

gesund in Braunschweig

Das Magazin für
Gesundheit, Fitness,
Wohlbefinden in BS
und Region 38

No 9

Sommer 2023

IHR
GRATIS-
EXEMPLAR
NIMM MICH MIT
NACH HAUSE!

FRAUEN UND MÄNNER

SIND ANDERS KRANK

UND WERDEN ANDERS

GESUND

12 SEITEN ZUM THEMA
FITNESS, LAUFEN, RADELN,
DIE BESTEN E-BIKES

Neue Fitnesstrends

» *Personal Coaching & Outdoor-Training*

Die schönsten Lauf-Events

» *Der Lauf-Kalender für die Region*

Reha nach Schlaganfall, MS, ...

» *So kommt die Lebensqualität zurück*

Hier blühen Sie auf!

» *Bewegt: Landesgartenschau Bad Gandersheim*

Für ein strahlendes Lächeln

Prävention durch professionelle Zahnreinigung hilft Ihnen dabei



www.Prophylaxezentrum-Braunschweig.de

DR. RÜFFERT
Haus der Zahnmedizin

DR. RÜFFERT | DR. LÜBKE | ZAWISCHNIOWSKI

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

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

- EDITORIAL -



»Gesundheit ist nicht Alles, aber...

...ohne Gesundheit ist Alles nichts.«*

Und das gilt genauso für die allgemeine Fitness, auch die im Kopf. Wer sich nicht bewegt, hat schon verloren. Sitzen ist das neue Rauchen... Okay – so dramatisch wollen wir es gar nicht machen, sondern wir wollen Sie lieber zu mehr gesunden, erholsamen Aktivitäten verführen: um gesünder zu werden, vorbeugend oder auch »nur« zum Spaß.

»Besser die Ursachen erforschen als nur Symptome unterdrücken.«

So ist einer der Artikel im Heft überschrieben. Und das berührt so Vieles: Warum Männer und Frauen anders krank sind, anders essen sollten, besser schlafen und hören können, warum Yoga, Reha- und Fitness-Training uns individuell besonders weit bringen. Und dass 20 Minuten Radfahren oder Joggen am Tag Ihr Leben radikal verbessern können – das sagt der renommierte Sportmediziner Martin Halle.

Und wer noch mehr Wellness haben möchte, findet viele weitere Tipps im Heft oder besucht einfach mal die Landesgartenschau im nahen Bad Gandersheim, siehe Seite 46.

Lesen Sie sich gesund und genießen Sie den Sommer!

Chr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de



P.S.: Wir drucken umweltfreundlich auf Papier aus verantwortungsvoller Forstwirtschaft und anderen Quellen, bei einer der nachhaltigsten Druckereien Europas in Braunschweig – siehe auch Impressum.

*) Arthur Schopenhauer war's.



SONNIGE ZEITEN mit unseren BRAUNSCHWEIGER MEISTERSTÜCKEN

Stil trifft Handwerk: modische Brillen in Meisterqualität,
von Hand veredelt: Das ist unser Privat-Label
„Braunschweiger Meisterstücke“.

Einstärken ab 199 € / Gleitsicht ab 299 €
inkl. entspiegelter Kunststoffgläser

F. Niemeyer, Augenoptik seit 180 Jahren
Martina Schwesig | Kerstin Schulze | Silke Laue
Vor der Burg 2-3 | 38100 Braunschweig | 0531 466 46
info@niemeyer-optik.de | www.niemeyer-optik.de

gesund in Braunschweig N^o9



26
Immer!
Mit einem persönlichem
Coach trainieren



IHR
GRATIS-
EXEMPLAR
NIMM MICH MIT
NACH HAUSE!

10
Von Grund auf
Braunschweig hat
eine neue Tagesklinik



40
Lauf-Events
Die schönsten der Region



38
Wunschräder
werden in diesem
Fahrradwerk wahr

Inhalt

Gesund & neu

- 3 Editorial
- 7 Yoga-Tage im Harz
Entspannung pur
- 10 Braunschweigs neue Tagesklinik
Grundsätzlich und innovativ gesund werden
- 24 Kurz notiert
Good News aus Stadt und Land
- 41 Lesen fördert die Gesundheit
Laufend lesen...
- 48 Impressum

50 Notdienste:
Wichtige Rufnummern
und Adressen

Die Titelstory

- 12 Frauen und Männer sind anders krank
Warum der Gender Gap auch Teil der Medizin ist
- 16 Frauen sollten anders essen – Männer aber auch!
Zum unterschiedlichen Essverhalten von Frauen und Männern

Wellness & Wellbeing

- 18 Ein guter Tag beginnt nachts!
Ihr Schlaf in besten Händen
- 40 Die schönsten Lauf-Events der Region
Lieber Laufen als Radeln?
- 46 Garten. Fest und Spiele
Bad Gandersheim blüht auf: die LaGa

Fitness & E-Biking

- 26 Persönliches Coaching, immer zu jeder Zeit
Einzigartiges Konzept im FT-CLUB Braunschweig
- 28 Hier rotieren nicht nur Golfer:innen
Kirsten Graubohm macht mobil und fit
- 29 Outdoor-Krafttraining
Ein echtes Gym open air in Braunschweig
- 36 Die schönsten E-Bike-Touren der Region
Lieber Radeln als Laufen?
- 38 Wo Wünsche gebaut und Traumräder wahr werden
Service für Individualisten: Das Fahrradwerk

Reportagen

- 6 Aus Vietnam nach Deutschland vor 43 Jahren
Kim Lam: Jubiläum in der Bohlweg-Apotheke
- 42 Die Caritas kennt fast jeder, aber...
...was machen die Menschen da eigentlich genau?

Gesund werden & gesund bleiben

- 30 Neue Hilfe bei MS, Zerebralparese, Schlaganfall
Erfahrungen mit dem Exopulse Mollii Suit
- 32 Der Bauchwandbruch: häufiges Gesundheitsproblem
Darauf ist das Marienstift spezialisiert
- 34 Individuelle Reha nach Schlaganfall
So kommt die Lebensqualität zurück

50 Plus & gut versorgt

- 21 Wenn das eigene Haus, die eigene Wohnung immer teurer werden
- 22 Hörsturz – was ist da los?
Immer öfter trifft es die 50-60-jährigen
- 25 Gutes Hören macht glücklich

40 Jahre Weltoffenheit und Engagement: »So schaffen wir das!«

Mehr als 9.000 Kilometer oder rund 16 Flugstunden entfernt liegt das kleine Südvietnam – das Land, in dem Kim Lam vor über sechs Jahrzehnten geboren wurde. Asien, eine andere Welt! Den 15. November 1978 wird Frau Lam nie vergessen.



Immer freundlich, immer gut gelaunt:
Frau Lam in »ihrer« Apotheke

Zusammen mit ihrer Schwester flüchtete sie auf einem simplen Holzboot über das Meer Richtung Thailand. Zusammen mit 400 ihrer Landsleute war sie tief im Rumpf des Bootes eingepfercht, eine Woche ohne Essen und fast ohne Trinken, wäre beinahe erstickt. Ein deutsches Handelsschiff mit dem Namen »Jakob« zog sie zu einer thailändischen Insel, bürokratische Hindernisse verhinderten lange Zeit die Landung, Seeräuber überfielen sie in der Zwischenzeit.

Kim Lam mit 18 Jahren und bei einem Besuch
in der alten Heimat



Kim Lam ist eine von rund 200.000 vietnamesischen sogenannten Boat People, die Ende der 1970er, Anfang der 1980er Jahre – meist aus politischen Gründen über das Meer – aus ihrer Heimat flüchten mussten und so nach Deutschland kamen.

Für uns ist es heute schier unvorstellbar, vor welchen kulturellen, sozialen und persönlichen Brüchen und Herausforderungen damals auch Frau Lam, gerade einmal 18 Jahre jung, stand. Allein die Sprache! Ein deutsch-vietnamesisches Lexikon gab es einfach nicht – und Google Translator war ja noch in weiter, weiter Ferne. Auch die Trennung von Familie und Eltern schmerzte jeden Tag.

Über mehrere Station in Deutschland kam Frau Lam dann 1981 nach Braunschweig, wo sie dank guter Französisch-Kenntnisse und ihrem vietnamesischem Abitur an der hiesigen Dr.-von-Morgenstern-Berufsfachschule in nur zwei Jahren eine Ausbildung zur PTA (Pharmazeutisch-technische Assistentin) schaffte.

1983 dann wurde sie Teil des Teams in der bekannten Braunschweiger Bohlweg-Apotheke, jetzt angesiedelt im Schlosscarrée, zusammen mit einem jungen Pharmazie-Praktikanten, der heute ihr Chef ist: Jörg-Matthias Porsiel. Das ist nun ziemlich genau 40 Jahre her. Und wegen dieses Jubiläums sitzen wir zusammen. Ich frage Frau Lam, was wohl das Schwierigste in ihren Anfangsjahren bei uns war: »Das Wetter«, kommt es sofort, »es war immer so kalt! Dann die Sprache und das Essen, wir Asiaten vertragen nun mal selten Käse, kaum Milch. Und natürlich das Alleinsein.«

Letzteres hat sich dann recht schnell glücklich gefügt. Ihr Ehemann war mit auf dem Fluchtboot damals, in Braunschweig lernte man sich intensiver kennen und lieben. Sohn und Tochter sind mittlerweile über 30 Jahre alt, ihre Doppel-Vornamen sind ein wunderbares Beispiel für gelungene Integration und Weltoffenheit: Thanh Tung Michael und Ngoc Tran Sabine.

»Sehr zufrieden bin ich auch mit meinem Beruf«, erzählt Frau Lam,

»mit den vielen Kontakten zu Menschen, auch wenn die Anfangsjahre wegen der Sprache sehr schwierig waren. Aber meine Kolleginnen und Kollegen haben mir immer sehr geholfen, wir sind ein gutes Team.« Und sie erwähnt auch noch, dass wir Deutschen uns doch immer glücklich schätzen können, mit unserer Freiheit, auch der Offenheit, Dinge direkt anzusprechen, unserem Gesundheitssystem und natürlich unserer deutschen Pünktlichkeit.

Zum Schluss frage ich Jörg-Matthias Porsiel, ob die an asiatische Bambuswälder erinnernde Inneneinrichtung seiner Apotheke vielleicht eine stille Hommage an die 40 Jahre mit Frau Lam ist? Da schmunzelt er nur und erwähnt Worte wie Natur, Nachhaltigkeit, Weltoffenheit.

Letzteres glauben Frau Lam und ich ihm sofort, schließlich spricht man sechs Sprachen in der gut besuchten Bohlweg-Apotheke im Schlosscarrée. ■

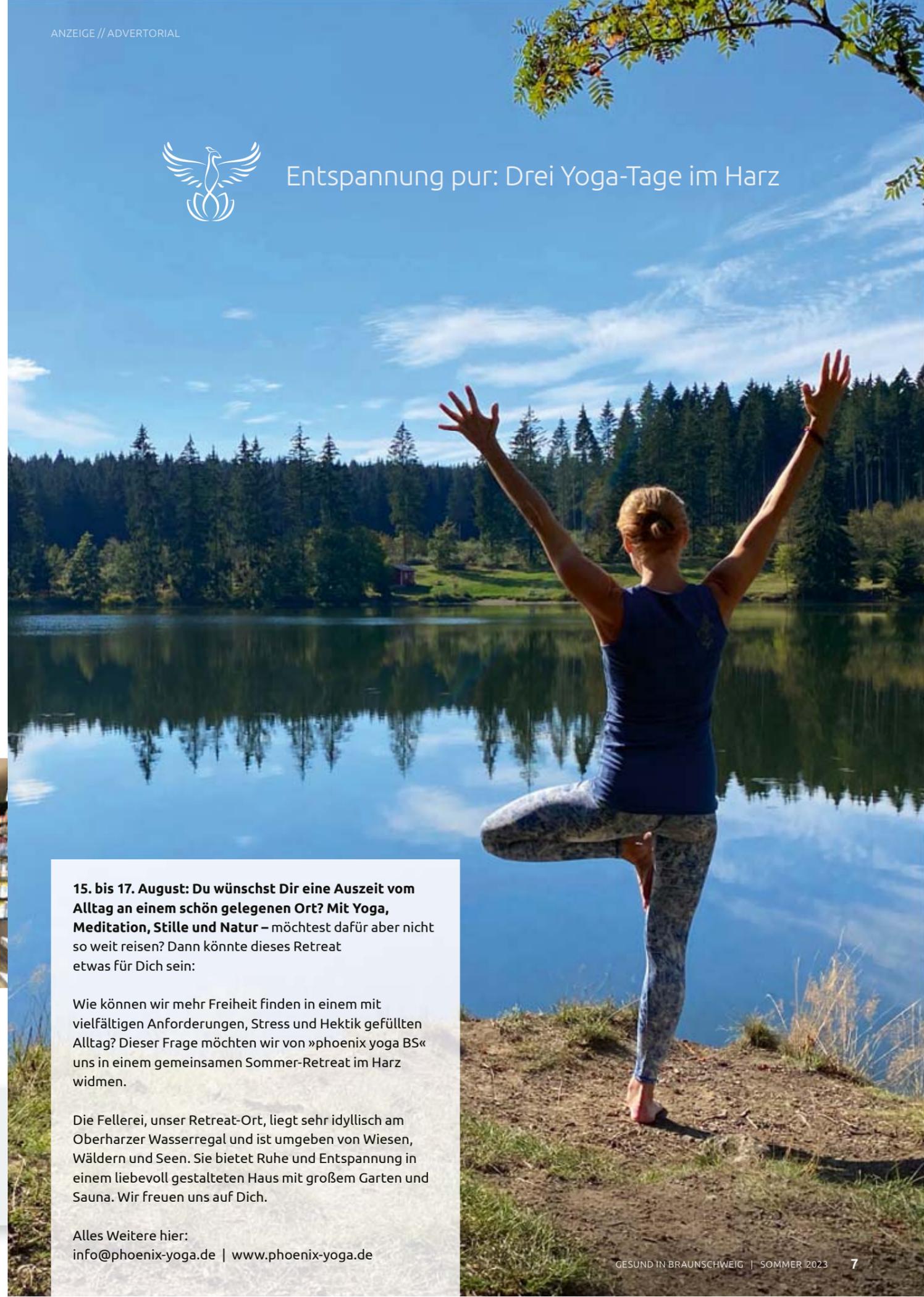


Herzlich im doppelten Wortsinn: Das Team der Bohlweg Apotheke mit Frau Lam, vierte v. l.

Bohlweg-Apotheke im Schlosscarrée
→ Bohlweg 66
→ 38100 Braunschweig
→ Tel. 0531-14048
→ info@bohlweg-apotheke.de
→ www.bohlweg-apotheke-braunschweig.de



Entspannung pur: Drei Yoga-Tage im Harz



15. bis 17. August: Du wünschst Dir eine Auszeit vom Alltag an einem schön gelegenen Ort? Mit Yoga, Meditation, Stille und Natur – möchtest dafür aber nicht so weit reisen? Dann könnte dieses Retreat etwas für Dich sein:

Wie können wir mehr Freiheit finden in einem mit vielfältigen Anforderungen, Stress und Hektik gefüllten Alltag? Dieser Frage möchten wir von »phoenix yoga BS« uns in einem gemeinsamen Sommer-Retreat im Harz widmen.

Die Fellerei, unser Retreat-Ort, liegt sehr idyllisch am Oberharzer Wasserregal und ist umgeben von Wiesen, Wäldern und Seen. Sie bietet Ruhe und Entspannung in einem liebevoll gestalteten Haus mit großem Garten und Sauna. Wir freuen uns auf Dich.

Alles Weitere hier:
info@phoenix-yoga.de | www.phoenix-yoga.de

GESUNDHEIT aus der NACHBARSCHAFT

MAWIBA:

Tanzen, sanftes Beckenboden- Training = gute Laune

Neu in Braunschweig und zusammen mit erfahrenen Experten entwickelt: MAWIBA bietet spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung...

...und Verbesserung der Körperhaltung. So können Frauen ihre Gesundheit und körperliche Fitness verbessern und zugleich Spaß an abwechslungsreichen Choreografien finden.

Die »GUTE-LAUNE-STUNDE« vereint Fitness, Beckenbodentraining, Spaß an Tanz, Musik und Austausch mit Gleichgesinnten. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern regt Stoffwechsel und Gehirn an, stärkt das Immun- und trainiert das Herz-Kreislaufsystem.



Ein gut trainierter Beckenboden führt zu mehr Gesundheit, Energie und Selbstbewusstsein! Daher sollte jede Frau, egal in welcher Lebensphase, ihren Beckenboden trainieren. Eine starke, innere Mitte führt zu weniger Rückenschmerzen, unterstützt eine aufrechte Haltung und führt somit zu mehr Ausstrahlung und Stärke.

- mjorns@mawibatrainer.com
- Telefon & WhatsApp: 015 73 311 61 85
- Instagram: [mawiba_mit_melly](#)
- www.mawiba.net

»Come as you are! – Ein offenes Angebot für alle von 18 bis 35 Jahren

Du denkst, mit Deinem Problem bist Du ganz allein? Nein!

Soziale Ängste? Depression? Sucht? Einsamkeit? Behinderung? Chronische Erkrankung? Niemand kann Dich verstehen? Du möchtest Dich aber gerne mit Anderen austauschen und auf Menschen treffen, denen es auch so geht?

Dann kann eine Selbsthilfegruppe genau das Richtige für Dich sein. Bei den Treffen bekommst Du sowohl Infos über bestehende Selbsthilfegruppen als auch die Möglichkeit zu gemeinsamen Freizeitaktionen.

Zeit und Ort: 18.30 – 20.30 Uhr, Lebenshilfe (Hinterhaus), Kaiserstr. 18, Braunschweig

Du kannst später dazu kommen und früher gehen.
Die Teilnahme an allen Treffen ist kostenlos. Du kannst etwas von Dir erzählen, Fragen stellen oder einfach nur zuhören:

Junge Selbsthilfe Braunschweig

- 0531 – 48079-20
- kibis@paritaetischer-bs.de
- www.zeit-was-zu-veraendern.de



Kontakt, Information und
Beratung im Selbsthilfebereich

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

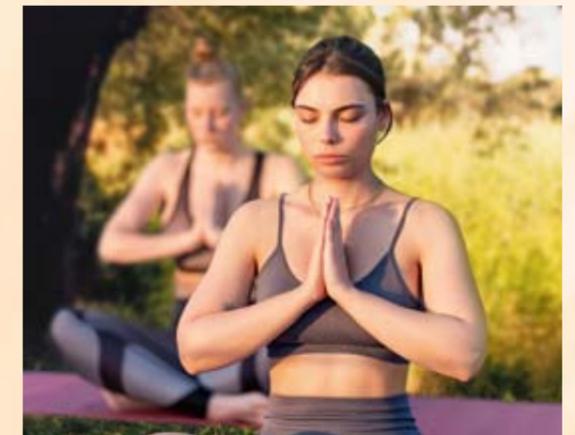
Outdoor-Yoga am Dowesee

Immer sonntags in Braunschweig von 11 bis 12 Uhr. Entspanne Dich am Sonntag draußen mit einem heiteren Sonnengruß beim Outdoor-Yoga am Braunschweiger Dowesee. Hier kannst Du zwischen dem ruhigen See, einem altem Baumbestand und der bunten Blütenpracht des Schulgartens ganz viel Kraft tanken.

Beim Yoga im Freien bist Du ganz unmittelbar mit der Natur verbunden. Du atmest frische Luft, spürst den Wind in Deinen Haaren, die Sonne auf deiner Haut und die Erde unter deinen Füßen. Und das tut dem Körper gut.

Anmeldung s. u. – hier erfährst Du auch alles weitere.
Es gibt Hatha-Yoga für alle Level. Kosten pro Stunde: 10 €.

Denise von BEE.YOGA freut sich auf Dich!
→ www.beeyoga.de



Mach mit, bleib fit!...

...beim 3. PSV-Gesundheitstag am Sonntag, dem 27. August von 12 bis 16 Uhr.

Der letztjährige Gesundheitstag hat so viel Freude und Begeisterung ausgelöst, dass der Polzeisportverein Braunschweig (PSV) auch dieses Jahr wieder herzlich zum Gesundheitstag auf die Sportanlage an der Georg-Westermann-Allee einlädt.

Ein vielfältiges Programm mit Pilates, Yoga, QiGong, Wirbelsäulengymnastik, EnergyDance, Tennis, Nordic Walking, Bauchtanz, Fitness, Seniorengymnastik, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation, ernährungsbezogenem Training und vielem mehr werden kostenlos geboten.

Ausprobieren, mitmachen oder informieren – von Heilpraktiker, Kinesiologe, Ernährungsberater, der Verkehrswacht, Hausnotruf Ambet, Edelsteinen und Schmuck, vom Honig bis hin zur Wellness – alles ist möglich!

→ www.psv-braunschweig.de



immunkraft: eine neue Tagesklinik mit besonderem Anspruch

»Besser die Ursachen erforschen als nur die Symptome unterdrücken!«

Rund 40 Prozent aller Deutschen leiden mittlerweile unter chronischen Erkrankungen. Die große Mehrheit von ihnen fühlt sich ärztlich nur unzureichend betreut, wie diverse Studien feststellen. Die Folge: Viele Menschen leiden über Jahre unter einem unklaren Krankheitsbild, ohne dass eine wesentliche Besserung auch nur in Sicht ist. Diese Lücke zu schließen, hat sich immunkraft – die neue ärztliche Tagesklinik im Herzen Braunschweigs – vorgenommen.

Wir sprechen mit Tim Wiegand, Gründer und Teil des rund zehnköpfigen immunkraft-Teams.

Der starke Name der neuen Gesundheitspraxis verspricht ja schon sehr viel. Was ist die Grundidee hinter immunkraft?

»Unser Fokus ist die Immundiagnostik und die Ursachentherapie. Wir behandeln nicht die Symptome, sondern wollen zuerst mit einer sehr gründlichen Diagnostik die eigentlichen Krankheitsursachen herausfinden, um dann mit verschiedensten Therapieverfahren gezielt und langfristig zu helfen.

Wir Menschen sind schon ein sehr komplexes System. Nur zu oft können keine direkten körperlichen Ursachen gefunden werden, obwohl Beschwerden wie Müdigkeit, Depressionen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Allergien, gehäufte Infekte, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Verspannungen der Muskulatur oder auch komplexe Krankheitsgeschehen vorhanden sind. Deshalb betrachten wir den Menschen und seinen Körper als ein miteinander verbundenes Ganzes und nicht als eine Sammlung von unabhängigen Organen, in medizinische Fachrichtungen unterteilt.«

Viele unterschiedliche Krankheitsbilder! Letztlich geht es oft um chronische oder länger andauernde Entzündungen und deren Ursachen?

»Ja, chronischen Erkrankungen liegt oft eine chronische Entzündung zugrunde. Millionen von Menschen bei uns leiden unter chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Allergien, rheumatischen Erkrankungen, Magen-, Darm- oder Schilddrüsenkrankheiten, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Parodontitis und anderen chronischen Infektionen. Die Fortschritte der



»Eine gute Behandlung braucht Zeit. Lassen Sie uns gemeinsam an einer Lösung für Ihre spezielle Krankheit und Ihre Problematik arbeiten.«

Dr. med. Ina Chammah, Ärztliche Leitung der Immunkraft-Gesundheitszentren

Hochleistungsmedizin haben die Komplikationen dieser Erkrankungen gemindert, nicht aber ihre Häufigkeit.«

Stichwort »Long Covid« oder »Post-Vac«: Die Situation hat sich dadurch nochmal verschlechtert, oder?

»Leider ja. Covid oder auch die Impfungen dagegen haben nicht selten auch andere Krankheitserreger aktiviert. Betroffene leiden häufig doppelt. Ihr Krankheitsbild wird oft nicht sofort erkannt oder ernst genommen – und auch Therapien gibt es bislang nur wenige.«

Sie verbinden die klassische, universitäre Medizin mit der komplementären – mit teils sehr fortschrittlichen, innovativen Naturheilverfahren?

»Wir bieten z. B. die sogenannte Blutwäsche (Therapeutische Apherese) an, die pathogene, also krank machende Substanzen aus dem Blut entfernt. Das kann zu erheblichen gesundheitlichen Verbesserungen führen.«

Mit der Hyperthermie, einem kurzzeitigen künstlichem Fieber, aktivieren wir Stoffwechsel und Immunprozesse.

Und wir nutzen unterschiedliche Ozon- und Sauerstoff-Therapieformen mit vielen positiven Effekten, kümmern uns auch um den Darm, der ja rund 80 % unseres körpereigenen Abwehrsystems ausmacht. »

immunkraft: Behandlungs-Schwerpunkte:

- Allergien und Unverträglichkeiten
- Alzheimer und Demenz
- Arthrose und Rheuma
- Autoimmunerkrankungen
- Borreliose und Infektionen
- Darmerkrankungen
- Erschöpfungssyndrom
- Long-Covid- und Post-Vac-Syndrom
- Krebserkrankungen
- Unerfüllter Kinderwunsch

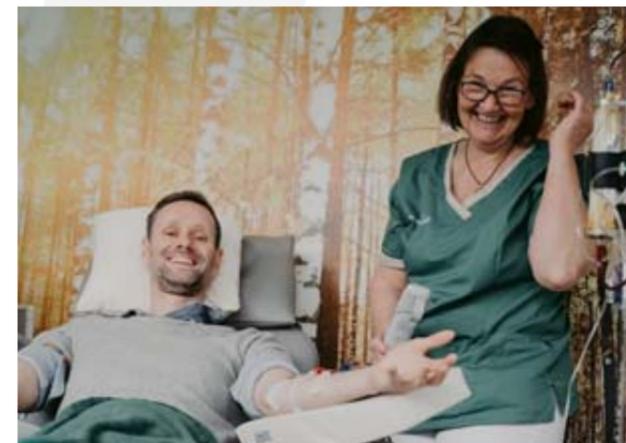
Das sind nur einige Beispiele. Auch die Infusions-Therapie mit essenziellen Mikronährstoffen zur nachhaltigen Beseitigung von Mangelerscheinungen gehört zu unserem Angebot.«

Viele unterschiedliche Therapieformen: das heißt, auch viele unterschiedliche Mitarbeiterinnen?

»Ja, unser großes Team umfasst zwei Ärztinnen, Heilpraktikerinnen, Krankenschwestern, eine Dialyseschwester und mehr.«

Der erste Beratungstermin ist kostenlos. Wie sieht eine Therapie dann aus?

»Unser erstes, 20-minütiges Beratungsgespräch ist tatsächlich kostenlos. Die Therapieformen sind dann ganz individuell: Das geht von einigen stundenweisen wöchentlichen Behandlungen bei uns bis zu einer eher halb- oder



Bei der Blutwäsche, medizinisch: Therapeutische Apherese, werden Krankheitserreger »ausgewaschen« – was zu einer erheblichen gesundheitlichen Verbesserung führen kann.

ganztägigen kompakten Therapiewoche – wir sind ja eine Tagesklinik – aber tatsächlich mit hohem Wohlfühlfaktor.

Die privaten Kassen übernehmen ggf. einen Teil der Kosten. Im Regelfall bezahlen unsere Patienten die Therapie jedoch selbst. Aber eine gute Gesundheit ist ja eigentlich unbezahlbar, insbesondere für Menschen, die schon über Jahre mit ihren Leiden kämpfen.«

- ➔ Am Hohen Tore 1
- ➔ 38118 Braunschweig
- ➔ Tel. 0531 34998680
- ➔ info@immunkraft.de
- ➔ www.immunkraft.de



Wir nehmen uns Zeit!

Für Sie. Für Ihre Gesundheit. Für Ihre Fragen. Wir sind die freundliche City-Apotheke in der Südstraße mit neuem Inhaber und gewohnt gutem Service und Beratung. Wir freuen uns auf Sie!

Vor Ort – in Braunschweig – mit Botendienst



Wappnen Sie sich für die Urlaubszeit!

Apotheke am Bankplatz | Kai Jorrit Maul-Köhler e. K. Südstraße 4-5 | 38100 Braunschweig Tel. 0531 - 42 6 17 | www.apotheke-am-bankplatz.de



Frauen und Männer sind anders krank

Warum der »Gender Gap« auch Teil der Medizin ist

Frauen und Männer sind gleichwertig – qua Grundgesetz. Dass es an der wahren Gleichbehandlung im Alltag mangelt, wird an der lang anhaltenden Gender-Debatte deutlich. Der »Gender Pay Gap« – also der Verdienstabstand pro Stunde zwischen Frauen und Männern – ist ein Begriff, den fast Jede:r kennt. Aber auch in anderen Bereichen »klaffen« große Unterschiede zwischen Frauen und Männern –

so etwa in der Medizin. Der »Gender Health Gap« beschreibt ein Ungleichgewicht in der medizinischen Behandlung von Frauen gegenüber Männern. Ob Forschung, Arzneimittel oder Diagnostik – das Gesundheitssystem hat in den vergangenen Jahrzehnten vorrangig die Erfahrungen männlicher Patienten berücksichtigt.

Vielschichtige Faktoren

Je länger man (oder frau) sich mit dem Thema beschäftigt, desto deutlicher wird: Die Facetten der Ungleichheit sind vielschichtig. Es fängt damit an, dass Frauen seltener in medizinische Studien eingebunden sind. Gründe, warum Frauen aus medizinischen Studien ausgeschlossen werden, sind hormonelle Schwankungen oder auch der Schutz des ungeborenen oder noch nicht existierenden Lebens. Daraus resultiert, dass Anwendung und Dosierung von Medikamenten im Wesentlichen an Männern getestet wurden. Dabei wirken Medikamente bei Frauen und Männern mitunter unterschiedlich.

»Schon die ‚Labor-Mäuse‘ sind meistens männlich.«

Der »Gap« besteht allerdings schon viel früher: Bevor Medikamente an Menschen getestet werden, finden in der Regel Tierversuche mit Mäusen statt. Dabei sind es fast nur männliche Mäuse, weil die Forscher fürchten, dass der weibliche Hormonzyklus die Testergebnisse beeinflussen könnte. Genau diese Unterschiede müsste man aber genauer erforschen.

Irrtum »Männerkrankheiten«, z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall

Weitere Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Frauen und Männer zeigen oft andere Symptome. Krankheiten äußern sich auf unterschiedliche Weise, haben andere Ursachen oder Verläufe. Aber auch soziale Faktoren oder eine andere Selbstwahrnehmung können Gründe dafür sein, dass Frauen und Männer »anders krank« sind. Wir beleuchten dieses Thema, in dem wir auf zwei Krankheiten schauen, die häufig – und fälschlicherweise – eher als »Männerkrankheiten« bezeichnet werden: Herzinfarkt und Schlaganfall.

Unspezifische Symptome kosten wertvolle Zeit

Der Herzinfarkt wird vorrangig mit männlichen Patienten in Verbindung gebracht. Zwar erkranken Frauen etwa zehn Jahre später, und ihre Sterblichkeit liegt bei einem akuten Herzinfarkt etwa 25 Prozent niedriger als bei Männern, dennoch sind sie häufig betroffen. Die Symptome sind bei ihnen weniger eindeutig als bei Männern. Der typische starke Brustschmerz, der

auch in verschiedene Körperregionen ausstrahlen kann, macht sich bei ihnen manchmal weniger heftig bemerkbar als bei Männern. Stattdessen haben Frauen eher ein Druck- oder Engegefühl in der Brust, empfinden Unwohlsein und Luftnot.

»Weil Frauen oft andere Symptome haben, wird ihr Herzinfarkt später erkannt.«

Weitere Symptome für einen Herzinfarkt können bei Frauen Kurzatmigkeit und Atemnot, Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch, Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit oder Depressionen sein. Diese eher unspezifischen Symptome führen dazu, dass sowohl die Betroffenen als auch die behandelnden Ärzt:innen den Infarkt deutlich später erkennen als bei männlichen Patienten. »

Jeder Mensch ist unterschiedlich

Ähnlich sieht es beim Thema Schlaganfall aus. Unter den Schlaganfallpatient:innen in Deutschland ist der Anteil der (durchschnittlich älter als Männer werdenden) Frauen mit rund 48 Prozent geringer und die Inzidenz (Häufigkeit von Neuerkrankungen) um 33 Prozent geringer als bei Männern. Gemessen am mittleren Alter für den ersten Schlaganfall erkranken Frauen mit rund 73 Jahren später als Männer mit 67 Jahren. Die Schwere des Schlaganfalls ist bei Frauen jedoch höher, mit einer 1-Monats-Sterblichkeit von rund 25 Prozent bei Frauen im Vergleich zu rund 20 Prozent bei Männern. Trotz dieser Sachlage sind Frauen in Schlaganfallstudien unterrepräsentiert, möglicherweise mitbedingt durch das höhere Erkrankungsalter von Frauen.

Bei den Symptomen verhält es sich ähnlich wie bei Herzinfarkt. Während Männer häufiger die bekannten Schlaganfallsymptome wie Dysarthrie (Artikulationsstörung), faciale Parese (schiefes Gesicht) und Gefühlsstörungen zeigen, treten bei Frauen häufiger ein allgemeines Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Schluckstörungen oder Doppelbilder als klinische Symptome auf.

Soziale Umstände und Selbstwahrnehmung

Die Hintergründe für den »Gender Health Gap« sind jedoch vielschichtiger und gehen über die reine Diagnostik und medizinische Versorgung hinaus. Auch der soziale Kontext, persönliche Sozialisation und Selbstwahrnehmung spielen eine wichtige Rolle.

So wurde in einer Studie beispielsweise untersucht, wodurch die Behandlung von Patient:innen, die allein leben, erschwert wird: Unter den allein lebenden Patient:innen mit einem

Schlaganfall befanden sich rund 62 Prozent Frauen. Die Wahrscheinlichkeit, innerhalb von 2,5 Stunden nach dem Schlaganfall im Krankenhaus anzu- kommen, war bei allein lebenden Patientinnen mit etwa 28 Prozent geringer als sonst (40 Prozent); die Wahrscheinlichkeit mit der nur in den ersten Stunden anwendbaren Thrombolyse (medikamentöse Auflösung eines Blutgerinnsels) behandelt zu werden, mit 8 Prozent geringer als sonst (14 Prozent) und die Wahrscheinlichkeit, nach der Behandlung nach Hause entlassen zu werden,

»Es sind vornehmlich Frauen, die Anderen ‚keine Umstände‘ machen oder niemandem ‚zur Last‘ fallen wollen.«

Gefäß-eröffnenden Behandlungen eines Schlaganfalls sind ansonsten bei beiden Geschlechtern gleich gut wirksam.

Ob jemand allein lebt, spielt also eine ebenso wichtige Rolle wie die Aspekte der Sozialisation

und Selbstwahrnehmung. Laut der Deutschen Herzstiftung sind es vornehmlich Frauen, die Anderen »keine Umstände« machen bzw. niemandem »zur Last fallen« wollen. Insbesondere bei älteren Personen ist dies der Fall. Als Konsequenz werden gesundheitli-



Die Autor:innen: PD Dr. Annette Spreer, Chefärztin Neurologie und Prof. Dr. Matthias P. Heintzen, Chefarzt Kardiologie und Angiologie; Städtisches Klinikum Braunschweig. Fotos: Björn Petersen / Städtisches Klinikum Braunschweig

mit 46 Prozent geringer als sonst (rund 55 Prozent). Sprich: bei alleinlebenden Menschen – mehrheitlich Frauen – verschlechtert die verzögerte Alarmierung des Rettungsdienstes die Behandlungschancen, da bei einem ischämischen Schlaganfall mit jeder Minute 1 Million Nervenzellen verloren gehen (»Time is brain«). Die bei zeitnaher Vorstellung im Krankenhaus möglichen

che Probleme verschwiegen oder heruntergespielt. Doch auch jüngere Frauen neigen dazu, Beschwerden nicht ernst genug zu nehmen. Für sie stehen häufig berufliche Verpflichtungen oder die Betreuung der Kinder an erster Stelle. >>

Was können wir tun? Wie die »Kluft« kleiner wird

Was können wir tun, um dem »Gender Health Gap« entgegen zu wirken oder die »Kluft« zumindest zu verringern? Ärzt:innen sind zunehmend dafür sensibilisiert, dass Frauen und Männer »anders erkranken«, da dies inzwischen in Studium und Weiterbildung speziell thematisiert wird. Nur so kann erreicht werden, dass gerade bei Krankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt – wo jede Sekunde zählt – schnellstmöglich bei allen Patient:innen die richtige Diagnose erfolgt.

»Wenn Beschwerden in einem nicht bekannten Ausmaß auftreten, sollte man oder frau sich Hilfe holen.«

Aber auch Bürger:innen können sich informieren und lernen, Anzeichen richtig zu deuten. Grundsätzlich gilt: Wenn Beschwerden in einem nicht bekannten Ausmaß auftreten, sollte man oder frau sich Hilfe holen. Darüber hinaus gilt: Risikofaktoren sind Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Blutzucker. Auch psychosoziale Belastungen, Stress, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung schaden uns. Im Umkehrschluss sind es Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung und soziale Geborgenheit, die uns gut tun – dies gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. ■



STÄDTISCHES KLINIKUM
BRAUNSCHWEIG

- Kardiologie und Angiologie
- Salzdahlumer Straße 90, 38126 Braunschweig
- Tel.: 0531 595 2252
- Neurologie: Tel 0531 595 2285
- www.klinikum-braunschweig.de

NEU: Jetzt sicher über WhatsApp vorbestellen!



100 % DSGVO-konform
mit Serverstandort in Frankfurt



QR-Code scannen oder Tel. speichern: +49 53 12 88 98 30



Vorbestellung per WhatsApp mit Ihrem Namen und Text oder Foto der Packung/Rezept zuschicken.



Sie erhalten eine Bestellbestätigung mit Abholnummer und Zeitpunkt, wann die Bestellung bereitliegt.



Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten benötigen wir bei Abholung Ihr gültiges Rezept. Ihre Bestellung ist unter Ihrer Mobilfunknummer/Namen reserviert.

Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Webseite.

So geht's:

Frauen sollten anders essen – Männer aber auch!

Im Gespräch mit Sonja Beinlich, Ernährungsberaterin und Ökotrophologin

Wenn wir das Essverhalten von Frauen und Männern betrachten, stellen wir häufig Unterschiede fest. Ingesamt essen Frauen gesünder als Männer. Die Symbolik der Nahrung, gesellschaftliche und kulturelle Prägungen sind mögliche Ursachen. Aber das, was wir aufgrund dieser soziokulturellen Prägung essen, ist nicht immer das, was wir essen sollten. Ernährungsphysiologisch gibt es sinnvolle Unterschiede in der Ernährung bei Mann und Frau.

Energie- und Nährstoffbedarf sind bei Frauen und Männern unterschiedlich

Männer haben einen ca. 20 % höheren Energiebedarf als Frauen. Das liegt vor allem am Körperbau: Männer haben im Verhältnis einen größeren Muskelanteil, der hauptverantwortlich für dieses Phänomen ist.

Frauen brauchen weniger Energie, sie haben dafür einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen, wie z. B. Vitamine und Mineralien. Das liegt vor allem am Hormonstatus, aber auch an höherer Belastung mit den so genannten Freien Radikalen, die aufgrund von Stressbelastung entstehen.

Hormonell bedingter Bedarf an speziellen Nährstoffen

- ◆ **Frauen** benötigen mehr Eisen, um die Verluste durch die Menstruation auszugleichen. Gute Eisen-Quellen sind Rotes Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse und Vollkorngetreide.
- ◆ **Männer** benötigen mehr Zink für die Testosteronbildung, und um Verluste über den zinkreicheren Schweiß auszugleichen. Gute Zinkquellen sind neben Fleisch auch Käse, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen.
- ◆ **Frauen** benötigen spätestens in den Wechseljahren ausreichend Kalzium. Durch den Abfall des Östrogen-spiegels sind Frauen gefährdeter, an Osteoporose

(Knochenschwund) zu erkranken. Gute Kalziumquellen sind Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt, aber auch einige Gemüsesorten und Nüsse, wie z. B. Brokkoli und Mandeln.

- ◆ **Männer** benötigen ausreichend Phyto-Östrogene und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese senken das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, einschließlich Soja – und allgemein pflanzliche Lebensmittel.

Männer und Frauen haben sowohl hormonell als auch durch den Lebensstil bedingt unterschiedliche Risiken für bestimmte Krankheiten. Auch hier kann mit einer gezielten Ernährung unterstützt werden.

Unser Gesundheitsbewusstsein wird im Allgemeinen größer – und wir lassen uns weniger von unserer ursprünglichen Prägung beeinflussen. In der Ernährungsberatung sehen wir das daran, dass auch viele Männer zu uns kommen, und dass Frauen unsere Unterstützung suchen, um neue Wege zu gehen.

Gerne beantworte ich Ihre persönlichen Fragen.

Traditionell **männliche** Esskultur:

- ◆ deftige, schwer verdauliche Nahrung mit starkem Geschmack
- ◆ Fleischkonsum, der Macht symbolisiert
- ◆ Essen, bei dem kräftig zugebissen werden muss

Traditionell **weibliche** Esskultur:

- ◆ als schwach geltende, leicht verdauliche Nahrung mit dezentem Geschmack
- ◆ Nahrung, die mit zaghaften Bissen gekaut werden kann
- ◆ energiearmes Essen, wie Obst und Gemüse, um das »schlanke« Schönheitsideal zu erreichen

Kontakt

Sonja Beinlich Ernährungsberatung & Gesundheitsdienstleistungen

- Hagenbrücke 8
38100 Braunschweig
- 0531 122 99 99 1
oder 0176 80 44 79 07
- eb@eb-gesund.de



WARUM NICHT MAL BIO?

ENTDECKEN SIE UNSERE PRODUKTVIELFALT

Celler Str. 30
Heinrich-Büssing-Ring 41
Kurzekampstr. 1
Mo – Sa: 8 – 20 Uhr

3x in Braunschweig
Auch in Ihrer Nähe,
mehr Infos unter:
biomarkt.de

**denns
Bio**

biomarkt.de



Wer schön sein will, muss anrufen!

Beratung, Konzept und Design – wir gestalten Ihren Werbe-Auftritt.



KILOVOLT: JETZT WIRD'S SPANNEND.

KILOVOLT WERBEAGENTUR | GÖTTINGSTRASSE 21 | 38106 BRAUNSCHWEIG | 0531 - 618 036-0 | WWW.KILOVOLT.NET

Ein guter Tag beginnt nachts!

Ihr Schlaf in besten Händen – Das neue Bett in Braunschweig

Mit über 25 Jahren Erfahrung, kompetenten Schlafberatern, individueller Körpervermessung und vielen namhaften Herstellern erhalten Sie die Möglichkeit zum Probeliegen auf über 80 Liegeflächen. Das neue Bett in Braunschweig an der Hansestraße ist die Anlaufstelle für gesunden Schlaf.

Auf über 1000 m² finden Sie Matratzen, Lattenroste, Wasserbetten, Boxspringbetten, Decken und Kissen, Schranksysteme sowie verschiedene Einrichtungselemente für Ihr Schlafzimmer. Unser Fokus liegt auf der individuellen und kompetenten Schlafberatung, mit Hilfe von modernsten Vermessungstechniken aus der Schlaf-Produktforschung. Wir können mit bewährten Messsystemen das perfekt auf Sie abgestimmte Schlafsystem finden.

Anders als bei einer schnellen Entscheidung beim Matratzenkauf, wo ein kurzes Probeliegen nur eine Momentaufnahme darstellt, ist unsere Körpervermessung genauer. Dort können wir sehen, an welchen Stellen wir Ihren Körper unterstützen oder entlasten müssen. So können wir sehr individuell die richtige Matratze für Sie finden und sehen auch, wie zum Beispiel ein Lattenrost für Sie eingestellt werden sollte.



So haben Sie vom ersten Tag an auf Ihrer neuen Matratze einen erholsamen und gesunden Schlaf.

Selbst eine individuell an Sie angepasste Matratze ist möglich: Mit einem Team aus Medizinern und Schlafforschern des Instituts PROSCHLAF im Salzburger Ärztezentrum Schallmoos hat die Firma Vitario ein anpassbares Schlafsystem entwickelt. Auf einem Liege-Druck-Simulator spüren Sie bei der Messung Ihres Körpers unmittelbar die perfekte Anpassung an Ihren Körper. Durch unterschiedlich feste Stützstempel, die vom Hersteller in die Matratze eingebaut werden, entsteht so Ihre persönliche, maßge-



schneiderte Matratze. Durch die Austauschbarkeit der Stützstempel kann die Matratze auch nachträglich noch verändert werden und ist so besonders nachhaltig.

100 Tage Wohlfühl-Garantie: So lange ist ein Umtausch möglich!

Durch unsere 100-Tage-Wohlfühlgarantie haben Sie bei allen bei uns gekauften Matratzen die Möglichkeit, den Matratzenkern innerhalb der 100 Tage gegen einen anderen – zum Beispiel mit anderer Festigkeit – zu tauschen, sollte dies trotz unserer genauen Messung überhaupt nötig sein. Auch welches Kissen für Sie das richtige ist, wissen unsere Schlafberater. Ihr Körperbau und die Art Ihrer Matratze geben uns Hinweise, wie das Kissen beschaffen sein sollte. Die richtige Lage des Kopfes und der Halswirbelsäule beugen Nackenverspannungen, Kopfschmerzen oder eingeschlafenen Armen vor.

Das Bett Ihrer Träume ist so individuell wie Sie selbst.

Die Frage, welche Matratze für Sie die Richtige ist, wird aber auch von Ihren Vorlieben bestimmt. Wenn Sie zum Beispiel lieber fester liegen und nicht gern in eine Matratze einsinken mögen, ist ein Wasserbett sicher nicht die richtige Wahl. Aber egal, ob Sie sich ein Wasserbett, ein Boxspringbett oder eine Lattenrost-Matratzen-Kombination wünschen, bei Das neue Bett bekommen Sie das Bett Ihrer Träume, eines, das zu Ihnen passt, für Ihren erholsamen, perfekten Schlaf.



Das neue Bett

- Hansestraße 30, 38112 Braunschweig
- www.das-neue-bett.de
- Facebook: @dasneueBettbraunschweig

Maßgeschneiderte *Boxspringbetten*

gesünder schlafen - besser leben

www.das-neue-bett.de

Über 200 Stoffe stehen zur Auswahl 1

Wähle ein Kopfteil aus über 30 verschiedenen Modellen 2

Die passenden Matratzen und Topper werden nach einer Körpervermessung ausgesucht 3

9 Verschiedene Boxen die sich in den Funktionen und Qualitäten unterscheiden 4

20 Verschiedene Fußvariante stehen zur Auswahl 5

Kopfteilhöhe wählbar

Jetzt Gratis Liegedruckmessung buchen

Jetzt scannen und Termin buchen!

Lernen Sie bei uns ein neues Schlafgefühl kennen. Mit unserem Messsystem finden wir die richtige Matratze für jeden Körpertypen.

Martin Röver
Schlafberater

Das neue Bett Kolbe GmbH • Hansestraße 30 • 38112 Braunschweig • E-Mail: info@das-neue-bett.de • Tel.: 0531 / 55552 • Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr Sa. 10 - 18 Uhr



FAIRgleichen und sparen.

Die BLSK-Baufinanzierung:

Top-Angebote von über
100 Anbietern. blsk.de/baufi

Weil's um mehr als Geld geht.



BLSK

Ein Unternehmen der NORD/LB



Renovieren? Neue Heizung? Dämmen? Eigentum?

Wenn das eigene Haus, die eigene Wohnung immer teurer werden...

Haus- und Wohnungseigentümer – oder solche, die es werden wollen –, haben es gerade nicht einfach: stark gestiegene Hypothekenzinsen, der häufig anstehende, kostspielige Ersatz von Gas- oder Ölheizung, der damit verbundene Aufwand für Dämmung und Renovierung allgemein – vermeintlich keine »rosa Zeiten« für die Immobilie. Hilft da der gute alte Bausparvertrag? Wir sprechen mit Tanja Dresselmann, Vorständin der Braunschweigischen Landessparkasse, u. a. verantwortlich für das Immobiliengeschäft der BLSK.

Bausparen: Kein bisschen spießig!

Für »Häuslebauer« hat es nie an Attraktivität verloren: das Bausparen. Und so ist es kein Wunder, dass gerade in Zeiten steigender Zinsen auch die Nachfrage nach einem der ältesten Finanzierungsprodukte für Wohneigentum anzieht.

Warum ist das Bausparen auch heute noch ein wichtiger Bestandteil der vorausschauenden Immobilienfinanzierung?

Tanja Dresselmann: »Ein unschlagbarer Vorteil beim Bausparen ist, dass bereits

bei Abschluss des Bausparvertrages sowohl die Guthaben- als auch die Darlehenszinsen für die gesamte Vertragslaufzeit feststehen. Es gibt also keine »bösen Überraschungen«, wenn es zu Bewegungen bei den Zinsen kommt. In der Niedrig- bzw. Nullzinsphase mutete Bausparen eher unattraktiv an. Finanzierungen sind aber fast immer langfristig angelegt. Gerade in Zeiten steigender Zinsen kann man von den vielen Vorteilen des Bausparens profitieren.«

Was zeichnet das Bausparen aus?

Dresselmann: »Ein Bausparvertrag ist ein Multitalent: Bereits mit kleinen Sparbeiträgen kann man sich das Eigenkapital für einen Immobilienwunsch aufbauen. Gleichzeitig sichert man sich ein Bauspardarlehen mit günstigem Zins. Es gibt unterschiedliche Tarife, so dass für jeden Bedarf der richtige Vertrag angeboten werden kann. Außerdem können Bausparer:innen oftmals staatliche Förderungen erhalten, so z. B. das »Wohn-Riester«, die Arbeitnehmer-Sparzulage und die Wohnungsbauprämie. Nicht zu unterschätzen ist der Aspekt, dass man sich mit einem Bausparvertrag auch immer langfristig einen guten Darlehenszins sichern und so die gesamte Finanzierung stabil planen kann.«

Eignet sich ein Bausparvertrag auch zur Altersvorsorge?

Dresselmann: »Unbedingt. Ein Bausparvertrag ist enorm flexibel. Er eignet sich tatsächlich sehr gut für die Vorsorge – ob zur Altersvorsorge eine Immobilie erworben oder die Riester-Prämie eingesetzt werden soll. Und wenn Modernisierungen anstehen: Angespartes und Darlehen können zur Finanzierung altersgerechter Umbaumaßnahmen am Wohneigentum eingesetzt werden. Außerdem kann ich allen, die für Kinder und Enkel vorsorgen möchten, den Bausparvertrag als Grundstock für die ersten eigenen Vier Wände empfehlen. Unsere Immobilienspezialistinnen und -spezialisten kennen sich hier bestens aus und beraten gerne ganz individuell.«

 Braunschweigische
Landessparkasse

Weitere Informationen zum
Immobilienangebot der Landessparkasse:

→ 0531 487-3854

→ blsk.de/makler

Eine rätselhafte Krankheit, die immer öfter auftritt:

Hörsturz - was ist da los?

Von Hans-Martin Mendel,
erfahrener HNO-Arzt in Braunschweig

Hört man sich im Bekannten- oder Kollegenkreis um,
haben immer mehr Menschen damit schon Erfahrungen gemacht:
Hörsturz! Was ist das eigentlich – und was mache ich,
wenn ich glaube, davon betroffen zu sein?

Frauen und Männer – besonders zwischen 50 und 60 – sind gleichermaßen betroffen

Zunächst ein paar Fakten: Ein Hörsturz ist eine plötzlich auftretende, schmerzlose, meist einseitige Hörminderung ohne erkennbare Ursache. Die Inzidenz (Häufigkeit des Auftretens) des Hörsturzes liegt seriösen Studien zufolge bei bis zu 160 bis 400 Fällen je 100.000 Menschen. Männer und Frauen sind dabei in etwa gleichermaßen betroffen. Es gibt einen Altersgipfel bei 50 bis 60 Jahren, jedoch kann sich ein Hörsturz in jedem Lebensalter bemerkbar machen – manchmal sogar bei Kindern.

Ein Hörsturz geht immer mit einem Hörverlust einher, dieser ist in der Regel einseitig, kann selten aber auch beide Ohren betreffen. Ohrgeräusche und gelegentlich auch Schwindel können gleichzeitig wahrgenommen werden. Auch äußerliche Gefühlsstörungen, wie Taubheitsgefühle, des Ohres werden gelegentlich berichtet. Beim Hörverlust können alle Frequenzen betroffen sein oder nur bestimmte Frequenzbereiche. In den häufigsten Fällen ist der Hochfrequenzbereich betroffen (ca. 50 %).

Nicht immer ist es gleich ein Hörsturz – schlechteres Hören hat viele Ursachen

Wird hingegen nur ein zusätzliches Geräusch wahrgenommen (Tinnitus) oder nur Schwindel, ist das kein Hörsturz, sofern keine Hörminderung vorliegt.

Bei der Diagnose Hörsturz handelt es sich um eine sogenannte Ausschluss-Diagnose: findet sich im Rahmen der Untersuchung in der Regel beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt eine Ursache für eine Hörminderung, zum Beispiel ein durch Ohrenschmalz verlegter Gehörgang, so handelt es sich



nicht um einen Hörsturz. Auch eine Belüftungsstörung des Mittelohres oder ein Paukenerguss nach einem Infekt können zu einem plötzlichen Hörverlust führen, ebenso treten Hörminderungen nach Einwirken von akutem Lärm auf, auch hier handelt es sich nicht um einen Hörsturz. Es ist also immer eine Reihe von Untersuchungen erforderlich, bisweilen bis hin zu einer MRT-Untersuchung des Kopfes, um mögliche andere Ursachen für den Hörverlust auszuschließen.

Häufig nicht so schlimm, wie früher angenommen, aber noch immer rätselhaft

Was im Einzelfall die genaue Ursache für das plötzlich schlechtere Hören ist, lässt sich nicht wirklich ermitteln. Es gibt aber mehrere Theorien über die Mechanismen der Entstehung, die in letzter Zeit anhand von Studien der forschenden HNO-Zentren sich zunehmend bestätigen lassen. Sicher ist aber, dass dem Hörsturz kein tatsächliches »Infarktereignis« (also ein Verschluss von Blutgefäßen) zugrunde liegt und somit auch kein drohender Schlaganfall oder Herzinfarkt erwartet werden muss.



Der Hörsturz ist kein »Infarktereignis«, somit auch kein Zeichen für drohenden Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Der Hörsturz gilt nicht als »Notfall«, sondern als »Eilfall«, was heißt, dass man als betroffener nicht den Notruf wählen muss oder sich in der Nacht in die Klinik begeben sollte. »Zeitnah« heißt in der Regel innerhalb von ca. drei Tagen, sollte aber der HNO-Arzt aufgesucht werden, der die notwendigen Untersuchungen durchführen kann wie Ohrmikroskopie, Hörtest etc. und dann auch einen Therapievorschlag machen kann.

In der Vergangenheit wurden viele Therapieansätze entwickelt, nur wenige waren wirklich erfolgreich. In Fachkreisen ist zur Behandlung letztlich nur die Stoßtherapie mit einem Glucokortikoid (Cortison) aus der Vielzahl der Behandlungsoptionen übriggeblieben, für die es eine Evidenz-Empfehlung gibt. Die Cortison-Behandlung kann als Infusion oder auch Tabletten-Einnahme erfolgen oder in bestimmten Fällen auch als Injektionen ins Mittelohr verabreicht werden.

Nicht selten gehen die Beschwerden von allein weg, eine zeitnahe Abklärung ist aber immer sinnvoll!

Sowohl die optimale Dosierung als auch die konkrete Form des Verabreichungsschemas sind noch in der Diskussion. Auch ohne jede Therapie wird in vielen Studien eine spontane Rückbildung der Beschwerden in 20 bis 60 % der Fälle beschrieben. Auch ein Grund, weshalb die Behandlung im Regelfall vom Patienten als »IGeL«-Leistung selbst getragen werden muss, und auch stationäre Behandlungen oft nicht von den Krankassen genehmigt werden.

Das ist aber sicherlich richtig: bei allen oben beschriebenen Symptomen ist ein zeitnahe Besuch bei einem Facharzt oder einer Fachärztin unbedingt empfehlenswert! ■

Hans-Martin Mendel,
Dr. med. Julia Knieriem

- HNO-Praxis im Ärztezentrum, ehemals Galeria Kaufhof
- Bohlweg 72, 5. OG, 38100 Braunschweig
- Tel. 0531 - 12167397
- www.hno-in-braunschweig.de

Kurz notiert

GOOD NEWS AUS STADT UND LAND

Kunst macht Kinder gesünder :)

Hurra – die Kunstkoffer kommen wieder: Seit über zehn Jahren haben Braunschweigs Kinder die Möglichkeit, unter freiem Himmel bei jedem Wetter an verschiedenen Haltestellen kreativ zu werden, unter Anleitung zu basteln, zu malen, mit Ton, Holz, Stoffen zu werkeln. Drei Haltestellen fährt der Kunstkoffer im Sommer einmal wöchentlich jeweils von 16 bis 18 Uhr an. Teilnahme ohne Anmeldung möglich!



- Quartierszentrum Hugo-Luther-Str. 60a immer mittwochs; 26. April - 13. Sept.
- Spielstube Hebbelstraße: immer donnerstags 8. Juni - 20. Juli / 17. Aug. - 28. Sept.
- Spielplatz Arndtstraße Ecke Jahnstraße immer freitags; 28. April - 14. Juli.

www.kunst-koffer-braunschweig.org

Fitness, Yoga, Workouts, Outdoor-Spaß im Bürgerpark

Vom 13. bis 16. Juli findet wieder das großartige Renew-Festival im Braunschweiger Bürgerpark statt. Bereits zum fünften Mal sind Fitness-Fans eingeladen, »open air« die neusten Fitness-Trends kennenzulernen, gemeinsam mit Yoga zu entspannen, Power zu tanken, zusammen Spaß zu haben und »akrobatischer« Livemusik zu lauschen. Alle Informationen zum Festival hier:

www.renew-braunschweig.de



Migräne allein ist richtig doof!

Wer darunter leidet, weiß: Migräne kann schrecklich sein. Und manchmal scheint nichts zu helfen. Und sie kommt immer wieder. Der einzige Trost: ungefähr jede:r Siebte leidet unter diesen regelmäßigen Kopfschmerzen.

In Braunschweig hat sich jetzt eine Selbsthilfegruppe gegründet: Gespräche, Erfahrungsaustausch – was könnte helfen, wie erkläre ich meinem Umfeld, dass ich manchmal einfach völlig »ausgeknockt« bin. All das kann schon den Leidensdruck verringern. Infos dazu hier:

migraenebs@gmail.com
www.selbsthilfe-braunschweig.de

Gutes Hören macht glücklich.

Ob mit Partner, im Familienkreis, mit Freunden oder in der Öffentlichkeit – gutes Hören ist ein wichtiger Bestandteil unserer Lebensqualität. Liegt eine Hörminderung vor, können schnell Missverständnisse und Unbehagen entstehen.

Studien belegen, dass eine unbehandelte Hörminderung Kontakte zu anderen negativ beeinflusst. Wenn Menschen zusammenkommen, durcheinanderreden und noch Nebengeräusche hinzukommen, fällt das Verstehen oft schwer. Die Folgen sind Verlust an

Spontanität sowie Schwierigkeiten bei Unterhaltungen im täglichen Zusammenleben. Hier können moderne Hörsysteme im Miniaturformat gut helfen.

Exzellentes Sprachverstehen

Die neuen leistungsstarken Mini-Hörgeräte unterstützen insbesondere das Sprachverstehen und bieten ein sehr ausgewogenes Klangbild. Die kleinen Hörsysteme analysieren automatisch die Hörumgebung und unterstützen das Sprachverstehen. Viele dieser Hörsysteme liefern den Ton

von Handy, Telefon und TV direkt aufs Ohr.



Bestes Hören – nahezu unsichtbar

Das neue Mini-Hörgerät ViOT ist eines der kleinsten Hörgeräte auf dem Markt. Es verschwindet komplett im Gehörgang und unterstützt ein natürliches Hören.



Jetzt Termin vereinbaren und 14 Tage lang kostenfrei testen.



Bestes Hören, nahezu unsichtbar – testen Sie jetzt 14 Tage kostenfrei und unverbindlich die neuen Mini-Hörgeräte bei OHRWERK Hörgeräte GmbH in:

Braunschweig
Langer Hof 4
Tel. 05 31 - 4 41 39

Braunschweig
Damm 2
Tel.: 05 31 - 12 94 85 87

www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK
HÖRGERÄTE

Sportlich, sportlich!

Wo Braunschweig und die
Region trainiert

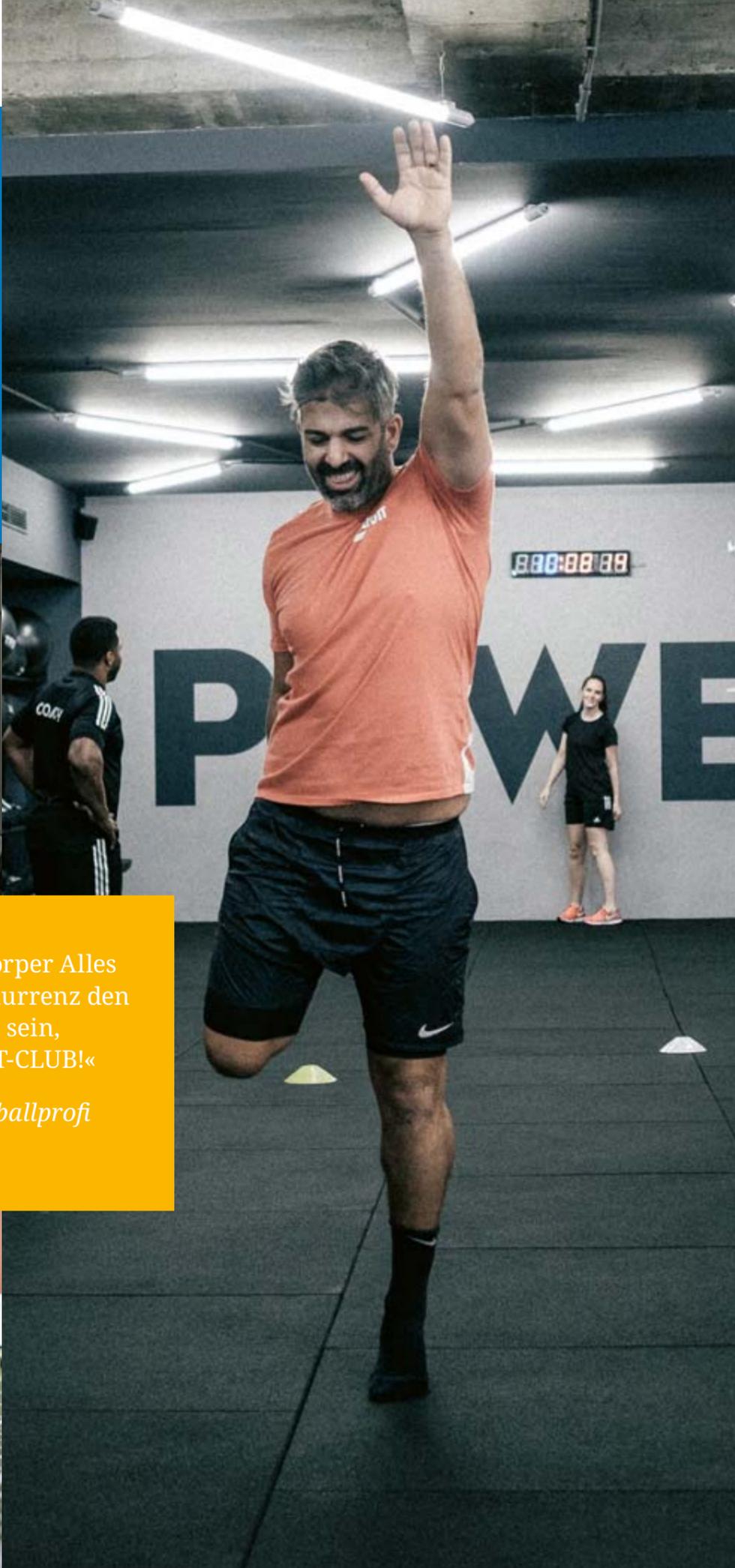
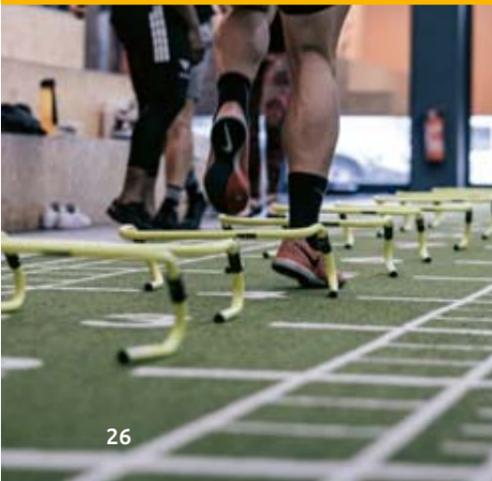
Folge 06

Wer sich in unserer Region fit halten will, hat viele Möglichkeiten. Rund 220 Sportvereine, über 60 Fitnessstudios gibt es in unserer Stadt. Zahlreiche Spezialisten kommen noch hinzu. Lesen Sie selbst. >>



»Um aus mir und meinem Körper Alles herauszuholen, meiner Konkurrenz den berühmten Schritt voraus zu sein, trainiere ich zusätzlich im FT-CLUB!«

*Eintracht Braunschweig-Fußballprofi
Fabio Kaufmann*



Für Sport-Profis, Amateure oder Schreibtisch-Helden

»Du bestimmst deine Gesundheits- und Fitness-Ziele. Wir bringen dich dahin!«

»Zu uns kann wirklich Jeder kommen: jung, alt, Profi, Amateur, die vermeintliche Couchpotato, die endlich motiviert werden wollen, um mehr Gesundheit, mehr Beweglichkeit, mehr Kraft zu gewinnen. Durch unser besonderes Konzept – Training immer in Begleitung eines Personal Coachs – erreichen alle ihr Ziel!«.

So begeistert empfängt mich Arne Ruff vom Braunschweiger FT-CLUB zu einem Kennenlern-Gespräch. »Arne«, frage ich erst mal, »wofür steht denn das FT in eurem Namen?«

FT steht für »Functional Training«. Das heißt: Wir trainieren immer mit dem ganzen Körper, nicht isoliert nur einzelne Muskelgruppen, an irgendwelchen Maschinen sitzend, das entspricht nicht der menschlichen Natur, so funktioniert unser Körper nicht. Wir arbeiten einfach immer mit der Schwerkraft – oder besser gesagt: gegen sie (lacht). Deshalb sieht man hier auch kaum Maschinen, eher Gewichte, Seile, Matten – aber viel, viel Platz.

Kraft spielt eine besondere Rolle bei euch, aber nicht allein?

Um langfristig gesund zu bleiben, ist Krafttraining essentiell wichtig. Aber wir setzen auf Ganzheitlichkeit. Mit Functional Training trainierst du gleichzeitig Kraft, Koordination, Ausdauer, Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit, Schnelligkeit. Wir trainieren Bewegungen statt isolierte Muskeln. Das liefert bessere Resultate!

Der FT-CLUB ist nicht nur das »etwas andere« Fitness-Studio, ihr habt ein völlig anderes Konzept?

Absolut! Wir bieten immer die Begleitung durch einen Personal Trainer an. 1:1 oder in kleinen Gruppen bis maximal 12 Personen. Wir wissen doch:



jeder Mensch ist anders, kommt mit unterschiedlichsten Voraussetzungen zu uns, hat verschiedenste Ziele – unsere erfahrenen Coaches können darauf sehr individuell eingehen, Übungen korrigieren, Fehler und Verletzungen vermeiden – und motivieren.

Individuelles, persönliches Coaching – immer zu jeder Zeit, wenn man bei euch trainiert: ernsthaft?

Genau. Das ist unser großer Vorteil. Du bist ja nicht unbedingt Experte. Wir beginnen mit einer Anamnese, fragen, was du in sechs Monaten erreichen willst, bestimmen Zwischenziele und machen dann regelmäßige Testings – und Training, ja, immer unter Anleitung. Wir wollen mit dir zusammen Resultate sehen, Ziele erreichen. Darum geht es! Und deshalb gibt also immer feste Termine mit deiner »Small Group« und dem Coach oder der mit dir allein. Niemand soll auf irgendeiner anonymen Trainingsfläche verloren gehen oder »verhungern« oder gar mit Verletzungsrisiken trainieren – und dann wie häufig frustriert wegbleiben.

Auch wenn Ihr ganz schön jung daherkommt, von 8 bis 80 Jahren ist Alles bei euch. Aber seid ihr auch bezahlbar?

Ja, unsere Jüngsten sind die Soccer-Performance-Kids, Jungs und Mädels ab 10, die ein bisschen mehr vorhaben im Fußball, deshalb schon früh an ihrer Athletik arbeiten – genau wie einige Profis aus der Fußball-Bundesliga, der 1. Mannschaft von Eintracht Braunschweig, Fabio Kaufmann – und auch von unseren Kids ist schon jemand zum FC Bayern München gewechselt. Und eigentlich sind wir natürlich unbezahlbar (lacht). Wer sich entscheidet, etwas für sich zu tun, der kann sich uns absolut leisten. Das gilt für den Krankenpfleger genauso wie für die Managerin – du kommst ja auch bald, oder?

Genau :) Danke, Arne Ruff, für das gute Gespräch.



- FT-CLUB Braunschweig
- Celler Straße 17
- 38114 Braunschweig
- Tel. 0531-250 556 33
- coach@ft-club-braunschweig.de
- www.ft-club-braunschweig.de

Nicht nur Golfer bringen wir in Schwung – auch Sie werden bei uns **mobil und fit**

Kirsten Graubohm und ihr Team bringen Golfer:innen
richtig zur Rotation – und noch viel mehr.

Von der klassischen Krankengymnastik über Massage und manueller Therapie bis hin zu Faszien- und Kiefergelenksbehandlungen oder eben der Golf-Physiotherapie bietet die lichtdurchflutete Praxis »mobil + fit« auf Braunschweigs Steinweg ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten. Jede:r einzelne Patient:in wird bei ganz individuellen Therapiezielen bestmöglich unterstützt.

Inhaberin Kirsten Graubohm ist nicht nur erfahrene Physiotherapeutin und sektorale Heilpraktikerin, sondern auch speziell ausgebildete, geprüfte und zertifizierte Golf-Physiotherapeutin.

»Ich spiele selbst Golf, und so bekam ich vor Ort immer wieder von Beschwerden der Spieler:innen mit. Von Knieschmerzen, Rückenschmerzen oder auch Einschränkungen in der Wirbelsäule während der Rotation. So bin ich auf die Idee für die Fortbildung zur Golf-Physiotherapeutin gekommen. Wenn man selbst die Sportart betreibt, fällt es wesentlich leichter, auf die verschiedenen Situationen im Spiel einzugehen.«

Die eigene Erfahrung hilft bei der optimalen Therapie

»Golf ist eine anspruchsvolle Sportart, die gleichermaßen Ausdauer, Fitness, Koordination und Flexibilität erfordert. Während ein dysfunktionales, eingeschränktes Gelenk oft kompensiert werden kann, verhält es sich bei parallel auftretenden Beschwerden in mehreren Bereichen anders: Der optimale Golfschwung wird direkt erschwert.

In der Therapie analysieren wir gemeinsam die individuellen Bewegungsabläufe wie die Ansprechposition, die Körperhaltung und die Schwungbewe-



Im Training wie hier nimmt Kirsten Graubohm einen Golfspieler »an die Leine«, um an Haltung und Kniestabilisierung zu arbeiten.

gung, erkennen mögliche Fehlerquellen und gehen auf Beschwerden ein. Und unter Berücksichtigung bestehender Erkrankungen oder Bewegungseinschränkungen wollen wir eine optimal umsetzbare Schwungtechnik finden. Golf ist ein Sport, den man auch im höheren Alter noch betreiben kann – auch mit Gelenkersatz oder operierten Gelenken muss man nicht zwangsläufig aufhören.«

Auch im hohen Alter kann man mobil bleiben

»Zur Therapie gehören gezielte Übungen, um Muskeln zu stärken, Mobilität zu verbessern oder Stabilität zu steigern. Und das lässt sich auch zu Hause gut fortführen. Zusammen mit der

Optimierung des Trainingsplanes ist so meist auch langfristig ein schmerzfreies und erfolgreiches Golfen möglich.

Aber ganz wichtig: Unsere fundierte Physiotherapie steht dafür, dass wir immer mit besonderer Erfahrung und Engagement ganz individuell auf die Patienten eingehen, egal ob Sportler oder nicht.«



Mobil + Fit Physiotherapie

- Steinweg 11, 38100 Braunschweig
- Tel.: 0531 – 40424
- www.mobilundfit.com
- graubohm@mobilundfit.com
- WhatsApp oder Signal: 0163-3465980



OPEN AIR IN BRAUNSCHWEIG

Your body balance: Outdoor-Krafttraining

Die Muskeln spielen lassen, Trainieren an Top-Geräten, das perfekte Workout unter freiem Himmel? Ja, das ist auch in Braunschweig möglich: Vor seiner Tür hat das Fitnessstudio body balance – ein großartiges und das einzig echte Outdoor-Gym mit vielfältigen Kraftgeräten eingerichtet.



Ein Open-Air-Krafttraining an Top-Geräten, was bei jedem Wetter die Muskeln ordentlich auspowert. Von der Beinpresse über Bizeps-Curler, Butterfly und Brustpresse bis zum Kreuzheben und Rudern eng und weit – die Geräte sind unkaputtbar, absolut wetterunempfindlich und durch die eingebauten Gewichte easy im Handling. So macht Workout doppelt Spaß. Und das Training unter freiem Himmel gibt neue Motivation. Das Beste: Tests und Studien zeigen: Workout an der frischen Luft ist besonders effektiv.

Wem das nicht reicht: dort gibt es noch 1.600 m² indoor

Auf einer schicken Loft-Etage in einer alten Fabrik bietet das etwas andere Fitnessstudio Bodybalance modernste Trainingsmöglichkeiten in entspannter, angenehmer Atmosphäre: Mit dem abwechslungsreichen Kraft- und Cardiotrack, besonders effektiven elektronisch gesteuerten Trainingszirkeln und dem Rücken- und Gelenkzentrum. Deinen

sportlichen Erfolg unterstützen engagierte Trainer:innen und eine Vielfalt an Gruppenkursen von Bodycombat bis Zumba.

Yoga, Sauna, Dachterasse. Perfekt!

Verschiedene Yoga-Stile, wie Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Yoga, Yoga Nidra,

Relax-Yoga sowie Pilates sorgen für den nötigen Ausgleich. Der großzügige Saunabereich mit separater Damensauna und Dachterasse machen die Regeneration perfekt.

Alle Mitgliedschaften sind monatlich kündbar und beginnen bereits bei 19,90 € zzgl. Startpaket und Servicepauschale. Hey, einfach mal vorbeikommen :-)

body balance
FITNESS- & YOGACLUB

- Heinz-Scheer-Str. 2 | 38126 Braunschweig
- www.bodybalance.de
- Tel. 0531- 7074 360

Die neue Alltagshilfe bei Beschwerden durch MS, Zerebralparese oder Schlaganfall

»Darauf habe ich immer gewartet!«

Exopulse Mollii Suit: Erfahrungsbericht eines Anwenders

Ich heiße Jan, bin 34 Jahre alt, und seit meiner Geburt habe ich eine schwere Behinderung auf der linken Seite. Der Fachbegriff lautet »Hemiparese linksseitig«. In meinem Leben war ich schon oft im Krankenhaus. Ich musste Operationen über mich ergehen lassen oder wurde mit Botoxspritzen behandelt, um ein besseres Arbeiten mit den Extremitäten zu erzielen. Meine erste Operation hatte ich im Alter von 4 Jahren – damals wurde ich an der Achillessehne operiert, da mein Fuß eine extreme Spitzfußstellung hatte.

Heute bin ich mit einer Carbon-Orthese und dem L300 GO von Ottobock sowie mit WP-Einlagen in den Schuhen versorgt, und für meinen Arm habe ich eine 3D-Druck-Spiral-Orthese. Nun probiere ich eine neue Versorgung aus: den »Exopulse Mollii Suit« von Ottobock.

In meinem Tagebuch möchte ich Euch mit auf meine Reise der Erfahrungen, Erkenntnisse und Beobachtungen nehmen. Erlebt mit mir gemeinsam, wie ich mich nach den Stimulationen fühle, welche Erkenntnisse und Beobachtungen ich mache, und wie sich diese auf meinen Alltag auswirken.

Erster Stimulationstag (28.02.23)

Schon während der Stimulationen stellte ich fest, dass ich meine linke Hand schneller öffnen und schließen konnte. Meine Finger waren nicht mehr so angespannt wie sonst, die Bewegungen fielen mir leichter, und sie waren fließender.

Auch beim Gehen bemerkte ich einen wesentlichen Unterschied: Besonders bei längeren Strecken passte sich der linke Fuß viel besser dem Boden an und rollte sogar ab. Bei einem kurzen Sprint bekam ich den Beweis: mein kompletter Fuß trat auf – und nicht, wie sonst, nur der Vorfuß. **Ich war begeistert!**

Zweiter Stimulationstag (03.03.23)

Bisher war es immer so, dass ich beim Auftreten mit dem linken Fuß nur vom Hallux bis zum Digitus 3 etwas spüren konnte. Zwar war mir bewusst, dass die beiden anderen Zehen auch noch da sind, doch ich wusste nie, welche Stellung sie gerade eingenommen haben – oder geschweige denn, wie sie sich anfühlen, wenn sie den Boden berühren. Zum ersten Mal bekam ich einen Eindruck vom Gefühl für die Zehen. **Das war total neu für mich!**

Dritter Stimulationstag (07.03.23)

Wir haben bei dieser Stimulation einige Werte durchschnittlich um 5 Punkte erhöht, um zu sehen, wie die Muskeln bzw. das Nervensystem auf diese erhöhte Reizung reagieren. Am nächsten Morgen ist mir das Werkeln in der Küche viel leichter gefallen. Ich konnte die Lebensmittel besser in der linken Hand halten, und ich konnte auch die Schränke und Schubladen besser öffnen und schließen. Auch das Brot ließ sich besser auf dem Brettchen festhalten. Zusätzlich ist mir noch aufgefallen, dass meine linke Hand viel kälteempfindlicher geworden ist. **Vermutlich hängt dies mit der nachlassenden Verkrampfung zusammen. Unfassbar!**

Vierter Stimulationstag (13.03.23)

Meine Spastik fühlt sich nicht mehr so extrem an: Ich kann Tassen jetzt auch mit links tragen, ohne dass sich die Finger verkrampfen oder verrutschen. Ich fühle mich deutlich sicherer dabei! Allgemein erweitern sich die Möglichkeiten, meine linke Hand im Alltag einzusetzen. **Das ist wunderbar!**

Auch Du möchtest solche Verbesserungen in deinem Alltag wahrnehmen? Dich allgemein besser fühlen und Deine Lebensqualität dadurch steigern? - Wir sind für Dich da!

Unsere Experten:innen vom Sanitätshaus C. W. Hoffmeister stehen Dir von der ersten Anprobe bis zur finalen Beantragung zur Seite und beraten Dich gerne. ■

Mach jetzt Deinen Termin!

- Sanitätshaus C. W. Hoffmeister
- Marstall 4-5, 38100 Braunschweig
- Tel. 0531 12 33 30
- kontakt@cwhoffmeister.de

EXOPULSE
MOLLII SUIT

DER ANZUG –
DER DEIN LEBEN
VERÄNDERN WIRD!

Durch eine kurze
Stimulation
zu mehr
Lebensqualität!

- Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- Zerebralparese
- Rückenmarks-
verletzungen
- Spastik
- Hemiparese



Sanitätshaus
C. W. Hoffmeister

Wir beraten
Sie gern.

0531 123 33 0
cwhoffmeister.de



Holen Sie Ihr Medikament, wann immer Sie Zeit haben: 24 Std., Tag und Nacht.

Medikament bestellt – Apotheke geschlossen?
Kein Problem! Auf Wunsch können Sie Ihre bezahlte
Ware mit einem Code an unserem Abhol-Automaten
rund um die Uhr abholen.

An unseren extra langen Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.: 9.00 - 20.00 und Sa.: 9.00 - 15.00 Uhr
beraten wir Sie persönlich und mit Herz in der
Kastanienallee. Ihre Merlin Apotheke –
die Apotheke fürs Östliche.

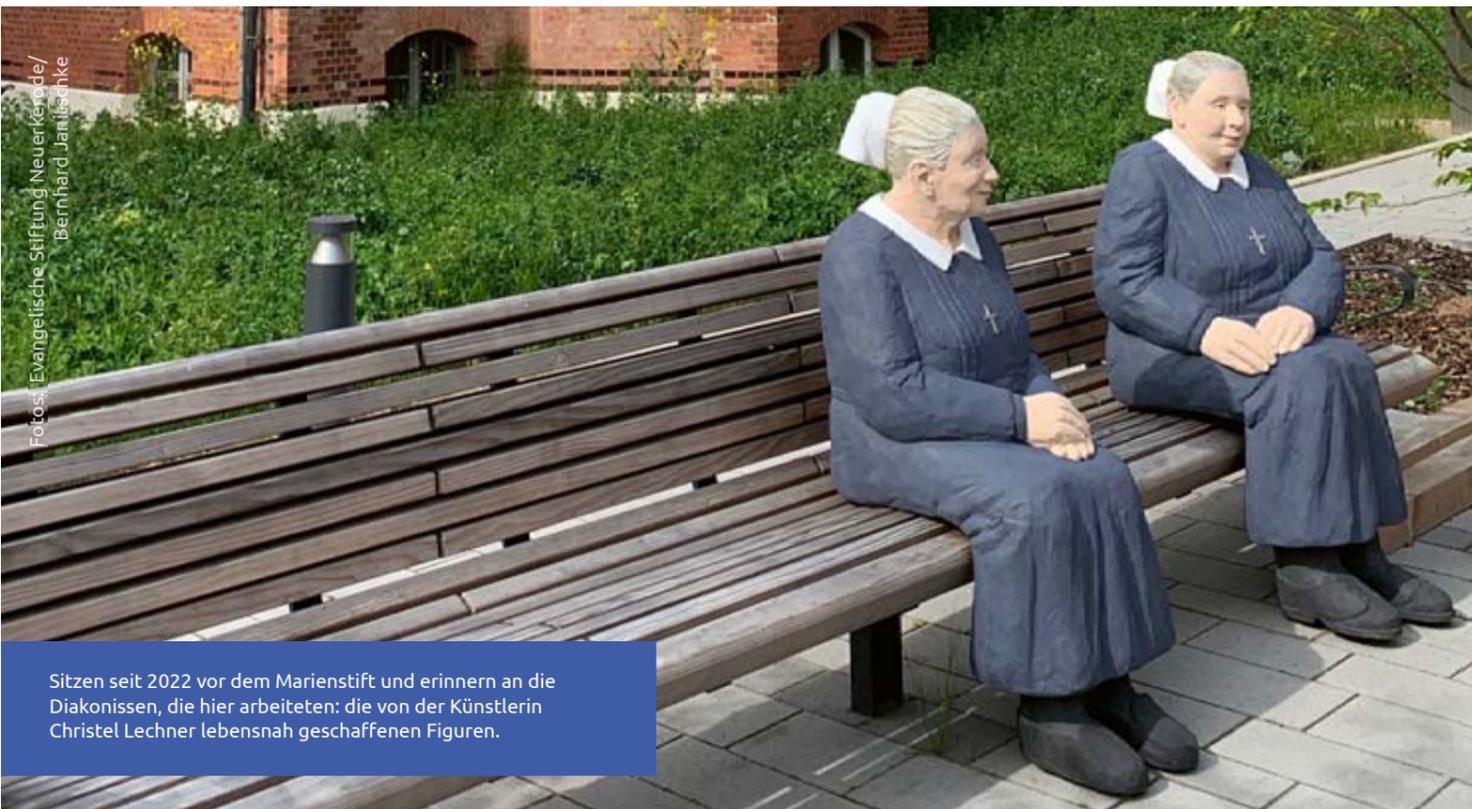


BRAUNSCHWEIG · KASTANIENALLEE 61

☎ 0531 - 75434

Zum zweiten Mal als einziges
Kompetenzzentrum in der Stadt rezertifiziert:

Krankenhaus Marienstift, das Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie in Braunschweig



Sitzen seit 2022 vor dem Marienstift und erinnern an die Diakonissen, die hier arbeiteten: die von der Künstlerin Christel Lechner lebensnah geschaffenen Figuren.

Hernien (Bauchwandbrüche) sind ein sehr häufig auftretendes Gesundheitsproblem. Mit der Behandlung kann vielen Menschen geholfen werden, beschwerdefrei zu sein und eventuellen Komplikationen, wie z. B. Einklemmen des Darms, frühzeitig vorzubeugen.

Große Untersuchungen zeigen, dass die Qualität der Versorgung neben modernen Operationsverfahren wesentlich von der Erfahrung des Operateurs abhängt. »Wir operieren über 400 Hernien im Jahr. Davon sind etwa ein Drittel Leistenbrüche, die vorwiegend minimalinvasiv versorgt werden. Entscheidend für gute Ergebnisse ist, individuell das richtige Operationsverfahren für jeden Patienten zu wählen und standardisiert zu operieren«, so Möbius.

Die Chirurgische Klinik des Krankenhauses Marienstift unter der Leitung von Chefarzt Dr. Ekkehard Möbius wurde erneut als Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie rezertifiziert. Überprüft wurden die Strukturen der Klinik, die Art und Weise des Operierens sowie die prä- und postoperative Versorgung der Patienten.

»Wir sind das einzige zertifizierte Hernienzentrum in Braunschweig und eines von 133 Zentren in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz«, erläutert Dr. Ekkehard Möbius. »Die erneute Vergabe des Zertifikats ist eine Würdigung unserer Bemühungen der vergangenen Jahre. Es ist uns gelungen, bei weiter steigenden Patientenzahlen eine

qualitativ hochwertige Chirurgie mit sehr guten Langzeitergebnissen und hohem Patientenkomfort sicher zu stellen.«

Dr. med. Udo Rudolf Schwippel nach 20 Jahren im Marienstift in den Ruhestand verabschiedet – Dr. med. Henning Cuhls seit 1. Mai 2023 neuer Ärztlicher Direktor

Dr. med. Udo Rudolf Schwippel ist nach 20 Jahren im Krankenhaus Marienstift offiziell in den Ruhestand verabschiedet worden. Seine Nachfolge als Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie hatte bereits vor knapp einem Jahr Dr. med. Henning Cuhls angetreten, Schwippel war aber noch als Ärztlicher Direktor tätig. Diese Position hat seit dem 1. Mai 2023 ebenfalls Dr. med. Henning Cuhls inne. Der 55-jährige Facharzt für Anästhesiologie ist seit Oktober 2021 im Marienstift tätig und war zuvor stellvertretender Klinikdirektor der Palliativmedizin am Universitätsklinikum Bonn.

»Dr. Udo Rudolf Schwippel hat das Krankenhaus Marienstift in den vergangenen Jahrzehnten im medizinischen Bereich nachhaltig geprägt. Es ist nicht zuletzt ihm zu verdanken, dass das Haus derzeit hervorragend aufgestellt und bei den Bürgern in Braunschweig und der Region sehr beliebt ist.«, sagt Dr. Jan Wolff, Geschäftsführer im Krankenhaus Marienstift.

»Es hat mir trotz einiger herausfordernder Situationen in den vergangenen 20 Jahren immer viel Freude bereitet, das traditionsreiche christliche Haus mit meinen Ideen weiterzuentwickeln und somit zur Zukunftssicherung beizutragen«, so Dr. med. Udo Rudolf Schwippel. »Herzlichen Dank an meine Mitarbeitenden und die Kolleginnen und Kollegen, die meinen Arbeitsalltag bereichert haben.«

Dr. med. Henning Cuhls bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen, zusätzlich zu seiner Stelle als Chefarzt den Posten des Ärztlichen Direktors übernehmen zu dürfen. »Die Themen, mit denen ich mich in der Krankenhausleitung und in Kooperation mit den motivierten Kollegen beschäftige, reichen von der so wichtigen Mitarbeiterzufriedenheit über die Inbetriebnahme



(v.l.n.r.): Jessica Gümmer-Postall (Personalvorstand esn), Dr. med. Udo Rudolf Schwippel (ehemaliger Ärztlicher Direktor und Chefarzt), Dr. Jan Wolff (Geschäftsführer Krankenhaus Marienstift), Dr. med. Henning Cuhls (neuer Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie)

des Neubaus, die Ausweitung unserer ambulanten Operationen bis hin zur Optimierung der Nachhaltigkeit.

Top-Medizin im Neubau – und ein ausgezeichneter Arbeitgeber!

Die Eröffnung des hochmodernen Neubaus in diesem Jahr ermöglicht es dem Marienstift, die Leistungsfähigkeit und Attraktivität in der Medizinischen Klinik, der Chirurgie sowie der Gynäkologie und Geburtshilfe nochmals deutlich zu steigern. Das Haus zeichnet sich auch weiterhin durch eine hohe Pflegeintensität und eine ganzheitliche

Versorgung mit klarem Fokus auf Genesung und Wohlbefinden der Patient:innen aus.

Über die gute medizinische Versorgung hinaus wird dem Marienstift immer wieder die höchste Qualität als Arbeitgeber bescheinigt. Das Siegel »berufundfamilie« spricht für eine nachhaltige, familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik, die die Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter berücksichtigt.

Weiterhin wurde das Haus durch den Arbeitgeberverband als sehr attraktiver Arbeitgeber und somit auch »Zukunftgeber« ausgezeichnet. ■



(v.l.n.r.): Dr. Jan Wolff (Geschäftsführer Krankenhaus Marienstift), Dr. med. Ekkehard Möbius (Chefarzt Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Hernienzentrum)



**KRANKENHAUS
MARIENSTIFT**

Krankenhaus Marienstift

- Helmstedter Straße 35
38102 Braunschweig
- 0531. 7011-0
- information@marienstift-braunschweig.de
- www.krankenhaus-marienstift.de
- www.facebook.com/marienstift

Spezialisiert auf die neurologische Rehabilitation nach einem Schlaganfall:
die Barbarossa-Klinik Bad Harzburg

Schlaganfall? So gelingt die Rehabilitation.

Die häufigste Ursache eines Schlaganfalls ist der Verschluss einer Schlagader (80 %), die einen Teil des Gehirns mit Blut versorgt. Die andere Ursache ist eine Hirnblutung (20 %) durch eine »geplatze« Schlagader im Gehirn.

Die Behandlung des Hirninfarktes und der Hirnblutung ist besonders in den ersten Stunden nach Auftreten der neurologischen Ausfälle unterschiedlich. Besonders beim Hirninfarkt kann die Hirnschädigung oft verringert werden. Die dazu notwendige Diagnostik und Akutbehandlung erfolgen auf einer Schlaganfallstation, kurz Stroke-Unit.

Eine fundierte Rehabilitation sorgt für Lebensqualität und -perspektive.

Sind trotz der Akutbehandlung alltags- oder berufsrelevante Schlaganfallfolgen eingetreten, benötigen Patienten eine Rehabilitationsbehandlung. Je nachdem, an welcher Stelle die Hirnverletzung erfolgte, kommt es zu unterschiedlichsten Störungen. Typisch sind Beeinträchtigungen der Kraft, des Fühlens, des Sehens, der Koordination und der Sprache.

Eine wirksame Rehabilitation ist daher ausschlaggebend für die Lebensqualität und die gute Lebensperspektive der betroffenen Menschen. Häufig bestehen zusätzliche Begleiterkrankungen, wie z. B. Depressionen, Gelenkerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher benötigen Patienten eine individuell auf sie abgestimmte Behandlung.

Vordringliches Ziel ist es, die größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag oder eine Rückkehr an einen Arbeitsplatz zu ermöglichen.

Blutfettstoffwechselstörungen und nicht angemessen verarbeiteter Stress. »

Eine gründliche Diagnose und die Risikofaktoren beachten!

Wichtig ist eine ausreichende Diagnostik vor der Rehabilitation. Die meist in der Akutklinik erfolgte diagnostische Zuordnung wird in der Rehabilitation ergänzt durch eine individuelle aktivitätsfördernde und therapiezielgesteuerte Sicht.

Begleitend tun wir Alles, um einen erneuten Schlaganfall zu vermeiden und nehmen insbesondere die veränderbaren Risikofaktoren, die unsere Schlagadern krank machen können, in den Blick: zu hoher Blutdruck, Vorhofflimmern, Rauchen, Übergewicht, zu wenig körperliche Bewegung, eine schlecht eingestellte Zuckerkrankheit,



Dr. med. Thomas Hölzer

Michelskliniken Bad Harzburg
Rehabilitationszentrum
Chefarzt der Neurologie
Tel 05322 790 6061
E-Mail: thomas.hoelzer@barbarossa-klinik.de

Der Patient, die Patientin – und unsere Ärzte: ein Team!

In der neurologischen Rehabilitation helfen wir, eine effektive Reorganisation unseres menschlichen Körpers einzuleiten und durch Lernen und Üben nachhaltig umzusetzen. Wir begreifen die Patienten als Partner und unterstützen sie dabei, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Dazu gehört auch, dass sie Untersuchungsergebnisse kennen und diese mit- und einbringen.

In unserer Klinik arbeiten alle beteiligten Berufsgruppen in einer Teamstruktur in eng abgestimmter Kooperation zusammen.

Auf den regelmäßigen patientenbezogenen Teamkonferenzen werden Rehabilitationsziele entsprechend des Behandlungsverlaufes und des sich einstellenden Fortschritts erörtert, und wenn, sinnvoll angepasst. Wichtig ist uns eine Stationsatmosphäre, die wertschätzend realistische Ziele fördert und auch die Begegnung von Betroffenen untereinander ermöglicht. ■



KLINIK FÜR ORTHOPÄDISCHE UND GERIATRISCHE REHABILITATION

Die Herzog-Julius-Klinik ist eine zertifizierte Rehabilitationsklinik und versorgt Patienten aus den Fachbereichen Orthopädie oder Geriatrie.

Dafür steht ein interdisziplinäres Team von Ärzten, Therapeuten, Psychologen und Pflegekräften mit modernster medizinischer Technik zur Verfügung. Ziel ist stets, Gesundheit zu fördern, Krankheitsfolgen abzubauen und zur beruflichen und sozialen Teilhabe des Rehabilitanden nachhaltig beizutragen. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Radio, Kabel-TV, Safe, Telefon und teilweise mit Balkon ausgestattet.

Wir freuen uns, Sie zu beraten und zu betreuen.

Herzog-Julius-Klinik Bad Harzburg
Kurhausstraße 13-17 · 38667 Bad Harzburg
Tel. (0 53 22) 79 00 · Fax (0 53 22) 79 02 00
info@herzog-julius-klinik.de

www.herzog-julius-klinik.de | www.michelskliniken.de



KLINIK FÜR NEUROLOGISCHE REHABILITATION · AHB-KLINIK

Die Barbarossa Klinik Bad Harzburg ist eine zertifizierte Rehabilitationsklinik und versorgt Patienten aus dem Fachbereich Neurologie (Phasen C und D).

Sie bietet interdisziplinäre, individuelle Behandlungsmöglichkeiten für Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems in einer angenehmen Umgebung.

Ein multiprofessionelles Team sowie regelmäßige Teamkonferenzen gewährleisten eine individuell abgestimmte und den Rehabilitationszielen angepasste Behandlung.

Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Radio, Kabel-TV, Safe und Telefon ausgestattet.

Wir freuen uns, Sie zu beraten und zu betreuen.

Barbarossa Klinik Bad Harzburg
Herzog-Julius-Str. 70-78 · 38667 Bad Harzburg
Telefon (0 53 22) 790 600 · Fax (0 30) 814 744 417
mail@nrz-harz.de

www.nrz-harz.de | www.michelskliniken.de



MÜLLENHEIM

Das Sanitätshaus

Lieber Radeln als Laufen?

Ja! Und mit einem E-Bike haben Sie noch mehr Möglichkeiten für entspannte Entdeckungstouren in der Region Braunschweig. Hier unsere ersten beiden Vorschläge:

Für Romantiker und Geschichtsbewusste: der »Kleine-Dörfer-Weg«

Der Kleine-Dörfer-Weg verknüpft die Dörfer Braunschweigs auf einer Länge von ca. 109 km. Besonders wird diese Route durch das »Braunschweiger Leit- und Informationssystem Kultur«, kurz BLIK. Die BLIK-Schilder stehen an zentralen Stellen im historischen Kern der Dörfer und informieren über Namen, Entstehung und Entwicklung.

Der Rundweg kann in mehreren Etappen mit beliebigen Anfangs- und Endpunkten zurückgelegt werden. Aus der Braunschweiger Innenstadt erreichen Sie den Kleine-Dörfer-Weg u. a. auf der ausgeschilderten Route des Harz-Heide-Radwegs. Und es wird auf denkmalgeschützte Bauten und Anlagen hingewiesen, die in einer Karte eingetragen sind. So wird es möglich, den Rundweg um kurze Abstecher zu ergänzen.

Quelle: Stadt Braunschweig

Mehr Infos über den QR-Code:



Über diesen Link kommen Sie auch zu folgenden Daten:

- GPX-Daten: Der Rundweg für Ihr Navigationsgerät
- KML-Overlay: BLIK-Kleine-Dörfer-Weg / KML-Dateien für GoogleEarth und Ihr Navigationsgerät

Immer die Oker entlang und dem Harz entgegen. Hallo Goslar!

61 km: Als Teil des Weser-Harz-Heide-Radwegs führt die gut beschilderte Route meist über separate Rad- und Feldwege oder ruhige Nebenstraßen.

Braunschweiger starten z. B. im Bürgerpark, der Verlauf orientiert sich stets an unserem Flüsschen Oker. Über den Südsee, das Klein-Venedig genannte Wolfenbüttel mit großem Schloss, den lieblichen Dörfern Ohrum, Dorstadt und Börßum erreicht man das über 1000-jährige Hornburg, ein Fachwerktraum. So schön, das eines der historischen Schätzchen den Namen »Neidhammelhaus« trägt.

Weiter gehts nach Suderode und Wiedelah, wieder an der Oker entlang. Das Dörfchen Vienenburg, das Kloster Wöltingerode und Immenrode sind die letzten Stationen, bevor die Goslarer Kaiserpfalz in Sicht kommt. Eine wunderbare Tour mit vielen, vielen attraktiven Pausenmöglichkeiten. Und wenn jetzt der Akku bei Rad oder Mensch doch schon leer ist: Vom Bahnhof Goslar zurück nach Braunschweig braucht der Regionalzug nur 50 Minuten.

Quelle: Die 55 schönsten E-Bike-Touren in der Mitte Deutschlands, Verlag BVA.

- Kartentipp: ADFC Regionalkarte Braunschweig und Umgebung: <https://braunschweig.adfc.de>
- Digital für Smartphone/Tablets: www.fahrrad-karten.de/rk-digital

Neue E-Bikes: Die drei Besten der neuen Saison?

»Es wäre schwer, die besten Räder 2023 auch nur einzugrenzen – es gibt so viel Neues und Gutes!«, sagt Manuel Schumann von »Henze das Rad«, über die Grenzen Wolfenbüttels jungen wie älteren Fahrradbegeisterten ein Begriff. »Aber diese drei hier sind für die unterschiedlichsten Ansprüche einfach top. Bitte nicht vergessen: Die beste Technik und das coolste Bike macht ohne die individuell angepasste Ergonomie wenig Freude.«, ergänzt der Experte und verweist mit einem Augenzwinkern auf unseren Artikel (links).



Schnell, urban, preiswert: der »E-Flitzer«

Schnell und komfortabel zur Arbeit? Mit dem 16,5 kg leichten E-Flitzer von Winora ist maximaler Fahrspaß garantiert. Dieses »Light Assist Bike« überzeugt mit sportiver Optik, einer leichten Carbon-Gabel und einem effizienten Hinterrad-Nabenmotor, der immer die passende Unterstützung bietet. Hochwertige Schaltkomponenten von Shimano und hydraulische Scheibenbremsen sorgen für reibungsloses Fahrvergnügen und leichte Bedienbarkeit.

Motor: Mahle SmartBikes, 40 Nm; Akku: 250 Wh; 10 Gänge.

Besonderheiten: sehr leicht, technisch top und ausgewogen – und preisgünstig: **2.599 €**

Super bequem mit Spaßfaktor: das »Tria N8«

Im Sattel des neuen Winora »Tria N8« machen selbst kleine Erledigungen Spaß. Das liegt am dynamischen Bosch-Motor und an den komfortablen Extras, die dieses City-E-Bike auf die Straße bringt: integrierte Rücktrittbremse, eine wartungsarme Nabenschaltung und ein Gepäckträger, der auch schwerere Einkäufe sicher hält. Besonders komfortabel: die neu entwickelte Rahmenkonstruktion mit tiefem Einstieg, die schnelles Auf- und Absteigen ermöglicht. Alle Kabel sind im Rahmen verlegt – das sieht clean aus, schützt Mensch und Maschine.

Motor: Bosch, 250 W / 50 Nm; Akku: 500 Wh; 8 Gänge. Besonderheiten: Super bequemer Einstieg, Gepäckträger bis 25 kg.

Ab 3.099 €



Ein luxuriöser Langstrecken-Gleiter: das »Li-16«

Von Contoura für anspruchsvolle Biker entworfen: Das »Li-16« bringt Alles mit, was man zum mühelosen, ruhigen Dahingleiten braucht. Der NeoDrives-Antrieb schiebt leise und kräftig an, das komfortable Pinion-Getriebe findet immer in den passenden Gang. So leise wie verschleißarm passt dazu der Riemenantrieb für die ruhige und entspannte Fahrweise: eine Top-Ausstattung für jeden Tag!

Heckmotor: NEODRIVE 250 W / 40 Nm; Akku: 725 Wh; 9 oder 12 Gänge. Besonderheiten: rekuperierender Hinterrad-Nabenmotor, wartungsarmes Pinion-Getriebe und Riemenantrieb.

Ab 5.499 €



Radeln ohne Schmerzen? Ja! mit Ihrem individuellen Sattel und Lenker: Profi-SQlab-Ergonomietest kostenlos bei uns.

Heze
DAS RAD

- Ahlumer Str. 96, 38302 Wolfenbüttel
- Tel. 05331 - 64 962
- Mail: info@fahrrad-henze.de
- www.fahrrad-henze.de

WO WÜNSCHE GEBAUT und TRAUMRÄDER wahr werden

Hier werden Rad-Wunschträume real: Ein Familienbetrieb, zwei Brüder, ein Senior mit Ingenieur-Büro, ein engagiertes Team, eine über 100-jährige Erfolgsgeschichte: zu den Besten in der Region gehören, die individuelle Bikes bauen – das ist das Fahrradwerk Braunschweig.

»Was wollen Sie mit Ihrem Rad machen?«

Das ist häufig die erste Frage, die im Fahrradwerk gestellt wird. Statt des Fahrrads »von der Stange« sind die Möglichkeiten, das persönliche Wunschrad aufzubauen, nahezu unendlich. Beratung im persönlichen Gespräch, auch mal über eine Stunde, sind hier das A und O.

Mit dem Rahmen fängt das Wunschrad an: Größe, Geometrie, Stahl, Alu oder Carbon?

Das ist die Basis für das Wunschrad: die große Auswahl an unterschiedlichsten Rahmen für Alltagsradler, Eltern, Pendler, Reise- oder Rennradler – von extrem leicht bis absolut stabil geht die Palette im Fahrradwerk.

Individuelle Qualität entsteht im Detail. Das gilt für die Radnabe – und alle anderen Komponenten sowieso.

Unscheinbar, aber alles dreht sich um sie: die Naben in beiden Rädern. »Die müssen bestens laufen, wir verbauen nur höchste Industrie-Qualität«, sagt



Fahrradwerk und Dankward: Profirenn- und Gravel-Räder für individuelle und höchste Ansprüche

Das Fahrradwerk baut nach Kundenwunsch auf:

- City- und Touren-Räder Eigenmarke Barracuda Sports® Bio-Räder und E-Bikes mit Motoren von Brose, Bafang und Shimano
- Gravel- und Rennräder Eigenmarke Dankward®
- Lasten- u. Therapieräder Premium-Markenpartner: Bakfiets u. Wulfhorst

Qualitätslevel nicht mehr als die Standard-Ware, sind dafür aber individualisiert! Das gilt auch für die normalen Fahrräder. Und es kommt immer auf das Budget an: von einfach, pur bis Luxus ist alles möglich.«

5000 Farben, E-Bike-Leichtgewichte, Rikschas, Therapie-Dreiräder

Die Fahrradwerker lieben besondere Herausforderungen. Fast jede denkbare Farbe oder Farbkombi kann lackiert werden, E-Bikes auch unter 16 Kilo werden realisiert, individualisierte Lasten- oder Therapie-Dreiräder sowieso. Und das lokale und überregionale Netzwerk hilft. Im Fahrradwerk trifft Leidenschaft auf Sorgfalt. Das liegt in der Familie. ■

dazu Senior Uwe Hilz. Sattel, Lenker, Vorbau, Griffe, Schaltung, Bremsen, Licht... das sind nur die wesentlichen Komponenten von über 1.000 Optionen, aus denen Kunde oder Kundin gemeinsam mit dem Fahrradwerk ihr Wunschrad konfigurieren und dann bauen.

Lieferzeit: 4 bis 8 Wochen. Die Kosten? Überraschend preiswert!

»Wir kaufen direkt ein, ohne verteuern den Zwischenhandel,« erklärt Junior-Chef Robin Hilz, »deshalb kosten unsere E-Bikes auf einem guten

- Schützenstr. 1
38100 Braunschweig
- Tel. 0531 - 618 00 505
- info@fahrradwerk-bs.de
- www.fahrradwerk-bs.de

Unglaublich SPEZI:
Ihr E-Bike-Spezialist
in Braunschweig

Die neuen Modelle und 700 E-Bikes sofort zum Mitnehmen!*

*oder kostenlose Sofort-Lieferung bis 50 km



0% FINANZIERUNG
24 Monate ohne Anzahlung!

**Cannondale • Conway • Croozer
Diamant • HNF-Nicolai • I:SY
Maxcycles • QIO • Ruff Cycles • Trek
Velo de Ville • Victoria • Wanderer**

Die SPEZI-Markenvielfalt:

Das SPEZI-Zubehör:
unglaubliche Auswahl

Der SPEZI-Service:
freundlich & professionell

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



Die SPEZI-Lage: einfach schnell über die A2 und A391 zu erreichen

www.rad-spezi.de

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

Fahrradwerk lieferte 14 Rikschas der Marke Bakfiets an die Braunschweiger Bürgerstiftung, technisch und optisch optimiert. Echte Freuden spender!

Doch lieber Laufen als Radeln?

Die schönsten Lauf-Events der Region im Sommer und Herbst:

Laufen ist Volkssport Nummer Eins – frische Luft, die Natur lockt.

Und immer mehr Volksläufe und Laufevents. Neun besonders nette oder interessante aus der Region plus 50 km haben wir für Sie herausgepickt. Und los:

1. Juli

Waaker Bystopen-Attacke

Wo: Waake bei Göttingen – Der Name ist Programm. Hier wird vornehmlich mit Schlamm, Wasser und Hindernissen gekämpft. Nichts für Laufpuristen. Rund 350 Teilnehmer, liebevolle, persönliche Atmosphäre.

Strecken: 5 km, 10 km

Anmeldeschluss: Sofort nachmelden:

<https://bystopen-attacke.de/>

8. Juli

20. Wolfshäger Sommernachtslauf

Wo: Wolfshagen im Harz, bei Langelsheim
Nacht wird es noch nicht sein, wenn um 18:45 der Hauptlauf über 12,2 km startet. Aber dafür geht es hauptsächlich über befestigte Waldwege bei diesem kleinen, feinen Laufabend vom herzigen TSV Wolfshagen im schönen Vorharz.

Strecken: 1,2 km, 5,4 km, 12,2 km

Anmeldeschluss: bis 30 Minuten vor Start

www.tsv-wolfshagen-im-harz.de

27. August

Eilenriede-Rennen Hannover

Wo: Hannover

Sollten Braunschweiger durch Hannover laufen? Ja doch! Die bewaldete Eilenriede hat ihren besonderen Reiz, auch wenn es vorwiegend über asphaltierte Wege geht – »von Steuerndieb zum Zoo« klingt einfach gut.

Strecken: 5 km, 10 km und Halbmarathon.

Anmeldeschluss: bis kurz vor Start vor Ort

<https://www.eilenriederenennen.de>

2. September

8. Harzer Hexentail

Wo: Osterode im Harz

Ein sogenannter Trailrun für Teams mit 4 - 7 Läufer:innen, die gleichzeitig auf der Strecke sind. Die ist harztypisch recht hügelig, mit 600 Höhenmetern. 100 € Spende pro Teilnehmer:in werden am Ende zugunsten der vorgeschlagenen Projekte verlost.

Strecken: 35 und 60 km

Meldeschluss: 31. Juli

www.harzer-hexentail.de

3. September

Schapener Volkslauf

Wo: Schapen, Braunschweig

Der Schapener Volkslauf ist mit 49 Jahren der älteste noch existierende Lauf unserer Region und wegen seiner schönen Route durch das nahe Naturschutzgebiet Riddagshausen besonders beliebt. Die natürlichste Sache der Welt, hier auch als großartiges Familienfest.

Strecken: 1,2 km, 2,4 km, 6,1 km, 10,5 km, 21,1 km

Meldeschluss: online bis 2.9.

Nachmeldung vor Ort evtl. möglich

<https://www.volkslauf-schapen.de>

9. September

10-Teiche-Marathon

Wo: Hahnenklee im Harz

Gelaufen wird auf Singletrails und gepflegten Waldwegen durch eine ruhige und romantische Wald-, Wiesen- und Seenlandschaft, nur im Ort auf asphaltierten Straßen. Neue Streckenführung: weite Ausblicke ins Harzvorland beim Marathon und Halbmarathon – ein Marathon mit 1014 Höhenmetern!

Strecken: 5,6 km, 11,2 km, 21,1 km, Marathon

Meldeschluss: 8. September

www.10-teiche-marathon.de

16. September

Canossa Benefiz Berglauf

Wo: Bad Harzburg

Dieser Berglauf, dessen Name an den strapaziösen Gang nach Canossa erinnert, endet an der Canossa-Säule auf dem Burgberg. Start ist »unten« im beschaulichen Kurpark – also man darf einige Höhenmeter erwarten. Ausrichter ist der Rotary Club Goslar.

Strecken: 6 km, 12 km

Meldeschluss: 22. September, 10:30 Uhr

<https://canossa-berglauf.de>

3. Oktober

22. Benther-Berg-Lauf

Wo: Ronnenberg-Benthe

Der Benther Berg ist mit seinen 173 Metern nicht unbezwingbar, diese Höhenmeter scheinen erträglich. Der rührige VSV Benthe von 1910 organisiert sein Lauf-Highlight bereits zum 22. Mal. Start ist vom Sportplatz in schönster Natur. Und man kennt sich!

Strecken: 3,6 km, 10 km, 21,8 km

Anmeldung am Lauftag vor Ort noch möglich

<https://my.raceresult.com/224540/registration>

<https://www.vsw-benthe.de>

29. Oktober

Braunschweiger Lauftage

Wo: Braunschweig

Für die Läufer:innen der Region ein »Muss«. Sie sind teils durch die Stadt unterwegs, passieren dabei viele Highlights, kommen am Museums- und Theaterpark vorbei, laufen durch den Prinz-Albrecht-Park, dann eine Runde um den lauschigen Südsee und wieder ein Stück an der Oker entlang. Vor begeisterten Zuschauern!

5 km, 10 km, 21,1 km

Meldeschluss: online bis 24.10.,

Nachmeldungen vor Ort möglich

www.braunschweiger-lauftage.de

Laufend Lesen bringt Körper und Geist in Schwung

Die Buchhandlung Graff empfiehlt:

Läuft schon!

»How to run«: eine Anleitung der »unsportlichsten Joggerin der Welt«! Die Spiegel-Bestseller-Autorin Nicole Staudinger über Fitness, Bewegung und ein neues Lebensgefühl. Motivation pur und hinreißend humorvoll.

Ich hasse Laufen, und du kannst das auch.

Wie du es trotzdem für dich entdeckst, dranbleibst und vielleicht sogar lieben lernst (manchmal). Autor Brendan Leonard hasst das Laufen so sehr, dass er in 52 Wochen einmal 52 Marathonläufe absolviert hat.

184 Seiten vollgepackt mit Weisheit, Humor, der richtigen Haltung, Tipps und mehr.

Laufen

Eine Frau glaubt nach einem erschütternden Verlust, am Ende ihrer Kraft zu sein. Sie beginnt zu laufen. Ihre Runden werden von Woche zu Woche länger – und aus dem Davonlaufen wird schließlich ein Weg zurück ins Leben. Immer dabei: Freunde, Wut, die Liebe zur Musik und ein Humor, der es mit jeder Verzweiflung aufnimmt.

Buchhandlung Graff GmbH
Sack 15 | 38100 Braunschweig
www.graff.de

Graff.de

Cari...was? Caritas!



Caritas: Die Not sehen und handeln –
der Name ist Programm!

Die Caritas kennt fast Jeder, zumindest dem Namen nach. Aber was machen die Menschen dort eigentlich genau? »Gesund in Braunschweig« hat nachgefragt beim Caritasverband Braunschweig – im Gespräch mit dessen Vorstand, Dr. Marcus Kröckel.

Hallo, Herr Dr. Kröckel, Sie leiten den Caritasverband Braunschweig. Gelingt es Ihnen, in wenigen Worten zu beschreiben, wer und was die Caritas ist und was sie macht?

Wir sind ein Teil der katholischen Kirche, aber gleichzeitig sehr modern und sehr vielfältig. Die Caritas ist eigentlich die Professionalisierung der katholischen Kirche, wenn es darum geht, Menschen in schwierigen Situationen und Lebenslagen zu helfen. Unser Motto heißt »Not sehen und handeln«, das sehen Sie ja auch auf unserer Internetseite. Das ist es, was wir tun. Die Caritas versteht sich als Anwalt der Menschen, die sich nicht selbst helfen können, als Unterstützer, als Wegbegleiter. Die Leute hier sind mit einem Riesen-Engagement bei der Sache.

Wenn Menschen überhaupt ein Bild von Ihnen, der Caritas, haben, dann meist verbunden mit Begriffen wie »alt«, »was mit Kirche« oder »bedürftig«. – aber das trifft gar nicht alles zu, oder?

In der Tat – bevor ich hier gearbeitet habe, hatte ich auch so ein Bild. Aber was ich hier erlebt habe, war das ganze Gegenteil. Zum einen denken ja Viele, dass Jeder, der hier arbeitet, katholisch ist. Ich bin evangelisch – und mit offenen Armen empfangen worden. Zum anderen sind wir hier in Braunschweig ein sehr junger Verband: Unser Altersdurchschnitt liegt bei etwa 40 Jahren. Andererseits haben wir gerade in der Pflege Leute hier, die schon 40 Jahre hier arbeiten.

Menschen, die sich hier bewerben, sollten wissen: Ich muss weder katholisch sein noch eine bestimmte sexuelle Orientierung haben. Das ist für uns nicht entscheidend. Es geht um die Profession, nicht um die Konfession. Der Spirit muss stimmen, es geht darum, Menschen zu helfen und dabei natürlich die christlichen Werte zu teilen. Hierfür muss man aber nicht zwingend in der Kirche sein.

Die Caritas ist weltweit in rund 200 Ländern aktiv. Was sind Ihre Schwerpunkte und

»Die Caritas versteht sich als Anwalt der Menschen, die sich nicht selbst helfen können, als Unterstützer, als Wegbegleiter.«

Standorte in unserer Region?

Wir haben ganz viele Standorte: Dazu gehören das Betreute Wohnen im Heidberg, die Asylverfahrensberatung in der Landesaufnahmebehörde (LAB) in der Kralenriede und die Begegnungsstätte in der Böcklerstraße, in die jeder kommen kann. Der größte Bereich sind aber unsere sieben Kitas, die über das ganze Stadtgebiet verteilt sind: Da arbeiten die meisten Mitarbeiter.

Und nicht zu vergessen: die Bahnhofsmision, die wir zusammen mit der Diakonie betreiben. Mir ist wichtig, dass wir mit unseren Kooperationspartnern gut zusammenarbeiten, gerade weil es oft Überschneidungen gibt. Bestes Beispiel: Die Malteser hier in Braunschweig,



Die Vorstände Dr. Marcus Kröckel und Matthias Konrad

die für uns den Hausnotruf im Betreuten Wohnen umsetzen. Zudem gibt es ganz neu eine Anlaufstelle für Prostituierte in der Leopoldstraße. Hier organisieren wir gemeinsamen mit den Maltesern u. a. die medizinische Versorgung.

Insgesamt fangen unsere Angebote bei der Krippe an und der

Kita, gehen über den Jugendbereich (unser Jugendmigrationsdienst, unser Jugendzentrum in der Weststadt), Migrationsberatung für >>

»Der größte Bereich sind unsere sieben Kitas.«

Erwachsene und dann weiter in den Altenhilfebereich mit Betreutem Wohnen und Pflege – wir decken von Jung bis Alt alles ab. Für alle Altersgruppen, Nationalitäten, Konfessionen.

Das ist ja eine überraschend große Vielfalt – was liegt Ihnen aktuell besonders am Herzen?

Wir sehen gerade im Kita- und Krippenbereich einen immer weiter steigenden Bedarf – da wollen wir uns zukünftig als Caritas hier in Braunschweig noch mehr engagieren. Das geht weiter mit dem Schulkindbereich. Ab 2026 ist der Rechtsanspruch auf Schulkindbetreuung umzusetzen – eine Mammutaufgabe, die größte Herausforderung dabei ist der Fachkräftemangel! Aber auch im Altenhilfebereich gehen wir von einem steigenden Bedarf aus, insbesondere bei Wohnformen im vorstationären Bereich.

Die Caritas könnte man sicherlich als eine große Familie bezeichnen – oder? Wer arbeitet bei Ihnen? Gibt es typische Berufe?

Im Braunschweiger Verbund haben wir immerhin 230 Mitarbeiter:innen. Die meisten Menschen, die bei uns arbeiten, sind Erzieher:innen oder Sozialassistent:innen in

den Kitas, gefolgt von den Pflegekräften – die klassischen Krankenschwestern, wie es früher hieß – und den Pflegehelfer:innen. Die dritte Gruppe ist die der Sozialpädagog:innen in den Beratungsangeboten wie Migrationsberatung, allgemeine Sozialberatung etc. Unsere Verwaltung ist der kleinste Bereich – trotzdem, Anträge müssen bearbeitet, Personalkosten abgerechnet werden.

Wir leben in einer alternden Gesellschaft – was tun Sie für die älteren Menschen unter uns? Die Senior:innen wollen und sollen doch fit bleiben, körperlich und geistig?

Wir haben ja das Betreute Wohnen, wo wir regelmäßig Angebote machen – es gibt einen großen Bedarf, den wir bedienen wollen, genauso wie den für Wohn-Pflege-Gemeinschaften: Das ist auch etwas, was in Braunschweig aus meiner Sicht benötigt wird, weil es viele Menschen gibt, die nicht so gebrechlich sind, dass sie in ein Heim müssen, deren

Betreuungsbedarf aber den normalen Bedarf übersteigt. Und das wird ja mehr werden! Es braucht ein kleineres, ein persönlicheres »Setting«. Solche Wohn-Pflege-Gemeinschaften sind ein Weg, als gute Ergänzung zu Heimeinrichtungen. Übrigens geht es bei vielen Angeboten in der Begegnungsstätte Böcklerstraße auch um Bewegung. das Gute ist: Direkt daneben liegt das Pflegeheim St. Hedwig – das ist eine gute Kombi, es gibt ja Menschen, die noch eben fit sind, die können dann rüberkommen und das in Anspruch nehmen. Überhaupt gibt es in unserer Begegnungsstätte ein super vielfältiges Programm vom Sport bis zum Gehirnjogging.

Gesundheit, der Wunsch nach altersunabhängiger Fitness und natürlich auch soziale Kontakte – das sind ja heute Grundbedürfnisse von uns Menschen. Was können Sie da anbieten?

Um noch mal zu illustrieren, wie modern wir sind ;-) Wir haben bei uns im Caritasverband das Angebot von »Hansefit Firmenfitness« integriert – alle Mitarbeiter:innen können es in Anspruch nehmen. Das ist hier in Braunschweig sehr vielfältig: Alle Schwimmbäder und die meisten Fitnessstudios sind dabei, sogar ein Kletterpark. Wir haben nicht »nur« für die Menschen, die wir versorgen, Angebote, sondern auch für die Menschen, die hier arbeiten. Wenn ich Anderen helfen will, fit zu werden, muss ich auch fit sein.

Und nicht zuletzt wollen wir als offener, moderner Verband für die Menschen da sein, und so wollen wir auch »unser« Haus gestalten: einladend und gastfreundlich. ■



Caritasverband Braunschweig
 → caritas-bs.de
 → info@caritas-bs.de
 → 0531-38008

»Wir decken von Jung bis Alt alles ab. Für alle Altersgruppen, Nationalitäten, Konfessionen.«

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

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

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

Sehen wie ein Luchs
 Komfort-Gleitsichtbrille
 jetzt € **198,-** **komplett**
 inkl. Kunststoff-Gleitsichtgläser
 hartbeschichtet,
 *superentspiegelt
 in Ihrer Sehstärke
 angefertigt
 statt **429,-**

***NEU: HEXAGON-Vergütung für noch mehr Schärfe und Kontrast inklusive**

— since 1953 —
SPORMANN
 Hauptstraße 27A
 in BS - Wenden
 Fon 05307-4033 *alles komplett!*

▶ www.brillen-spormann.de ◀

Menschlich und verbindend: ein besonderes Heim für Senioren

Wo die Liebe hinfällt...

Als die 82-jährige J. Erbs vor wenigen Monaten in das Pflegeheim »Haus im Kamp« in Rünigen einzog, hätte sie sich nicht träumen lassen, dass sie sich noch einmal verliebt. Ebenso erging es dem 68-jährigen P. Gunsch, der bereits seit drei Jahren dort wohnte.

Aber beim ersten Zusammentreffen funkte es zwischen den beiden, und



sie fanden sich sofort sympathisch. Gunsch begann sie zu umwerben, und nach kurzer Zeit wurde aus Zuneigung Liebe – und die beiden sind mittlerweile unzertrennlich. »Wenn man den Richtigen getroffen hat, sollte man keine Zeit verlieren«, meint Erbs und freut sich darauf, jetzt mit Gunsch zusammen ein gemeinsames Doppelzimmer zu beziehen. »Vielen Dank an die Mitarbeiter:innen und die Leitung des Hauses, die es trotz eines großen Aufwands und viel Arbeit möglich gemacht haben«, sagt Gunsch dazu.

Tatsächlich denken die Zwei schon darüber nach, zu heiraten und wären damit die ersten Bewohner, die diesen Schritt wagen. »Wenn es so weit kommt, werden wir für das ganze Haus ein großes

Fest veranstalten«, verspricht Andrea Kierski, Einrichtungsleiterin.

Das »Haus im Kamp« gehört seit Januar 2020 zur Argentum-Gruppe und bietet 47 Bewohner:innen ein Zuhause.



Haus im Kamp
 → Kamp 2, 38122 Braunschweig
 → Andrea Kierski
 → Tel. 0531/ 28872260
 → Hausimkamp@argentum-pflege.de
 → https://argentum-pflege.de



Über 1500 Veranstaltungen an 185 Tagen: eine Augenweide, ein Fest für Erlebnishungrige, Kulturgebeisterter, Bewegungsfans und Draußenkinder.

Die LAGA-Fläche punktet mit einem einmaligen Ambiente aus altem Baumbestand, dem Element Wasser als ständigem Begleiter und einer prachtvollen Neubepflanzung. Die drei malerischen Osterbergseen prägen die Szenerie, welche plätschernd durchzogen wird von den Flüssen Gande und Eterna. Das lädt zum Flanieren ein. Eine Augenweide – eine Bienenweide – ist das einen Kilometer lange Blütenband, bestehend aus rund 60.000 Stauden: Sonnenhut, Taglilien, Pfingstrose, Astern. Dazu lockt eine prachtvolle saisonale Bepflanzung: Es duftet überall.

Im traditionsreichen Gesundheitsstandort Bad Gandersheim kommt dem Wechselspiel von Bewegung und Entspannung besondere Bedeutung zu, und so wird auch auf der LAGA beides groß geschrieben. Im »Sport- und Spielpark« rund um den dritten Osterbergsee finden sich entlang des 700 Meter langen, knallroten »Loops« unterschiedlichste Bewegungsstationen, von Fitnessbänken bis zur Boule-Bahn. Neue Bewegungstrends greifen die beiden Boulder-Felsen und die Calisthenics-Anlage auf. Ergänzt werden diese durch wechselnde Angebote wie Waldbaden, Aquafitness, Outdoor-fitness oder Qi-Gong – und auch gesundes Genießen wie Tanz

oder Yoga stehen auf dem Programm. »Gesund & nachhaltig« heißt es mit spannenden Vorträgen und Mitmach-Angeboten zur AOK-Gesundheitswoche im Juli.

Eine Entdeckungsreise für alle Sinne. Zu Land – oder im Wasser!

Das gab es noch nie! Das neu gestaltete Sole-Naturbad ist Teil des LAGA-Geländes und ist somit im Eintritt enthalten. Hier können die Großen ihre Bahnen ziehen, während die Kleinen auf dem großen Wasserspielplatz herumplanschen. Ein einmaliges Highlight auf einer Landesgartenschau – also unbedingt an Bikini, Badehose und Sonnencreme denken!

Ein wahrer Hingucker sind auch die Themengärten, die exklusiv zur Landesgartenschau von regionalen Firmen des Garten- und Landschaftsbau präsentiert werden. Im »Therapiegarten« entführen Gartentherapeuten die Gäste an diversen Terminen auf eine Entdeckungsreise der Sinne und zeigen die vielfältigen Einsatzbereiche der Gartentherapie auf. ■

- www.laga-bad-gandersheim.de
- **Veranstaltungskalender:** veranstaltungen.laga-bad-gandersheim.de



- WOHLFÜHLTAGE IN BAD GANDERSHEIM -

Garten. Fest. Spiele.

Zwischen Weserbergland und Harz gelegen, ist Bad Gandersheim in diesem Jahr Gastgeberin der 7. Niedersächsischen Landesgartenschau.

Vom 14.04. bis 15.10.2023 feiert die Roswithastadt mit Musik, Theater, Kunst, Sport und einem wahren Blütenmeer spektakuläre GARTEN.FEST.SPIELE.



Papes Gemüsegarten: Laden, Lieferservice und mehr

Unser Gemüsegarten direkt vor den Toren Braunschweigs



Wir sind ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb in Watenbüttel. Auf unseren Feldern in der Region Braunschweig wachsen Erdbeeren, Spargel, Himbeeren, Kartoffeln und Gemüse. Unsere Freilandhennen leben in einem Mobilstall und können fröhlich auf der Wiese gackern. Frische und Geschmack direkt von hier – im hellen und freundlichen

Hofladen in Watenbüttel, Celler Heerstraße 360, oder am Marktstand Lamme finden Sie alles, was das Herz begehrt! Die Hofladen-Küche verwöhnt mit hausgemachten Eintöpfen, feinen Aufstrichen sowie leckeren Kuchen und Torten. Wir kochen nach altbewährten, traditionellen Rezepten, mit viel Liebe und Hingabe, die man schmeckt.

Die Gemüseboxen. Lecker & frisch, direkt an Ihre Haustür

Gesundheit frei Haus: Sie möchten ein Stück Papes Gemüsegarten nach Hause? Ganz einfach – wie wäre es da mit unserem Gemüseboxen-Lieferservice direkt an Ihre Haustür? Auf unserer Internetseite können Sie problemlos verschiedene Überraschungs-Boxen auswählen oder nach Ihren Wünschen individuell zusammenstellen. Einfach, schnell und

unkompliziert wird Ihnen die Gemüsebox in die Region Braunschweig, Helmstedt, Wolfenbüttel, Peine und Wolfsburg geliefert. Alle weiteren Infos gibt's auch auf unserer Internetseite.

Wir freuen uns auf Sie!

→ www.papes-gemuesegarten.de



Fröhliche Hühner, leckere Eier. Mareike Puls und Mann Olaf sorgen für alle.



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 Görgge-Frischemärkten und Buchhandlungen etc. aus.

Herausgeber und Verlag
Brunswick Publishers GmbH
Keplerstr. 4, 38114 Braunschweig
Tel. 0151.72157127
mail@brunswickpublishers.de

Erscheinungstermin: Vierteljährlich

Mediadaten
www.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 Gabrys, Brunswick Publishers

Text, Lektorat: Corinna Preusse, teXtFabrik und Autor:innen

Layout, Produktion, Anzeigen-Annahme:
Kilovolt Werbeagentur GmbH
Göttingstr. 21
38106 Braunschweig
Tel.: 0531. 618 03 60
anzeigen.gibs@kilovolt.net

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig



Bildnachweis: iStockPhoto, pixabay, FT Club, immunkraft / AdobeStock, InImage, Fahrradwerk, mawiba, beeyoga, PSV Braunschweig, ImageSource, Norbert Gabrys, Caritasverband Braunschweig, Landesgartenschau Bad Gandersheim gGmbH – sowie wie jeweils angegeben.

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.

ENTDECK, WAS IN dmBio STECKT! DEMETER-QUALITÄT

FRUCHTIG GARANTIERT GÜNSTIGER
HERRLICH SAFTIG DAUERPREIS

NACHHALTIG

1,65 €
0,75l (2,20€ je 1l)



dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Unser Geschenk für Dich

Mit diesem Original-Coupon* bekommst Du einmal eine Fruchtschnitte Mango oder eine Fruchtschnitte Himbeer Cassis der dm-Marke dmBio in Originalgröße (je 40 g) geschenkt. Einfach das Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon vorlegen. Coupon bitte einlösen in Deinem dm-Markt in Braunschweig:

dm-drogerie markt
6 x in Braunschweig
dm.de/filialfinder



Marke von dm

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001



92600000 019358

*Dieser Original-Coupon ist bis zum 20.9.2023 gültig. Nur einlösbar in hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig. dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe.

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN UND -ADRESSEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

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

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

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

Notaufnahme Krankenhaus Marienstift

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

Apotheken-Notdienst

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

Psychosozialer Krisendienst

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

AWO-Pflegenotaufnahme

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

Telefonseelsorge

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

Giftnotruf

Tel. 0551 – 19 240

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

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

Heilpraktiker-Notdienst

www.theralupa.de/therapeuten-bereitschaftsdienst.html

Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/klinikwegweiser.php

Hörbehinderte-Notfall-Fax

Fax 0531 – 234 54 44

Notfall-Wegweiser des Städtischen Klinikums Braunschweig

www.klinikum-braunschweig.de/notfaelle.php

Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum

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

Notarzt: 112

Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH (Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital)

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

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

0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

K10 APOTHEKE

LÄNGER OFFEN FÜR SIE

Wir sind die Apotheke, die immer länger geöffnet hat, die acht Sprachen spricht. Denn gute Beratung und Hilfe braucht gute Verständigung und Krankheiten kennen keine Uhrzeit. Deshalb ist unser bestens ausgebildetes Team sehr früh und spät abends, auch an Sonn- und Feiertagen für Sie da: Zentral in Braunschweig, unweit des Hagenmarktes im Haus Gesundheitszentrum K10.

Mo-Fr:
07:30-22:00 Uhr
Sa-So & Feiertage:
10:00-19:00 Uhr



Wir Impfen auch gegen Covid-19!

Nach Terminvereinbarung
+49-531-618-3858

KONTAKTDATEN

Telefon
+49-531-618-3858
+49-531-618-3859 (Fax)

Email
mail@apotheke-k10.de
www.apotheke-k10-bs.de

Adresse
Küchenstr. 10, 38100 Braunschweig



LÖWENBÜNDEL

Eine Initiative von **BS ENERGY**

Was läuft morgen im Kino?

Wie melde ich meinen Zählerstand?

Wann wird der Restmüll abgeholt?

Wo finde ich die nächste Ladesäule?

DIE ANTWORTEN HAT DIE APP FÜR BRAUNSCHWEIG

Mehr Infos unter
www.loewenbueindel.de



Jetzt installieren!

"TRAINING IST DIE BESTE MEDIZIN"

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY

**Testsieger
Fitness-Studios**

Service und Angebot

TEST Jan. 2022

10 überregionale

Fitness-Studio-Anbieter

Testsieger seit 2010

www.disq.de

Privatwirtschaftliches Institut

ntv



4 Wochen
kostenfrei



Monatlich
kündbar



Nur 9,99 €
wöchentlich



SCAN
ME

INJOY

FITNESS- & WELLNESSCLUB

INJOY Braunschweig | Daimlerstr. 6 | www.injoy-braunschweig.de | 0531 35 47 95.0