerne freitags. Sie bringen gut 30 Minuten Zeit und natürlich ihr Rad mit – schon kann es losgehen.

Das erste kniefreundliche Pedal mit seitlicher Bewegungsfreiheit bei gleichzeitig gutem Halt.



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

Knieschmerzen beim Radeln? Dagegen hilft das neue, seitenbewegliche Pedal

Es wurde für knieschonende, ergonomische Tretbewegung entwickelt. Das SQlab 502 active Pedal ist das erste City- und Trekking-Fahrradpedal mit seitlicher Bewegungsfreiheit bei gleichzeitig gutem Halt. Flexibel und gut für Ihr Knie, da es entscheidend Ihre Fußstellung mitbestimmt. Wir zeigen Ihnen die Vorteile.

Unser Team sucht Verstärkung

Wir sind klein, persönlich, familienfreundlich und gut :) Infos auf www.fahrrad-henze.de



Sport, Leistung und Spaß inklusiv: 8. Inklusiver Sportabzeichtag beim PSV Braunschweig

Am 28. September 2025 lädt der Polizeisportverein Braunschweig zum achten Mal in Folge zum Inklusiven Sportabzeichtag ins Polizeistadion im Prinzenpark ein. Bei diesem besonderen Event haben Kinder und Erwachsene mit und ohne Einschränkungen die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben und ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen möchten. Für die Kleinsten zwischen 3 und 5 Jahren gibt es ein spezielles Mini-Sportabzeichen, das altersgerecht gestaltet ist.

Bei den vergangenen Veranstaltungen konnten jährlich bis zu 100 Sportabzeichen abgelegt werden. Also seien Sie in diesem Jahr dabei – der Polizeisportverein freut sich auf Sie!

Weitere Infos zum Event und zur Anmeldung finden Sie hier:

www.psv-braunschweig.de



Auf die Plätze, fertig, RENEW! Braunschweigs großes Fitness Open Air im Prinzenpark - dieses Mal beim PSV

Auch in diesem Jahr erwartet euch wieder über vier Tage auf der RENEW Stage ein vielseitiges Kursprogramm – von Power-Workouts bis hin zu entspannenden Recovery-Sessions:

YOGA KICK-OFF Donnerstag, 31.07. / Lass den Stress der Woche hinter dir und starte entspannt in dein persönliches Yoga-Abenteuer! Alles dreht sich um Beweglichkeit, Kraft und bewusste Ruhe.

FEEL GOOD FRIDAY Freitag, 01.08. / Bring dein Herz-Kreislauf-System in Höchstform und lass die Beats pumpen! Mit Power-Sessions, in denen du Kalorien verbrennst und beim Yoga Rave zu mitreißenden Beats flowst.

FESTIVAL SATURDAY Samstag, 02.08. / Volle Power und Abwechslung! Stürz dich in neue Bewegungsformen, entdecke alte Favoriten neu und finde im Wechsel aus Intensität und Erholung deine perfekte Balance.

SLOW SUNDAY Sonntag, 03.08. / Zum Abschluss sanfte Regeneration: von kräftigenden Einheiten über fließende Bewegungssequenzen bis hin zu einem tief entspannenden Finish.

renew-braunschweig.de/renew-braunschweig

Fotos Andreas Rudolph, Christopher Boswell-stock.adobe.com



Ein Morgenspaziergang mit Knopfaugen und kuscheligen Alpakas – ein perfekter Start in den Tag

Braunschweigs Alpakadorf mit seiner zwei Dutzend umfassenden Herde dieser freundlichen Knopfaugen-Andentiere liegt im Süden der Stadt. Dort leben die Alpakas glücklich grasend auf ihren Wiesen. Frühaufsteher lädt das Alpakadorf zu unvergesslichen Morgenspaziergängen ein:

- Wir gehen früh morgens regelmäßig gemeinsam mit unseren Lamas und Alpakas spazieren.
- Wann: mehrmals wöchentlich; Start zwischen 06:00 Uhr und 07:00 Uhr morgens. Unter der Woche meist relativ früh, an den Wochenenden oft auch erst 07:00 Uhr.
- Wo: Unterschiedlich, jedoch immer in Braunschweig-Stöckheim oder BS-Melverode! Wir starten in der Nähe der Tiere und sammeln diese unterwegs ein.
- Dauer: 1,5–2 Stunden, mind. 1 Stunde mit den Tieren, Strecke: ca. 4 km
- Kondition: einfache, jedoch im Idealfall zügige Wanderung: 1,5–2 Stunden ohne längere Pausen sind wir in Bewegung.
- Alter: für Personen ab 14 Jahren geeignet, Unkostenbeitrag ab 12,50 €.

www.alpakadorf.de/aktivitaeten/alpakawanderungen/alpakafit

Ein außergewöhnlicher Ort, eine Oase: Hier arbeitet ein Team von fünf und mehr ExpertInnen mit dir an deiner (mentalen und physischen) Gesundheit

Unterwegs. Richtung Elm. Heute lasse ich mal die Großstadt hinter mir und fahre an einen ganz besonderen Ort, nach Evessen. Sowieso eines der schönsten Dörfer in der wohlthuenden, sanften Elm-Hügellandschaft, wo Weite und die Kraft der Natur direkt spürbar werden. Ich bin eingeladen zu einem Gespräch in den „freiraum Evessen“, ein schön restaurierter Fachwerkhof. Hier haben sich fünf feste und weitere freie Spezialistinnen für mentale und physische Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung zusammengetan und bieten mit ihren ganz unterschiedlichen Ausrichtungen ein in der Region unvergleichliches, ganzheitliches Angebot für jeden von uns, der aus unterschiedlichsten Gründen an seiner physischen oder psychischen Gesundheit und mehr persönlicher Klarheit arbeiten möchte.



Ich werde herzlich empfangen von Gesche Hanger, Supervisorin, Psycho- & Traumatherapeutin, die 2020 den freiraum Evessen in dem Format gründete, Cornelia Diesing-Vonau, Spezialistin für Atem- und Psychotherapie, und Christiane Widdrat, Trauerbegleiterin und Paartherapeutin. Gedanklich mit in unserer Runde sind auch Manfred Geißler, Qigong-Experte, Anja Börries, Somatische Traumatherapeutin, und Antje Grabau, langjährige Yogalehrerin, die zusammen mit Gesche Hanger heute das Seminar-, Therapie- und Yogazentrum leitet.

Dieser Ort, seine Atmosphäre ist besonders! Warum?

Frage ich in die Runde. Gesche Hanger antwortet: Der freiraum ist der perfekte Ort für Heilung, Weiterbildung, Entspannung und Reflektion. Unsere attraktiven, hellen Räumlichkeiten sind umgeben von wundervollen Feldern und Panoramablick auf den Elm. Das Seminar-, Therapie- und Yogahaus ist stetig gewachsen und wir haben unsere Angebote immer weiter ausgebaut.

Gemeinsam gestaltet hier ein multiprofessionelles Team ein wechselndes Kursangebot oder bietet Einzelsitzungen in den einladenden Räumlichkeiten an. Was das Team ausmacht und an diesem Ort vereint, ist die heilende Energie und kollegiale Kompetenz für Körper, Geist und Seele unter einem Dach.

Von Atem- und Körpertherapie über Familienaufstellung, Trauma- und Trauerarbeit bis Yoga und mehr, was geht alles im freiraum?

Die Frage beschreibt es schon gut, in wenigen Worten sind unsere umfassenden Angebote kaum zu umreißen, da hilft ein Blick auf unsere Website www.freiraum-evessen.de. Alles was auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene Heilung oder Gesunderhaltung bedarf, ist bei uns abgedeckt. Unser Alleinstellungsmerkmal ist die schrankenlose Zusammenarbeit unter

uns. Einer meiner Schwerpunkte ist ja u. a. die Familienaufstellung, da kann es z. B. vorkommen, dass wir in der Aufstellung auf einen unverarbeiteten Tod eines lieben Verwandten stoßen oder in unseren Einzelgesprächen die Blockaden so groß sind, dass wir nur über eine eingewobene Körpertherapie weiterkommen – in allen Fällen kann ich dann jeweils an die Spezialistinnen in unserem freiraum problemlos übergeben. So entstehen hilfreiche Synergien für unsere Klientinnen, Blockaden und Hindernisse werden durch das Netzwerk oft nach jahrelangem Suchen endlich gelöst oder für weitere Schritte angereichert. Und man muss nicht endlos „von A nach B“ fahren.

„Nicht alle psychischen Probleme kann man über das Gespräch lösen“,

ergänzt Christiane Widdrat, ihr Schwerpunkt: Trauerbegleitung, und meint weiter: Dann hilft vielleicht besser eine Körpertherapie, Traumablösung, eine Kreativarbeit oder auch Meditationen. So können wir auf ganz verschiedenen Bewusstseinsebenen Probleme und Nöte bearbeiten. Und unseren Klientinnen durch diese ganzheitliche Herangehensweise wirklich bestmöglich helfen.

„Es ist wunderbar zu sehen, wie sich die Menschen in ihrem Atem und ihrer Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln und als Atem-, Körper- und Psychotherapeutin kann ich gerade bei Atemwegserkrankungen wunderbar helfen. Aber manchmal kommen Menschen zu mir, wo ich merke, dieses Problem kann man jetzt nicht einfach „wegatmen“. Dann habe ich hier vier Mittherapeutinnen mit ihren verschiedensten Perspektiven, Kenntnissen und Erfahrungen, die mit ihrem Anteil direkt und unkompliziert helfen können.“

Am 1. September feiert der freiraum Evessen seinen 5. Geburtstag. Der gesamte Umfang der therapeutischen



Gesche Hanger und Antje Grabau organisieren das multiprofessionelle freiraum-Team

Angebote und ein aktueller Kurskalender finden sich auf der Website:

www.freiraum-evessen.de

Schön, dass es diesen außergewöhnlichen freiraum zur persönlichen Entwicklung gibt!

Das ist der freiraum Evessen – unsere Angebote, unsere KursleiterInnen:

Yoga und Meditation mit Antje Grabau

Antje bietet verschiedene Yogakurse für alle Erfahrungsstufen an. Neben den Abendkursen gibt es auch Yoga am Morgen und Yoga-Specials wie „Yoga und Cacao“, Yoga-Themen-Tage und „Yoga und die Jahreskreisfeste“. Die Kurse finden mehrmals wöchentlich statt. Antje gibt zusätzlich auch Einzelunterricht. Ziel ist es, durch Atem und Bewegung in die eigene Mitte zu finden und tiefe Entspannung zu erleben.

Qigong und Morgenmeditation mit Manfred Geißler

Manfred leitet Qigong-Kurse, die sich auf das Pflegen und Kultivieren der Lebenskraft konzentrieren. Die Übungen fördern Entspannung, Gesundheit und Konzentration und sind für alle geeignet. Die Kurse finden mittwochs statt und umfassen sowohl Einführungs- als auch Fortsetzungskurse.

Somatische Traumatherapie mit Anja Börries

Anja Börries bietet somatische Selbstregulierung und Traumatherapie in

GESCHE HANGER
 Psycho- & Traumatherapie (HPP/ENDR)
 Supervision (DGSv) & Coaching
 Syst. Familienaufstellungen

ANTJE GRABAU

www.beharmony.yoga
 Yogalehrerin BDY/EYU
 Yoga und Meditation

CORNELIA DIESING-VONAU

 Atem- und Körpertherapie (BV-Atem)
 Psychotherapie (HPP)

ANJA BORRIES

 Somatische Traumatherapie

Einzelterminen und Gruppen an. Mit dieser körperorientierten Bewusstseinsarbeit können Bedingungen für unser Nervensystem geschaffen werden, um sich selbst zu regulieren und zurück zu unserer natürlichen Harmonie zu finden.

Trauerbegleitung und Seminare zu Tod und Sterben mit Christiane Widdrat

Christiane veranstaltet Seminare und Workshops zu den Themen Sterben, Tod und Trauer. Sie bietet auch Weiterbildungen für Trauerbegleiter an. Die Angebote richten sich an alle Interessierten und vermitteln praxisnahes, wissenschaftlich fundiertes Wissen. Paarberatung, speziell für trauernde Eltern.

Familienzentrum-Treff für Mütter mit Anna Sternberg

Anna organisiert monatliche Treffen für Mütter mit kleinen Kindern, die als Austauschs- und Begegnungsort dienen.

Handpan-Workshops mit Manuela Franke

Unter Manuelas inspirierender Anleitung füllt sich der freiraum regelmäßig mit den warmen, sphärischen Klängen von Handpans. Anfänger:innen können in ihrem eigenen Tempo erste Schritte wagen, während Fortgeschrittene ihr Spiel vertiefen. Nach den Workshops hast du die Möglichkeit, eine Handpan zu mieten, um das Erlebte in deinem eigenen Rhythmus zu Hause weiter zu erforschen.

Klangschalenreise mit Dana Zuther

Mit Stimme tönen, Monochord und Kristallklangschaalen – ein einzigartiges Erlebnis.

Klangschalenmeditation mit Thomas Grove

Thomas bietet Klangschalenmeditationen an, die zur tiefen Entspannung führen.

Atemkurse und Einzelbehandlungen mit Cornelia Diesing-Vonau

Cornelia leitet Atemkurse zur After-Work-Entspannung und bietet Einzelbehandlungen bei Angst- und Panikattacken an. Kurse und Einzelbehandlungen bei Atemwegserkrankungen wie z. B. COPD und Asthma und bei psychogenen, oft stressbedingten Atemstörungen runden ihr Angebot ab.

Feldenkraiskurse

Dr. Petra F. bietet Feldenkraiskurse zur Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung an.

Psycho- und Traumatherapie, Supervision, systemische Familienaufstellungen mit Gesche Hanker

Gesche ist Expertin für systemische Familienaufstellungen, bietet Einzel- und Gruppentherapie, Supervision und Weiterbildungen an. Sie begleitet Menschen in Veränderungsprozessen und unterstützt bei psychischen Belastungen.

Weitere Angebote und Specials

Das Zentrum freiraum bietet darüber hinaus Workshops, Seminare, Einzelveranstaltungen und Specials wie Schamanisches Trommeln, Meditation, Pilates oder Stressmanagement für Frauen, Paarberatung und mehr an. Das Team legt Wert auf eine kollegiale Atmosphäre und ganzheitliche Unterstützung. Das ist das Alleinstellungsmerkmal und unser Antrieb. ■



AOK 

Wechseln lohnt sich!



Alltäglich gesünder

Dank bis zu 500 Euro für Mehrleistungen* für die Gesundheit.

Jetzt wechseln und z. B. von 2 professionellen Zahnreinigungen im Jahr, Osteopathie, Reiseschutzimpfungen und vielen weiteren Mehrleistungen und Services für Ihren gesünderen (Job-)Alltag profitieren.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.



Jetzt scannen
und weitere Gründe
für den Wechsel zur
AOK entdecken.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



»Was ist die wahre Ursache Ihrer Beschwerden?«,
fragt Claas Bauerfeld, erfahrener Osteopath aus Braunschweig

Osteopathie – die sanfte Medizin mit Tiefenwirkung

**In unserer Praxis stehen nicht
Symptome im Vordergrund,
sondern der Mensch als Ganzes.
Wir fragen: Wo liegt der
Ursprung Ihrer Beschwerden?**

Mit geschulten, feinfühligten Händen spüren wir Spannungen im Gewebe auf – oft fernab vom eigentlichen Schmerzpunkt – und helfen dem Körper, wieder in sein Gleichgewicht zu finden. Ganz ohne Medikamente. Sanft, gezielt, ganzheitlich.

Wir behandeln:

- Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen
- Atemprobleme, Erschöpfungszustände

- Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen
- Verdauungsbeschwerden, Reizdarm
- Unterleibsbeschwerden
- Infektanfälligkeit und Immunschwäche
- Unterstützung nach Operationen und bei Narbenstörungen
- Begleitung in der Schwangerschaft

Tipp: Fragen Sie Ihre Krankenkasse – viele, z. B. die AOK, beteiligen sich an den Kosten für osteopathische Behandlungen.

Osteopathie wirkt – wenn man den Menschen versteht.



Claas Bauerfeld, Lara-Marie Piehl und Max von Borstel stehen für langjährige Erfahrung und ein fundiertes Studium der Osteopathie.

Vereinbaren Sie Ihren Termin

Fachpraxis für Osteopathie,
Claas Bauerfeld
Wendendorwall 24 | 38100 Braunschweig

www.osteopathie-bs.de

Terminvereinbarung: 05 31 390 66 54
info@osteopathie-bs.de

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

 **NIBELUNGEN APOTHEKE**
- und fit!



Gesunder Darm – gesunder Mensch

UNSERE BERATUNGSLEISTUNGEN

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

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

Wir beraten Sie gerne!



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


Hubeta
Gemeinnütziger Verein e.V.

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

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



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

**Obst:
eine paradiesische
Vielfalt vor den Toren
der Stadt**

Zwischen Blütenfrost und Ernte- freude

**Ernte gut,
alles gut!**
Renate und Matthias
Rieß freuen sich immer
wieder über ihre
leckeren Früchte.

Ein Blick hinter die Kulissen unseres Obsthofs Riess in Geitelde. Renate Rieß

Die Apfelbäume stehen in Reih und Glied, die zarten Blüten wiegen sich im Frühlingswind – ein idyllisches Bild, das jedes Jahr aufs Neue fasziniert. Doch hinter der Schönheit der Obstgärten verbirgt sich auch ein harter, oft unsichtbarer Kampf gegen die Launen der Natur. Dieses Frühjahr wurden unsere Blüten – wie in vielen anderen Regionen – von späten Nachtfrösten heimgesucht. Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt reichen aus, um die empfindlichen Blüten zu beschädigen oder sogar vollständig zu zerstören. Für uns als Obstbauern bedeutet das nicht nur weniger Ertrag, sondern auch emotionale Rückschläge. Schließlich steckt in jeder Knospe auch ein Stück Hoffnung.

Optimismus und Fleiß der Hofgemeinschaft tragen leckerste Früchte

Trotz der Herausforderungen bleiben wir optimistisch. Unterstützt werden wir dabei jedes Jahr von einem engagierten Team aus Erntehelfern, die größtenteils aus Polen und Rumänien stammen. Viele von

ihnen kommen seit Jahren auf unseren Hof und sind für uns längst mehr als nur Arbeitskräfte – sie sind Teil unserer Hofgemeinschaft. Mit viel Erfahrung, Ausdauer und Fingerspitzengefühl sorgen sie dafür, dass die Früchte zur richtigen Zeit geerntet und sorgsam behandelt werden. Ohne ihre tatkräftige Hilfe wäre die Ernte, wie wir sie kennen, kaum denkbar.

Neben der Arbeit geht es auch um das Miteinander. Gespräche über Heimat, Familie und Zukunft machen unseren Obsthof zu einem lebendigen Ort, an dem Mensch und Natur aufeinandertreffen. Trotz Frostnächten und unvorhersehbaren Wetterlagen bleiben wir unserer Philosophie treu: gesunde, regionale Lebensmittel mit Herz und Hand zu erzeugen. Denn hinter jeder Erdbeere und jedem Apfel steckt nicht nur Natur, sondern auch Menschlichkeit.

Lebendiger Treffpunkt für die ganze Familie: das **Apfelfest** im September

Ein besonderer Höhepunkt unseres Hofjahres ist das **Apfelfest am 6. + 7. September**. Dann verwandelt sich unser Hof in einen lebendigen Treffpunkt für die ganze Familie. Neben regionalen Köstlichkeiten und Live-Musik bieten wir Fahrten mit dem Erntezug, riesige Kinderhüpfbur-

gen und natürlich alles rund um den Apfel an. Für viele Besucher ist das Fest ein fixer Termin im Kalender – und für uns eine schöne Gelegenheit, unsere Arbeit und Produkte erlebbar zu machen.

Unser beliebtes Selberpflücken ermöglicht einen direkten Einblick in den Obstbau: von Erdbeeren im Frühsommer bis zu Süß- und Sauerkirschen, Pflaumen, Äpfeln und Birnen im Spätsommer und Herbst. Viele Familien, Schulklassen und Ausflügler genießen es, mit eigenen Händen frische Früchte zu ernten. Das unmittelbare Erleben von Natur, Reife und Saisonalität schafft ein neues Bewusstsein für Lebensmittel – und natürlich schmeckt das selbst gepflückte Obst gleich doppelt so gut. ■



**Obsthof Riess, Geiteldestr. 75
38122 Braunschweig
0 53 00 91 01-0**

**www.obsthof-riess.de
info@obsthof-riess.de**

Sportlich bei
Papes
Gemüsegarten

Ackerlauf in Lamme

Jetzt
Tickets sichern!

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr geht es in die zweite Runde: Am 23. August 2025 findet unser Ackerlauf in Lamme zum zweiten Mal statt!

Wir veranstalten einen Hindernislauf über unsere Felder in Lamme mit verschiedenen Hindernissen und Schwierigkeiten. Es wird je einen Laufstart für Kinder, Teenies und für Erwachsene geben. Jetzt Tickets sichern!

Vor Ort verkaufen wir Erfrischungsgetränke an unserer Getränkebude und Deftiges (Bratwurst, Pommes, Champignons) in unserem Grillzelt. Zudem stellen wir sowohl einen Bierwagen als auch eine Cocktailbar auf. Als fruchtige Erfrischung gibt es Fruchtquark und Obst.

Wir laden im Anschluss ganz herzlich zu unserer After-Run-Party ein. Bei Getränken und Essen heizt uns ein DJ nochmal richtig ein!

- **Standort:** Neudammstraße 1b, 38116 BS-Lamme
- **Datum:** 23. August 2025
- **Beginn:** 14:00 Uhr (Anmeldung etc.)
- **Kiddie-Lauf:** Start um 15 Uhr
- **Teenie-Lauf:** Start um 16.30 Uhr
- **Erwachsenenlauf:** Start um 18 Uhr
- **Ab 19.30 Uhr** findet unsere After-Run-Party statt

Ticketverkauf im Hofladen Watenbüttel und im Hofladen Lamme.

- Ticket je Kiddie bis 9 Jahre: 10 Euro (Begleitperson darf mitlaufen)
- Ticket je Teenie 10 bis 15 Jahre: 15 Euro (ohne Begleitperson)
- Ticket je Erwachsenen ab 16 Jahre: 20 Euro



SAVE-THE-DATE

weitere Veranstaltungen

Beerenfest am 28. und 29.06.2025

Kürbisscheune vom 06.09. bis 16.11.2025

Kürbisfest 20. und 21.09.2025

In und um die Veranstaltungsscheune auf unserem Hof in Watenbüttel. Eintritt frei!

Vielfalt im Hofladen

Frisch, regional und mit viel Liebe ausgewählt – unsere Hofläden bieten Ihnen weit mehr als nur Obst und Gemüse. Im Mittelpunkt stehen unsere eigenen Produkte: zarter Spargel, süße Erdbeeren und Himbeeren, Kürbisse, frisches Gemüse der Saison und Eier von freilaufenden Hühnern. Auch unsere hausgemachten Spezialitäten wie Fruchtaufstriche, Säfte, Liköre und Salate sind bei unseren Kundinnen und Kunden besonders beliebt.

Ergänzt wird das Sortiment durch sorgfältig ausgewählte Waren von Partnerbetrieben aus der Region: von Brot, Milchprodukten und Käse über Honig und Wurst bis hin zu Rindfleisch, Geflügel, Blumen und besonderen Saisonartikeln.

Ob für den Wocheneinkauf, als Geschenk oder für den spontanen Genuss zwischendurch – bei uns finden Sie Qualität und wissen, wo es herkommt.



Papes Gemüsegarten – auch in Ihrer Nähe

Ob groß oder klein, dauerhaft oder saisonal – in der Hauptsaison finden Sie unsere frischen Produkte an zahlreichen Standorten in der Region! Neben unseren festen **Hofläden in Watenbüttel, Lamme und den Steimker Gärten** sowie den mobilen Marktständen in Lehre und im Foyer der Öffentlichen Versicherung Braunschweig und dem Regiomat in Wendhausen sind auch wieder viele unserer Verkaufsstände und Buden geöffnet.

Von **Sickte über Zoo Stöckheim bis zum Standort in Ehmeln**: Je nach Standort bekommen Sie hier frischen Spargel, Erdbeeren, Kartoffeln und mehr – direkt vom Erzeuger.

Wo genau der nächste Stand ist? Alle Adressen und Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website: www.papes-gemuesegarten.de/unsere-standorte/verkaufsstaende



- **Hofladen Watenbüttel**
Celler Heerstr. 360 | 38112 BS-Watenbüttel
- **Hofladen Lamme**
Neudammstr. 1b | 38116 Braunschweig
- **Hofladen Steimker Gärten**
Kamillenweg 13b | 38446 Wolfsburg
- **Mobiler Marktstand Lehre**
Marktstr. | 38165 Lehre
- **Regiomat Wendhausen**
Im Unterdorf 2, 38165 Lehre

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



»Natürlich heilen: Ganzheitlich behandeln unter

CHRONISCHER DURCHFALL

Ein Tabuthema, das viele betrifft



Viele Menschen leiden unter chronischem Durchfall – und sprechen ungern darüber. Doch die Einschränkungen im Alltag sind groß: ständige Toilettengänge, Unsicherheit bei Ausflügen, Müdigkeit und oft auch Blähungen. Die Lebensqualität leidet. Als Ursache kann die Darmflora, die Gemeinschaft der Mikroorganismen, eine zentrale Rolle spielen.

Wenn die Guten fehlen und die Falschen überwiegen.

Im gesunden Darm leben Milliarden nützliche Bakterien, die bei der Verdauung helfen, die Schleimhaut schützen und das Immunsystem trainieren. Gerät ihr Gleichgewicht aus der Balance – etwa durch Antibiotika, Dauerstress, schlechte Ernährung oder Infektionen, können sich ungünstige Bakterien und auch Hefepilze ausbreiten. Diese Veränderungen fördern Mikroentzündungen in der Darmschleimhaut, die wiederum die Verdauung stören und Durchfall verursachen.

Und: Eine gestörte Darmflora kann die Aufnahme wichtiger Nährstoffe und Vitamine beeinträchtigen. Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder brüchige Nägel sind dann oft Folgeerscheinungen.

Bauchgefühl trifft Nervensystem.

Was viele nicht wissen: Der Darm steht in engem Kontakt mit dem Gehirn – über den sogenannten Nervus vagus. Dieses „Bauchhirn“ sendet Signale an unser zentrales Nervensystem und umgekehrt. Eine chronisch gereizte Darmschleimhaut oder eine gestörte Flora kann auch die Stimmung beeinflussen – und umgekehrt wirkt sich psychischer Stress wiederum negativ auf den Darm aus. Ein Teufelskreis.

Was hilft? Der erste Schritt.

Eine gezielte Analyse der Darmflora schafft Klarheit. Darauf aufbauend lassen sich individuell passende Probiotika, eine abgestimmte Ernährung und eine sanfte Leberunterstützung einsetzen. Wichtig: Eine solche Therapie ist kein „Schnellschuss“, sondern ein Weg zurück zu mehr Lebensqualität!

Wer sich wiedererkennt, sollte den ersten Schritt wagen – oft ist der Weg zu mehr Wohlbefinden näher als gedacht.

SCHMERZEN EFFEKTIV BEHANDELN - GANZHEITLICH

Wenn der Körper ruft: Wie die Naturheilkunde bei Schmerzen hilft!



Ihr Schmerz – unsere Herzensangelegenheit: willkommen in der

Praxis für Naturmedizin

Peter Weinrich, Heilpraktiker

in dritter Generation, Spezialist für ganzheitliche Schmerztherapie in Braunschweig.

Schmerz ist ein kluger Begleiter – er macht uns aufmerksam, wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Doch anstatt ihn nur zu unterdrücken, lohnt es sich, ihm zuzuhören. In unserer Praxis begegnen wir Schmerzen mit einem offenen Herzen, fachlicher Erfahrung und natürlichen, bewährten Therapiekonzepten. Denn hinter jedem Symptom steckt eine individuelle Geschichte.

Ganzheitlich. Natürlich. Wirksam.

Ob Rückenschmerzen, Gelenkprobleme, Verspannungen oder chronische Beschwerden – wir gehen den Ursachen auf den Grund. Dabei betrachten wir Körper und Seele als untrennbare Einheit. Auch bei Magen-Darm-Problemen, Reizdarm, Neuralgien oder tief sitzenden Muskelverhärtungen (Myogelosen) sind Sie bei uns in guten Händen.

„Mehr Beweglichkeit, innere Ruhe – und weniger Schmerzen. Mein Ziel ist es, dass

Èva Baars Heilpraktikerin

Ernährungsberaterin
Magen-Darm-Gesundheit

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

SEELENBALSAM

Die Praxis für Naturmedizin
Peter Weinrich
Heilpraktiker | Schmerzexperte

«einem Dach»

HYPNOSE UND HYPNOSETHERAPIE

Sanfte Impulse für positive Veränderungen



**Wendentorwall 22
Braunschweig**

Sie sich wieder rundum wohlfühlen.“

Unsere Methoden kombinieren altbewährte Naturheilkunde mit modernen Erkenntnissen:

- TCE-Kräutermedizin
- Akupressur & Shiatsu
- Japanische Osteopathie (Sotaiho)
- Biochemie & individuelle Fastenkonzepte
- Ernährungsberatung & Basenkuren
- Labordiagnostik
- Taiji-Qigong zur Förderung von Balance und Selbstheilung

Ihr Mehrwert:

- Spürbare, nachhaltige Schmerzlinderung
- Ein neues, entspanntes Körpergefühl
- Mehr Energie, Lebensfreude und innere Ausgeglichenheit
- Eine liebevolle, achtsame Verbindung zu Ihrem Körper

Nach dem Prinzip „Prüfet alles und behaltet das Beste“ kombinieren wir bei Bedarf unsere sanften Heilverfahren mit ausgewählten schulmedizinischen Maßnahmen – immer zu Ihrem Besten.

Gut zu wissen: Unsere Leistungen werden von privaten Krankenkassen, der Beihilfe und Heilpraktiker-Zusatzversicherungen übernommen.

Seelenbalsam für Körper & Geist.

Wir nehmen uns Zeit für Sie: herzlich willkommen in Ihrer Naturheilpraxis Seelenbalsam – die Praxis für Naturmedizin in Braunschweig.



Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich fundierte und bewährte Methoden,

die Körper und Geist dabei unterstützen, neue Wege zu finden. Durch gezielte Formulierungen wird ein angenehmer, entspannter Bewusstseinszustand – die hypnotische Trance – eingeleitet. Dabei bleibt der Klient oder die Klientin jederzeit handlungsfähig und kann die Hypnose auf Wunsch selbst beenden.

In diesem Zustand der tiefen Entspannung treten Alltagsgedanken in den Hintergrund, während die Vorstellungskraft auf allen Sinnesebenen aktiviert wird. Diese bildhafte Verarbeitung erleichtert es, innere Ressourcen zu mobilisieren und körpereigene Selbstheilungskräfte zu stärken. Gefühle von Gelassenheit, Lebensfreude, Kraft und Sicherheit können dabei intensiv erlebt werden.

Die Methode nach Dr. Kroger – bewährt und effektiv

Ich arbeite mit der hypnotischen Ver-

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

Kern dieser Methode ist das sogenannte Imagery Conditioning, das mit 25 standardisierten Bildvorstellungen arbeitet. Hierbei werden gezielt gegensätzliche Empfindungen wie warm-kalt oder schwerelos-leicht suggeriert. Diese inneren Erlebnisse fördern eine intensivere Körperwahrnehmung, wodurch unbewusste Blockaden gelöst und positive Verhaltensänderungen angestoßen werden können.

Erleben Sie, wie Hypnose sanft und nachhaltig Veränderung ermöglicht – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

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

Psychologische Privatpraxis „WEISES BISON“

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

Zertifizierter Hypnocoach (DVH)
Wendentorwall 22 | 38100 Braunschweig
psychberatungsbs@aol.com
Tel. 01 51 54 37 68 55



Untenherum
alles okay?
Hämorrhoiden,
Prostata,
Beckenboden ...

Behandlung von Hämorrhoidalleiden in der Klinik am Zuckerberg. Michael Forner

Hämorrhoidenleiden – eine Volkskrankheit, über die man nicht gerne spricht

Rund 70 Prozent aller Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens an ihnen: den Hämorrhoiden – doch worum handelt es sich dabei überhaupt? Wichtig ist: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden, die als solche überhaupt keine Krankheit darstellen.

Hämorrhoiden sind kleine Blutgefäßpolster am unteren Abschnitt des Mastdarms am Übergang zum sogenannten Analkanal, die zusammen mit den Schließmuskeln dabei helfen, den After abzudichten, sodass man die Kontrolle über die Darmfunktion behält. Man kann diese Gefäßpolster sehr gut mit der Gummidichtung einer Tür vergleichen.

Erst wenn sich die Hämorrhoiden krankhaft vergrößern und in Richtung Anus bewegen, teilweise sogar nach außen vorfallen und Beschwerden bereiten, spricht man von einem Hämorrhoidalleiden. Wichtig zu wissen: Es handelt sich nicht um Krampfadern, wie früher vielfach behauptet wurde. Warum Hämorrhoiden sich vergrößern und verlagern können, weiß man nicht genau.

Erst wenn sie größer werden, bereiten uns die Hämorrhoiden Sorgen

Das Hämorrhoidenleiden kann verschiedene Beschwerden und Krankheitszeichen, wie z. B. Darmbluten, hervorgerufen. Sehr wichtig: Blut am Toilettenpapier

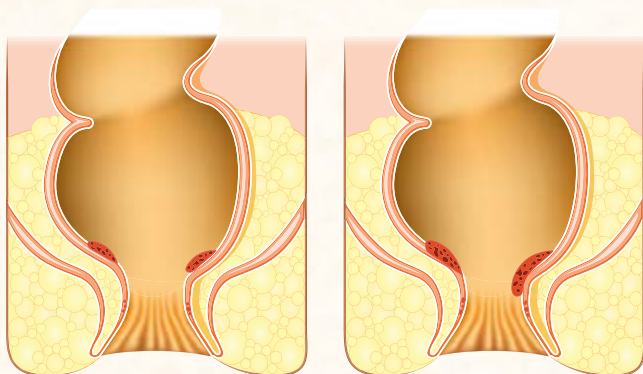
oder Blutaustritt aus dem Darm muss auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden, um sicher zu sein, dass nicht eine (zusätzliche) andere Darmkrankheit vorliegt. Auch quälender Juckreiz kann durch Hämorrhoiden verursacht werden, ebenso Brennen, Nässen oder sogenanntes Stuhlschmieren. Schmerzen sind eher untypisch und deuten auf eine andere Erkrankung am Enddarm hin, wie z. B. Schleimhauteinrisse (sog. Fissuren).

Wenn Sie als Patientin oder Patient wegen Beschwerden am Enddarm unsere Sprechstunde aufsuchen, erfahren Sie eine vertrauliche, gründliche und kompetente Wahrnehmung Ihrer Sorgen. In jedem Fall erfolgen ein ausführliches ärztliches Gespräch, eine körperliche Untersuchung mit ggf. Spiegelung des Enddarms (Proktoskopie) sowie eine Beratung zur Therapie.

Die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig. Oft geht es auch ohne OP.

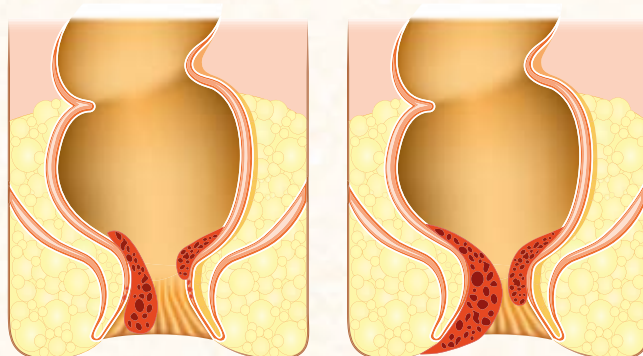
Häufig kann das Hämorrhoidalleiden ohne Operation behandelt werden. Hier ist die Regulation des Stuhlgangs von großer Bedeutung. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind das ambulante Veröden und das Abbinden der Hämorrhoiden mittels kleiner Gummiringe.

Wir bieten in der Klinik am Zuckerberg das gesamte Behandlungsspektrum an, basierend auf dem aktuellen wissenschaftlichen Standard. Sollte doch eine Operation empfehlenswert sein, so findet diese meistens in Narkose statt und bedeutet häufig einen kurzen stationären Aufenthalt mit individueller ärztlicher Betreuung und intensiver Zuwendung durch den Operateur.



Hämorrhoiden Grad I

Grad II



Grad III

Grad IV

Es stehen verschiedene operative Verfahren zur Behandlung des Hämorrhoidalleidens zur Verfügung. Welches zur Anwendung kommt, wird individuell mit der Patientin und dem Patienten besprochen.

Vor Entlassung aus der stationären oder ambulanten Behandlung erfolgt eine umfangreiche Beratung mit dem Angebot, sich nach einigen Wochen wieder zur Nachuntersuchung vorzustellen, bei Auffälligkeiten natürlich auch früher. Dadurch sichern wir eine kontinuierliche ärztliche Begleitung.

„Nur wenn die Patientin und der Patient als Mensch im Mittelpunkt stehen, wird die ärztliche Behandlung erfolgreich sein!“ Und das trifft auch beim Hämorrhoidalleiden zu.



Klinik am Zuckerberg

Zuckerbergweg 2 | 38124 Braunschweig
Tel.: 0531 26 33 321
wsz@klinikamzuckerberg.de
www.klinikamzuckerberg.de



KLINIK AM ZUCKERBERG
BRAUNSCHWEIG



Seit Mitte 2024 ist Michael Forner für die Klinik am Zuckerberg tätig und bringt seine langjährige Erfahrung aus dem Klinikum Braunschweig mit, wo er in der letzten Dekade als Leitender Oberarzt den Chefarzt der Chirurgischen Klinik vertrat.

Michael Forner verfügt über eine hohe fachliche Expertise für die gesamte Chirurgie des Bauches und seiner inneren Organe. Wegen seiner langjährigen chirurgischen Erfahrung in der Bauchchirurgie, die auch komplexe Krebsoperationen an Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, Gallengängen und Bauchspeicheldrüse umfasst, steht er bei Wunsch nach einer Zweitmeinung beratend zur Verfügung.

Behandlungsspektrum:

- Therapie von Hämorrhoidalleiden, Analfissuren und Analpolypen
- Analfisteln
- Leistenbruchoperationen, auch minimal invasiv („Schlüssellochchirurgie“)
- Nabelbruchoperationen und Operationen von Bauchwandbrüchen
- Lipomentfernung
- Entfernung der Gallenblase bei Steinleiden

Sprechstunde Michael Forner

Klinik am Zuckerberg, Braunschweig:
(für gesetzlich und privat Versicherte)

Donnerstags 17 – 20 Uhr nach telefonischer Anmeldung unter 0531 26 33-0

E-Mail: info@klinikamzuckerberg.de



Untenherum
alles okay?
Hämorrhoiden,
Prostata,
Beckenboden ...

Endlich! Es gibt neue Empfehlungen der
Deutschen Gesellschaft für Urologie

Prostatakrebs – Männer ab 45, geht zur Vorsorge! Jetzt wird es weniger unangenehm.

Das ist die schlechte Nachricht: Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Und das die gute für alle Männer, die Angst vor der »großen Hafenrundfahrt« beim Urologen haben: Das rektale Abtasten bei der Vorsorgeuntersuchung durch den Po zur Früherkennung, das oft zu Fehlalarm führte, soll zeitnah abgelöst werden.

Jedes Jahr erkranken rund 60.000 Männer in Deutschland an Prostatakrebs. Mit gut 20 Prozent ist er die häufigste Krebsart bei Männern. Und das Gemeine ist: Es gibt kaum Warnsignale. Der Körper erkennt nicht, dass Zellen entarten, und so gibt es im Frühstadium in der Regel keine Symptome. Und dennoch, wie bei vielen anderen Krebsarten gilt auch hier: Je früher er erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Die Tastuntersuchung zur Früherkennung steht vor dem Aus

Das rektale Abtasten hat ausgedient! Nicht, weil es unangenehm ist, sondern weil es zu vielen Fehlalarmen führt und bei Krebs oft erst zu spät anschlägt. Was aber rückt an dessen Stelle? Urologinen und Urologen glauben, nach langen Überlegungen eine gute Lösung gefunden zu haben. Ihr Ergebnis steht in einer neuen fast 500-seitigen Leitlinie.

Statt Abtasten der Prostata mehr PSA-Tests!

Die Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU) hat kürzlich gemeinsam mit vielen anderen Fachgesellschaften und Institutionen eine aktualisierte Version

dieser Leitlinie zum „Prostatakarzinom“ veröffentlicht. Die Autorinnen und Autoren schreiben dort: „Zur Früherkennung von Prostatakarzinomen soll keine digital-rektale Untersuchung mehr erfolgen.“ Somit soll die bei Männern unbeliebte und oft nicht wahrgenommene Tastuntersuchung zukünftig kein Teil der Früherkennung mehr sein.

Der Anlass dafür ist auch eine neue Empfehlung der Europäischen Kommission. Sie forderte bereits im Jahr 2022, dass das Screening-Programm zur Früherkennung von Prostatakrebs in Deutschland verbessert werden müsse. „Leider sind wir hierzulande bei der Früherkennung auf dem Stand von 1971. Sie beruht alleine auf dem Tastbefund der Prostata“, erklärte der Urologe Dr. Frank Schiefelbein in einem Interview mit der Prostata Hilfe e. V..

Zu viele falsche Befunde und auch Fehlalarme

Die Tastuntersuchung steht schon länger in der Kritik. Sie sei viel zu ungenau und nicht in der Lage, Prostatakrebs zuverlässig zu diagnostizieren. Ihre Aussagekraft sei nicht sonderlich beeindruckend. Dem PSA-Test ist das Abtasten der Prostata deutlich unter-

legen, wie eine große Studie gezeigt hatte. Nur ungefähr 14 Prozent der Prostatatumoren, die mittels PSA-Test gefunden wurden, ließen sich auch mithilfe der digital-rektalen Untersuchung durch den Darm ertasten. PSA steht für „Prostata-spezifisches Antigen“, ein nur in der Prostata gebildeter Eiweiß- und Botenstoff, dessen erhöhter Wert auf einen Tumor hinweisen kann.

„Die Tastuntersuchung führt sowohl zu inakzeptabel vielen falsch-negativen Befunden als auch zu inakzeptabel vielen falsch-positiven Befunden“, schreibt die neue Leitlinie zum Prostatakarzinom. Das heißt: Es werden Prostatakarzinome „übersehen“ oder die Tastuntersuchung schlägt „falschen“ Alarm.

Das sind die zwei neuen wesentlichen Empfehlungen

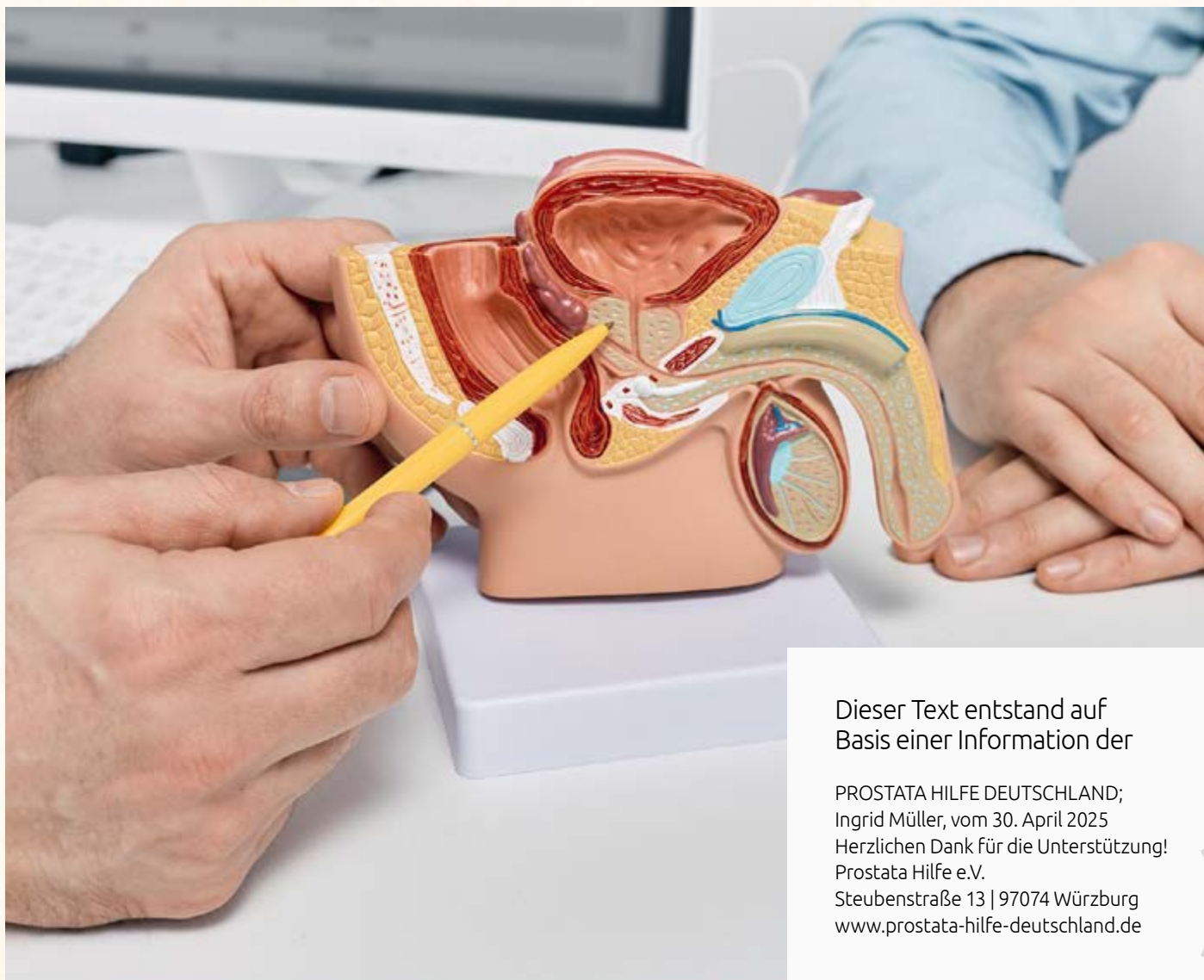
- Ärztinnen und Ärzte sollten Männer ergebnisoffen über die Vor- und Nachteile der Früherkennung von Prostatakrebs beraten.
- Männern ab 45 Jahren mit einer mutmaßlichen Lebenserwartung von zehn Jahren und mehr, die sich für die Früherkennung entschieden haben, sollten sie die Bestimmung des PSA-Wertes anbieten.

Je nach Höhe des PSA-Wertes erfolgt dann eine risikoangepasste Früherkennungsstrategie. Die Kontrollintervalle und das weitere Vorgehen hängen

davon ab, wie hoch der PSA-Wert und das persönliche Risiko für Prostatakrebs sind. Bestätigt sich das Risiko für Prostatakrebs, sollte sich z. B. eine Magnetresonanztomografie (MRT) der Prostata anschließen

Noch müssen die gesetzlichen Krankenkassen mit ins Boot geholt werden, ab 45 erstatten sie heute nur die „alte“ Tastuntersuchung einmal jährlich beim Mann, den PSA-Test in der Regel erst „bei einem begründeten Verdacht“.

Aber das wird sich sicherlich bald ändern; sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt über die neuen Empfehlungen der Fachkollegen – schließlich geht es um Ihre Gesundheit!



Dieser Text entstand auf Basis einer Information der

PROSTATA HILFE DEUTSCHLAND;
Ingrid Müller, vom 30. April 2025
Herzlichen Dank für die Unterstützung!
Prostata Hilfe e.V.
Steubenstraße 13 | 97074 Würzburg
www.prostata-hilfe-deutschland.de

Weniger Inkontinenz, mehr Stabilität der
Körpermitte, bessere Sexualität

Dein Beckenboden will mehr Beachtung!

Wir alle haben sie, diese große Struktur im unteren Beckenbereich. Sie besteht aus Muskeln, Bändern und Faszienewebe und dient als „Hängematte“ oder Netz, das unsere inneren Organe stützt und den Beckenbereich nach unten abschließt. Unser Beckenboden – er spielt eine wichtige Rolle bei der Kontinenz, der Stabilität der Körpermitte und unserer Sexualität.



Frauke Ziska,
Physiotherapeutin
und Beckenboden-
Spezialistin,
Braunschweig

Solange wir keine Probleme mit dem Beckenboden und seiner Funktion haben – Stichwort Inkontinenz –, wissen wir meist nicht, wie wir ihn aktivieren, geschweige denn trainieren können. Und ist das eigentlich nötig? In welchem Alter? Viele Mythen gibt es zu dieser wichtigen Struktur in unserem Körper.

MYTHOS 1 „An jeder roten Ampel“

Frauen wird nach der Geburt oder auch später im Leben häufig als Trainingsempfehlung geraten, bei jeder roten Ampel ihren Beckenboden anzuspannen.

Doch so findet kein effektives Krafttraining statt. Wenn wir unseren Bizeps auf Kraftzuwachs trainieren wollen, kommen wir auch nicht auf die Idee, an jeder Ampel je nach Ampelschaltung mal drei und mal 20 Wiederholungen zu machen.

Für ein effektives Krafttraining brauchen wir einen immer wiederkehrenden Trainingsreiz, optimal wäre alle 48 Stunden. Und dieser Reiz muss deutlich anstrengen und sich mit der Zeit steigern, sonst wächst kein Muskel.

MYTHOS 2 „Nur nach der Geburt ein Thema“

Auch nicht richtig. Der Beckenboden durchläuft im Leben der Frauen verschiedene Phasen und diese sind hormonabhän-

gig. Daher sind Schwangerschaft und die Zeit nach einer Geburt sicherlich Phasen, in denen der Beckenboden besondere Aufmerksamkeit benötigt. Aber spätestens mit der Perimenopause und danach den Wechseljahren gibt es wieder hormonelle Veränderungen. Da im Beckenbereich viele Östrogen-Rezeptoren sitzen, wirkt sich hier ein Östrogenmangel besonders aus.

Das heißt: Ab Mitte, Ende 30 – da fangen die ersten hormonellen Veränderungen an –, spätestens aber mit dem vollen Beginn der Wechseljahre, sollten wir unserem Beckenboden wieder vermehrte Aufmerksamkeit widmen. Dies gilt im Übrigen auch für eine erfüllte Sexualität.

MYTHOS 3 „Nur ein kräftiger Beckenboden ist ein guter Beckenboden“

Nein. Der Beckenboden muss nicht nur dicht halten und fest sein. Vielmehr muss er dynamisch arbeiten. Er muss öffnen und schließen, schnell reagieren können (Husten, Niesen) und insbesondere Stoßbelastungen (Gehen, Laufen, Hüpfen) abfedern.

Gerade für diese letzte, überaus wichtige Funktion ist es unerlässlich, dass der Beckenboden auch lockerlassen kann. Ein verspannter Beckenboden kann nicht schnell reagieren und dann wird es manchmal brenzlig. Die Entspannung ist für eine gute Beckenbodenfunktion genauso wichtig wie die Anspannung!

Und woher sollen wir nun wissen, ob wir zu wenig oder zu viel Spannung – oder beides in verschiedenen Anteilen – haben? Das lässt sich im Beckenboden-Check-up, einer umfänglichen Funktionsprüfung, herausfinden: Die Beckenbodenfunktion wird im Ultraschall sichtbar gemacht und wir bekommen Einblick und Rückmeldung über diese sonst so versteckte Region. So lässt sich auch ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.

MYTHOS 4 „Beckenbodenprobleme sind Frauensache“

Auch Männer haben einen Beckenboden. Auch der männliche Beckenboden kann zu viel Spannung haben und damit Probleme bereiten.

Frauen haben häufiger Probleme mit dem Beckenboden. Das ist u. a. anatomisch bedingt, da das weibliche Becken anders aufgebaut ist. Bei Männern verändert sich die Anatomie z. B. durch eine Prostataentfernung. Das ist dann wiederum ein häufiger Grund für Urinverlust. Und hier kann Mann mit gezieltem Beckenbodentraining gegensteuern.



Nordstadt
Apotheke
im E-Center Görge

Hier sind viel Gesundheit und Ihre Arznei drin!



Beste & direkte Nachbarn: das
HEH-Ärztzentrum und wir:
Ihre Nordstadt Apotheke
im E-Center Görge. Unser junges
wie erfahrenes Team ist immer
für Sie und Ihre Gesundheit da:
Hamburger Str. 280 | 38114 BS
Tel. 05 31 28 89 830
www.nordstadt-apotheke-bs.de

» GUTSCHEIN

10 % RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl!
*Gültig bis zum 16. Aug. 2025

*Ausgenommen rezeptpflichtige Arzneimittel,
Rezepturen, Teststreifen, Dienstleistungen und
Aktionsware. Nicht kombinierbar mit anderen
Angeboten u. Aktionen. Keine Barauszahlung.

www.nordstadt-apotheke-bs.de

Beckenbodentraining: angenehm, innovativ und wirkungsvoll

Mit dem EMP-Beckenboden-
Trainerstuhl – für ein
starkes Fundament!



Gute Nachrichten für alle in Wolfenbüttel und Umge-
bung: Die fitbox bietet ab sofort ein revolutionäres
Training für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
an. Mit dem hochmodernen EMP-Beckenboden-Trainerstuhl
wird effektives Beckenbodentraining in nur 28 Minuten
möglich – und das ohne großen Aufwand! Die Anwendung
ist angenehm, einfach und dennoch äußerst wirkungsvoll.

Studien belegen die erstaunlichen Effekte des EMP-Stuhls: Mit-
hilfe elektromagnetischer Impulse, die 8 cm tief in den Becken-
boden eindringen, wird die Muskulatur gezielt stimuliert und
reaktiviert. Das regelmäßige Training bringt weitreichende
Vorteile mit sich – von der Linderung von Blasenschwäche und
Inkontinenz über gesteigerte Libido und schnelle Erholung
nach Geburten bis hin zur Regeneration nach Prostata-OPs.

Nur 30 Minuten für ein entspannteres Leben

Der Beckenboden-Trainerstuhl in der fitbox Wolfenbüttel ist
im praktischen 30-Minuten-Takt buchbar. Damit ist er ideal
für alle, die auch in einem vollen Tagesplan Zeit für Gesund-
heit und Wohlbefinden finden möchten. Vereinbaren Sie
Ihren Termin unter der Telefonnummer 053 31 93 16615 und
erleben Sie die Wirkung selbst.

fitbox Wolfenbüttel

Tel. 053 31 93 16615

Leopoldstraße 3 | 38302 Wolfenbüttel

wolfenbuettel@fitbox.de

www.betterpelvi.com/wolfenbuettel



Mittendrin im Leben

So heißt der (fast) neue Service für alle älteren Menschen in Braunschweig: Vielfältige Unterstützung, Beratung und Ideen bietet damit das Seniorenbüro der Stadt verstärkt und vor allem präventiv den vielen 60+ Senioren und Seniorinnen an.

und Vorsorge, finanzielle Unterstützung, Teilhabe generell, aber auch das Thema ehrenamtliches Engagement im Ruhestand gehört in dieses ganz breite Spektrum.

Rund 30 Prozent aller Braunschweiger Einwohner haben das 60. Lebensjahr überschritten (Stand 2022) – und diese jungen Alten werden bekanntermaßen immer mehr. Da ist es nur folgerichtig, dass unsere Stadt ein besonders fürsorgliches Auge auf die so unterschiedlich zusammengesetzte Seniorengruppe 60+ wirft (und das auch

finanziert!) und sich nun mit einem neuen Service, genannt „Mittendrin im Leben“, an alle älteren Braunschweiger wendet.

Genau darüber haben wir mit Anna Mielke, Cordula Cordes und Andreas Kern (Leiter) vom Seniorenbüro der Stadt gesprochen, das diese Initiative federführend mitträgt und koordiniert.

»Wir wollen die Menschen animieren, sich möglichst frühzeitig bei uns zu melden.«

Das Angebot „Mittendrin im Leben“, vorher „Präventive Hausbesuche“ genannt, wendet sich an alle Mitbürgerinnen und Mitbürger. Zuallererst geht es um ein kostenloses Informationsgespräch zu allen Themen, die besonders Ältere bewegen und interessieren, wie: altersgerechtes Wohnen, Pflege

»Wir bekommen nach den Gesprächen eigentlich immer sehr positives Feedback – das bestärkt und motiviert uns natürlich.«

Das Gespräch kann in Ruhe zu Hause in den eigenen vier Wänden geführt werden oder auch in den Räumen des Braunschweiger Seniorenbüros gegenüber den Stiftsherrenhäusern, wer es lieber etwas neutraler möchte. Dort stehen die erfahrenen Mitarbeiterinnen

des Seniorenbüros mit Rat und Tat zur Verfügung – die Gespräche direkt zu Hause werden von der Nachbarschaftshilfe des jeweiligen Stadtteils angeboten.

Mit dem Tag der Senioren, in diesem Jahr am 13.06., startete „Mittendrin im Leben“. Plakate, Zeitungsanzeige, Flyer und Veranstaltungen machen das neue Angebot bekannt.

»Viele wissen oft gar nicht, was Braunschweig alles zu bieten hat.«

Wie komme ich zu meinem Beratungsgespräch?

Dafür hat das Seniorenbüro eine eigene Telefonnummer und E-Mail-Adresse eingerichtet: 0531 470 82 08, Praeventive.Hausbesuche@braunschweig.de

Selbstverständlich kann man sich in der Kleinen Burg 14 auch direkt dazu anmelden.

Besonders geschult: 15 ehrenamtliche Wohnraumberater und -beraterinnen

„Ein Informationsgespräch zum guten Wohnen – auch im Alter“, das wird vermutlich ein besonders nachgefragtes Thema bei „Mittendrin im Leben“ sein. Denn wie in fast jeder anderen Großstadt hat auch Braunschweig viel zu wenig bezahlbaren barrierefreien Wohnraum – und dieser Mangel wird sich in Zukunft weiter verschärfen. Genau deshalb hat das Seniorenbüro 15 ehrenamtliche Wohnraumberater geschult, die in einem ersten Informationsgespräch, einer gemeinsamen Wohnungsbegehung auf mögliche „Barrieren“ in der Wohnung hinweisen – und um dann darüber zu sprechen, wie man die eigenen vier Wände möglichst altersgerecht umbauen könnte. Erste Tipps und Anregungen gibt es dann, auch in einer schriftlichen Empfehlung, zusammengefasst.

Ziel des Projektes ist es, Bürgerinnen und Bürger frühzeitig auf die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in Braunschweig aufmerksam zu machen und umfassend über die Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und Wohnsituation im Alter zu informieren. ■

Stadt Braunschweig Seniorenbüro
Kleine Burg 14 | 38100 Braunschweig

Telefon: 0531 470 82 08

E-Mail:

Praeventive.Hausbesuche@braunschweig.de

Sprechzeiten: Mo., Mi. und Do. 9:00–16:00 Uhr
Di. 13:00–16.00 Uhr | Fr. 9:00–13:00 Uhr



Ihr persönlicher Hörakustiker in Braunschweig

Jetzt Termin vereinbaren:
BS 389 257 06

Für alle, die besser hören
wollen die richtige Adresse!

- persönlich & professionell & inhabergeführt
- kostenfreier Hörtest & Hörberatung
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungsverhältnis
- neueste Technologien aller Hersteller
- modernste Akku Hörgeräte

Ich freue mich auf Ihren Besuch

Lukas Hirschfelder

📍 Donaustraße 43
38120 Braunschweig

📞 0531 389 257 06

✉ info@hoergeraete-hirschfelder.de
🌐 www.hoergeraete-hirschfelder

KOMPETENT · VOR ORT



ambet

Ambulante Betreuung hilfs- und
pflegebedürftiger Menschen e.V.

Ambulante Pflege
durch die Sozialstation ambet e.V.
Wir kümmern uns um Sie!



Neuer Job gesucht?



Weitere Informationen auf www.ambet.de

Nur 30 Autominuten bis zur Auszeit im Paradies:

Das Ettershaus in Bad Harzburg – ein ganz besonderer Ort

Im Gespräch mit dem neuen Hoteldirektor Martin Wieggrebe

Lieber Martin Wieggrebe, nach vielen Jahren in unterschiedlichsten Häusern, z. B. in Hamburg, Frankfurt, Leipzig oder im Erzgebirge, leiten Sie seit Anfang des Jahres das bekannte Sonnenresort Ettershaus – was macht für Sie das Haus so besonders?

Das Ettershaus ist eindeutig das Flaggschiff unter allen Sonnenresort-Hotels in Deutschland, was die Qualität, unseren Anspruch den Gästen gegenüber, aber auch die Historie betrifft: Große Teile des Gebäude-Ensembles haben eine über 100-jährige Geschichte, erbaut von dem auch international anerkannten Architekten Manfred Tautz. Diese Tradition, diese Atmosphäre spürt man im ganzen Haus.

Und dann natürlich unsere besondere Lage: in einem Tal zwischen Burgberg und dem Ettersberg, unserem Namensgeber. Hinter uns liegen der Baumwipfelpfad und die Baumschwebbahn: wunderbare Ausflugsziele direkt am Hotel. Dazu die Natur, die vielen Wanderwege ...

Die ganz besondere Atmosphäre hier entsteht auch aus der Vielzahl der Möglichkeiten, dem einzigartigen Mix aus Tradition und Moderne, oder?

Genau! Trotz der beeindruckenden Historie sind wir ein sehr modernes Haus, wir haben erst 2018 neu eröffnet. Unser Spa- und Wellnessbereich ist großartig mit seinem Indoor-Outdoor-Pool und allein sieben Behandlungsräumen. Auch die großzügigen, stilvoll eingerichteten Gästezimmer können sich mehr als sehen lassen mit teilweise naturbelassenen Holzbalken und der schon fast „königlich“ wirkenden Farbgebung und Ausstattung, selbstverständlich alles bequem und seniorengerecht.

Ein moderner Gegenpol dazu ist unser 2018 fertiggestelltes Apartmenthaus, groß und geräumig, besonders attraktiv für

Familien, oft mit einem zweiten Zimmer für die Kinder. Und dann last but not least noch unsere Baumhäuser, ein echtes Alleinstellungsmerkmal.

Elvis oder Oktagon heißen Ihre 14 Baumhäuser, fast einzigartig in Norddeutschland – und ein Traum für Klein und Groß, oder?

Unsere Baumhäuser haben wirklich ein ganz außergewöhnliches Flair, abenteuerlich und kuschelig zugleich. Auch innen sieht und fühlt man die Rundungen unserer „Oktagons“ und draußen auf der Terrasse fühlt man sich fast, als würde man schweben. Man schaut von oben auf den bewaldeten Hang herunter, wie in einem echten Baumhaus eben, aber perfekt ausgestattet.

Wunderbar für Paare oder eine Familie, auch eine größere oder zwei, die sich dann über eine verbindende Terrasse zwei Baumhäuser teilen.

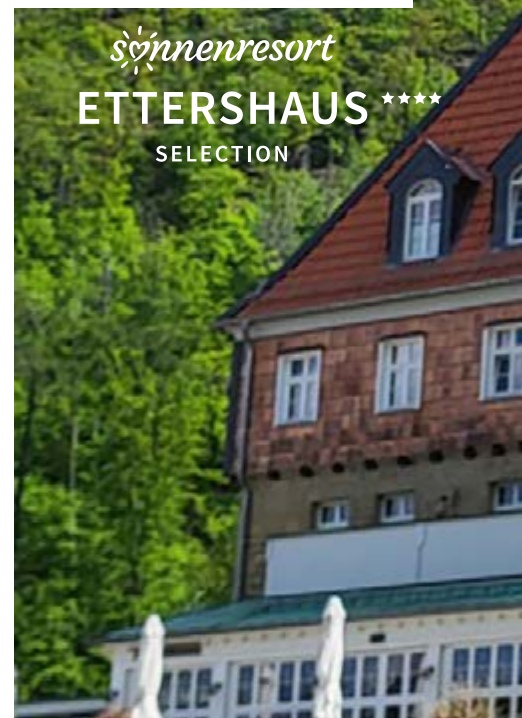
Die Wochenenden sind im Frühjahr, Sommer und Herbst oft ausgebucht, aber einfach mal anfragen, zumindest in der Woche geht meistens noch etwas.

Mir persönlich gefällt besonders Ihr großer Spa- und Wellnessbereich, mit mehreren Saunen, Eisbrunnen, dem großen Pool und mehr – gibt es da besondere Angebote?

Ja, auf den rund 900 qm kann man wirklich entspannen und zusätzlich auch eine der Massagen oder kosmetischen Anwendungen buchen, individuell oder aus unseren Angeboten auf unserer Website, wie z. B. die beliebte „Kuschelzeit“ oder das „Mädels-Wochenende“. (s. übernächste Seite)

Haben Sie einen Lieblingsplatz im Ettershaus?

Eigentlich ist es hier überall schön (lacht), aber mir gefällt besonders die Terrasse des alten Restaurants Ursprung mit ihrem erhabenen Aus-

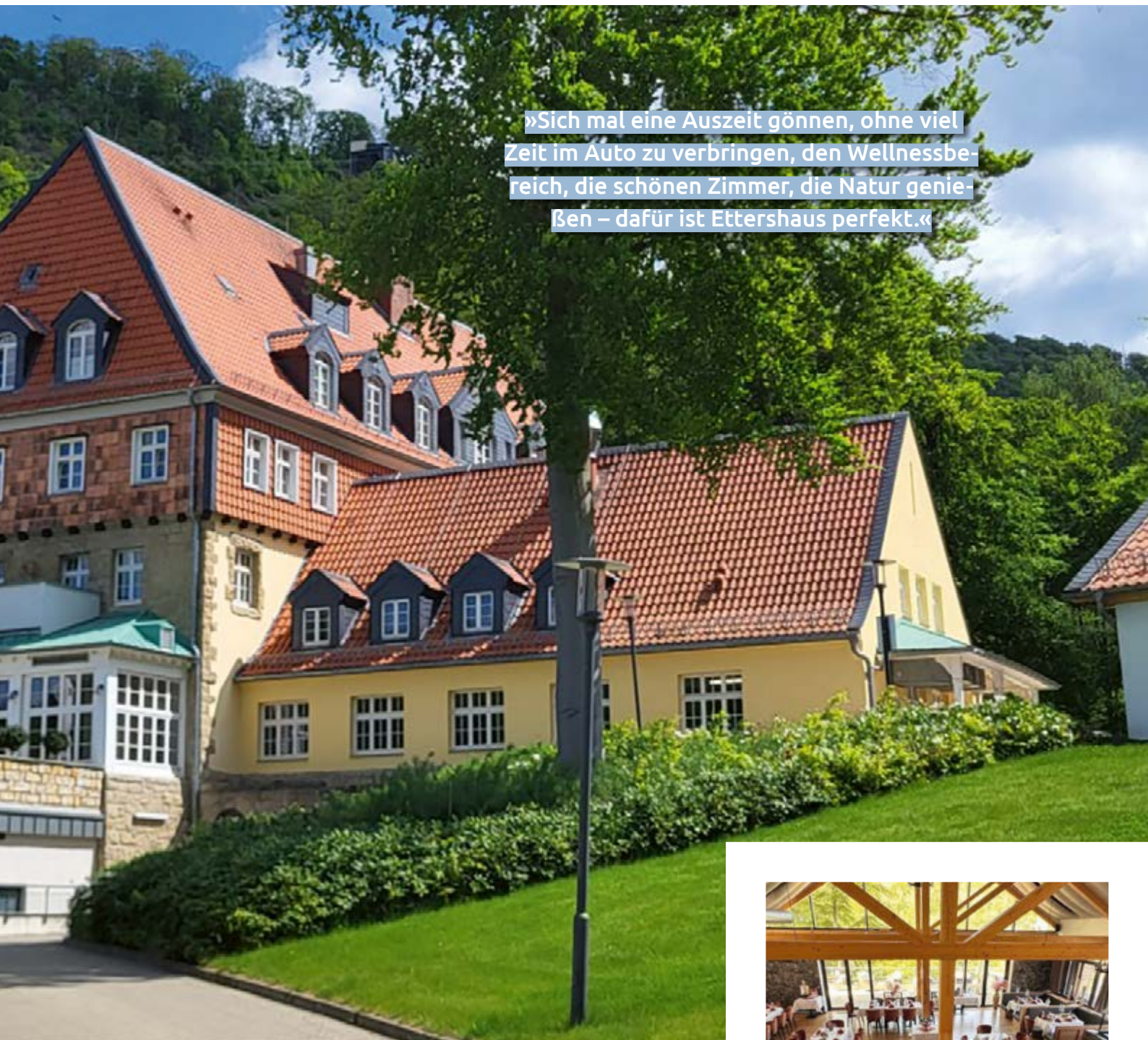


blick auf die andere Talseite nach Bad Harzburg oder auf die Seilbahn – von hier kann man die Sonne auf- und untergehen sehen.

Das ehemalige Ursprung neben dem Haupthaus ist ja eine wirklich einzigartige, schön gelegene Location – hier haben Sie etwas Neues vor, oder?

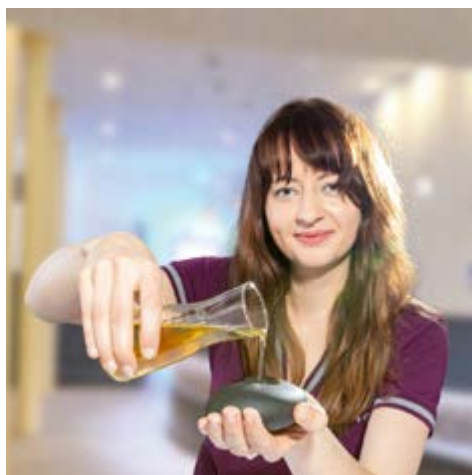
Der tägliche Restaurantbetrieb wurde schon vor meiner Zeit eingestellt, aber wie schon damals kann man das

»Sich mal eine Auszeit gönnen, ohne viel Zeit im Auto zu verbringen, den Wellnessbereich, die schönen Zimmer, die Natur genießen – dafür ist Ettershaus perfekt.«



Ursprung immer noch für jegliche Art von Veranstaltungen oder privaten Feiern buchen. Auf rund 200 qm bieten wir mit einer einmaligen Atmosphäre Platz für z. B. Hochzeiten mit bis zu 100 Gästen. Diese traumhafte „Event-location“ will ich auf jeden Fall noch weiterentwickeln und ausbauen.

Lieber Martin Wieggrebe, danke für Ihre Zeit. Ich komme bestimmt wieder!



Das ehemalige „Ursprung“: Hier kann in unvergleichbarer Atmosphäre gefeiert werden – mit Blick über ganz Bad Harzburg





KONZERTHAUS LIEBFRAUEN

Eine Kooperation der Wernigerode Tourismus GmbH und dem Harztheater

WERNIGERODE
TOURISMA'S GMBH

HARZ
THEA
TER

Foto: L. Weber

JEDERMANN

Das Spiel vom Sterben des reichen Mannes
Von Hugo von Hofmannsthal

Das pralle, mittelalterliche Mysterienspiel, das um die Frage über die wahren Werte des Lebens und um unser aller Angst vor dem Tode kreist, ist in unserer materiell geprägten Zeit mindestens so aktuell wie damals.

03.09.2025 | 19:30 Uhr

04.09.2025 | 19:30 Uhr

05.09.2025 | 19:30 Uhr



Konzerthaus Liebfrauen Wernigerode
Liebfrauenkirchhof 5 | 38855 Wernigerode
www.konzerthaus-wernigerode.de

Tickets:
Tourist-Information Wernigerode | Reservix



DAS MÄDELS-WELLNESS-WOCHENENDE

Mit den besten Freundinnen rundum verwöhnen lassen: im 900 qm großen Wellnessbereich mit In- und Outdoor-Pool, Saunen, vielfältigen Entspannungsmöglichkeiten, parkähnlichem Garten und mehr.

Das dürfen Sie erwarten:

- Tägliche Anreise möglich
- Reichhaltiges, abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- Kaffee- und Kuchenzeit mit hausgebackenem Kuchen auf der Sonnenterrasse oder im schicken Restaurant Tauts
- Abendessen im Rahmen unserer beliebten Halbpension
- 1 Flasche Sekt bei Anreise auf Ihrem Zimmer
- 1 Aroma-Teilkörpermassage (Verwöhnzeit 25 Min. pro Person)
- 1 Cocktail nach Wahl an unserer Bar (pro Person)
- Kostenfreie Nutzung unseres gesamten Wellnessbereiches



HARZTHERME – ZEIT FÜR ERHOLUNG

Zeit für mich, Zeit für uns: Der 900 qm große Wellnessbereich mit drei Saunen und einem Pool plus die nahe Sole-Therme bieten vielfältige Entspannungsmöglichkeiten. Lassen Sie sich in der ruhigen Atmosphäre des Resorts rundum verwöhnen.

Das dürfen Sie erwarten:

- Tägliche Anreise möglich
- 1-mal Eintritt in die Sole-Therme Bad Harzburg (150 Min. pro Person)
- Täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- Täglich Kaffee- und Kuchenzeit mit hausgebackenem Kuchen auf der Sonnenterrasse oder im Restaurant Tauts
- Täglich Abendessen im Rahmen unserer beliebten Halbpension
- Kostenfreie Nutzung unseres gesamten Wellnessbereiches

Sonnenresort Ettershaus
 Nordhäuser Str. 1 | 38667 Bad Harzburg
 Tel.: 05322 78 789 0 | info@sonnenresort-ettershaus.de
www.sonnenresort-ettershaus.de

Wohlfühltag in Bad Harzburg

Ganz viele Glücksmomente in Bad Harzburg

Der Sommer ist da – und Bad Harzburg verführt auch in dieser Jahreszeit zum Verlieben. Abschalten, die Natur in vollen Zügen genießen und neue Energie tanken – das charmante Soleheilbad im Nationalpark Harz bietet alles, was Körper und Seele guttut.

Urlaubern und Tagesausflüglern winken abwechslungsreiche Erlebnisse auf kurzen Wegen mitten in der mystischen Bergwildnis des Nationalpark Harz. Auge in Auge mit Luchs und Wildkatze, entspannt durch die Baumkronen des Kalten Tals auf dem Baumwipfelpfad wandeln, mit der BaumSchwebeBahn durch alten Baumbestand gleiten, genussvoll in der Therme die Natursole genießen ...



O Sole mio!

In der Bad Harzburger Sole-Therme trägt uns die reine Natursole wie auf Wolken. Gewonnen wird sie in 840 Metern Tiefe, strömt in das Innen- und Außenbecken, Burgbergblick inklusive. Richtig gut tut auch der Besuch in der Sauna-Erlebniswelt – wer nach Abkühlung lechzt, wählt die Schneesauna.

Glückauf!

Raus und rauf geht es mit der Burgberg-Seilbahn. Bis zu vierzig Meter über dem Waldboden schwebt die „alte Dame“, wie die Harzburger sie liebevoll nennen. Sie überwindet den Höhenunterschied von 186 Metern in drei Minuten. Auf dem Großen Burgberg genießen wir schöne Ausichten, erkunden die Ruinenreste der Harzburg und sagen Krodo, dem Sachsengott, Guten Tag.

Wo es hinauf geht, geht es immer auch hinunter: mit der BaumSchwebeBahn. In einem Gurt sitzend, gleiten wir durch die alten Eichen und Buchen, wunderbar lässt sich die Laubfärbung betrachten. Staunend spazieren wir dann über den barrierefreien Baumwipfelpfad Harz – mit Hängebrücke, Glassteg und 50 Erlebnisstationen.

Tausendundein Wanderwunder

Bad Harzburg ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen rund um den Burgberg, den Eckerstausee oder über den Teufelsstieg zum Brocken. Auch geführte Wanderungen können gebucht werden.

Der weitläufige Kurpark und die schöne Stadt mit ihren Harzvillen, der Bummelallee, Restaurants und kleinen Boutiquen verführen zum Bleiben. Zum Open-Air-Wochenende vom 01. – 03. August mit Álvaro Soler & Leony, Bosse und der 90s Supershow auf der Galopprennbahn sehen wir uns wieder!

Mehr Infos rund um Bad Harzburg gibt es auf www.bad-harzburg.de. ■



WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN



Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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



LÖWENBÜNDEL

DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

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



Eine Initiative von **BS ENERGY**

Erste-Hilfe-Ratgeber in Internet

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

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

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90,
38126 Braunschweig

Tel. 0531 - 595-0

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr

Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr

Sa./So. 08:00 – 07:00 Uhr

Notararzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

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

Leipziger Str. 24

38124 Braunschweig

Tel. 0531 – 699 1778

www.heh-bs.de/notfallinformationen

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0531 – 70 09-933

Im Krankenhaus

Salzdahlumer Str. 90

38126 Braunschweig

Mo./Di./Do. 20:00 – 22:00 Uhr

Mi./Fr. 18:00 – 22:00 Uhr

Sa./So. 10:00 – 16:00 Uhr

Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 – 00 22 833

www.apothekerkammer-niedersachsen.de

AWO-Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 – 70 70 117

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

Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

Heilpraktiker-Notdienst

www.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html

Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90

38126 Braunschweig

Tel. 0531 – 116 117

Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

24 Stunden/täglich –

nur für Notfallerkankungen

Helmstedter Straße 35, 38102

Braunschweig, Tel. 0531 – 7011 444

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

Psychosozialer Krisendienst

Tel. 0531 – 470 77 77

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

Telefonseelsorge

Evangelisch: Tel. 0800 – 111 0 111

Katholisch: Tel. 0800 – 111 0 222

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Zahnärztliche Praxismgemeinschaft
Bebelhof

Borsigstr. 10, 38126 Braunschweig

www.zahnarzt-praxisteam.de

Tel. 0531 – 691 696

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“

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



Weitere Infos:
Senioren & Pflege



Senioren & Pflege

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



APOTHEKE
AM BIENRODER WEG



Same Day Lieferung?

Kein Problem!

www.shop.apo-bienroderweg.de

Direkt bestellen und sich den Weg in die Apotheke sparen.
Lieferung ab 25 € Mindestbestellwert kostenfrei!



  /apothekeambienroderweg

Öffnungszeiten:

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

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!



Immobilie gesucht?

Vertrauen Sie unserer Expertise.

Kerstin Schlue, Laura Gritzka, Michael Grote, Andrea Herrmann, Tim Beckmann, Kirsten Imbriani, Kai Hilz, Silvia Bock

**Gerade jetzt
kommt es auf die
richtige Beratung an.**

Telefon: 0531 487-3854

E-Mail: immovermittlung@blsk.de
blsk.de/makler

Weil's um mehr als Geld geht.



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB