# **GESUNC**in Braunschweig

Das Magazin für Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden in BS

und Region 38

portlich, sportlich!

» Fitnesstraining im Studio, im Verein, im Park

# Rauf aufs E-Bike

» Und der Arbeitgeber zahlt

# Superfood Spargel » Super gesund. Super lecker. 3 neue Rezepte.

# Mein Wohlfühl-Tag

» So haben Sie den Harz noch nie erlebt!

MUSKELN,

BEWEG1

EUGH.

Florian Brand,

Eintracht Braunschweig

Mannschaftsarzt

über Krafttraining für jedes Alter

**BARRIEREFREI WOHNEN 10 WERTVOLLE TIPPS!** 



Andrea Herrmann, Kerstin Schlue, Tim Beckmann, Katja Ibendorf, Kai Hilz, Kirsten Imbriani, Lena Krummel, Michael Grote

# Wir sind die verlässlichen Experten an Ihrer Seite.

Tel. 0531 487-3854 Email: immovermittlung@blsk.de blsk.de/makler



Weil's um mehr als Geld geht.



# Frühling, Fitness, Freiheit!

Wieso Freiheit? Ja, mit dem Frühling hoffen wir auf die Freiheit, wieder tun und lassen zu können, was wir wollen. Ohne Pandemie. Mit unseren Freunden, in großer wie kleiner Runde...

Mit »frei sein« meinen wir aber auch, frei zu sein von gesundheitlichen Belastungen und Problemen, soweit möglich, die unsere persönliche Freiheit einschränken. Was unsere eigene Gesundheit betrifft, haben wir beileibe nicht Alles, aber doch Vieles selbst in der Hand. Wie wir leben, uns bewegen, was wir essen: Das bestimmt unser Wohlbefinden. Das gilt für Jung und Alt!

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit dafür, wieder mehr für unsere Gesundheit, unsere Fitness zu tun. »gesund in Braunschweig« bietet auch diesmal eine Menge Anregungen dazu.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund – oder werden Sie es wieder.

Das wünscht Ihnen aus Braunschweig

Chr Ledahtionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de





# CAROLINE ABRAM

PARIS

Außergewöhnliche Brillen von Caroline Abram, Designerin, Paris, führen wir exklusiv in Braunschweig. Mehr Mut zur Persönlichkeit. Mehr Leidenschaft für besseres Seher und Aussehen: F. Niemeyer, Augenoptik seit 178 Jahren

Martina Schwesig | Kerstin Schulze

Vor der Burg 2-3 | 38100 Braunschweig | 0531 466 46 info@niemeyer-optik.de | www.niemeyer-optik.de

# gesund in Braunschweig NO 5



# **Unsere Rubriken**

- 3 Editorial
- 9 Kurz notiert Good News aus Stadt & Land
- 10 Gesundheit
   aus der Nachbarschaft
   Hilfe und Gutes
   aus direkter Nähe
- 51 Lesen fördert Gesundheit und Wohlbefinden
  Lieblingsplätze im Harz
- **49 Löwenbündel**App-Hilfe und Infos für alle Fälle
- 24 Impressum
- 50 Notdienst:
  Wichtige Rufnummern
  und Adressen









# Inhalt

- Hallo Muskeln, bewegt Euch! Unsere Muskeln sind mehr als Befehlsempfänger
- 14 Krafttraining ist gut für iedes Alter. Im Gespräch mit »Fitness-Arzt«

Florian Brand

- Grüner Star: Früherkennung kann Erblindung verhindern
- Asklepios-Kliniken Harz mit die Besten in Deutschland
- Sportlich, sportlich! Wo die Region trainiert
- 21 Einmal im Jahr zum Hörtest Das empfehlen die **OHRWERK-Experten**



Gesunder Darm, gesunder Mensch-



Heilpraktikerin Éva Baars: Alles hängt mit Allem zusammen

Darm-Kompetenz-Center 25 im Norden Die Nibelungen-Apotheke

- Rauf aufs Bike, Trends 2022 Ein Interview mit Bike-Spezialist Jan Werner
- 1.000 Bikes auf 1.200 qm: MYBIKES in Wolfenbüttel
- Immer persönlich, immer engagiert Manuel Schumann. »Henze – das Rad«

Barrierefreies Wohnen im Alter

Selbstständig und unabhängig bleiben - Tipps, die das Leben leichter machen

36 Die Wohnung soll sich Ihrem Alter anpassen

> Das Sozialmanagement der Nibelungen Wohnbau

Ein innovatives Immobilien-Bieterportal

> Wenn die eigene Wohnung, das eigene Haus verkauft werden sollen

39 Arzneimittel-Einnahme leicht gemacht

> Oft ein Problem – nicht mit den neuen Blistern

40 Das neue Marienstift

> Ein Krankenhaus mit besonderer Betreuung

Superfood Spargel

Super gesund, super leckere Rezepte

Mein Wohlfühl-Tag

(M)eine Nacht im Baumhaus Ettershaus: So haben Sie den Harz noch nie erlebt

# Grüner Star: Früherkennung kann Erblindung verhindern

### Im Gespräch mit Chefarzt Dr. med. Dirk Genée

Herr Dr. med. Dirk Genée, Sie sind Augenarzt der Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann. Vermutlich gehören auch Menschen mit Grünem Star zu Ihren Patient:innen.

Dr. Genée: Ja, der Grüne Star, auch Glaukom genannt, ist eine der häufigsten Augenerkrankungen, die sich mit wachsender Tendenz im Laufe der zweiten Lebenshälfte entwickelt.

#### Wie äußert sich diese Erkrankung?

Beim chronischen Glaukom beispielsweise durch Gesichtsfeldausfälle, die jedoch zu Beginn kaum wahrgenommen werden. Wenn jedoch die Ausfälle zunehmen, bemerken Betroffene die damit verbundene Seheinschränkung. Zentral wird noch recht gut gesehen. Im äußeren Gesichtsfeld nimmt die Sehfähigkeit ab. Unbehandelt führt dieser Prozess zum schleichenden Verlust des Sehens.

# Gibt es noch weitere Anzeichen für einen Grünen Star?

Kopf- oder Augenschmerzen sowie gerötete Augen können auf ein Glaukom hindeuten. Allerdings sind das Symptome, die auch anderweitig verursacht werden können. Ein deutlicher Hinweis könnten farbige Ringe sein, die um eine Lichtquelle wahrgenommen werden.

Klingt das nicht ein bisschen danach, als wäre der Grüne Star erst dann spürbar, wenn es schon zu spät ist? Allgemein ist Früherkennung entscheidend für gute Behandlungserfolge. Beim Grünen Star gilt das ganz besonders, und wir empfehlen eine regelmäßige Augenkontrolle ab dem 40. Lebensjahr. Daher haben wir in unserer Braunschweiger Augenklinik Dr. Hoffmann die Sprechstundenkapazitäten auch erweitert. Montag bis Freitag zwischen 7:30 und 12:00 Uhr bieten wir zusätzliche eine offene Sprechstunde an.

# Wie sehen Untersuchungen im Hinblick auf Grünen Star aus?

Die Glaukom-Diagnostik ist vielfältig und individuell. Natürlich prüfen wir zunächst den Augeninnendruck. Ist der zu hoch, kann es ein Hinweis auf ein Glaukom sein. Jedoch gibt es auch Fälle, bei denen sich trotz niedrigen Augeninnendrucks ein Glaukom entwickelt hat. Daher prüfen wir immer auch die Qualität des Gesichtsfeldes und beurteilen den Sehnerv und umliegende Nervenzellen.

#### Und wenn der Grüne Star diagnostiziert wird?

Dann müssen therapeutische Maßnahmen ergriffen werden, um ein Fortschreiten der Krankheit zu stoppen oder zu verlangsamen. Dazu zählt das Absenken des Augeninnendrucks unter den sogenannten kritischen Wert. Doch auch hier gilt, dass es keinen für alle Patient:innen gültigen Standardwert gibt. Diese Maßnahme muss daher individuell angepasst werden.

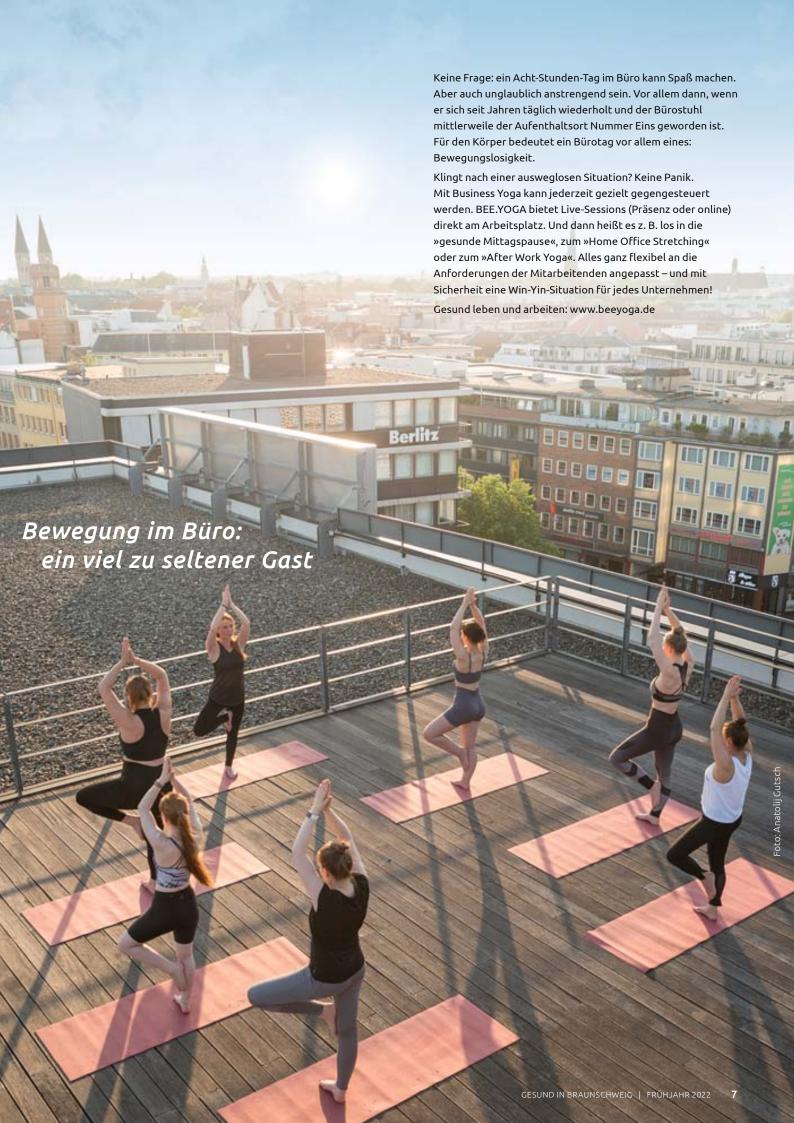


Augenchirurg und Chefarzt Dr. med. Dirk Genée

#### Mit welchen Methoden?

Im Frühstadium ist das Regulieren mit drucksenkenden Augentropfen meist ausreichend. Bei schweren Fällen oder bei Unverträglichkeit der Tropftherapie stehen auch operative Methoden zur Verfügung. Welche Methode angewandt wird, hängt vom Untersuchungsergebnis ab. Ich möchte darauf hinweisen, dass es neben dem chronischen Glaukom auch eine akute Form – den Glaukomanfall – gibt, der sich mit starken Kopfschmerzen, hartem Augapfel sowie Übelkeit und Erbrechen äußern kann. Das ist ein medizinischer Notfall, der sofort behandelt werden muss.





F.A.Z.-Studie:

# Asklepios-Kliniken in der Region Harz gehören zu den besten Kliniken Deutschlands

Seesen/Goslar/Bad Harzburg. Asklepios-Krankenhäuser in der Region Harz gehören zu den besten Kliniken Deutschlands. Das ergibt sich aus der neuesten Studie »Deutschlands beste Krankenhäuser 2021«.

In der Studie haben das Frankfurter F.A.Z.-Institut, das IMWF Institut für Management- und Wirtschaftsforschung in Hamburg sowie die International School of Management (ISM) bundesweit Kliniken entsprechend eingestuft und aufgelistet. Dazu gehört auch die Asklepios-Klinik Schildautal Seesen, hier insbesondere ihre Fachabteilung Neurologie / Neurologische Frührehabilitation. Bei den Asklepios-Harzkliniken wurde in der Studie die endo-

prothetische Spezialklinik
Asklepios-Harzklinik Bad Harzburg
im Bereich Orthopädie entsprechend eingeordnet. Sie befasst sich
unter Anwendung modernster
gelenkerhaltender Behandlungskonzepte mit dem Einsetzen
künstlicher Gelenke (Endoprothesen). An der Spitze des Teams
steht Priv.-Doz. Dr. med. Christian
Liebau, Chefarzt der Klinik für
Orthopädie und gelenkerhaltende
Chirurgie der Asklepios-Harzklinik
Bad Harzburg.

und dass unsere Patient:innen dies auch würdigen und mit uns zufrieden sind«, sagt Asklepios Regional-Geschäftsführerin Adelheid May.

Die Asklepios-Kliniken in der Region Harz (Asklepios-Klinik Schildautal in Seesen und die Asklepios-Harzkliniken mit ihrem Hauptstandort in Goslar) stellen die zentrale Gesundheitsversorgung der Harzregion rund um die Uhr sicher. Ambulant werden an vier Standorten im Harz in medizinischen Versorgungszentren der Asklepios MVZ Niedersachsen GmbH fachärztlich die Versorgungsstrukturen ergänzt.

In die Asklepios-Harzklinik Bad Harzburg kommen Patient:innen aus aller Welt, darunter auch prominente Politiker und Sportler. Die Spezialklinik in Bad Harzburg wurde in der Vergangenheit

ebenfalls immer wieder mal ausgezeichnet. Vor Jahren war sie bei den Asklepios-Kliniken mit dem Preis: »Asklepios Top Qualität« in dem Bereich »Unsere Patienten« als beste Klinik prämiert worden.

im Februar 2021 öffentlich zugänglichen Online-Portalen entnommen. Zu den ausgewerteten Quellen

»Teamarbeit und Innovation sichern unsere hohe medizinische Qualität.« Dr. med. Christian Liebau

> zählen die »Weiße Liste« sowie das Portal klinikbewertungen.de, das anonymisierte Patientenbewertungen zu Krankenhäusern

Die Studie basiert auf einer Auswertung und veröffentlicht

und Kliniken sammelt und veröffentlicht.

einer Vielzahl von Daten zu mehr als 2.200 Krankenhäusern, wobei die Qualitätsberichte mit den Meinungen von Patient:innen zusammengeführt wurden. Die betreffenden Daten wurden aus den

»Es zeigt sich einmal mehr, dass unsere Asklepios-Kliniken in der Region ihre Aufgaben als Gesundheitsversorger Nr. 1 bestens und umfassend wahrnehmen,



# **Kurz** notiert

#### GOOD NEWS AUS STADT UND LAND



Das ist der Link zum mittlerweile gut genutzten Braunschweiger Hilfeportal. Hier finden junge wie alte Menschen oder Familien in unterschiedlichsten Situationen eine Vielfalt an Präventionsund Beratungsangeboten. Dahinter steckt der Präventionsrat Braunschweig, der 2022 seinen Fokus auf das Thema »Gesundheit« insbesondere für Kinder, Jugendliche und deren Familien legt.

praeventionsrat@braunschweig.de 0531.470-8555



Löwenbrücke hilft Menschen mit körperlichen Handicaps



Die erfolgreiche Braunschweiger Unternehmerin Hildegard Eckhardt hat mit einem kompetenten Team die Stiftung Löwenbrücke gegründet – mit dem Ziel, Menschen mit körperlichen Handicaps durch technische Hilfsmittel die bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Erstes Projekt: Entwicklung einer speziellen Armprothese, die dem 10-jährigen Malden aus Goslar jetzt wildeste Mountainbike-Fahrten ermöglicht. Die Löwenbrücke versteht sich auch als Initiator und Plattform weiterer, ähnlicher Entwicklungen und freut sich über Mitmacher:innen und Spenden.

www.loewenbruecke-bs.de

#### Post-Apotheke bleibt Post-Apotheke

Seit 1911 gibt es die Post-Apotheke im Braunschweiger Kiez, dem sogenannten Kultviertel um die Friedrich-Wilhelm-Straße. Mehr als 50 Jahre wurde sie von Jürgen Wolff betrieben. Der Apotheker setzte sich nicht nur leidenschaftlich für die Pharmazie, sondern auch für die Entwicklung des Viertels ein. Jetzt hat er einen ebenso engagierten Nachfolger gefunden. Auch für Dr. Jan Quarlos Quistorf, als Apotheker und Patentanwalt profund ausgebildet, ist die gute Beratung eine Herzensangelegenheit, genauso wie das Wohlergehen unseres wieder zum Leben erwachten Kultviertels.

Gut, wenn eine Tradition so verheißungsvoll in die Zukunft verlängert wird.



Immer mehr Car-Sharing-Schafe in Braunschweig



Car-Sharing boomt in unserer Region. Neben Anbietern wie Flinkster,
Greenwheels oder Hertz konnte im vergangen Jahr z. B. einer der
größten Anbieter in Braunschweig, Sheepersharing.com, kräftig
zulegen. 90 Prozent mehr Kunden und 50 Prozent mehr Car-SharingAutos stehen aktuell zu Buche. Die Flotte von 60 Wagen soll auch in
Zukunft weiter ausgebaut werden. Dafür werden dringend weitere
attraktive Stellplätze in der Stadt gesucht. Dabei hofft das
Unternehmen auf »sachdienliche Hinweise aus der Bevölkerung«
und Unterstützung. In den sozialen Medien und auf der eigene Website
hat Sheepersharing spezielle Kontaktmöglichkeiten dafür geschaffen:

www.sheepersharing.com

# **GESU**



# Gegen das Altern des Auges

Braunschweiger Klinikum versorgt Hornhaut und Glaukom: Über Halle, Erlangen, Essen und Bremen ist Dr. Erik Chankiewitz als neuer Chefarzt für Augenheilkunde an das Klinikum Braunschweig gekommen. Dort will sich der renommierte Mediziner verstärkt um die Themen »Grüner Star« (Glaukom) und Hornhaut-Erkrankungen kümmern. Das Klinikum verfügt über eines der größten »Good-Manufacturing-Practice-Zentren« zur Aufbereitung u. a. der Hornhaut in Deutschland, und so ist Dr. Chankiewitz sicher, »dass mit immer präziseren Verfahren das Altern des Auges immer weiter aufgeschoben werden kann.«

→ https://klinikum-braunschweig.de/info augensek@klinikum-braunschweig.de

# Braunschweiger Audiowalks

Frische Luft und die Stadt mit neuen Augen sehen – oder noch besser mit den eignen Ohren neu erleben: Das bieten fünf künstlerisch inspirierte Hörspaziergänge, sogenannte Audiowalks. Sie dauern zwischen 30 und 60 Minuten und führen uns beispielsweise durch den Prinzenpark, rund um den Ölper See oder durch unseren denkmalgeschützten Hauptbahnhof. Initiiert vom gemeinnützigen Verein GRINS e. V. sind sie frei downloadbar, z. B. für das Smartphone. Der Verein versteht sich auch als Plattform zur Völkerverständigung, und so sind die Walks auch unterschiedlich zweisprachig. Absolut hörenswert!

→ Mehr unter: www.grinsverein.de





# Gesundes aus der Nachbarschaft – 100 %!

Im Angebot: Regionale Landkost Braunschweig. Alles, was es in den neuen Laden am Braunschweiger Hagenring geschafft hat, stammt wirklich aus direkter Nachbarschaft unserer Stadt – und hat gerade Saison. »Regionale Landkost Braunschweig« nennen Marvin Rusin und Lukas Ludwig ihr großzügiges Lebensmittelgeschäft, das eben alles bietet, was man zum Leben braucht: Gemüse, Eier, Brot, Mehl, Honig, Fleisch und Käse, Säfte – und Eierlikör. Immer frisch, immer aus der Region. Und wirklich nett: Auf den großen Herkunftsschildern wird die genaue Entfernung zum produzierenden Betrieb oder Biohof angegeben.

→ Braunschweig, Hagenring 4, geöffnet Mo-Sa 08:00-19:00 Uhr

# NDHE Taus der **NACHBARSCHAFT**

Direkt von nebenan: Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden aus Braunschweig und der Region. Für Sie entdeckt und probiert.

# Mehr Sonnenkraft für Braunschweig!

#### Gesundes Klima, gesunde Initiative der Stadt und BS | ENERGY

Mehr regional erzeugter, klimaneutraler Strom, das ist Ziel und Aufgabe einer neu gegründeten Genossenschaft zum Ausbau regenerativer Energien. Väter der Initiative: Die Stadt Braunschweig und BS | ENERGY. Das Ziel: Photovoltaik, also mehr Strom aus Sonne, als Schwerpunkt in den kommenden Jahren. Die ersten städtischen Dächer sind bereits in Augenschein genommen. Die Vision: die klimaneutrale Stadt bis 2030.

→ https://www.bs-energy.de/privatkunden/ service/erneuerbare-energien







# Grünere Balkone. Gärtnern auf kleinstem Raum

#### Der erste Urban-Gardening-Shop Braunschweigs hat geöffnet!

Mehr Grün in der Stadt, das wünscht sich Sümeyra Günaydin, Braunschweiger Gründerin des Onlineshops ANNES GARTEN, wo sie Bio-Saatgut, Pflanzkits, Anzuchtmaterial und vieles mehr für angehende Stadtgärtner:innen anbietet. Nun hat sich die Designerin mit ihrer Idee auch in die Braunschweiger Innenstadt gewagt. Mit ihrem eigenem Ladengeschäft in der Gördelingerstraße 1 bietet sie seit dem 1. Februar ihre Produkte auch lokal an – auch, um die Idee des Urban Gardenings noch attraktiver und anfassbarer zu machen.

→ ANNES GARTEN Urban Gardening Shop Gördelingerstr. 1, 38100 Braunschweig www.annesgarten.de

# Hallo Muskeln,

Unsere Muskeln sind viel mehr als bloße Befehlsempfänger, sinnlose Kraftmaschinen oder isolierte Arbeitstiere. Ihr Job ist viel anspruchsvoller, sind sie doch mitverantwortlich für die Produktion von Hunderten an Botenstoffen, die durch unseren Körper kreisen. Und die sorgen dafür, dass wir gesund bleiben, das Denken nicht vergessen und uns insgesamt wohler fühlen. Respekt!

Unsere 656 Muskeln – so viele hat jeder Mensch – zu trainieren, lohnt sich. Krafttraining also? Ja, denn das ist nicht nur prima für die Optik und die Körper-Silhouette. »Kraft macht gesund!« sagen viele Mediziner und raten dazu, in keiner Lebensphase das Muskeltraining zu vernachlässigen, auch im hohen Alter nicht. Schon allein deshalb, weil wir ab etwa 35 Jahren altersbedingt langsam, aber stetig Muskelmasse verlieren, rund ein Prozent jährlich. Und wer sein Leben hauptsächlich sitzend und auf dem Sofa verbringt, bei dem kann dieser Schwund natürlich wesentlich schneller und früher einsetzen.

# Kraft macht gesund, sagen die Mediziner

Der Kölner Sportmediziner Wilhelm Bloch nennt den menschlichen Muskelapparat »unsere körpereigene Pharmafabrik«. Diese komplexe Fabrik produziert mit jeder Kontraktion zahlreiche Botenstoffe – die sogenannten Myokine –, die mit unseren verschiedenen Organen kommunizieren, sie anregen. Dazu gehören z. B. die Bauchspeicheldrüse, die Leber und nicht zuletzt das Gehirn. Alles funktioniert besser, wenn unsere Muskeln »vorgearbeitet« haben. Neben vielen positiven Effekten scheinen trainierte Muskeln auch Altersdiabetes, Atemwegsprobleme und sogar einige Krebsarten zu verhindern.

# Joggen ist gut, aber nicht gut genug

Also her mit dem Krafttraining – oder eben mehr davon, am besten mindestens dreimal eine halbe Stunde wöchentlich. Mit ein bisschen Joggen oder Fahrradfahren ist es leider nicht getan. Ja, das ist anstrengend, aber es lohnt sich. Eine gute Nachricht gibt's obendrauf: Erfolgreiches Muskel- oder Krafttraining kennt keine Altersgrenze. Auch mit 60plus kann Mann oder Frau noch Muskelzuwachs erzeugen.



# Krafttraining? Dazu befragen wir den Arzt Florian Brand

Lesen Sie auf den nächsten Seiten ein Interview mit Florian Brand – ehemals erfolgreicher Profi bei den Braunschweiger Lions, Fitness-Coach und heute Arzt am Braunschweiger Klinikum und Mannschaftsarzt unserer Eintracht Braunschweig.



# »Krafttraining ist einfach gut und sinnvoll. Für jedes Alter!«

Im Gespräch mit Florian Brand, Mannschaftsarzt von Eintracht Braunschweig

Lieber Florian Brand, als ehemaliger Leistungssportler, Fitness- und Ernährungscoach, heute als Assistenzarzt, auch als Mannschaftsarzt der Fußballer von Eintracht Braunschweig, haben Sie einen besonderen Blick auf das Thema Fitness. Was ist wichtiger – Ausdauer- oder Krafttraining?

Das kommt natürlich immer auf die persönlichen Ziele an. Aber generell gilt: Krafttraining sollte für uns alle einen größeren Stellenwert haben! Die Stabilität und Rumpfmuskulatur haben einen hohen Anteil an unserer Leistungsfähigkeit. Und Krafttraining hat viele positive Nebeneffekte, wirkt vielen Krankheiten frühzeitig entgegen: Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker, Übergewicht...

Warum wird die Bedeutung des Krafttrainings immer noch eher unterschätzt, warum hat Krafttraining sogar häufig nicht den besten Ruf?

Oft sind die Berührungsängste oder die Angst, etwas falsch zu machen, groß. Gerade bei der Generation »50 plus«. Viele haben Bilder von Arnold

»Auch im Alter ist es nie zu spät, ins Krafttraining zu starten.«

Schwarzenegger im Kopf und assoziieren diese noch immer mit der großen Zeit des Bodybuildings. Aber unser Ziel, das Ziel jedes Freizeitsportlers, ist ja die Gesundheit – und da lässt sich mit regelmäßigem Training der großen Muskelgruppen so viel erreichen! Und das benötigt nicht einmal viel Zeit und Equipment.

# Krafttraining ist also viel mehr als die Optimierung des eigenen Aussehens? Mehr als Arnold Schwarzenegger?

Definitiv. Krafttraining ist ja nicht gleich Bodybuilding! Wir profitieren immer von einer guten Muskelmasse. Egal ob es Operationen sind, nach denen man wieder schnell auf die Beine kommen will, oder ob man einfach Schmerzen, beispielsweise den klassischen Rückenschmerz, im Alltag reduzieren möchte: Ein gutes Muskelkorsett hilft immer. Und egal in welchem Alter: Krafttraining hat immer positive Effekte. Vor allem junge Menschen profitieren noch im Alter vom Training, da sie so frühzeitig ihre Knochendichte erhöhen. Und die bleibt!

Wir Männer konzentrieren uns beim Krafttraining gerne auf Bizeps und Sixpack. Aber das ist gar nicht so schlau, oder?

Natürlich trainieren wir die Muskeln, die wir im Spiegel sehen, am liebsten, da man hier ja auch den größten Effekt wahrnimmt. Das Ergebnis bezeichnen wir Mediziner dann scherzhaft gerne als »Spiegelkrankheit«. Aber was bringen mir eine tolle Brustmuskulatur und breite Arme, wenn ich ständig mit Rückenschmerzen zu kämpfen habe? Auch hier macht die richtige Mischung den Effekt. Wer seinen Rücken, die Brust, den Rumpf und die Beine trainiert, hat bereits viele kleine stabilisierende Muskeln mit erreicht und profitiert so von einer gesamten Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

# Krafttraining macht aber zusätzlich auch noch schlau, oder?

»Schlau« ist vielleicht das falsche Wort. Aber es gibt Studien, die zeigen, dass Studienteilnehmer, die über sechs Monate zweimal wöchentlich Muskeltrainings absolvierten, in Gedächtnistests deutlich besser abschnitten als die Kontrollgruppe. Es wird vermutet, dass

# »Krafttraining ist ja nicht gleich Bodybuilding!«

dies mit im Training ausgeschütteten Hormonen zusammenhängt, die die kognitiven Fähigkeiten erhöhen.

Ein weiterer Effekt ist, dass durch Sport generell das Hirn mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Und speziell Krafttraining unterstützt einen Wachstumsfaktor, der nicht nur am menschlichen Muskel, sondern im gesamten Körper und auch im zentralen Nervensystem wirkt. Dieser schützt bereits existierende Synapsen (Anm.: Schaltstellen unserer Nervenzellen) und fördert gleichzeitig das Wachstum neuer Nervenzellen, neuronaler Bahnen und Nervenverknüpfungen. Dieser Faktor, kurz BDNF genannt, beeinflusst signifikant die Funktion unseres Langzeitgedächtnisses!

#### Florian Brand, \* 7. Juli 1984

Arzt in der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Klinikum Braunschweig und in der Gemeinschaftspraxis Dr. med. Lutz Fahrig und Martin Henkel, Braunschweig-Heidberg tätig

Seit 2018 Verantwortlicher Mannschaftsarzt des Klinikums Braunschweig für die Profifußballer von Eintracht Braunschweig



## Krafttraining für Frauen – gibt es da wesentliche Unterschiede? Worauf sollten Frauen beispielsweise besonders achten?

Vor wenigen Wochen erst war ich auf einem internationalen Kongress, ausgerichtet vom spanischen Fußballclub FC Barcelona, in dem es um die Besonderheiten des Trainings für Frauen im Profiund Leistungssport ging. Da tut sich gerade unheimlich viel im Bereich der Forschung, der Trainingslehre und Verletzungsprävention.

Generell haben Frauen rund ein Drittel weniger Muskelmasse als Männer. Vergleicht man aber die relative Kraft, kommen Frauen den Männern sehr nahe. Frauen

»Im relativen Vergleich sind Frauen fast genauso stark wie Männer.«

und Männer bauen Muskelmasse verschieden auf – das hängt mit unterschiedlichen körperlichen Faktoren, auch den unterschiedlichen Hormonen, zusammen. Biologisch bedingt, brauchen Frauen immer etwas länger für den Muskelaufbau und haben oft auch Angst, schnell zu muskulös auszusehen. Das ist aber unbegründet, denn Muskelmasse aufzubauen ist extrem harte Arbeit und geschieht nicht über Nacht.

Frauen wollen häufig einfach ihre Figur »straffen«. Insgesamt ist das Straffen aber oft nicht klar definiert. Meist meinen sie, dass sie gerne weniger Fett mit Kurven an den richtigen Stellen hätten - am besten, ohne Muskeln aufzubauen. Das ist aber ein Widerspruch in sich. Das Ziel ist eigentlich: mehr Muskeln unter weniger Fett. Mit der entsprechenden Erfahrung sollten Frauen ruhig mit größeren Gewichten trainieren. In der Ausführung und Beherrschung einzelner Übungen sind sie sowieso oft besser als »die« Männer.

# Ist Krafttraining für jede Altersgruppe empfehlenswert? Auch für Jugendliche? Und lohnt sich der Einstieg für Ältere noch?

Ja, Krafttraining ist für jedes Alter sinnvoll! Jedoch sollte der Fokus unterschiedlich gesetzt werden. Jugendliche sollten zunächst den Umgang mit ihrem Körpergewicht beherrschen und erst dann mit den Gewichten starten.

Auch im Alter ist es nie zu spät, mit Krafttraining zu beginnen. Auch hier ist die Muskulatur noch offen für Muskelreize, und es können immer noch positive Effekte erreicht werden. Insbesondere im höheren Alter sollten aber auch Komponenten wie Balance-Training zur Sturzprophylaxe mit in das Training eingebaut werden.

Ich werde nie eine Dame aus meiner Zeit als Trainer vergessen: Sie war bereits über 90 Jahre und beinahe täglich beim

# »Krafttraining ist gut für unser Nervensystem und Gedächtnis.«

Training. Neben der guten Muskulatur hatte sie so noch viel Anschluss an junge Leute und konnte die Treppen im Alltag immer noch ohne Probleme meistern. Solche Menschen beeindrucken mich! Sie sagte mir damals, dass sie selbst erst den Sport mit über 70 für sich entdeckt hatte.

#### Mann und Frau können also sogar mit mehr als 60 oder gar über 70 Jahren noch ihre Muskeln trainieren, Muskelzuwachs erzeugen?

Ja! Selbst wer sein Leben lang unsportlich war, kann jenseits der 60 noch anfangen und schnelle Erfolge erzielen. Studien zeigen, dass Untrainierte auch mit 60 Jahren ihre Muskelkraft in einem Jahr Training fast verdoppeln können.

Menschen im Alter neigen dazu, weniger Sport zu treiben. Generell gilt aber: Für Sport ist man nie zu alt! Wichtig ist, für sich selbst den richtigen Sport und das entsprechende Trainingsniveau zu finden. Der Spaß sollte vor dem Leistungsgedanken stehen. Natürlich muss das Training an die aktuelle körperliche Verfassung angepasst werden.

## Was sind denn die häufigsten Fehler beim Krafttraining? Gibt es da eigentlich typische Verletzungen?

Im Alltag sieht man hauptsächlich Überlastungserscheinungen, weil die Leute es oft direkt übertreiben – egal ob beim Joggen oder Krafttraining. Wenn ich die letzten zehn Jahre keinen Sport gemacht habe, sollte ich nicht mit der Ambition »von Null auf Hundert« starten, sondern den Körper langsam an den Prozess gewöhnen. So bleibt auch die Motivation erhalten. Gerade die Gelenke, Bänder und Sehnen müssen sich an die ungewohnte Belastung wieder gewöhnen. Und der Muskel benötigt Zeit für die Regeneration.

## Als regelmäßiger Läufer habe ich meine Ausdauer immer ganz gut trainiert, mich vor anstrengenden Übungen oder Gewichten aber eher gedrückt. Was würden Sie mir zum Einstieg in ein moderates Krafttraining empfehlen?

Ich empfehle zum Beispiel ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das ist easy, und ich kann super Reize für den Muskelaufbau setzen. Schon als Läufer bewege ich ja mein eigenes Gewicht. Ich selbst bin ein großer Fan des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht. Wem das dann nicht mehr ausreicht, der kann das Training perfekt mit Slingtrainern ergänzen. So kann ich mit kurzen Einheiten, die ich immer weiter steigere, ein ausgewogenes Training durchführen oder dieses Krafttraining auch mit in die Laufeinheiten einbauen.

# Dreimal die Woche, wenigstens eine halbe Stunde: Das ist die Empfehlung vieler Ihrer Kollegen. Geht es auch mit weniger?

Dreimal die Woche Sport ist ein gutes Ziel. Generell freue ich mich als Arzt ja über jedes noch so kleine Training, das meine Patienten absolvieren, um wieder schmerzfrei und fit zu werden. Um aber wirklich Effekte zu erzielen, sollten wir uns schon das Ziel von mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten setzen. Aber auch kleine Sachen im Alltag können schon der erste Schritt in die richtige Richtung sein.

Wichtig ist es, diesen Schritt im Kopf zu verstehen: man/frau tut etwas für sich



Als Mannschaftsarzt der Fußball-Profis unserer Eintracht sind Sportverletzung und Aufbautraining für Florian Brand immer ein Thema.

und die Gesundheit. Jeder von uns wird froh sein, im Alter von seinen Kräften zehren zu können und möglichst schmerzfrei zu sein.

Eine letzte Frage zu unserer »Eintracht«: Profifußballer brauchen vermutlich Ausdauer und Kraft gleichermaßen, und natürlich möglichst viel davon. Gibt es etwas, was wir Amateure uns von den Profis abschauen können? Viel schlafen? Gesund essen?

Da haben Sie schon die Kernkomponenten angesprochen. Der richtige Schlaf und die optimale Ernährung sowie die Lebensgewohnheiten spielen eine große Rolle. Im Profibereich sind alle Trainings aufeinander abgestimmt, um die volle Leistungsfähigkeit zum richtigen Zeitpunkt abrufen zu können.

## Und: Profisportler hören mehr auf die Signale ihres Körpers, nehmen Rücksicht darauf. Das wäre auch für uns absolut nicht verkehrt.

Die Ernährung spielt letztlich eine übergeordnete Rolle. All das Training lohnt sich nur, wenn ich den Körper nicht anschließend mit leeren Kalorien zuschütte, sondern bewusst und ausgewogen esse.

Ganz herzlichen Dank für Ihre Zeit und das sehr motivierende Gespräch!



# 10% für echte Frühlingsgefühle





Original-Coupon einlösbar bis zum 30.4.2022 in Ihren dm-Märkten in Braunschweig. Nicht güttig bei Bestellungen auf www.dm.de. Je Einkauf ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. Vom Rabatt ausgenommen sind Pfand, Mobilfunkguthaben, Geschenkkarten, iTunes, Erlebnisgeschenkboxen, Bücher, Zeitschriften und Säuglingsanfangsnahrung

























0000

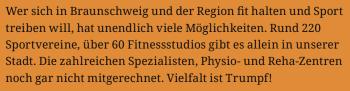


Wo Braunschweig und die Region trainiert





Mehr Sport! Drinnen oder Draußen. Ausreden, sich dem inneren Schweinehund mal wieder geschlagen zu geben, auf dem Sofa liegen zu bleiben, gibt es gerade in Frühling keine. Hier stellen wir regelmäßig ganz unterschiedliche »Fitness-Anbieter« vor: z. B. den MTV Braunschweig mit dem umfangreichste Sportangebot der Region oder das ganz besondere Fitnessstudio Injoy.



Und das allgemeine Fitness- wie speziell das Krafttraining sind weiter im Kommen. Lesen Sie dazu auch unser Interview mit dem Arzt Florian Brand.



























Von Functional-Training bis Zumba, von Vinyasa bis Pränatal-Yoga, von Fußball bis Karate – mit insgesamt 23 Abteilungen bietet der MTV Braunschweig seinen mehr als 5.500 Mitgliedern ein umfangreiches und vielseitiges Sportangebot. Unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung: hier kann wirklich jede:r fündig werden.

#### Was macht den Vereinssport so besonders?

Das Vereinsleben im MTV zeichnet sich durch einen großen Zusammenhalt, Unterstützung und Solidarität aus. Darüber hinaus stehen qualifizierte Übungsleitende mit Rat und Tat zur Seite. Dem Mitglied stehen dabei alle Türen bei der Auswahl zwischen Freizeit-, Breiten-, Gesundheits- und Wettkampfsportangeboten offen. Vereinssport verbindet und überwindet Barrieren!

#### Mehr als 800 m² neue Trainingsflächen

Im Sportzentrum Güldenstraße verfüget der MTV bereits über ein eigenes Gesundheits- und Fitnessstudio sowie eine eigene Turnhalle. Hinzu kommen die Außensportanlage »Rote Wiese« und die »Bezirkssportanlage Westpark« sowie angemietete Sporthallen der Stadt Braunschweig.

Seit vergangenem Jahr stehen den Mitgliedern im Sportzentrum Güldenstraße auf mehr als 800 m² drei weitere Sport- und Bewegungsräume zur Verfügung. Dort findet seit Mitte Juli 2021 ein abwechslungsreiches Kursangebot statt. Außerdem finden dort zahlreiche (Klein-) Kinder-Gruppen, bunte Bewegungs- und Turnangebote ihre Heimat.

#### Fitness ist immer drin!

Und das Beste? Als Mitglied im Verein kann man die Fitnessund Entspannungskurse, wie z.B. diverse Yoga- oder Body-Workout-Angebote, ohne Zusatzkosten im Rahmen der Mitgliedschaft nutzen, unabhängig von der Abteilung.

#### Lerne den MTV kennen!

Selbstverständlich stehen diese Angebote auch für ein Probetraining zur Verfügung. Sportliche Ziele wird man nur erreichen, wenn man sich auch wohlfühlt.

Kontaktiere uns gerne und vereinbare einen Termin zum Kennenlernen. Wir freuen uns auf Dich!

→ Weitere Informationen unter www.mtv-bs.de

# **SPORTLICH.**AKTIV UND GESUND.

#### DAK FITNESS-COACHING

Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich fitter, agiler und tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Mit unserem Online-Fitness-Coach unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Informationen erhalten Sie unter DAK.DE/LEISTUNGEN/DAK-FITNESS-COACHING

#### DAK-Gesundheit Braunschweig

Telefon: 0531 801 135-0 Fax: 0531 801 135-70 30 E-Mail: service@dak.de www.dak.de







Schon mit dem 50. Lebensjahr nimmt unsere Wahrnehmung für bestimmte Frequenzen ab. Diese Entwicklung setzt sich im Laufe des Lebens fort. Doch kaum jemand nimmt das wahr. Unser Gehirn ist ein Meister im Kompensieren der fehlenden Sinneseindrücke, Ein Hörtest in einem der OHRWERK Fachgeschäfte in Braunschweig ist jederzeit möglich und schafft Klarheit.

# Ein Hörverlust kommt schleichend

Die Betroffenen merken oft zuletzt, dass ihr Hörvermögen abnimmt. Denn es sind nur bestimmte Situationen, in denen das Verstehen anstrengender ist als früher. Etwa wenn am Kaffeetisch alle durcheinander reden. Oder wenn zu den Dialogen im Fernsehen eine Hintergrundmusik spielt.

### Gutes Hören hält agil

Studien zufolge beschleunigt ein unbehandelter Hörverlust bei älteren Menschen den geistigen Abbau. Durch eine Hörminderung wirken weniger Reize auf das Gehirn. Die Folge: Das Gehirn ist unterfordert und baut ab. Mit dem sozialen Rückzug steigt zudem das Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Selbst leichte Hördefizite haben einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Meist fängt es damit an, dass Gespräche in unruhiger oder lauter Umgebung wie im Restaurant oder bei Familienfeiern für die Betroffenen nicht mehr möglich sind. Rückzug und soziale Isolation sind die Folge. Auch im Straßenverkehr und bei Telefonaten führt das nachlassende Hörvermögen oft zu Problemen. Mit vorsorglichen Hörtests kann ein einsetzender Hörverlust festgestellt werden. So können langfristige Schäden verhindert werden - denn unser Gehirn »verlernt«

über einen gewissen Zeitraum das Hören bestimmter Töne und Geräusche.

Die ausgebildeten Hörakustiker und Hörakustikerinnen bei OHRWERK stehen den Kunden während des gesamten Prozesses kompetent zur Seite, vom kostenlosen Hörtest über die Auswahl und Anpassung der zur individuellen Lebenssituation passenden Hörsysteme.

# Regelmäßig das Gehör überprüfen lassen

Die Hörakustiker von OHRWERK empfehlen, ab dem 50. Lebensjahr ein Mal jährlich einen Hörtest zu machen. Das Ergebnis erhält man gleich im Anschluss bei OHRWERK. Ist ein Hörgerät angeraten, darf man entspannt bleiben. Mini-Hörgeräte, die im Ohr verschwinden, sind heute der Standard. In jedem Fall sollte man aber eine beginnende Hörschwäche behandeln lassen.

# Wir geben täglich unser Bestes.

Mit neuester Hörtechnologie und modernsten Anpassverfahren bieten wir die beste Hörgeräteversorgung. Für mehr Lebensfreude im Alltag und in Gesellschaft.

Ohrwerk Hörgeräte GmbH (ehemals Müller Hörsysteme)

Langer Hof 4 Damm 2 38100 Braunschweig

38100 Braunschweig Tel: 0531 - 44139 Tel: 0531 - 129 485 87

www.ohrwerk-hoergeraete.de





# Frau Baars, seit 25 Jahren praktizieren Sie als staatlich geprüfte Heilpraktikerin. Warum der Fokus auf Darm und Ernährung?

»Das uralte Wissen der Naturheilkunde und die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass unsere Gesundheit allgemein und unsere Darmgesundheit eng zusammenhängen. Wir haben mehr Bakterien in und an uns als die Milchstraße Sterne hat. Das und die Verbindung von altem und neuem Wissen haben mich immer fasziniert.«

### Die Gesundheit beginnt im Darm. Wieso?

Wir wissen heute, dass viele Krankheiten direkt oder indirekt mit unserem Darm zusammenhängen. Kein Wunder, wenn man bedenkt, welche vielfältigen Aufgaben unser rund sieben Meter langes Organ hat: Verdauung, Aufnahme und Gewinnung lebenswichtiger Nährstoffe, Energiebereitstellung, Entgiftung, Immunabwehr, die Produktion von wichtigen Enzymen und Hormonen. Auch unsere Psyche beeinflusst der Darm.

»Alles hängt mit Allem zusammen.«

# Ein gesunder Darm – ein starkes Immunsystem. Warum hängt das eng zusammen?

Über zwei Drittel unserer aktiven Immunzellen arbeiten im Darm. Das heißt: Rund 80 Prozent unserer Abwehrreaktionen finden hier statt. Schon mit unserem alltäglichen Essen nehmen wir ja ständig z.B. Pilze, Bakterien und unzählige Schadstoffe auf – allein um diese Abwehrschlacht zu gewinnen, braucht es eine gesunde Darmflora.

»Der Bauch spricht immer zu uns.«

# Woran merke ich, dass mit meinem Darm etwas nicht stimmt? Was sind die Symptome?

Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, oft nach dem Essen. Durchfälle, im schlimmsten Fall mehrmals täglich. Unverträglichkeiten beim Essen. Aber auch ständige Infekte, Müdigkeit, Abgeschlagenheit – u. a. weil wichtige Nährstoffe und Vitamine nicht richtig aufgenommen werden können. Alles hängt eben mit Allem zusammen. So kann der Darm z. B. auch für eine immer wiederkehrende Nebenhöhlenentzündung oder die Reizblase bei Frauen verantwortlich sein.

# Nach den langen, grauen Wintertagen ist eine Frühjahrskur für den Darm jetzt besonders sinnvoll?

Sich um seine Darmgesundheit zu kümmern, macht zu jeder Zeit Sinn. Aber wir Menschen sind auch ein Teil der Natur. Deshalb ist der Abschied von der »schweren« Winterkost zum »leichten« Frühling ein guter Zeitpunkt. Unser Körper stellt sich um. Und das können wir mit einer Art Ritual unterstützen.

#### Für das erste Gespräch, für die erste Untersuchung mit Ihren Patienten nehmen Sie sich viel Zeit. Was machen Sie da?

Zu mir kommen Menschen meist mit chronischen Magen-Darm-Beschwerden. Ihr Hausarzt oder Gastroenterologe konnte zum Glück keine ernsthaften Ursachen finden. Dennoch leiden Sie – oft seit Jahren. Unser erstes Gespräch dauert gut eine Stunde: für eine gründliche Anamnese, die Krankheitsgeschichte und Ernährungsgewohnheiten, ärztliche Untersuchungsberichte und Beratung zu Blut- und Darmflora-Untersuchungen.

#### Ein gesunder Darm, eine gesunde Darmflora entsteht nicht von heute auf morgen. Wie unterstützen Sie diesen Prozess, die Heilung?

Durch die Laboruntersuchungen haben wir schon einmal viele Hinweise, was dem Darm fehlt. Und u. a. mit dem täglichen Ernährungsprotokoll entwickeln wir stufenweise zusammen eine individuelle Ernährung, die gut tut. Dabei entstehen die ganz persönliche Unverträglichkeitsliste und eine Liste von Lebensmitteln, die gut vertragen werden.

»Wir haben mehr Bakterien in und an uns als die Milchstraße Sterne hat.«

Drei bis zwölf Monate dauert die Sanierung, das hängt natürlich von dem Schweregrad der Dysbiose (Ungleichgewicht der Darmflora, die Red.) und den Beschwerden ab.

# Probiotika gelten als gut für den Darm. Aber nicht ohne Voruntersuchung, oder?

Ja, die Einnahme von Probiotika, also vereinfacht gesagt, lebendigen Bakterien, kann uns sehr helfen. Aber es müssen die richtigen sein! Deshalb braucht es unbedingt eine gründliche Voruntersuchung. Sonst können sie langfristig viel Schaden anrichten. Die falschen Probiotika verstärken dann sogar das krankmachende Ungleichgewicht in unserer Darmflora.

»Gesundes Essen ist nicht für jeden zu jeder Zeit gesund.«

# Frage an die anerkannte Ernährungsberaterin: Wie muss ich mich ernähren, damit mein Darm zufrieden ist?

Das wichtigste ist, herauszufinden, welche Ernährungsweise für Sie persönlich gut und gesund ist. Jeder hat seinen eigenen Stoffwechsel. Und jeder Darm ist anders. Hören sie auf ihren eigenen Bauch – und nicht auf allgemeine Empfehlungen, Bücher, TV-Magazine. Nicht jedes gesunde Lebensmittel ist für jeden gesund. Wer keine Äpfel verträgt, sollte keine essen.

#### »Lebensfreude beginnt im Darm« – würden Sie diesen Satz unterschreiben?

Ja, der Darm ist ein richtiger Stimmungsmacher! Denn unser Bauchhirn (das sind über 100 Mio. Nervenzellen!) steht in enger Verbindung mit unserem Kopf. Und der Darm produziert auch das Glückshormon Serotonin in großen Mengen. Viele Redewendungen zeigen, dass wir das intuitiv schon immer gewusst haben: Wir treffen »Bauchentscheidungen«, etwas »schlägt uns auf den Magen« und schön, wenn wir »Schmetterlinge im Bauch« haben. Und Jeder kennt das wohlige, zufriedene Gefühl nach einem genussvollen Essen.

Danke, Frau Baars, für das interessante – und genussvolle Gespräch.



# Sie wollen einen (Fach-)Artikel, PR-Text oder Angebot, eine Anzeige in diesem Magazin veröffentlichen? Sehr gerne!

Bitte schreiben Sie uns: redaktion@gesund-in-braunschweig.de











# 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



IMPRESSUM

»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 10.000 Exemplaren und liegt in der Region u.a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Görge-Frischemärkten und Buchhandlungen etc. aus.

www.hubeta.de

E-Mail: tondera-hubeta@posteo.de

Herausgeber und Verlag Brunswick Publishers GmbH

Keplerstr. 4 38114 Braunschweig Tel. 0151.72157127 mail@brunswickpublishers.de

Erscheinungsturnus: Vierteljährlich

#### Mediadaten

http://gesund-in-braunschweig.de/ mediadaten/ – oder über den Verlag

#### Redaktion

Tel. 0151.72157127 redaktion@gesund-in-braunschweig.de www.gesund-in-braunschweig.de

V. i. S. d. P.

Norbert Gabrysch, Brunswick Publishers

Text, Lektorat: Corinna Preusse, teXtfabrik

# Layout, Produktion, Anzeigen-Annahme und -Beratung:

Kilovolt Werbeagentur GmbH Göttingstr. 21 38106 Braunschweig Tel.: 0531. 618 03 60 anzeigen.gibs@kilovolt.net

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

Bildnachweise: Depositphotos,

iStockPhoto/Braun5, Hilke Bosse, pixabay, Löwenbrücke e.V., IngImage, Regionale Landkost BS, Ralf Peter Bosse, Louisa Fabienne Bertram, Nina Stiller Photography, BTSV Eintracht Braunschweig, MTV Braunschweig e.V., AdobeStock, Éva Baars, MYBIKES / Andrea Kaiser, imagesource.com, AdobeStock, Sonnenhotels/Stefan Sobotta

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 übernehmen. Wir bitten um Verständnis.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin bzw. des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion oder des Verlages.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C118370

# Die Nibelungen Apotheke – auch ein Darm-Kompetenz-Center im Norden Braunschweigs.

Wir besuchen die Nibelungen Apotheke im Norden der Stadt, wo das Thema Darmgesundheit schon seit Jahren mit Sorgfalt und viel Wissen behandelt wird. Hier sprechen wir mit der sympathischen Apothekerin Bang Gottsleben, eine von zwei ausgebildeten Darmgesundheits-Beraterinnen dort.

#### Schnelle Hilfe oder gründliche Sanierung?

# Frau Gottsleben, Sie sind zertifizierte Beraterin für Darmgesundheit. Wie können Sie helfen, wenn es im Bauch, Magen oder Darm zwickt?

Das ist so individuell wie unsere Patienten. Oft kommen Kunden zu uns, die nach der mehrtägigen Einnahme von Antibiotika merken, dass ihr Darm, ihre Verdauung Schaden genommen hat. Das passiert häufig. Hier können

wir mit unserer Eigenmarke Probiotikum, einer besonderen Mischung gesunder Bakterienstämme, meist schnell helfen.

Bei anderen Kunden, die schon länger mit dem Thema Darm kämpfen, ist es sinnvoll, erst einmal gründlich zu analysieren, was die Ursachen, die Symptome und die Zusammenhänge sind. Denn der Zustand unseres Darms hat ja so viel Einfluss auf unsere Gesundheit insgesamt! Wenn bei-

spielsweise unsere Darmschleimhaut geschädigt ist, wirkt sich das negativ auch auf alle anderen Schleimhäute in unserem Körper aus: Auge, Nase, Rachen, Blase, Vagina...

#### Zielgerichtete und individuelle Beratung

Wir nehmen uns Zeit für ein ausführliches Gespräch. Und unsere Kund:innen beantworten zuhause in Ruhe unseren

»Der Darm ist ein Lebensthema. Aber unsere Gesundheit sollte uns das wert sein.« sehr ausführlichen Fragebogen. Je mehr wir wissen, um so spezifischer und zielgerichteter kann dann unser Therapie-Schema

sein. Die Auswertung des Bogens sprechen wir gemeinsam durch: Das kann persönlich in der Apotheke, telefonisch oder mit der sogenannten Telepharmazie online über Video passieren. Dazu reicht schon ein normales Smartphone.

Manchmal empfehlen wir dann noch weitergehende Untersuchungen – eine Stuhlprobe zum Beispiel – um wirklich gezielt helfen zu können.

# Vier Schritte auf dem Weg zum gesunden Darm

So gehen wir meis-

»Stress löst häufig Entzündungen aus, auch im Darm.«

tens vor: Erstens Regeneration, Wiederaufbau der Darmschleimhaut, parallel dazu die Entsäuerung, zweitens die Entwicklung einer gesunden Darmflora und drittens die Entgiftung. Ja, die Entgiftung machen wir tatsächlich als letztes, denn nur ein wieder gut funktionierender Darm

kann Gifte auch ausscheiden. Ist die Funktion gestört, verbleibt das Gift einfach – das wollen wir ja nicht. Unser individuelles Therapie-Schema setzt sich dann zusammen aus Aufbaumitteln für die Darmschleimhaut. Probiotika, Entsäuerungsprodukten, der Entgiftungskur und häufig auch Vitaminen. Denn ist unser Dünndarm im Ungleichgewicht, kann er schlecht Vitamine aufnehmen. Das kann vielfältige negative Folgen für uns haben.



Ausgebildete Beraterinnen für Darmgesundheit: PTA B. Saracoglu und Apothekerin B. Gottsleben

#### Darmgesundheit ist ein Lebensthema, oder?

Ja, absolut! Schon von Geburt an ist bestimmt, wie viele gesunde Darmbakterien wir haben. Leider werden es mit den Jahren immer weniger, auch durch Antibiotika oder falsche Ernährung. Im Alter vertragen wir das Essen auch deshalb häufig schlechter. Aber wenn wir im Kampf gegen ungesunde Darmpilze – sie lieben den Zucker! – unseren gesunden Darmbakterien wieder optimale Bedingungen schaffen, werden wir meist mit einer viel besseren Gesamtgesundheit belohnt. Vernünftig essen, weniger Stress, gut schlafen, das gehört natürlich dazu.



Nibelungen Apotheke | 0531 - 323 151 Nibelungenplatz 9 | 38106 Braunschweig www.undfit.de | kontakt@undfit.de Jung und alt machen weiter e-mobil: Die Bike-Trends 2022

# Rauf aufs E-Bike!

Fast 2 Millionen E-Bikes haben die Deutschen im letzten Jahr gekauft, nochmal ein dickes Plus seit 2020. Auch in diesem Frühjahr geht der Trend weiter. Und bundesweit liegen wir Niedersachsen mit der E-Bike-Mobilisierung ganz weit vorn. Gerade in unserer Region ist das Interesse an der neuen Mobilität riesig. Sie macht ja auch nicht nur Spaß, sondern ist doppelt gesund: für uns selbst – und für das Klima.

Leichtere Motoren, größere Reichweiten – was gibt's sonst noch Neues bei den E-Bikes? Das fragen wir Jan Werner, Chef und Geschäftsführer von MYBIKES in Wolfenbüttel, ein über die Region hinaus bekannter MEGASTORE für Bikes, E-Bikes und Elektrofahrzeuge.

Jan Werner: Auf dem Vormarsch sind die sogenannten SUVModelle. Wie bei den PKW sind das sportliche, geländetaugliche Alleskönner für den Alltag mit breiter Bereifung und rückenschonenden Federelementen und -dämpfern. Auch E-Rennräder gewinnen an Bedeutung sowie die smarte Vernetzung der Bikes und digitale Datenübertragung.

#### Fahrradkette oder Fahrradriemen?

Beide Systeme haben Vor- und Nachteile. Die Kette als altbewährtes System funktioniert immer noch einwandfrei, läuft fast wie ein Uhrwerk, bedarf nur einer regelmäßigen Pflege: daher nach wie vor der Favorit bei allen Antrieben.

Der Riemen ist zwar wartungsärmer, aber nicht wesentlich besser als die Kette – für Vielfahrer besonders geeignet, da er länger hält. Anschaffung und Wechsel sind aber teurer.

#### Mittelmotor oder Hinterradnabenmotor?

Ich bin ein Befürworter beider Systeme. Beide werden viel verbaut. Der Mittelmotor ist teurer, darum sehen wir ihn in E-Bikes hauptsächlich ab 2.000 Euro aufwärts. Darunter findet man fast ausschließlich Hinterradnabenmotoren. Aber auch Bikes mit Frontnabenmotor verkaufen wir noch viel. Der Trend geht aber schon zum Mittelmotor.

#### Und alles wird digitaler?

Ja! Ein Beispiel: Wir statten inzwischen jedes zweite E-Bike mit einem GPS-TRACKER aus. Er bietet zusätzliche Sicherheit gegen Diebstahl oder schreckt von vornherein Diebe ab. Er kostet normalerweise 199 Euro. Wer bei uns gleich eine Versicherung mit abschließt, bekommt ihn kostenlos dazu. Nur der Einbau (59,50

Euro) muss

bezahlt werden. Ein superattraktives Paket!

#### Wer ist der typische E-Bike-Käufer? Eher 25 oder 55? Eher Mann oder eher Frau?

Das ist inzwischen ganz unterschiedlich geworden – und das ist auch gut so. Zu uns kommen E-Bike-Neulinge oder Kunden, die bereits genau wissen, was sie wollen. Unser Angebot ist auf Jung und Alt gleichermaßen ausgelegt. Wir bieten Kinder-E-Bikes an, unser ältester E-Bike-Kunde ist 96 Jahre alt und hält sich dadurch fit.

# Macht E-Bike-Fahren faul? Was sagst du zu diesem Vorurteil?

Das ist und bleibt ein Vorurteil. Man bewegt sich ja doch! Und viele entdecken das Fahrradfahren dadurch neu. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen bietet es so viele Möglichkeiten, und man fährt aus Spaß an der Freude letztlich viel mehr.

Jan Werner von MYBIKES auf dem Ruff Cycles Lil' Buddy mit starkem Performance-CX-Motor von Bosch

# 1.000 Bikes auf 1.200 qm

MYBIKES, der MEGASTORE in Wolfenbüttel – MEGA auch im Service



Ja, mehr als 1000 E-Bikes können hier in Wolfenbüttel bei Jan Werner und Sven Isensee und ihrem begeisterten Team direkt ausprobiert werden. Markenvielfalt, Know-how, Service, immer up to date - das ist hier selbstverständlich. Wer in den lichtdurchfluteten, großen Store kommt, wird einfach gut beraten und nicht als irgendein Kunde, sondern als Mensch behandelt. Nicht selten entstehen so aus guten Gesprächen großartige Freundschaften. »Wir behandeln unsere Kunden auf Augenhöhe«, sagt Jan Werner dazu.

Mountain- und Gravel-Bikes, Cross- und Trekking-Räder, Allroad-SUV, City- oder Urban-Bikes... wie könnt ihr mir helfen, mein richtiges E-Bike zu finden?

Wir analysieren mit dir individuell deine Bedürfnisse als zukünftiger E-Bike-Fahrer – fragen genau nach, und machen so eine E-BIKE-TYPBERATUNG mit dir. Außerdem kannst du bei uns mehrere Modelle ausgiebig testen oder dir auch mal ausleihen, um in echt zu erfahren, was wirklich zu dir passt!

### Und könnt ihr überhaupt zeitnah liefern? Kann ich die meisten Bikes aleich mitnehmen?

Wir haben ein durchdachtes Mobilitäts- und Servicekonzept und eine große Vielzahl von Marken im Store. Zusätzlich können wir schnell weitere Bikes aus unserem Lager holen, aufbauen und vorführen.

Natürlich müssen auch wir Räder bestellen und haben bei bestimmten Modellen oder Größen nicht alles auf Lager. Das kann tatsächlich wegen der angespannten Liefersituation schon mal dauern. Also lieber frühzeitig informieren und kommen.

# Ihr habt eine Riesenauswahl und Markenvielfalt. Was gibt es bei euch, was sonst kaum in der Region zu finden ist?

Zuerst mal Lastenfahrräder: Dreiräder und E-Dreiräder von PFAU-TEC – und dann Elektromobile, Drei- und Vierräder von diversen Herstellern. Mit Unterstützung der Krankenkasse möglich!

Sehr interessant ist der E-ROLLER von NIU mit Bosch-Motor – 25 bis 125 km/h schnell.

HNF NICOLAI,
FOCUS, PFAU-TEC,
CORRATEC, CHRISSON, FELT oder
MALAGUTI. Und
demnächst kommen
noch MONDRAKER
und italienische
RENNRÄDER!



### Ihr seid überregional unterwegs. Gilt das auch für euren sprichwörtlichen Service?

Ja! Inzwischen arbeiten bei uns zehn Mitarbeiter:innen in Vollzeit für das Wohl unserer Kunden deutschlandweit, zusätzlich mehrere in Teilzeit.



## Ich würde gern meinen Arbeitgeber dazu bewegen, das Bike für mich zu leasen oder zu finanzieren. Könntet ihr mir dabei helfen?

Absolut! Wir arbeiten deutschlandweit mit allen Leasinggesellschaften zusammen: Bei uns kann jeder ein E-Bike und sogar Fahrrad leasen. Auch privat! Egal ob Arbeitnehmer oder Arbeitgeber: Wir sind auch Beratungsprofis im Leasing. Und Firmen bekommen Sonderrabatte, egal ob sie zwei oder 1.000 Mitarbeiter haben.

Im Kalten Tale 13 Gewerbehof Hollwig & Gatzemeier 38304 Wolfenbüttel

Tel. 05331 – 703 63 10 Mail: info@mybikes-shop.de www.mybikes-shop.de



E-Bikes, Trekking-Bikes, City-Bikes, Rennräder, Kinderräder, Speed-Bikes, Cross-Bikes u.v.m.

# www.rad-spezi.de

Rad Spezi Mesmer • Inhaber: Eugen Mesmer Hauptstrasse 51 • 38110 Braunschweig / Wenden

Ihr E-BIKE-Spezialist in Braunschweig!

# Immer persönlich, immer engagiert, immer für die ganze Familie

Seit Manuel Schumann den seit Jahrzehnten in Wolfenbüttel bekannten Rad-Store 2017 übernahm, hat sich der gelernte Feinmechaniker unter den jungen wie älteren »Radprofis« der Region nur Freunde und Freundinnen gemacht – die gerne wiederkommen oder ihn weiterempfehlen. Über das Radfahren kann Manuel Schumann mit Begeisterung stundenlang sprechen, dabei ist ihm einiges besonders wichtig:

#### »Das Rad muss individuell passen! Gute Ergonomie ist das A und O!«

»Sattel, Lenkergriffe, Pedale: Das sind die drei Kontaktpunkte zwischen Mensch und Maschine, sprich Fahrrad. Klingt einfach, ist aber fast eine Wissenschaft, Wenn der Sattel zu weich oder zu klein, der Rahmen zu groß ist, die Lenkerenden nicht zur Hand und Handgelenken passen... macht das Radfahren keinen Spaß, bereitet sogar häufig Schmerzen.«

alten Rad zu mir kommen, sehe ich meist sofort, was da nicht zusammenpasst.«

Deshalb nimmt sich Manuel Schumann immer besonders viel Zeit für die individuelle Anpassung, hat eine spezielle Ergonomie-Schulung absolviert und mit den Ergonomie-Profis von SQlab eine kleine, feine Teststation bei sich eingerichtet, in der von der Vermessung der Sitzknochen bis



# Nie mehr platt, nie mehr pumpen,

Das sind die neuen Airless-Radreifen der Traditionsmarke Schwalbe für Radgröße 28er und max. 100 kg Gesamtgewicht. Manuel Schumann empfiehlt sie gern, ist auch speziell für die Montage zertifiziert: »Nahezu 10.000 km sind sie wartungsfrei, sozusagen unkaputtbar, und Luftpumpen war gestern. Das macht den etwas höheren Preis wieder wett.«

# immer wartungsfrei

#### **Und immer etwas Besonderes:** die i:SY Bikes und Bambusfahrräder

Manuel Schumanns heimliche Liebe:

Das Bambus-Fahrrad von myBoo

Die coolen E-Bikes von i:SY mit den kleinen Rädern sind so stabil wie wendig - »Henze - das Rad« war und ist einer der ersten Händler in der Region.

Der heimliche Favorit von Manuel Schumann ist aber das myBoo-Rad mit einem Rahmen ganz aus Bambus. Unter fairen Bedingungen in Handarbeit in Ghana gefertigt, individuell konfigurierbar, mit überragenden Fahreigenschaften. Grün, fair und gut!





Einfach mal den Partner, die Partnerin, Mutter oder Vater auf die »leichte Schulter« nehmen und mit Schwung über Schwellen, Treppenstufen und durch die zu enge Türe tragen – ganz so leicht, locker und lustig wie auf unserem Bild geht das im Alter leider meistens nicht mehr. Aber mit etwas Vorausschau und Planung kann man stattdessen die eigenen Wohnung barrierearm oder gar barrierefrei machen.

Und das sogar, wenn man zur Miete wohnt. Immer mit dem Ziel, das gewohnte Zuhause noch möglichst lange genießen zu können und möglichst bis ins hohe Alter autark und mobil zu bleiben, auch wenn die eigene Beweglichkeit, Orientierung und Selbstständigkeit bedauerlicherweise immer stärker nachlassen.

Einen Trost gibt es auf jeden Fall: Wer sich um das Thema »Barrierefreiheit« kümmern muss oder will, ist nicht allein. Wir werden alle immer älter, das betrifft aktuell besonders die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre. Dementsprechend vielfältig und zahlreich sind mittlerweile die Tipps und Angebote zu diesem Thema. Einige besonders wertvolle hat die Redaktion hier zusammengetragen.

# 1. Auch Mieter können ihre Wohnung barrierearm umgestalten

Wer im eigenen Haus wohnt, hat mit dem Umbau die wenigsten Probleme, in einer Eigentumswohnung kann es schon komplizierter werden. Aber wie sieht es als Mieter aus?

Als Mieter müssen Sie vor jedem Umbau grundsätzlich Ihren Vermieter um Erlaubnis bitten. Ist der Umbau notwendig, damit Sie weiterhin die Wohnung nutzen können, muss der Vermieter allerdings in der Regel zustimmen. Das Anbringen von Haltegriffen in der Wohnung dürfte unproblematisch sein, eine Türverbreiterung in der Wohnung ist schon schwieriger. Möchte der Mieter hingegen einen Lift im Treppenhaus installieren, könnte der Vermieter schon eher sein Veto einlegen.

Der Haken: Der Mieter muss alle anfallenden Kosten für den Umbau aus eigener Tasche bezahlen. Außerdem ist er verpflichtet, die Wohnung beim Auszug wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzuversetzen. Dafür fallen erneut Kosten an. Insgesamt ist das aber durchaus auch Verhandlungssache. Mancher Vermieter erkennt die altersgerechte Aufwertung seiner Wohnung auch als Wertsteigerung an und unterstützt sie.

# 2. Mit dem Bürostuhl die Problemzonen finden

Um eine Idee zu bekommen, ob der Platz in Ihrem Bad auch mit Rollator reicht, hilft ein kleiner Test: Schieben Sie einen Bürostuhl auf Rollen vor sich her und versuchen Sie, alle gewohnten Verrichtungen damit zu erledigen. Müssen Sie aufwendig manövrieren oder bleiben Sie hängen? Danach »rollen« Sie mit dem Stuhl durch die restliche Wohnung. Können Sie sich noch gut in der Küche bewegen? Wo bleiben Sie im Flur hängen? Und kommen Sie auch über die Türschwelle zum Balkon?

Und folgende Frage ist natürlich zentral: Kämen Sie überhaupt noch aus dem Haus oder wieder hinein?

# 3. Checklisten zur Bewertung von Haus oder Wohnung

Das »NIEDERSACHSENBÜRO NEUES WOHNEN IM ALTER« bietet auf seiner Website ein umfangreiches Angebot an Infomaterial, Hilfen und Listen zur Vorbereitung und Realisierung des Umbaus: https://neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/

Die »Landesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung NRW« hat Fragen zusammengestellt, mit deren Hilfe sich herausfinden lässt, wo die Schwachstellen im eigenen Haus oder der Wohnung liegen. Die Checkliste kann kostenlos hier heruntergeladen werden:

www.wohnberatungsstellen.de/beratung/c/

Sehr umfangreich informiert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hier:

→ www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen.html

# 4. Die häufigste Engstelle: das Badezimmer

Die Bewegungsflächen und Durchgangsbreiten von Türen, um sich gegebenenfalls mit einer Gehhilfe bewegen zu können, sind oft ungenügend. Die meisten Einschränkungen gibt es in den Bädern, sie stehen beim Umbau häufig im Mittelpunkt. Denn Bad und Toilette benutzen wir mehrmals am Tag. Ein kompletter Umbau kostet Zeit und Geld – und braucht den Fachmann.



#### Ideen für den Badumbau

Der gemeinnützige Verein »Barrierefrei leben e. V.« zeigt auf seiner Internetseite, wie Bäder unterschiedlichen Typs neugestaltet werden können, um mehr Platz zu bekommen. Zu sehen sind 47 Vorher-Nachher-Beispiele:

- → www.online-wohn-beratung.de
- → Klick auf »Wohnungsanpassung barrierefrei (Um-)Bauen«
- → Klick auf »Ratgeber Wohnungsanpassung...«
- → Klick auf »Bad und WC«

Barrieren in den Zu- und Ausgängen sind meist das zweitwichtigste Thema in den Beratungen! Das Verlassen der Wohnung oder des Hauses sind ebenso wichtig für die Selbstständigkeit und ein selbstbestimmtes Leben wie für die Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben weiter teilzunehmen.

Bauliche Veränderungen sollten sorgfältig geplant werden (siehe Förderung). Handwerkskammer und Architektenkammer bieten Adressen von Firmen, die eine Qualifikation im generationengerechten bzw. barrierefreien Bauen haben.

Neuerdings gibt es aber auch einige Komplettanbieter am Markt, die ein barrierefreies Bad »schnell und alles aus einer Hand« versprechen. Solche Angebote können gut sein, müssen sehr genau geprüft werden, da jede Abweichung von einem angenommenen Standard mit erheblichen Mehrkosten verbunden sein kann.

# 5. Nicht verpflichtend, aber hilfreich: natürlich eine DIN-Norm

Barrierefreies Bauen ist in Deutschland nicht einheitlich definiert, jedes Bundesland regelt das in seinen Baubestimmungen selbst. Aber eine Grundlage gibt es – die DIN 18040-2. Sie definiert zwei Standards: »Basis« ist etwas weniger streng, der »R-Standard« ist für rollstuhlgerechte und somit wirklich barrierefreie Wohnungen gedacht.

Die DIN 18040-2 ist eigentlich nur für Neubauten entwickelt, aber die darin fixierten Maße und Anforderungen sind natürlich immer eine wertvolle Orientierung.

Informationen zur DIN hier gibt es hier:

→ https://nullbarriere.de/din18040-2.htm

# Persönliche Beratung und eine Musterwohnung

Das Wohnberatungszentrum des DRK Kreisverbandes Braunschweig-Salzgitter in der Hallestraße 54, 38120 Braunschweig, Tel. 0531 . 799 88 11 bietet Informationen, persönliche Beratung und individuelle Hilfen. Mit im Boot: die Nibelungen Wohnbau GmbH. Beratung zu:

- → Fragen des Abbaus von Barrieren, auch bei Seh- und Hörbehinderungen oder demenziellen Erkrankungen
- → Fragen der Wohnraumanpassung (individuell und bedarfsgerecht), z. B. bauliche Maßnahmen im Haus oder im direkten Umfeld
- → Fragen der Unterstützung durch medizinische und technische Hilfsmittel, wie z. B. Mobilitätshilfen und angepassten Sanitärobjekten
- → Fragen der wohnraumbedingten Sicherheit und Assistenz
- → Fragen der Finanzierung der oben genannten Maßnahmen



Termine für Beratungsgespräche in der Musterwohnung und für Hausbesuche erfolgen nach Absprache.

In der angepassten Musterwohnung wird gezeigt, welche Möglichkeiten bestehen, eine lebens- und generationengerechte Wohnsituation zu schaffen. Neben einer firmenunabhängigen Beratung zu barrierefreien Produkten werden Führungen durch die Ausstellung angeboten und können Hilfsmittel getestet werden.

→ www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/ beratung/wohnberatung.html

# 7. Technische Assistenzlösungen: immer mehr kleine Helferlein

Hausnotruf-Systeme, Bewegungsmelder, die das Licht einschalten, Sturzsensoren und vieles mehr: Hier ist ein keinesfalls vollständiger Überblick über das, was heute schon längst möglich ist (Dank an Patrick Ney, Stadt Hannover).

- → Sicherheit: Automatische Herdabschaltungen; Hausnotruf; Matten, die melden, wenn eine Person einen Raum oder das Haus verlässt; Sensoren, die dafür sorgen, dass Licht eingeschaltet wird.
- → Gesundheit: Sturzdetektoren; Tablettenspender, die an die tägliche Einnahme erinnern und eine Überdosierung verhindern; Tremorlöffel, die unkontrollierte Bewegungen ausgleichen.
- → Kommunikation und Unterhaltung: Festnetztelefone mit Bildwahltasten oder Sprachsteuerung; Sprach- und Telefonhörverstärker
- → Komfort und Selbstständigkeit:
  Hausautomationssysteme, mit denen sich z. B. Rollläden
  oder die Heizung auch außerhalb des Hauses steuern
  lassen; Haushaltsroboter, die z. B. staubsaugen
- → Brillen, Programme und Apps für Smartphones, die Geldscheine per Kamera erkennen und den Wert ansagen, Texte vorlesen, an Termine oder Tabletteneinnahme erinnern





# 8. Finanzierungshilfen und KfW-Förderung

Bund, Länder und Kommunen legen regelmäßig Förderprogramme zum barrierefreien Umbau auf. Manchmal auch kombinierbar mit dem Bereich »Energetische Sanierung«. Bei einer Pflegebedürftigkeit, sprich einem Pflegegrad beteiligt sich ggf. auch die gesetzliche Pflegekasse an den Kosten. Auch Banken und Sparkassen bieten häufig Sonderkredite an, insbesondere die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). Gut zu wissen: Die Förderung können alle Immobilienbesitzer und Mieter in Anspruch nehmen, unabhängig vom Alter.

Aber Achtung: Erst den Antrag bewilligen lassen und dann mit dem Umbau beginnen. Wer vorher anfängt, verliert den Förderanspruch!

Vertiefende Infos von KfW und NBank gibt es unter:

- → https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/ Bestandsimmobilien/
- → https://www.nbank.de/Privatpersonen/Wohnraum/

# 9. Lebensmittel, Getränke, Medikamente – alles kommt ins Haus

»Essen auf Rädern« ist sicherlich eine Option, wenn die eigene Mobilität nachlässt, andererseits nicht jedermanns Sache oder Geschmack. Zumindest insofern ist es durchaus ein Glück, dass Pizza-Bringdienste, Lebenmittel-Lieferdienste, Apotheken-, Amazon- und andere Kuriere immer selbstverständlicher werden. Lebensmittel, Getränke, Medikamente aus der Apotheke – alles wird mittlerweile direkt zu uns nach Hause geliefert, was wir zuvor in Ruhe auf dem Sofa ausgesucht haben. Auch so lassen sich gewisse Barrieren umgehen.

# 10. Umzug unumgänglich? Dann aber mit Finanzhilfe!

Wenn es doch eine von vornherein barrierefrei gebaute Neubauwohnung sein muss: Die Pflegeversicherung bezuschusst den Umzug in eine behindertengerechte Wohnung mit bis zu 4.000 Euro, wenn dadurch eine weitgehend selbstständige Lebensführung ermöglicht oder die häusliche Pflege vereinfacht wird. Voraussetzung ist eine Pflegebedürftigkeit. Der Antragsteller muss mindestens Pflegegrad 1 haben.



#### Das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig

...ist immer eine gute Adresse:

- → Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
- → www.braunschweig.de/leben/ senioren/00\_seniorenburo/ seniorenbuero.php

Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter:

#### Länger zuhause leben

»Länger zuhause leben« ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Altersgerechter Umbau, Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen machen es möglich, auch dann in der vertrauten Wohnung zu bleiben, wenn man Unterstützung oder Pflege braucht. Der Wegweiser des Bundesfamilienministeriums für das Wohnen im Alter beantwortet Fragen, zeigt Möglichkeiten auf und hilft mit praktischen Checklisten bei der Planung: von der Einschätzung der eigenen Wohnwünsche bis zur Entscheidung für den richtigen Pflegedienst.

https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/ publikationen/laenger-zuhause-leben-77502



# Wenn die Pflege ausfällt

# **AWO-Pflegenotaufnahme**

Job, Familie, die Pflege meines Vaters. Und wenn mir alles über den Kopf wächst?

Wer pflegt dann meinen Vater?



Senioren & Pflege

Pflegenotaufnahme

www.awo-bs.de



Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.



# ULLENHEI/ Das Sanitätshaus

# Die Wohnung soll sich dem Alter ihrer Nutzer anpassen – nicht umgekehrt!

Mit ihrem umfassenden Sozialmanagement tut die Nibelungen-Wohnbau gerade dafür besonders viel.

»Viele Menschen wollen trotz gesundheitlicher Probleme so lange wie möglich in ihren eigenen vertrauten vier Wänden wohnen bleiben. Wir möchten ihnen diesen Wunsch erfüllen und bieten Ihnen Wohnungen maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse.«

Wo immer es die baulichen Voraussetzungen möglich machen, hilft die Nibelungen-Wohnbau ihren Mietern dabei, die Wohnung ihren Bedürfnissen entsprechend anzupassen. »Wir beraten zu geeigneten Maßnahmen, lassen Angebote erstellen, helfen bei der Beantragung finanzieller Unterstützung durch Pflegekassen oder Sozialhilfeträgern und kümmern uns in Zusammenarbeit mit Fachunternehmen um den Umbau«, zählt die Sozialmanagerin Kerstin Born auf.

Oftmals helfen schon kleine Anpassungen, um den Alltag entscheidend zu erleichtern und ein Stück Bewegungsfreiheit zurückzugewinnen. Doch auch, wenn größere Umbauten erforderlich sind, steht die Nibelungen ihren Mietern zur Seite. Zu den häufigsten Maßnahmen gehören die Entfernung von Türschwellen, Verbreiterung von Türen, das Anbringen von Handläufen und Haltegriffen, die Installation von Rampenanlagen und der Umbau des

#### Mit einem flexiblen Sozialmanagement Partner in allen Lebenslagen

Neben der baulichen Anpassung bietet die Nibelungen-Wohnbau für Menschen mit gesundheitlichen oder altersbedingten Einschränkungen eine ganze Reihe von Maßnahmen und Beratungsleistungen, die den Alltag erleichtern und ein weitgehend unabhängiges, selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Neben der individuellen Wohnraumanpassung gehören dazu auch:

- → die Vermittlung von Ansprechpartnern bei Behörden und Hilfe bei Antragsstellungen rund ums Wohnen
- → die Unterstützung mit Informationen zu Hilfs- und Pflegehilfsmitteln und
- → die Beratung hinsichtlich der Möglichkeiten von Haushaltshilfen, ambulanten Pflegediensten, haushaltsnahen Dienstleistungen und Assistenzleistungen (z. B. Hausnotruf, Essen auf Rädern) u.v.m.

# Von quirlig bis fürsorglich – individuelle Unterstützung nach Maß

Viele Menschen genießen es, bis ins hohe Alter hinein in einem quirligen Viertel mit den unterschiedlichsten Altersgruppen zusammenzuleben. Andere fühlen sich trotz körperlicher Fitness geborgener in einer Umgebung, in der die Nachbarn ähnliche Bedürfnisse nach Ruhe und Bequemlichkeit haben wie sie selbst. Später dann wäre eine Wohn-Pflegegemeinschaft oder das Betreute Wohnen besser. Für diese unterschiedlichen Bedürfnisse hat die Nibelungen-Wohnbau das breiteste Angebot.

»Das Wohlbefinden eines jeden Menschen wird entscheidend durch das Umfeld bestimmt, in dem er lebt. Das treibt uns jeden Tag aufs Neue an, innovative Wohnideen zu entwickeln.«

Iris Rakebrand, Sozialmanagement

Detaillierte Informationen und Kontakte finden Sie auch auf der Website der Nibelungen.

https://www.nibelungen-wohnbau.de/wohnen/besondere-wohnformen/





# KOMFORTBETTEN



# Müheloses Aufstehen



# FÜR EINE ALTERSGERECHTE **ZUKUNFT**



# Pflegebett LIBRA

90x200 3999,- 35000 \* - Polstergestell (verschiedene Stoffe wählbar) - Motorische Verstellmöglichkeit - Aktiflexmatratze mittelfest

- Abbildung zeigt Sonderausstattungen





Termin buchen!

Ein Komfortrahmen erleichtert Ihnen das Einund Aussteigen aus Ihrem Bett. Sie können ebenfalls Ihr Bett leichter beziehen und komfortable Liegepositionen einstellen.

Martin Röver

# Komplettbett Evel

90x200
100x200
1299,
\* - Bettgestell EVEL (verschiedene Deiore)
- Motorrahmen 2-fach motorisch
- Aktiflexmatratze mittelfest

# Motorrahmen Relax



# Komfortrahmen Lindo



# Bei Vorlage dieses Coupons

gültig bis zum 31.12.2022

Rabatt auf Alles\*

erteilten Aufträgen und den Marken ERGODELUXE, LATTOFLEX, ERGOSLEEP, DORMIENTE und TECHNOGEL





## Kostenlose Hausbesuche

Gerne kommen wir zu Ihnen nach Hause und beraten Sie vor Ort. Wir können auch Ihre vorhandene Schlafausstattung überprüfen.



## 100 Tage Probeschlafen

Innerhalb von 100 Tagen können wir den Matratzenkern gegen eine andere Festigkeit oder ein anderes Modell tauschen.





# Liegedruckmessung

Bei jedem Kunden wird eine spezielle Körperdruckmessung durchgeführt, um für Jeden die passende Matratze zu finden.



# Lieferung und Montage

Wir können kostengünstig Ihre bestellte Ware liefern und montieren. Altwarenentsorgung ist ebenfalls möglich!



# Ein neues Immobilien-Bieterportal ermittelt innovativ den besten Preis

Wenn im Alter das große Eigenheim oder die große eigene Wohnung zu beschwerlich werden, oder wenn sich die Barrierefreiheit nicht ohne aufwändigste Umbauarbeiten einrichten lässt, macht es Sinn, über einen Verkauf nachzudenken. Der Markt ist auf jeden Fall dafür zurzeit günstig, denn viele junge Familien suchen gerade in Corona-Zeiten ein Eigenheim, weil sie dringend mehr Platz brauchen. Wie aber finden Käufer und Verkäufer am besten zusammen?

Erst einmal gilt: jede Immobilie ist einzigartig, ihr Wert hängt von vielen Faktoren ab. Anders als beispielsweise bei Autos, von denen meist mehrere mit vergleichbarem Zustand angeboten werden, gibt es bei Häusern und Wohnungen nur ungefähre Anhaltspunkte für den aktuellen Marktpreis. Hier profitieren Immobilienbesitzer von der Expertise seriöser Makler. Bei einem Besichtigungstermin kann der Wert der Immobilie ermittelt und mit den eigenen Vorstellungen verglichen werden.

Oft liegen die Vorstellungen von Verkäufer und Käufer weit auseinander. Eine neue Möglichkeit, einen von beiden Seiten akzeptierten Preis zu finden, ist das Bieterportal, das die Braunschweigische Landessparkasse jetzt eingerichtet hat.

# So kommt der bestmögliche Preis zustande: fair und transparent für alle

Und das funktioniert so: In einer vom Verkäufer festgelegten Zeitspanne können Interessenten, die sich bei der Sparkasse angemeldet haben, zunächst ein Angebot abgeben. Im Bieterportal bleiben sie anonym. Während der Preisfindungsphase zeigt sich somit, was anderen die Immobilie wert ist. Jeder Interessent kann wie bei einer klassischen Auktion nachlegen, wenn er mehr bieten möchte. Kommt kein höheres Gebot mehr, ist die Preisfindung abgeschlossen.

»Ein verbindlicher Kaufvertrag kommt aber weiterhin erst beim gemeinsamen Gang zum Notar zustande«, versichert Katja Ibendorf, Leiterin Immobilienvermittlung der Landessparkasse. So haben letztlich beide Seiten ein gutes Gefühl, in einem absolut transparenten Verfahren den angemessenen Preis für die Immobilie gefunden zu haben.

# Die Chancen für einen Wohnungswechsel sind günstig

Das achtköpfige Makler-Team der Braunschweigischen Landessparkasse bietet die Chance, gerade die jetzige Situation für den Wohnungswechsel zu nutzen. Unkomplizierte elektronische Hilfen sorgen dabei für den geforderten Abstand. So gibt es beispielsweise virtuelle Besichtigungen und auch die Möglichkeit einer virtuellen Finanzierungsberatung. 360°-Präsentationen runden das Gesamtpaket der BLSK ab.

»Ganz wichtig ist, dass Interessenten frühzeitig mit uns Kontakt aufnehmen«, rät Katja Ibendorf. »Denn begehrte Häuser und Wohnungen kommen gar nicht erst in die Portale, sondern werden direkt vorgemerkten Kundinnen und Kunden angeboten, die ihr Suchprofil bei uns hinterlegt haben.«



Weitere Informationen zum Immobilienangebot der Landessparkasse:

- → 0531 487-3854
- → blsk.de/makler



# Die tägliche Arzneimittel-Einnahme – zuhause immer öfter ein Problem

Verwechselte Medikamente, unregelmäßig, falsch oder gar nicht eingenommen, sind eines der großen gesundheitlichen Risiken – besonders für ältere, pflegebedürftige oder demente Menschen. Und viel zu selten sind die professionellen Pflegekräfte mit meist viel zu wenig Zeit oder die pflegenden Angehörigen morgens, mittags und abends bei der Arzneimittel-Einnahme dabei.

# Entlastung der Angehörigen und Sicherheit für die Patienten

Dies schaffen die kleinen Blister-Tüten, in die individuell für jeden Patienten die Medikamente einnahmefertig verpackt werden, jeweils für morgens, mittags und abends. Alle nötigen Informationen sind auf diesen kleinen Tüten vermerkt: richtige Reihenfolge, richtiges Medikament, richtige Stärke, richtige Form und immer vorhanden. Diesen besonderen Service bietet die Arkaden-Apotheke in Braunschweig an. Auch der regelmäßige Gang zum Arzt und zur Apotheke nur für ein Rezept entfällt damit.

# Langjährige Erfahrung, geprüfte Verlässlichkeit

Als langjähriger Versorger von Alten- und Pflegeheimen ist die Arkaden-Apotheke spezialisiert und eingestellt auf die Bedürfnisse pflegebedürftiger Patienten und deren Angehöriger. Sicherheit, genaues Arbeiten und eine schnelle Umsetzung machen die absolute Verlässlichkeit aus.

# Änderungen und Lieferschwierigkeiten – kein Problem mehr

Für die Angehörigen ist schon die tägliche Zusammenstellung der verschiedensten Medikamente oft eine Herausforderung. Umso mehr, wenn sich die Medikation wieder einmal ändert. Beim Blister-Service der Arkaden-Apotheke reicht da schon ein Anruf für die Aktualisierung. Die zunehmenden Lieferschwierigkeiten bei bestimmten Arzneimitteln fängt ein gut gefülltes Zwischenlager auf.

# Ausprobieren: die Kosten sind niedrig, der Nutzen hoch

Noch kann der hilfreiche Service nicht ganz kostenlos angeboten werden – dafür ist der dahinterstehende Aufwand zu groß. Aber er ist für Jeden bezahlbar. Und man muss sich nicht langfristig binden, so dass Patienten und Angehörige das erprobte System in Ruhe zuhause testen können.

# Arzneimittel-Einnahme, sicher und komfortabel. Tag für Tag!



Wir verpacken Ihre Medikamente in kleine Plastiktütchen, sogenannte Blister, und versehen diese mit Name, Adresse, enthaltene Medikamente, praktischen Einnahmehinweisen. So entlasten wir Sie Tag für Tag:

**Einnahmefertige Portionierung.** Die lästige und schwierige Zusammenstellung der Medikamente entfällt.

**Wechselwirkungs-Check.** Unsere Pharmazeuten überprüfen Wechselwirkungen, Doppelverordnungen, die richtige Einnahme.

**Korrekte Einnahme.** Jedes Tütchen ist mit Namen, Tag, Uhrzeit, Arzneimittel, Dosierung, individuellen Einnahmehinweisen beschriftet – Fehler in der Medikation somit ausgeschlossen.

**Kostenlose Lieferung nach Hause.** Die fix und fertig vorbereiteten Medikamente liefern wir Ihnen wahlweise für 1 oder 2 Wochen. Rechtzeitige Bestellung und Abholung Ihrer Rezepte inklusive.

Fragen? Sie wünschen Beratung? Gerne: Cathrin Metzner, Telefon (0151) 17 55 96 30 E-Mail: metzner@arkapo.de





Das Leben ist es wert.



# Die besondere Betreuung im »neuen« Krankenhaus Marienstift



Niemand geht wohl gerne ins Krankenhaus. Das Braunschweiger Marienstift hat deshalb den Anspruch, dass sich Patientinnen und Patienten gut aufgehoben fühlen. Eine vertraute und freundliche Atmosphäre prägt das Haus, das insbesondere auch Patientengruppen versorgt, die einen besonderen Bedarf haben: Von der Geburt über komplexe chirurgische Eingriffe, die Betreuung und Behandlung von Menschen mit Behinderung und an Demenz erkrankten Patientinnen und Patienten bis hin zur Begleitung von Sterbenden. Das persönliche Anliegen und das der Angehörigen werden ernst genommen, und es gibt für jedes Anliegen ein offenes Ohr. Das Personal nimmt sich Zeit und berät in allen Fragen sorgfältig.

»Das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten, die in ihrer geschwächten Lage einen geschützten und sicheren Raum brauchen, liegt uns allen hier am Herzen«, meint dazu der neue Geschäftsführer Dr. Jan Wolff. Zusammen mit dem Ärztlichen Direktor Dr. med. Udo Rudolf Schwippel sowie Pflegedirektorin Rosemarie Ölschlager bildet er das Leitungsteam des Hauses.

# Der Neubau steht für eine moderne medizinische Versorauna

Im Neubau an der Helmstedter Straße, der im Sommer 2022 eröffnet wird, entstehen auf vier Etagen Räumlichkeiten mit einer Gesamtfläche von insgesamt 5.700 Quadratmetern. So können auch zukünftig im Marienstift komplexe medizinische Leistungen sehr modern, hochwertig und komfortabel angeboten werden. Das Haus stärkt so nochmals seine wichtige Rolle in der Gesundheitsversorgung unserer Region. Der Neubau wird am 10. Juli eröffnet. Dazu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.



Ein gutes Team: Dr. med. Mohamed Shaheen und Chefärztin Ursula Nitsche-Glov



Neue Kooperation zwischen Prof. Dr. med. Nael Hawi und Geschäftsführer Dr. Jan Wolff

# Neu sind auch drei besondere Angebote

Operationen im Bereich der Schulterchirurgie: Das operative Angebot wurde jüngst um den Bereich der Schulterchirurgie erweitert. Prof. Dr. med. Nael Hawi, der in der Orthopädisch Chirurgischen Praxisklinik Braunschweig tätig ist, führt seine Schulteroperationen neuerdings im Marienstift durch. Der 39-jährige Braunschweiger ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und spezielle Unfallchirurgie sowie zertifizierter Schulter- und Ellenbogenchirurg.

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe: Dr. med. Mohamed Shaheen ist neuer leitender Oberarzt in der Frauenklinik Eben-Ezer. Unter der Leitung von Chefärztin Ursula Nitsche-Gloy baut die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe ihr Angebot im Bereich der operativen Eingriffe bei allen gynäkologischen sowie Brusterkrankungen deutlich aus.

Klinik für Inklusive Medizin: Das
Leistungsangebot für Menschen mit
Behinderung wird durch die Klinik für
Inklusive Medizin seit 2021 um einen speziell auf deren Bedürfnisse ausgerichteten, stationären Fachbereich erweitert.
Unter der Leitung von Dr. med. Ulrich
Stein können auch Patientinnen und Patienten mit eingeschränkten kognitiven
und kommunikativen Möglichkeiten optimal stationär versorgt werden.

Krankenhaus Marienstift
Helmstedter Straße 35
38102 Braunschweig, 0531.7011 0
information@marienstift-braunschweig.de
www.krankenhaus-marienstift.de
www.facebook.com/marienstift



Der Neubau – Eröffnung am 10. Juli

## Die Angebote des Marienstiftes

- → Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- → Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
- → Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- → Klinik für Handchirurgie und angeborene Handfehlbildungen
- → Klinik für Innere Medizin mit Palliativbereich und Klinik für Inklusive Medizin
- → Zentrale Notaufnahme
- → Belegabteilung HNO

# Beste Beratung in bester Nachbarschaft.

Wir nehmen uns Zeit für Sie.
Persönlich, individuell. Für das
Wichtigste, was es gibt:
Ihre Gesundheit!
Acht Punkte hat der
Marienkäfer über unserer
Tür – acht besondere
Schwerpunkte bieten
wir Ihnen:

- Zertifizierte Darmgesundheits-Beratung
- Alles für werdende und junge Mütter und Väter – Verleih von MEDELA-Milchpumpen
- Vertrieb von Plazentaglobuli
- Aromatherapie mit PRIMAVERA Ätherische Öle für Wohlbefinden und Pflege

# Apotheke am Marienstift

- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Homöopathie –
   Sanfte Anregung der
   Selbstheilung
- Partner des ambulanten
   Palliativteams
   Harz und Heide qGmbH
- Kostenloser Botendienst

Helmstedter Str. 130 · 38102 Braunschweig · 0531 731 04 · www.apotheke-am-marienstift.de

# Superfood Spargel: superlecker, supergesund

Ganz genau, wir leben im Spargel-Paradies. Denn zusammen mit Bayern und Nordrhein-Westfalen gehören wir hier in Niedersachsen zu den größten Spargel-Anbaugebieten Deutschlands. Also her mit den weißen Stangen, direkt aus der Nachbarschaft! Denn jetzt, ab März bis zum 24. Juni, haben sie wieder Saison.



Den Unterschied zwischen den beiden Spargelsorten macht im Wesentlichen der Anbau. Weißer Spargel wächst unter der Erde, der grüne Spargel hingegen oberhalb der aufgehäuften Spargel-Erddämme. Somit bekommt er mehr Sonne ab und färbt sich grün. Bei den Inhaltsstoffen gibt es kaum größere Unterschiede. Aus gesundheitlicher Sicht ist es also egal, für welche Sorte Sie sich entscheiden. Gehen Sie einfach nach Ihrer persönlichen Vorliebe: Der Weiße ist etwas milder, der Grüne häufig kräftiger im Geschmack.

Eigentlich wagen sich die Spitzen der Spargelstangen ja erst ab April an die Oberfläche, wenn die Tage und Nächte wieder wärmer sind. Aber unsere schlauen Landwirte versuchen, die Königin der Gemüse unter Folie oder in beheizten Beeten möglichst früh ans Licht zu bringen. Auch wenn die Umwelt das nicht unbedingt gut finden muss. Genau wie den frühen Spargel aus Südeuropa oder gar Südamerika. Der heimische ist doch am leckersten – und der ist so gesund, ein wahres Superfood eben!

Klar, dass Spargel die Verdauung anregt und entwässert, wissen die meisten von uns.

Aber das ist längst nicht alles. Er hält auch unseren Blutzuckerspiegel stabil, sorgt für eine intakte Darmflora und ist reich an bioaktiven Pflanzenstoffen. Außerdem regt das vornehme Gemüse die Produktion des körpereigenen Antioxidants Glutathion an und wirkt so stark entgiftend.

# Unser Darm freut sich – genau wie Herz, Nieren und Augen

Asparagus officinalis, so sein lateinischer Name, liefert unserem Körper Ballaststoffe, Folsäure, Kalium, B-Vitamine, Kalzium und Magnesium. Dazu gesellen sich zahlreiche bioaktive Pflanzenstoffe wie Inulin, ein Ballaststoff, der im Magen und Darm Wasser bindet und so eine intakte Darmflora unterstützt. Inulin regt die Produktion der »guten« Darmbakterien an und fördert somit eine ausgewogene Flora in unserem Verdauungstrakt – ein wichtiger Gesundheits- und Wohlfühlfaktor.

Außerdem stecken in den gesunden Stangen noch Carotin, Lutein und Zeaxanthin – Substanzen, die gut für die Augen sind und unsere Sehkraft erhalten helfen. Rutin und Quercetin machen den Spargel schließlich zu einem wahren Superfood. Diese besonderen Pflanzenstoffe können unseren Körper vor Herzkrankheiten und Krebs schützen. Und nicht zu vergessen: Wegen seines hohen Kaliumgehalts ist Spargel ein reinigendes und harntreibendes Lebensmittel. So können Wassereinlagerungen abtransportiert werden und der Körper wird auf natürliche Weise entschlackt. Verantwortlich dafür ist zusätzlich auch die Asparaginsäure im Spargel (auf englisch heißt er übrigens Asparagus). Sie regt die Nierenfunktion an und hilft so ebenfalls kräftig beim Entgiften.

# Blutzucker, Leber, Alzheimer? Spargel hilft vielfältig

Spargel hat einen sehr niedrigen glykämischen Index. Der glykämische Index, abgekürzt GI, wurde zur Vorbeugung von Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten entwickelt und soll bei der gesunden Auswahl von Lebensmitteln helfen. Der Index beschreibt, wie stark ein kohlehydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. In der Regel gilt: je niedriger, desto gesünder.

Dagegen lässt sich nach dem Verzehr der Stangen ein Anstieg des körpereigenen Glutathionspiegels beobachten. Das ist positiv! Denn das körpereigene Antioxidans Glutathion hilft der Leber bei der Entgiftung, fördert Heilungsprozesse, repariert angegriffene Zellen und soll sogar auf Alzheimer einen positiven Effekt haben.

# In 17 Kalorien auf 100 Gramm, schneller macht niemand schlank

Zu guter Letzt ist Spargel auch noch ein echter Schlankmacher: Er schmeckt lecker und hat doch wenig Kalorien. Weniger als 20 sollen es pro 100 Gramm sein. Die gute Butter oder Sauce Hollandaise ist dabei allerdings nicht mitgerechnet.

Genug gelernt, jetzt heißt es genießen: Auf der folgenden Seite finden Sie drei unwiderstehliche Spargelrezepte zum Nachkochen.

# Unsere Lieblings-Spargel-Rezepte

# Raffiniert, leicht und schon richtig sommerlich: Spargel trifft heimische Früchte fertig ist der Salat

Viele kennen noch den klassischen Spargelsalat, wie Oma ihn früher machte. Mit viel Butter, Milch, Mehl und hartgekochten Eiern war der absolut kein Leichtgewicht. Hier haben wir eine besonders leckere und leichte Alternative für Sie.



## Das brauchen Sie für 4 Portionen:

500 Gramm weißen und grünen Spargel, gemischt; 250 Gramm Erdbeeren, Johannisbeeren und Himbeeren; verschiedene Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle oder Minze, 2 Bund davon; 1 Teelöffel Butter, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Prise Zucker. Für die Vinaigrette: 3 Esslöffel Balsamico-Essig; 3 Esslöffel Rapsöl, 2 Teelöffel flüssigen Honig; Estragon und Minze, am besten frisch feingeschnittene Blätter; Salz und grober Pfeffer.

So geht's: Spargel schälen (beim grünen Spargel nur die untere Hälfte) und in Stücke schneiden. 1 Liter Wasser mit Butter, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Darin den weißen Spargel für 10 Minuten garen, den grünen Spargel nach 5 Minuten hinzufügen. Zusammen aus dem Topf nehmen und gründlich abtropfen lassen. Die Beeren wie gewohnt waschen und putzen. Ebenso die Kräuter, dann trocken tupfen, die Blätter von den Stengeln zupfen, klein hacken oder schneiden. Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und sorgfältig verrühren. Dann über die Früchte, die Kräuter und den Spargel gießen und durchmischen. 10 Minuten ziehen lassen, anrichten und auf einer Platte oder in einer großen Schüssel servieren. Einfach verführerisch!



# Gesundes Getränk, schnell gemacht: Spargel-Smoothie mit Erdbeeren

Das brauchen Sie: 5 Stangen weißen Spargel, 300 Gramm Erdbeeren, den gepressten Saft einer Limette oder Zitrone, eine Vanilleschote, ein paar Blätter frisches Basilikum, etwas Agavensirup oder auch Honig, einen Esslöffel Kokosöl und eine Prise Salz.

So geht's: Den Spargel wie gewohnt schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark sorgfältig herausschaben. Die Limette oder Zitrone entsaften. Dann die Basilikumblätter waschen und gegebenenfalls zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und mit dem Kokosöl fein pürieren, nach Belieben mit dem Sirup oder Honig süßen. Fertig ist der flüssige Fitmacher!



# Einfach italienisch, einfach verführerisch: Spargel auf Tagliatelle an Lachs

Bei diesem einfachen und schnellen Rezept gesellen sich Lachs und Pasta zum Spargel. Italienisch und besonders lecker!

## Das brauchen Sie für 4 Portionen:

1 Kilogramm grünen Spargel; für das Spargelkochwasser 1 Teelöffel Butter, 1/2 Teelöffel Zucker, Salz oder gekörnte Gemüsebrühe; 150 Milliliter Sahne; 400 Gramm Tagliatelle; 300 Gramm rohen Lachs; frische Petersilie.

So geht's: Spargel wie gewohnt schälen und in kleinere Stücke schneiden. In ca. 2 Liter Spargelkochwasser ca. 10 Minuten nur so lange garen, dass der Spargel noch »Biss« hat. 4 bis 5 Spargelstangen mit 2 Esslöffeln Spargelwasser pürieren (Mixer). Die Mischung in eine Pfanne geben und mit der Sahne leicht aufkochen, so dass eine etwas dickere Sauce entsteht. Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung kochen. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und schonend garen, z.B. in einem Sieb über Wasserdampf für 4 bis 8 Minuten, abhängig von der Größe der Stücke. Das geht auch gut über dem Kochwasser für die Nudeln. Für die »Deko« einige Lachsstückchen beiseite legen.



Spargel und Lachs in die Sahnesauce geben. Die Nudeln nach dem Abtropfen auf den Esstellern anrichten und dann die Sauce mit Lachs und Spargel darüber geben. Mit den Lachsstückchen und der kleingehackten Petersilie garnieren. Buon appetito! Tipp: Sie können natürlich auch weißen Spargel verwenden; dann geben grüne Tagliatelle diesem Pastagericht eine farblich pfiffige Note.



# Spargel vom Klostergut Uehrde

# So frisch, so lecker, so SpargelGUT!

Erntefrisch vom Bördeboden:

Nichts ist leckerer im Braunschweiger Land

Dieser Spargel gehört zum Leckersten, was unsere Region zu bieten hat: Auf den mineralstoffhaltigen, fruchtbaren Böden im südöstlichen Bereich des Braunschweiger Landes wächst ein besonders aromatischer Spargel, der sich vom "Sandspargel" klar unterscheidet. Hier gibt es keine künstliche Bewässerung, aber dafür die vielen gesunden und geschmacksbildenden Mineralien, die den Spargel vom SpargelGUT so einzigartig machen.

Täglich frisch geerntet, liebevoll sortiert, und schnell in Eiswasser gekühlt – so bleibt er besonders aromareich und frisch - der regionale Qualitätsspargel der Marke SpargelGUT.



In dritter Generation auf dem Klostergut Uehrde zuhause, liefern Familie Heins und das große Helferteam ab Mitte April täglich erntefrisch das

Edelgemüse an die vielen blau-gelben SpargelGUT-Verkaufsstände der Region. Eine Liste der Spargelstände über den QR-Code links unten - oder hier:

http://www.spargelgut.com Tel. 05332.96 89 801

Auch im vielbesuchten Uehrder Hofladen (in der Saison täglich geöffnet) in der Semmenstedter Straße gibt es ihn direkt vom Feld - und vieles Leckeres mehr für ein

»Tag des Offenen Hofes« am 19. Juni 2022.

Spargel GU Braunschweiger Land köstliches Spargelessen. Wer nicht nur genießen, sondern viel Interessantes über die Spargelproduktion erfahren möchte, bucht bei Familie Heins eine Betriebsführung - oder kommt zum







Hervorragender Spargel direkt aus der Region: Das weiße Gold produziert das Eickenhofer Spargelreich auf den Böden rund um Braunschweig.

Seit dem Jahr 2007 organisieren sechs Landwirtsfamilien in Fickhorst im Landkreis Gifhorn den Anbau und die Vermarktung von weißem Spargel gemeinschaftlich. Mit Leidenschaft verfolgt das Eickenhofer Spargelreich das Ziel, die Tradition des Braunschweiger Spargels auf moderne Weise fortzuführen. Denn dort, wo der Hof ansässig ist – auf den Sandböden an Oker und Schunter – hat diese Spezialität ihren Ursprung.

Auf dem Eickenhof kümmern sich Christian Hansen und Paul Schofer um Anbau und Vermarktung des Eickenhofer Spargels. Beide stammen aus

alteingesessenen Landwirtsfamilien, bei denen sich seit Generationen alles um den Spargel dreht. Ihr Fokus liegt auf Regionalität und Nachhaltigkeit. Sie denken die Landwirtschaft neu und stehen für die Überzeugung, Produkte in herausragender Qualität mit Bewusstsein für die Umwelt zu pflanzen und zu ernten. Das Ziel ist es, Eickenhofer Produkte mit der besten Qualität anzubieten und dabei immer offen für neue Ideen und Innovationen zu sein. Nicht nur weißer, grüner und seit neustem violetter Spargel sind die Steckenpferde des Spargelreichs, auch Erdbeeren, Himbeeren, Tulpen als auch Weidegänse aus der Freilandhaltung zählen zu den Produkten. Zurück zum Spargel: Eickenhofer

Spargel wird auf 55 Hektar angebaut und ist ausgesprochen zart und gromgtisch. Er wird durch mehrjährig genutzte und recyclebare Folien vor Sonne. Unkraut und Insekten geschützt. Außerdem sorgt die Folie dafür, dass die Pflanzen langsam wachsen und so in Ruhe ihren köstlichen Geschmack entwickeln können. Dank innovativer Technik kann das Spargelreich stets die Qualität der Böden kontrollieren und so die richtige Pflege der Spargelpflanzen gewährleisten,

damit sie mit Nährstoffen versorgt und unter optimalen Bedingungen wachsen können. Ein Tipp hat Paul Schofer noch für den besten Spargelgenuss: Nach dem Kauf sollte der Spargel am besten am selben Tag zubereitet und bis dahin im Kühlschrank gelagert werden. Geschält bleibt er dort einen Tag frisch, ungeschält bis zu drei Tage.

Finden können Sie die Produkte im Hofladen auf dem Eickenhof und bei vielen langjährigen Edeka Partnern in der Region wie zum Beispiel den Görge Märkten.







# MEIN WOHLFÜHLTAG (WEEKEND)

# Mitten durch die Natur

Freundlich ist der Empfang an der Rezeption, die paar Formalitäten sind schnell abgewickelt - gut gelaunt spaziere ich über den Pfad durch die malerische Waldlandschaft zwischen alten Bäumen und kleinen Felsen und erklimme die Treppe, die hoch zu meinem Wipfelappartment führt. Eine erste Mikro-Wanderung sozusagen.

# Klein, aber fein – alles für mich allein

Der Zugang zu meinem Baumhaus vom Typ »Elvis« führt über die Terrasse. Was für ein Ausblick, denke ich begeistert und atme tief durch in der weichen Waldluft. Wunderbar weich ist auch das Bett, das auf mich wartet. Die Woche war wieder anstrengend umso mehr genieße ich die gemütliche Atmosphäre und das besondere Flair hier drinnen. In den eingebauten Schränken verbirgt sich viel Stauraum, die Heizung ähnelt eher einer kleinen Leinwand und bildet einen zusätzlichen, dezenten Blickfang.

Vor dem Bett steht ein Sofa, hier könnte tatsächlich noch ein (kleiner) Mensch schlafen. Außerdem gibt es eine Sitzgelegenheit, ein niedliches Bad - wirklich komfortabel. Auf kleiner Fläche befinden sich hier Dusche, WC und Waschbecken. Übrigens: Die größeren Baumhaus-Typen beherbergen sogar noch eine Küchenzeile mit Pad-Kaffeemaschine.

# Ungekannte Geräusche und ein toller Ausblick

Ach ja, diese gläserne Front, sie öffnet mir jederzeit einen fantastischen Waldblick - und als ich meine Ruhe haben möchte, mache ich einfach die blickdichten Gardinen zu.



Meine erste Nacht im Baumhaus! Ich sammle ganz viele neue Eindrücke: Blätter rauschen bei offenem Fenster, kurz prasseln Regentropfen, doch am Morgen scheint freundlicherweise die Märzsonne durch die großzügigen Glasscheiben. Gleich auf die Terrasse... die Vögel zwitschern, froh über das schöne Wetter.

Zum Frühstück schlendere ich in die liebevoll restaurierte Villa Ettershaus: Die ist sowieso ein Hingucker, den man keinesfalls verpassen sollte.

# Sonnenresort ETTERSHAUS im Kurzporträt

Außergewöhnlich charmant: Eine individuelle Kombi aus Historie, Moderne und Natur wartet im Sonnenresort ETTERSHAUS in Bad Harzburg. Gäste haben die Wahl zwischen drei Wohnkonzepten – alle mit vier Sternen klassifiziert.

14 originelle Baumhäuser in luftiger Höhe beglücken mit stylischem Komfort in den Varianten »Elvis«, »Elvis Junior« und »Oktagon«.

Morgens wartet das Frühstück in der historischen, liebevoll renovierten Villa Ettershaus. Lecker geht's weiter: Die Restaurants »Taut's« und »Hexenwerk« verwöhnen die Genießer mit kreativer Harzer Küche.





Die Familienappartements und Hotelzimmer in der Villa sind wie gemacht für den Start in den hochwertigen Harzurlaub. Die perfekte Ergänzung dazu bildet das moderne Appartementgebäude mit Juniorsuiten und Suiten unterschiedlicher Kategorien.

Wald plus Wellness: Pure Entspannung verspricht der Spa-Bereich, großzügig angelegt auf 900 qm. Highlight ist der durchgängige Innen- und Außenpool. Dazu locken drei verschiedene Saunen, Ruheräume, Beauty- und Wellness-Anwendungen.

Und wer sein ganz privates Wellness-Erlebnis genießen möchte, gönnt sich eine der 90 qm großen Spa-Suiten auf zwei Ebenen...



Nordhäuser Straße 1 | 38667 Bad Harzburg | 05322 78 78 90 | info@sonnenhotels.de

# Ruhig rauf, rasant runter

Lecker gestärkt, erkunde ich in Ruhe die Umgebung. Rund um den Burgberg, Bad Harzburgs Hausberg, spielt die Natur die Hauptrolle. Entspannt rauf auf den Berg mit der traditionellen Seilbahn, hinunter sause ich – nicht minder entspannt – mit der neuen Baumschwebebahn. Angekommen am Baumwipfelpfad, entdecke ich die Natur nochmal neu von oben. Toll und interessant!

Kein Wunder, dass ich am Abend so richtig Appetit entwickelt habe. Konsequenterweise gönne ich mir ein Dinner im »Hexenwerk« – Harzer Kochkunst mit Niveau, entspannt modern. Wer es noch etwas feiner angehen lassen will, speist im »Taut's«.

Nach dem ausgiebigen Abendessen tut eine zusätzliche Dosis Waldluft gut. Und der Anblick der kleinen beleuchteten Häuschen und Wege in der einbrechenden Dunkelheit ist richtig romantisch...

# Wohlfühlen zu jeder Jahreszeit

Der großzügige Wellnessbereich in der Villa lockt mit einem Drinnen-Draußen-Pool und diversen Saunen. Da versuche ich gar nicht erst zu widerstehen... doch nicht nur Wellness, auch das Wohnen ist hier zu jeder Jahreszeit verlockend.



Ich kann mir vorstellen, wie urgemütlich es hier im Herbst sein muss, mit dem Blick nach draußen den Blättern beim Fallen zuzuschauen. Im Sommer dagegen (und auch jetzt im Frühjahr) kann man den Kaffee auf der großzügigen Terrasse genießen oder es sich abends dort mit einer Flasche Wein mitten im Grünen gemütlich machen. Okay, an den Winter will ich jetzt noch gar nicht denken...

# Fazit: Ich komme wieder!

Denn mein Schnupperwochende war ein unvergessliches Erlebnis voller Erholung und Inspiration. Diese Baumhäuser sind Rückzugsorte mit einem durchdachten Raumkonzept, einer Menge Natur um einen herum – das Gefühl von Freiheit und (wenngleich gut beschütztem) Abenteuer gibt's gratis dazu. Ein Kindheitstraum ist auf äußerst komfortable Weise wahr geworden.



Eine Initiative voi



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!

# 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.



# 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:

Sa./So. 08:00 - 07:00 Uhr

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

# Ärztlicher Bereitschaftsdienst des HEH (Herzogin-Elisabeth-Hospital):

Mo./Di./Do. 19:00 – 07:00 Uhr Mi./Fr. 15:00 – 07:00 Uhr Sa./So./feiertags: 08:00 – 07:00 Uhr Tel.: 0531 - 699-17 78

# 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 https://www.apothekerkammerniedersachsen.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:

https://www.theralupa.de/therapeutenbereitschaftsdienst.html

## Hörbehinderte-Notfall-Fax:

Fax 0531 – 234 54 44

# Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:

Krankenhaus Salzdahlumer Str. 90, 38126 Braunschweig Tel.: 0531 - 116 117

## 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

## Telefonseelsorge (katholisch):

Tel. 0800 – 111 0 222

# Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst:

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

# Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig:

https://klinikum-braunschweig.de/ klinikwegweiser.php

# Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig:

https://klinikum-braunschweig.de/ notfaelle.php

Notarzt: 112



# REZEPT ONLINE EINLÖSEN – KEIN PROBLEM FÜR UNS! IN DREI SCHRITTEN ZUM MEDIKAMENT:



Foto hochladen und Bestellung aufgeben



Medikament abholen oder durch Botendienst liefern lassen!

## APOTHEKE-BS.DE

Tel.: 0531 332269 service@apotheke-bs.de

# $Lesen_{ ext{fördert}}$ Gesundheit und Wohlbefinden





# Familienzeit.

# Am besten glücklich und gesund.

**Profitieren Sie von vielen Mehrleistungen\*** wie 2 professionellen Zahnreinigungen im Jahr und Osteopathie sowie von Wahltarifen und unserem Bonusprogramm.

Wechseln Sie jetzt zur AOK Niedersachsen!

Mehr erfahren auf aok.de/nds/familienzeit



