

Gesundheitsmagazin

für Wolfenbüttel und Umgebung

»GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN!«

Wir stellen vor: MTV Wolfenbüttel • Schwimmverein WF ... und viele nützliche Tipps und Infos rund um Ihre Gesundheit!



**Wolfenbütteler
SCHAUFENSTER**
Verlagssonderveröffentlichung
© November 2024

Bestes Hören in Wolfenbüttel.

Wir sind umgezogen.

Seit fast 20 Jahren sind wir Ihr Ansprechpartner für bestes Hören. Ab sofort finden Sie uns am **Stadtmarkt 16**. **Feiern Sie mit uns die Neueröffnung vom 18. bis 22. November** – mit attraktiven Angeboten und spannenden Aktionen. Vorbeikommen lohnt sich!



Ihr OHRWERK Hörgeräte
Team in Wolfenbüttel

Neu-
eröffnung
18.11.24 –
22.11.24

OHRWERK Hörgeräte

NEUE ADRESSE:

Stadtmarkt 16, 38300 Wolfenbüttel

Telefon (0 53 31) 88 10 41

DAS BESTE HÖREN

www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK 
HÖRGERÄTE



Foto: DJD/CH-Alpha-Forschung/AnnaStills – stock.adobe.com



Hauser Energetik
Barbara Hauser
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gesprächstherapie • Geistiges Heilen • Energiearbeit
Aufstellungen • Spagyrik • HSP-Coach • Mind-Set
Ausbildung • Kurse • Workshops • Vorträge

Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin mit mir!

Hauser Energetik | Harztorwall 5 | 38300 Wolfenbüttel
Tel. 01577 - 31 99 444 | hauser-wf@online.de
www.hauser-energetik.de | Instagram: hauser.energetik



MIT YOGA, QI GONG UND CO. GEGEN ATHROSE

FLIESENDE BEWEGUNG GEGEN SCHMERZENDE WINTERSTARRE

(DJD). Wenn draußen eisiger Wind durch die Straßen fegt und Schnee oder Regen an die Fenster klopft, neigen die meisten Menschen dazu, es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen. Allerdings sollten gerade Arthrosepatienten der Bequemlichkeit nicht nachgeben, denn körperliche Aktivität ist das A und O gegen Gelenkverschleiß. Doch gerade im oft kalten und grauen Winter sind gelenkschonende Sportarten wie Walken oder Radfahren nicht besonders beliebt. Gute Alternativen bieten hier asiatische Trainingsformen.

DIE POSITIVEN EFFEKTE SIND BELEGT

Zahlreiche Studien haben belegt, dass Yoga, Qi Gong und Tai Chi mit ihren fließenden Bewegungsabläufen die Symptome und die Lebensqualität von Patienten mit (Knie-)Arthrose verbessern können und auch für ältere Personen machbar sind. Anfangs ist es sinnvoll, die Übungen unter Anleitung eines geschulten Trainers zu machen, der auf die richtige Ausführung achtet. Qualifizierte Coaches können außerdem auf die speziellen Gelenkprobleme der Teilnehmer eingehen und helfen, falsche Belastungen zu vermeiden. Viele Krankenkassen fördern hier entsprechende Kurse, die etwa in Vereinen, Yoga- oder Fitnessstudios und Volkshochschulen angeboten werden.

KNORPEL GEZIELT STÄRKEN

Um möglichst schmerzfrei zu trainieren, ist zusätzlich eine gezielte Stärkung des Knorpels von innen empfehlenswert. Dazu rät auch Johannes W. Steinbach, Heilpraktiker, Medizinjournalist, Ernährungsberater und Personal Trainer aus Koblenz: „Als nicht mehr ganz so junger Sportler kann es aus meiner Sicht sinnvoll sein, entsprechende Kollagen-Produkte einzunehmen. Ich nehme täglich eine Trinkampulle CH-Alpha Plus aus der Apotheke ein. Enthalten sind Kollagen-Peptide und ein entzündungshemmender Hagebuttenextrakt. Ich empfehle es auch meinen PatientInnen.“ Rund 550 Teilnehmer einer Praxisstudie bestätigen die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion.

BEHUTSAM TRAINIEREN – AUCH ZU HAUSE

Wichtig ist es, mit der Fitness aus Fernost behutsam zu starten und sich dann erst nach und nach an anspruchsvollere Übungen heranzuwagen. Und gerade in der kalten Jahreszeit sollte man sich vor jeder Trainingseinheit immer gut aufwärmen. Das gilt ebenfalls für alle anderen Sportarten. Tipps hierzu finden sich auch unter www.ch-alpha.de. Wer dann mit der Zeit Routine entwickelt hat, findet beispielsweise bei YouTube oder diversen Online-Anbietern abwechslungsreiche Übungsreihen, die man bequem zu Hause vor dem Computer mitmachen kann.



**Jetzt
4 Wochen
kostenlos
testen**

Der ASB-Hausnotruf
Sich zu Hause sicher
fühlen ist nicht schwer.
Nur 15 Gramm.

Informieren Sie sich jetzt:
0531 / 19 212
www.asb-bs.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



BIOMARKT WOLFENBÜTTEL

WOLFENBÜTTEL, LEOPOLDSTRASSE 10-11
TELEFON 0 53 31- 9 35 94 24



**Bio in Wolfenbüttel: auf über 500 qm
das komplette Lebensmittel-Sortiment
in allerbesten Bioqualität.**

**Tagesfrisches Obst und Gemüse
Brot und Backwaren
Käse und Antipasti
Milch und Molkereiprodukte
Fleisch und Wurst (SB)
Tiefkühlkost
Mehr als 100 Sorten Bio-Wein
Babynahrung
Naturkosmetik und Körperpflege
Zeitungen und Zeitschriften**



**Leopoldstraße 10/Ecke Jägermeisterstraße (B79)
Geöffnet montags bis samstags 9.00 bis 19.00 Uhr
kostenfreies Parken bequem direkt am Haus**



Die BioMarkt-Kundenkarte: Bargeldlos zahlen mit attraktiven Rabatten je nach Einkaufshöhe



**Wir freuen uns auf Sie!
Marktleiterin Katrin Assiner
und das BioMarkt-Team**

WANN IST ERNÄHRUNG WIRKLICH GESUND?

VIER MYTHEN - UND WAS DAHINTER STECKT

(djd). Rund um das Thema gesunde Ernährung gibt es jeden Tag neue Erkenntnisse. Im Folgenden werden vier Ernährungsmythen unter die Lupe genommen und die Hintergründe erklärt.

1) SÜSSSTOFF HILFT BEIM ABNEHMEN

Stimmt nicht: Untersuchungen zufolge lässt sich mit Süßstoff nicht abnehmen – er kann sogar den gegenteiligen Effekt haben. In Studien, unter anderem an der Universität Winnipeg, zeigte sich laut der Ärztezeitung ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Süßstoff und einer Gewichtszunahme. Forscher beobachteten außerdem, dass der Verzehr großer Mengen Süßstoffs den Zuckerstoffwechsel negativ beeinflusst und die Darmflora verändert.

2) FETTARM IST BESSER ALS FETTREICH

Stimmt nur bedingt: Es kommt auf das Fett an. Denn pflanzliche Öle enthalten wertvolle ungesättigte Fette. Bei Fetten in tierischen Lebensmitteln wie Aufschnitt oder Braten sollte man zurückhaltender sein, auch wenn aktuelle Studien teilweise Entwarnung geben. Eine gewisse Menge an Fett benötigen wir – nicht zuletzt, um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können.

3) WER SICH GESUND ERNÄHRT, IST AUSREICHEND MIT ALLENNÄHRSTOFFEN VERSORGT

Das gilt nicht generell. Unter Umständen kann der Bedarf des Körpers an einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erheblich ansteigen. Beispielsweise erhöht sich durch intensiven Sport, aber auch durch Stress der Bedarf an Magnesium. Ein Mangel kann Muskelkrämpfe verursachen, die Stressanfälligkeit erhöhen und die Leistungsfähigkeit mindern. Auch durch Erkrankungen wie Diabetes und einige Medikamente wie Diuretika geht Magnesium häufig verloren. Ein Mangel sollte durch hochwertige Verbindungen wie das Magnesiumorotat ausgeglichen werden – zum Beispiel als „magnerot Classic N“ in Apotheken erhältlich. Darin ist der Mineralstoff an die körpereigene Substanz Orotsäure gebunden. Diese hat, ebenso wie das Magnesium, wichtige Funktionen im



Fotos: djd/Wörwag Pharma/Colourbox

Energiestoffwechsel.

So kann man das Defizit beheben und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit sowie zur gesunden Funktion von Muskeln und Nerven beitragen.

4) KOHLENHYDRATE SIND SCHÄDLICH

Es gibt gute und schlechte Kohlenhydratlieferanten. Den schlechten Ruf verdienen die einfachen Kohlenhydrate, die in Weißbrot, Zucker, Süßigkeiten, Kuchen & Co. enthalten sind. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und fördern unter anderem Übergewicht sowie Diabetes. Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten hingegen sogenannte komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Gleichzeitig liefern sie viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wer Kohlenhydrate komplett vom Speiseplan streicht, riskiert einen Mangel an wichtigen Nährstoffen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verlag Schaufenster
Gr. Zimmerhof 25, 38300 Wolfenbüttel

Redaktion:

Wolfenbütteler Schaufenster,
Cornelia Oelker

djd

Bahnhofstraße 44, 97234 Reichenberg

AST Medien GmbH

In der Worth 16, 37077 Göttingen

Fotos (sofern nicht anders angegeben):

www.123rf.com

Für den Inhalt und die sachliche Richtigkeit der Informationen zeichnet ausschließlich das auftraggebende Unternehmen verantwortlich.

Anzeigen:

Michael Henke, Nicole Volkstedt

Druck-/Vertriebsauflage:

56.385 – Vertrieb als
Beilage am Sonntag im Schaufenster

Rest Einzelvertrieb und Belege

Druck:

Walstead Gotha GmbH, Gutenbergstraße 3,
99869 Drei Gleichen

SENIORENBETREUUNG SCHLOSS SCHLIESTEDT – HIER LÄSST SICH'S GUT LEBEN!

Schliestedt. Im besonderen Ambiente des denkmalgeschützten Barockschlosses mit seinen Nebengebäuden lässt es sich auch bei Pflegebedürftigkeit gut wohnen, hier findet Leben und Pflege nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen in allen fünf Pflegegraden statt. In der gesamten Einrichtung gibt es 82 Einzelzimmer bzw. Apartments sowie 18 Wohnmöglichkeiten für jeweils zwei Personen. Das Mitbringen eigener Möbel und auch von Haustieren ist hier gern gesehen.

In jedem Pflegegrad werden die Bewohner durch professionelle Pflegekräfte sowie Therapeuten rund um die Uhr fachkundig und freundlich begleitet, versorgt und gepflegt. Dem gesamten Mitarbeiterteam ist die Verbindung von liebevoller Zuwendung mit professioneller Fachlichkeit sehr wichtig. Die Verbesserung bzw. Erhaltung der persönlichen Lebensqualität und Gesundheit jedes Einzelnen steht im Vordergrund.

In der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt werden die Bewohner von Einzug bis zum Auszug in körperlicher und ge-

sundheitlich-medizinischer Hinsicht gut gepflegt, in geistiger Hinsicht gefördert und gefordert sowie in sozialer Hinsicht kompetent begleitet. Auch in der letzten Lebensphase werden die Menschen intensiv und fachlich versiert begleitet.

Ein Spezialangebot bietet die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt für Menschen mit Störungen im kognitiven Bereich (z. B. dementielle Veränderungen). Bewohner mit diesem Betreuungs- und Schutzbedarf leben auf dem Schlossgelände in der gerontopsychiatrischen Fachabteilung mit 33 Plätzen, die modern und fachlich-konzeptionell ausgerichtet gestaltet sind. Den Park und den barrierefreien Sinnesgarten können Bewohner selbstständig oder in Begleitung jederzeit für Spaziergänge nutzen.

Zum Jahresausklang mit Weihnachten und Silvester fanden in der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt schon immer einige Veranstaltungen für die hochbetagten und pflegebedürftigen Senioren statt.

In den vergangenen Jahren hatte jedes Haus auf dem fast 10 Hektar großen Parkgelände für Bewohner sowie Angehörige und Betreuer eine eigene Weihnachtsfeier vorbereitet. Die Bewohnenden haben z. B. gemeinsam mit den Kindern der Naturkita Fuchsbau Plätzchen gebacken und die Tischdekoration gebastelt, so dass im Wintergarten des Gartenhauses, in der Aufenthaltshalle des Gerontopsychiatrischen Wohnbereichs und im Langhaus besinnliche Feiern stattfinden konnten. Auch für musikalische Begleitung und einige Weihnachtsvorträge war immer gesorgt und natürlich erhielten auch alle Bewohnenden ein individuell ausgewähltes Geschenk vom Hause. Zum Jahreswechsel gab es z. B. in jedem der drei Wohnbereiche ein gemütliches Beisammensein mit Chips & Flips sowie einem kleinen (Tisch-) Feuerwerk bereits in den frühen Abendstunden, da die Bewohner zum Anstoßen nicht bis um Mitternacht aufbleiben wollten. Viele der alten Menschen schlafen zum Zeitpunkt des direkten Jahreswechsels, da sie in ihrem zumeist sehr langen Leben schon reichlich Jahreswechsel erlebt haben und daher wissen, dass das neue Jahr meistens doch gar nicht so viel Neues mit sich bringt, wie viele Jüngere es oft erwarten! Insofern wird auch das Jahr 2025 einen eher ruhigen und besinnlichen Einzug in die Seniorenbetreuung Schloss Schliestedt halten.



Schloß Schliestedt

– Seniorenbetreuung mit Kompetenz –

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt · Telefon 0 53 32/9 79-0

Internet: www.schloss-schliestedt.de

**Individuelle Pflege und Betreuung
mit umfassendem Angebot:**



- rollender Mittagstisch
- Sozialstation 0 53 32/93 78 74
- stationäre Pflege in allen 5 Pflegegraden
- Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Probewohnen
- gerontopsychiatrische Fachabteilung
- Sinnesgarten & Parkanlage

LIEBER ERNST NEHMEN ALS ERNST ERKRANKEN

DAS UNTERSCHIEDET DIE GRIPPE VON EINER ERKÄLTUNG

(DJD). Obwohl es sich um sehr unterschiedliche Erkrankungen handelt, wird die „echte“ Grippe immer noch häufig mit einer Erkältung – auch grippaler Infekt genannt – verwechselt. Gerade Menschen, die sich als fit und gesund empfinden und bisherige Erkältungen gut überstanden haben, neigen dann dazu, die Grippe zu unterschätzen. Dabei handelt es sich um eine ernste Erkrankung, die man keineswegs auf die leichte Schulter nehmen sollte. So kann eine Grippe in den ersten Tagen der Erkrankung selbst bei ansonsten gesunden Erwachsenen das Risiko eines Herzinfarkts um das bis zu 10-fache und das Risiko für einen Schlaganfall um das mehr als 8-fache erhöhen. Zudem können sich Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen durch eine Grippeerkrankung verschlimmern.

TYPISCHE SYMPTOME VON GRIPPE UND ERKÄLTUNG

Die Unterschiede zwischen den beiden Erkrankungen zeigen sich von Anfang an: Eine Grippe tritt meist sehr plötzlich auf, mit schnell einsetzendem hohem Fieber (bis über 40 °C). Eine Erkältung dagegen beginnt in der Regel langsam, meist sind Halskratzen oder Jucken in der Nase die ersten Anzeichen.

Auch im weiteren Verlauf sind die Symptome deutlich anders: Bei der Grippe kommt es oft zu starken Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, schwerem Krankheitsgefühl und trockenem, schmerzhaftem Husten. Bei einer Erkältung dominiert dagegen häufig der typische Schnupfen mit Niesen und laufender Nase, schleimiger Auswurf und eventuell leichtes Fieber. Schließlich ist eine Erkältung deutlich schneller überstanden. Meist klingt sie innerhalb einer Woche folgenlos wieder ab. Mit einer Grippe ist man oft ein bis zwei Wochen krank und braucht danach nicht selten eine längere Erholungszeit. Treten Komplikationen auf, kann sie sogar lebensbedrohlich werden.

AB 60 JAHREN ZUR GRIPPE-IMPfung

Während Erkältungen von über 200 verschiedenen Viren ausgelöst werden können, sind für den Menschen

nur zwei Typen von Grippe-Viren tatsächlich relevant – und gegen die kann man sich impfen lassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt unter anderem allen Menschen ab 60 Jahren eine jährliche Grippe-Impfung, da sie aufgrund ihres schwächeren Immunsystems besonders gefährdet für schwere Verläufe sind. Sie sollten möglichst zwischen Oktober und Mitte Dezember einen Impftermin vereinbaren. Schwangeren ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel und bei Grunderkrankungen ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel, Menschen mit Grunderkrankungen sowie allen, die viel Kontakt zu vulnerablen Personen haben, wird die Grippe-Impfung ebenfalls empfohlen. Sie kann auch bis ins Frühjahr hinein noch sinnvoll nachgeholt werden.



Für Ihre
Gesundheit:
Jetzt
wechseln!

Mit Sicherheit: Ihre Gesundheit in besten Händen.

Bereits für rund 3 Mio. Versicherte in Niedersachsen sind wir ein verlässlicher Partner.

Und ab sofort auch für Sie: Profitieren Sie von unseren starken Mehrleistungen, digitalen Angeboten, persönlicher Beratung und vielen weiteren Vorteilen für Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf Sie.

**Ihren Ansprechpartner für einen Wechsel finden:
Einfach QR-Code scannen oder mehr erfahren auf
aok.de/nds/ad-kontakt**



Bitte scannen

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

STRAHLENDE HAUT BEGINNT MIT DERMAROLLER.



www.dermaroller.com

HAUTPFLEGE, DIE TIEFER WIRKT.

Dermaroller HC Roller und Skincare
Konzepte: Die perfekte Symbiose für
maximale Wirkstoffaufnahme.

JETZT ONLINE
UND IN IHRER
APOTHEKE.



www.dermaroller.com

HAUTENTZÜNDUNGEN IM GRIFF

MIT DEN RICHTIGEN MASSNAHMEN GEGEN SCHMERZHAFTE ENTZÜNDUNGEN VORGEHEN

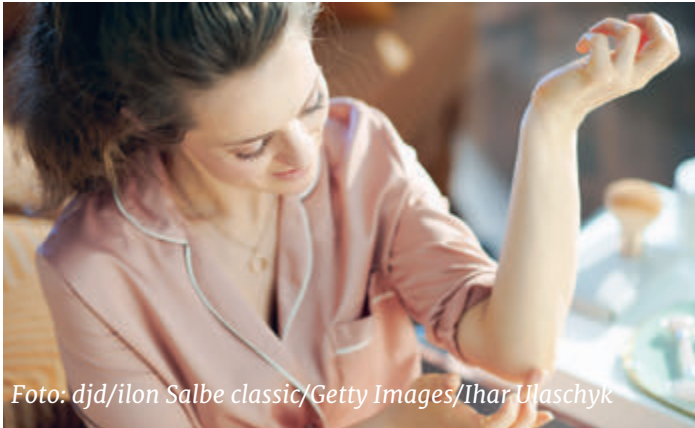


Foto: djd/ilon Salbe classic/Getty Images/Ihar Ulaschyk

(djd). Kleine Missgeschicke lassen sich nicht immer vermeiden. Ein Kratzer am Arm, ein eingewachsenes Haar unter der Achsel oder ein aufgekratzter Mückenstich: So etwas ist wohl den meisten Menschen schon einmal passiert. Richtig unangenehm wird es, wenn daraus eine Entzündung entsteht. Tatsächlich sind Hautentzündungen wie Rasierpickelchen, kleinere Abszesse, Schweißdrüsen oder Haarfollikel weit verbreitet. Sie äußern sich mit einer anfänglichen Rötung, erzeugen dann eine spürbare Wärme sowie ein Spannungsgefühl, das dann in druckempfindliche Schwellungen bis hin zur Eiterentwicklung übergeht.

WENN EITER NICHT ABFLIEßEN KANN

Besonders schmerzhaft ist es, wenn der Eiter nicht abfließen kann. Da ist schnelle Abhilfe gefragt. Bewährt hat sich in diesen Fällen beispielsweise ilon Salbe classic. Mit ihren an-

tibakteriellen, entzündungshemmenden und durchblutungsfördernden Effekten unterstützt sie den Abfluss des Eiters, bekämpft wirksam die Entzündung und ist dabei gleichzeitig sanft zur Haut.

Die rein pflanzliche Wirkstoffkombination regt zudem den natürlichen Heilungsprozess an. Wichtig ist allerdings auch die richtige Anwendung. Informationen hierzu gibt es unter www.ilon.de. So sollte jede betroffene Hautstelle grundsätzlich sorgfältig desinfiziert werden, zum Beispiel mit Alkohol oder einem entsprechenden Mittel. Anschließend trägt man je nach Ausdehnung einen zwei bis drei Zentimeter langen Strang der Salbe aufs Gewebe auf (nicht in offene Wunden oder Ausschläge) und deckt alles mit einem Verband ab. Täglich erneuern, bis die Entzündung abgeklungen ist.

AUCH FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Dem Hersteller der Salbe liegt dabei nicht nur das Wohl seiner Kunden am Herzen, wie Ludger Kornfeld, Geschäftsführer bei Cesra, erklärt: „Wir arbeiten hier, um Menschen zu helfen – in zweierlei Hinsicht. Auf der einen Seite produzieren wir Gesundheitsprodukte, mit denen den Menschen geholfen wird. Auf der anderen Seite unterstützen wir durch die Erträge Menschen, die durch Naturkatastrophen oder ähnliche Situationen in Not geraten sind.“ So wird ein Teil der Erlöse im Rahmen der Redel Stiftung in mehr als 80 wohltätige Projekte von Rumänien über Nigeria bis Peru investiert.

Kornfeld ist es wichtig, dass das Geld auch jeweils sicher dort ankommt, wo gewünscht: „In der Redel Stiftung selber werden die Projekte ausgewählt und dann über die Caritas international abgewickelt. Da kommt keine weitere juristische oder natürliche Person dazwischen. Im Hintergrund sind dann selbstverständlich noch Kontrollorgane tätig, die den Geldtransfer sicherstellen.“

TSCHÜSS TROCKENE HAUT

MIT SHEABUTTER SENSIBLE HAUTPARTIEN PFLEGEN

(djd). Spröde Hände, rissige Lippen, trockene Schienbeine: Kalte Luft und lange Kleidung belasten unsere Haut vor allem im Herbst und Winter.

Zur Pflege preisen Kosmetikhersteller verschiedenste Cremes an, angepasst an die Bedürfnisse der jeweiligen Hautpartie. Dabei ist das gar nicht nötig. Denn es gibt einen Allrounder, der jede Stelle am Körper pflegt.

SANFT, REICHHALTIG UND MITDEZENTEM DUFT

Die Rede ist von reiner Sheabutter. Das Naturprodukt wird aus den essbaren Früchten des afrikanischen Karité-Baums hergestellt, von dem es zwei Arten gibt. Viele Kosmetikhersteller nutzen die Butter der westafrikanischen Sorte Paradoxa. Sie wächst hauptsächlich in der Zentralafrikanischen Republik und im Senegal. Die ostafrikanische Sorte Nilotica, die primär in Uganda und im Sudan vorkommt, findet sich dagegen seltener in Pflegeprodukten. Ein

Unternehmen, das sich auf Nilotica spezialisiert hat, ist zum Beispiel balmyou.

Neben der Verbundenheit der beiden Gründer zu Uganda waren vor allem die Unterschiede der beiden Sorten der Grund für die Wahl der ostafrikanischen: Im Gegensatz zur gewöhnlichen Paradoxa-Sheabutter ist die Nilotica sanfter und reichhaltiger, weshalb sich sowohl jeder Hauttyp als auch empfindliche und besonders beanspruchte Hautpartien – wie rissige Fersen, strapazierte Hände, frisch rasierte Haut oder der Windelbereich von Babys – mit ihr pflegen lassen. Zudem duftet sie dezenter, hat eine weichere Konsistenz und zieht dank des höheren Anteils an Ölsäure besser ein.

NATÜRLICHE, PFLEGENDE WIRKSTOFFE

Die Nilotica Sheabutter, die es beispielsweise unter www.balmyou.de zu kaufen gibt, ist ein rein aus Naturstoffen bestehendes Pflegeprodukt. Denn die Früchte des Karité-Baums bringen alles mit, was unsere Haut benötigt, um ihre Schutzfunktion auch in Herbst und Winter beizubehalten. Zu den wichtigsten Wirkstoffen der Nilotica-Sheabutter gehören Betakarotin, Olein- und Linolsäure für die natürliche Hautbarriere, Allantoin und Vitamin E. Letzteres ist ein wichtiges Antioxidans, das unser Körper nicht selbst herstellen kann. Es transportiert schädliche Stoffe wie freie Radikale aus dem Körper und sorgt dafür, dass Zellen langsamer altern. Auch Allantoin, ein Abbauprodukt der Harnsäure, kümmert sich um die Hautzellen, indem es sie regeneriert. Da es außerdem entzündungshemmend wirkt, profitieren auch Hautirritationen und Wunden von der Pflege mit Nilotica-Sheabutter. Ein Effekt, der gerade in der kalten Jahreszeit bei regelmäßiger Anwendung Wunder an der Haut bewirken kann.



Foto: djd/balmyou.com



Städtisches Klinikum
Wolfenbüttel

Akademisches Lehrkrankenhaus der Georg-August-Universität Göttingen



Klinik für Innere Medizin — Kardiologie

Chefarzt Dr. Björn Billmann
Chefarzt Michael Brandl
Tel.: 05331-934-3101



Klinik für Innere Medizin — Gastroenterologie

Chefarzt Prof. Dr. Kinan Rifai
Tel.: 05331-934-3201



Klinik für Allgemein-, Viszeral-, und Minimal-Invasive Chirurgie

Chefarzt Dr. Mark Jäger
Tel.: 05331-934-3301



Klinik für Orthopädische Chirurgie, Sporttraumatologie und Unfallchirurgie

Chefarzt Dr. Thomas Hockertz
Tel.: 05331-934-3401



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Matthias Buhles
Tel.: 05331-934-3701



Klinik für Anästhesie, operative Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin

Chefarzt Dr. Tobias Jüttner, MBA
Tel.: 05331-934-3601

Unsere Partner für jedes Fachgebiet:

Niedergelassene Ärzte in Gynäkologie/ Geburtshilfe

Dr. Ute Michaelsen
Dr. Branko Milkanovic

Orthopädische Praxen

Dr. Bernd Schumacher
Dr. Arnim Gleichmann

Belegklinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde

Dr. Heinz-Udo Waltner

Praxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Dr. Felix Brölsch

Praxis für Schmerzmedizin im MVZ

Dr. Nils Beiser

Hautarztpraxis im MVZ

Dr. Henning Franz
Dr. Suzan Akanay-Diesel

Gemeinschaftspraxis Neurologie und Psychiatrie

Dr. Kristina Sollmann
Dr. Peter Cordes
Dr. Jürgen Schierenbeck
Dr. Frank Worthmann

MVZ Chirurgie Salzgitter

Dr. Reiner Grabenhorst
Dr. Thorsten Dienemann
Roland Janßen

Radiologie NEURADIA

Dr. Hans-Kristian Klocke
Dr. Fabian Weise

Augenarztpraxis

Dörte Matzen

MVZ AugenZentrum Wolfsburg GmbH - Zweigpraxis Wolfenbüttel

Dr. Juliane Leiser

Praxisklinik für Mund-, Kiefer & Ästhetische Gesichtschirurgie, Implantologie

Dr. Riglef Pause
Dr. Christian Juncu

Onkologische Schwerpunkt-Praxis Braunschweig – Gifhorn – Wolfenbüttel

Dr. Matthias Adler
Gisela Fritsch
Dr. Oliver Marschal
Andreas Pies
Dr. Nicola Stapenhorst

MVZ Allgemeinmedizin Wolfenbüttel

Dr. Jens Schallock



FITNESS 1848



Jetzt ein kostenloses
Probetraining vereinbaren
und uns kennenlernen!

DAS FITNESS 1848

Das MTV FITNESS 1848 ist ein modernes kleines sympathisches Fitnessstudio, das vom MTV Wolfenbüttel vereinsintern betrieben wird.

Unser Studio ist mit einem Cardiobereich, Freihantelbereich sowie einem Kraft- und Trainingsbereich ausgestattet. Einzigartig ist der Cardiobereich mit Blick durch eine große Fensterfront auf die gesamte Sportanlage Halberstädter Straße.

Die Leistungen:

- // qualifizierte Trainer*innen
- // Individuelle Trainingspläne & Betreuung
- // Fachlich kompetente Beratung
- // „Check Up“
- // Interessante Tarife
- // Sieben Tage pro Woche

Unser Team besteht aus:

- // Physiotherapeutin
- // Diplomsporitlehrerin
- // ÜL-Rehasport
- // Fitnesstrainer*innen
- // FSJler

Interesse geweckt? Dann vereinbare doch gleich ein kostenloses und unverbindliches Probetraining und lerne uns kennen.

Anmeldung und Auskunft im FITNESS 1848 oder in der MTV-Geschäftsstelle.

Weitere Informationen unter:

MTV Wolfenbüttel e.V. von 1848
Halberstädter Straße 1b / 38300 Wolfenbüttel
Tel.: 053 31. 654 56 (FITNESS 1848)

Öffnungszeiten des FITNESS 1848:
Montag bis Freitag: 08.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Samstag und Sonntag: 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr



Reha-Sport & Funktionstraining

Reha-Sport/Funktionstraining ist ein besonderes Angebot und dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung oder Verletzung. Klassisch folgt Reha-Sport/Funktionstraining bei Wirbelsäulenerkrankungen, Schlaganfall, Herzerkrankungen oder nach Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat (Knie, Hüfte, Rücken). Ziel des Reha-Sports/Funktionstraining ist es, durch funktionelles Training mit und ohne Geräten Ausdauer, Kraft und Koordination langfristig aufzubauen.

Reha-Sport/Funktionstraining erfolgt auf Verordnung des Arztes (siehe „Verordnung und dann“).

OnkoAktiv

Der MTV Wolfenbüttel ist Fördermitglied im OnkoAktiv e.V.

OnkoAktiv ist ein bewegungstherapeutisches Angebot für onkologische Patienten/innen in der Akutbehandlung. Bewegung hilft, die Lebensqualität zu verbessern. Die Aktivitäten des täglichen Lebens fallen nicht mehr so schwer, das Selbstvertrauen und die psychische Stabilität werden gestärkt.



Ambulante Herzsportgruppe

Hier wird ein Weg gezeigt, den Körper nach einem Herzinfarkt neu kennen zu lernen und zu erfahren.

Durch leichte gymnastische Übungen und „kleine Spiele“ wird den Teilnehmern unter ärztlicher Aufsicht und fachlicher Anleitung gezeigt, wie sie ihre individuelle Leistungsfähigkeit verbessern können.

TEP*

In der TEP-Gruppe liegt der Schwerpunkt auf der Förderung der Gelenkbeweglichkeit im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk bei Arthrose nach Gelenkersatz, Verletzungen oder Operationen.

Die wöchentlichen Übungen zur Wiedererlangung von Kraft, Gleichgewicht und Stabilität werden im Sitzen, Stehen und auf dem Boden durchgeführt. Die Anleitung zur Wiederholung der Übungen zu Hause und der Austausch mit anderen Betroffenen runden den Kurs ab.

*Totalendoprothese/künstlicher Gelenkersatz

„Verordnung und dann“

- // Nach dem Sie vom Arzt eine Verordnung bekommen haben, lassen Sie diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen
- // Mit der genehmigten Verordnung kommen Sie in die MTV-Geschäftsstelle
- // Hier erfahren Sie Tag und Uhrzeit der Übungsstunden
- // Alle weiteren Informationen teilen wir Ihnen persönlich vor Ort mit

Weitere Kurse:

- // WSG (Wirbelsäulengymnastik)
- // Lungensport
- // pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit)
- // Psychomotorik (zur Zeit nur Warteliste)

Termine der Kursstunden auf Anfrage

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der MTV-Geschäftsstelle:

MTV Wolfenbüttel e.V. von 1848

Halberstädter Straße 1b / 38300 Wolfenbüttel

Tel.: 053 31. 6 14 63

E-Mail: a.bussmann@mtv-wolfenbuettel.de

Öffnungszeiten MTV-Geschäftsstelle:

Mo. und Fr.: 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Di. und Do.: 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Mi.: 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Foto: djd/Sanofi/rocketclips – stock.adobe.com

DIË GRIPPEIMPfung SCHÜTZT AUCH DAS HERZ

BEI EINER INFLUENZA-ERKRANKUNG STEIGT DAS INFARKT-RISIKO DRASTISCH AN

(djd) Hohes Fieber, starke Kopf- und Gliederschmerzen, ein schlechtes Allgemeinbefinden und zahlreiche mögliche Komplikationen: Die echte Grippe oder Influenza ist keine harmlose Krankheit. Eine besonders gefährliche mögliche Folge ist der Herzinfarkt. So ergab eine aktuelle Studie, dass in den sieben Tagen nach einer Grippe-diagnose das Infarkttrisiko um das Sechsfache erhöht ist. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten deshalb die Möglichkeit zur jährlichen Gripeschutzimpfung wahrnehmen, wie die Ständige Impfkommission (STIKO) rät. Die Kosten dafür werden wie bei anderen Risikogruppen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Der beste Zeitpunkt für die Impfung war im Oktober/November. Aber es ist noch nicht zu spät! Auch jetzt noch ist die Impfung empfehlenswert; der Impfschutz kann sich noch rechtzeitig vor dem Beginn der Grippewelle aufbauen.

GUT FÜRS HERZ

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe sinken Herzschlag und Blutdruck. Außerdem werden Fett- und Zuckerstoffwechsel optimiert, das Immunsystem gestärkt, die Wundheilung beschleunigt und zelluläre Reparaturprozesse angestoßen. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz: „Findet der erholsame Schlaf dauerhaft zur falschen Zeit oder regelmäßig zu kurz statt, können die Folgen für die Gesundheit gravierend und zahlreiche Krankheiten die Folge sein, darunter schwere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems“, warnt Herzspezialist Prof. Dr. phil. Anil-Martin Sinha vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Besonders ausgeprägt seien die negativen Auswirkungen auf Herz und Kreislauf bei den schlafbezogenen Atemstörungen, zum Beispiel der obstruktiven Schlafapnoe.

MIT 60PLUS GESUND DURCH DEN WINTER

SO SCHÜTZEN SICH SENIOREN VOR HERZ-KREISLAUF-BESCHWERDEN, INFEKTEN UND STÜRZEN:

(djd). Der Winter hat zwar sicher auch schöne Seiten, aber für die Gesundheit ist er eher ungünstig. Gerade Senioren sind gefährdet durch Erkältungen und andere Infekte, Stürze bei Glätte und Dunkelheit und ein erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko. Doch die meisten dieser Faktoren lassen sich mit einfachen Maßnahmen günstig beeinflussen, um gesünder durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

IMPfEN, SICH BEWEGEN, DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Eines der Hauptzergernisse in Herbst und Winter sind Atemwegserkrankungen – vom Schnupfen bis zu Grippe und Lungentzündung. Gegen alle hilft: Abstand zu Erkrankten und Menschenmengen halten, häufig die Hände waschen, wenn erforderlich eine Maske tragen. Außerdem sollten Senioren sich unbedingt gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen. Viel Bewegung unterstützt dazu die körpereigene Abwehr. Am besten geht man mehrmals pro Woche an der frischen Luft und bei Tageslicht spazieren, denn so werden die Vitamin-D-Bildung und das Immunsystem angekurbelt. Dabei immer schön warm einpacken, damit Muskeln und Blutgefäße entspannt bleiben. Dass sich bei Kälte die Gefäße verengen und dadurch der Blutdruck nach oben klettert, ist einer der Gründe für die steigende Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr in den Wintermonaten. Neben Wärme kann hier auch eine gezielte Einnahme von natürlichem Arginin gegensteuern. „So zeigen beispielsweise aktuelle Studien mit dem Prüfpräparat ‚Telcor Arginin plus‘, dass die regelmäßige Einnahme die Gefäßfunktionen und somit die Durchblutung verbessern kann“, erklärt dazu der Bochumer Internist und Kardiologe Dr. med. Hans-Joachim Christofor. Profitieren könnten davon insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Arteriosklerose. Unter www.telcor.de gibt es mehr Informationen.

SICHER UNTERWEGS

Zu Erkrankungsrisiken durch Viren und Kälte kommt in der kalten Jahreshälfte eine erhöhte Verletzungsgefahr durch nasses Laub, Schnee, Eis und schlecht beleuchtete Wege. Ältere Menschen sollten deshalb besonders vorsichtig und nur mit guten rutschfesten Schuhen unterwegs sein. Auch Spikes unter den Sohlen und Gehstöcke mit rutschfestem Fuß machen das Gehen bei Glätte sicherer. Wer es nicht vermeiden kann, bei Dunkelheit nach draußen zu gehen, sollte eine Kopf- oder Taschenlampe mitnehmen. Oft ist auch ein Abstecher zum Optiker ratsam, denn eine schlecht angepasste Brille kann die Stolpergefahr erhöhen.

Foto: djd/Telcor Forschung/pressmaster – stock.adobe.com



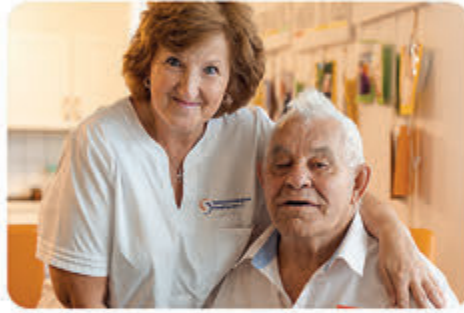
Zu Hause ist es am schönsten!

Seit 1961 in
Wolfenbüttel



Ambulante Pflege

Unsere Pflege, Ihr Zuhause.
Ambulante Fürsorge, wo Sie sie brauchen.



Tagespflegehaus

Ein Zuhause für den Tag.
Genießen Sie unsere familiäre Tagespflege mit Wärme und Geborgenheit in Gesellschaft.



Demenzberatungsstelle

Unsere Beratungsstelle bietet individuelle Unterstützung und Informationen für Betroffene und ihre Familien.

Hauspflegeverein Wolfenbüttel – Ihr verlässlicher Partner für liebevolle und professionelle Pflege

Unsere Dienstleistungen umfassen:

Beratung und Pflege zu Hause

Wir beraten Sie sowohl in unseren Geschäftsräumen als auch bei Ihnen zu Hause. Unsere Pflegeteams bieten umfassende medizinische und pflegerische Versorgung im vertrauten Umfeld.

Beratungseinsätze nach § 37.3

Verpflichtend für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2, bieten wir individuelle Beratungseinsätze an.

Tagespflegehaus „Neuer Weg“

Seit 1994 bieten wir eine familiäre Atmosphäre im Tagespflegehaus „Neuer Weg“. Hier können unsere Gäste aktiv am Leben teilhaben, gemeinsam Aktivitäten unter-

nehmen und Ausflüge genießen. Die Tagespflege ist von Montag bis Freitag geöffnet, inklusive eines bequemen Fahrdienstes.

Hausnotrufsystem

Sichern Sie sich mit unserem Hausnotrufsystem ab. Im Notfall sind wir für Sie da, dank einer direkten Verbindung zur Notrufzentrale. Ein kleines, leicht zu tragendes Gerät bietet Sicherheit und schnelle Hilfe.

Betreuung & Alltagsbegleitung

Unsere stundenweise Seniorenbetreuung entlastet Sie und Ihre Angehörigen durch liebevolle Begleitung im vertrauten Zuhause. Wir unterstützen Sie individuell bei Alltagsaufgaben und sorgen für eine angenehme Gesellschaft.

Demenzberatungsstelle

Am ersten Mittwoch im Monat bieten wir persönliche oder telefonische Beratungen an. Vorherige Terminvereinbarungen sind erwünscht, um eine bestmögliche Betreuung sicherzustellen.

Gruppentreffen

Unter fachlicher Leitung treffen sich unsere Gruppen wöchentlich für gemeinsame Aktivitäten und geselligen Austausch.

Vertrauen Sie auf über 60 Jahre Erfahrung

Besuchen Sie uns persönlich, nach vorheriger Terminvereinbarung, montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr in der Kommissie oder informieren Sie sich auf unserer Homepage.



Dienstags 10 – 12 Uhr
Sportgruppe



Mittwochs 10 – 12.30 Uhr
Spielevormittag



Donnerstags 10 – 12.30 Uhr
Demenzgruppe



**Hauspflegeverein
Wolfenbüttel e.V.**

Sozialstation · Kommißstraße 5 · Tel. 05331-61330
Tagespflege · Neuer Weg 79 · Tel. 05331-7066

www.hauspflegeverein-wf.de

Ehrenamtliche Vorstandsmitglieder



Stefan Brix
Vorsitzender



Grete Firus-Menzel
Beisitzerin



**Hroswitha von Alten-
Weddelmann**
Beisitzerin

Wir sind für Sie da!

- Tagespflegehaus „Neuer Weg“
- Demenzberatungsstelle
- Alltagsbegleitung
- Gruppenbetreuung
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Hausnotruf
- Verhinderungspflege
- Einzelbetreuung

Mitarbeitende aus den Bereichen ambulante Pflege, Tagespflege,



Ingrid Becker



Nadine Beims



Lothar Bieder



Isabel Binsack



Wilhelm Borchert



Marlene Fellenberg



Doreén Horst



Sandra Kaczmarek



Renate Konieczny



Stefanie Leipnitz



Ramona Lentzen



**Hans-Joachim
Löhnert**



Daniela Rosenberg



Steffi Schönert



Viola Schulter



Marita Schulz



Silvia Sprules



Heike Stautmeister

Sozialstation

Kommißstraße 5 · 38300 Wolfenbüttel
Telefon 05331 61330

Tagespflegehaus „Neuer Weg“

Neuer Weg 79 · 38302 Wolfenbüttel
Telefon 05331 7066

Leitungsteam



Olga Schell
Geschäftsführende
Vorständin



**Madlen Stahl-
Engemann**
Pflegedienstleitung
ambulant



Stephanie Magiera
Pflegedienstleitung
Tagespflege



Thekla Meier
Leitung
Demenzberatungsstelle



Cornelia Bormann
Fachleitung Hausnotruf
und Rechnungswesen

Hauswirtschaft und Betreuung



Rebekka Franke



Anette Galwas



Stefani Gebert



Petra Granz



Silke Hase



Jacqueline Hölger



Julia Naujoks



Hannelore Neubert



Eva Nowicki



Viola Pellen



Elvira Rettberg



Anne Roppelt



Renate Steeneck



Angela Tölke



Jules Unger

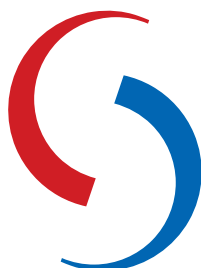


Katrin Weißmann



Wolfgang Wolff

Seit 1961 in
Wolfenbüttel



Hauspflegeverein
Wolfenbüttel e.V.

GESUND DURCH DIE FESTSAISON

SO LASSEN SICH SCHÖNE FEIERN ERKÄLTUNGSFREI GENIEßEN



Foto: DJD/algovir/Getty Images/RqStudio

(DJD). Adventskaffees, Büro-Weihnachtsfeiern, Heiligabend im Kreis der Familie, Silvesterpartys mit Freunden – und im Februar wartet schon wieder der Karneval: In der winterlichen Feiertags- und Festsaison häufen sich die geselligen Anlässe. Eine Erkältungskrankheit kann dann niemand gebrauchen, denn man möchte weder etwas verpassen noch andere infizieren. Angesichts der vielen engen Kontakte und der zahllosen grassierenden Viren ist aber gerade jetzt die Ansteckungsgefahr besonders groß, und zusätzlich kann der Festtagsstress das Immunsystem schwächen. Deshalb heißt es vorbeugen. Diese Tipps helfen dabei:

- Grundsätzlich gilt: Wer kränkelt, sollte auf jeden Fall zu Hause bleiben, um sich gründlich auszukurieren und andere nicht anzustecken. Husten und Niesen immer in ein Einweg-

taschentuch oder in die Ellenbeuge.

- Räume, in denen sich mehrere Menschen aufhalten, sollten regelmäßig gut gelüftet werden. So lässt sich die Virenkonzentration in der Luft senken.
- Atemwegsviren werden nicht nur über die Luft, sondern auch über Schmierinfektion übertragen, zum Beispiel über Türklinken oder Haltegriffe. Dagegen hilft regelmäßiges Händewaschen, vor allem beim Heimkommen, vor dem Essen und nach dem Berühren möglicherweise kontaminierter Flächen.
- Wichtig ist auch, sich möglichst nicht ins Gesicht zu fassen, denn dabei können Viren auf die Schleimhäute gelangen.
- Das Haupteinfallstor für Erkältungen ist die Nase, wo die Viren in die Schleimhautzellen eindringen und sich dort vermehren. Doch auch hier lässt sich vorbeugen, etwa mit dem Wirkstoff Carrageen aus der Rotalge wie in algovir Erkältungsspray. Er bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, in dem sich die Erkältungsviren verfangen und so am weiteren Eindringen gehindert werden. Das funktioniert auch dann noch, wenn sich bereits erste Erkältungsanzeichen zeigen. So kann der vollständige Ausbruch verhindert, Symptome gelindert und die Erkältungsdauer verkürzt werden – mehr dazu unter www.algovir.de. Carrageen wirkt rein physikalisch, macht nicht abhängig und verursacht keine systemischen Nebenwirkungen.
- Nicht zuletzt ist es wichtig, die körpereigene Abwehr zu stärken. Viel Schlaf, frische Luft, Bewegung und eine gesunde, vitaminreiche Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit wie Wasser oder ungesüßtem Tee geben dem Immunsystem Power. Auch sollte man gerade in der Festsaison versuchen, sich nicht zu viel Stress zu machen und stattdessen die schöne Zeit möglichst entspannt genießen.

DAMIT DER REIZDARM RUHE GIBT

SPEZIELLER BAKTERIENSTAMM LINDERT DIE BESCHWERDEN

Fast 20 Prozent der Bevölkerung werden von chronischen, oft schnell aufeinander folgenden Beschwerden wie Blähbauch, Durchfall, Bauchschmerzen oder Verstopfung geplagt. Das sogenannte Reizdarmsyndrom ist eine komplexe Erkrankung, bei der eine Behandlung einzelner Symptome meist wenig Erfolg zeigt. Eine aktuelle Studie weist einen innovativen, nachhaltigen Weg auf, um die Ursachen von Reizdarm und Co. durch den Einsatz des speziellen Milchsäurebakteriums *Lactobacillus plantarum* 299v in den Griff zu bekommen.

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine chronische Erkrankung mit häufig wechselhaften Krankheitsbildern, mit Symptomen, die sich manchmal in sehr kurzen Abständen abwechseln. Wer also immer wieder ähnliche Beschwerden mit

dem Magen-Darm-Trakt hat, sollte ein Reizdarmsyndrom in Betracht ziehen. Grundlegende Ursache ist meist ein Ungleichgewicht der im Darm für eine geregelte Verdauung sorgenden Bakterienkulturen (der sogenannten Darmflora). Eine solche ‚Dysbalance‘ lässt sich häufig durch eine einfach anwendbare, innovative Therapie beseitigen – durch den langfristigen Einsatz eines speziell zur Reizdarmtherapie ausgewählten probiotischen Darmbakterienstamms.

Spezielles Milchsäurebakterium lindert Reizdarm-Symptome Einmal mehr zeigt eine aktuelle wissenschaftliche Studie, wie nachhaltig es möglich ist, eine in Unordnung geratene Darmflora durch eine Zusatzversorgung mit dem wichtigen Milchsäurebakterium *Lactobacillus plantarum* 299v (in Innovall RDS, Kapseln, rezeptfrei in Apotheken) zu regenerieren. Die Anwendung dieses Nahrungsergänzungsmittels ist einfach: Bereits eine, unabhängig von den Mahlzeiten eingenommene Kapsel pro Tag reguliert sanft und nachhaltig die gestörte Darmflora. Für einen tiefgreifenden und langfristigen Erfolg sollte eine solche, ursachenorientierte Reizdarm-Therapie mindestens vier Wochen lang angewendet werden. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, zeigen sich die besten Ergebnisse jedoch nach einer langfristigen Anwendung über etwa 12 Wochen. In der Studie konnten sich nach dieser Zeit 83 Prozent aller Teilnehmer über eine deutlich spürbare Besserung typischer Reizdarm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Stuhlgangveränderungen oder Blähungen freuen. Am Ende der Therapie hatte sich die Lebensqualität der Betroffenen mit 110 Prozent mehr als verdoppelt. Somit ist dieses Darmbakterium für Reizdarm-Patienten eine innovative und ausgezeichnete verträgliche Möglichkeit, ihr Leben endlich wieder genießen zu können.



Bildquelle: stock.adobe.com / Monkey Business

DAS RISIKO FÜR GÜRTELROSE WIRD OFT NICHT ERKANNT

CHRONISCHE KRANKHEITEN ERHÖHEN DAS RISIKO ZUSÄTZLICH

(DJD). Gürtelrose ist eine Nervenerkrankung, die durch ein Virus ausgelöst wird, das zunächst Windpocken verursacht. Über 95 Prozent der Erwachsenen haben – meist als Kind – eine Windpockenerkrankung durchgemacht und tragen daher das Virus in sich. Jahre oder sogar Jahrzehnte später kann es, wenn das Immunsystem schwächelt, dann ohne erneute Ansteckung eine Gürtelrose auslösen. Jede dritte Person erkrankt im Laufe des Lebens daran.

AM SCHLIMMSTEN SIND DIE NERVENSCHMERZEN

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistung des Immunsystems auf ganz natürliche Weise ab – egal, wie gesund und fit man sich fühlt – und das Virus kann über die Nervenbahnen an die Hautoberfläche wandern, wo dann der typische Hautausschlag entsteht. Schlimmer als dieser sind für viele Betroffene die starken stechenden oder brennenden Schmerzen, die durch die Entzündung der Nerven verursacht werden. Bei bis zu 30 Prozent entwickeln sich im Krankheitsverlauf lang anhaltende Nervenschmerzen, die Monate Jahre oder lebenslang anhalten können. Diese Post-Zoster-Neuralgie ist häufigste Langzeitfolge einer Gürtelrose.

ERHÖHTES RISIKO DURCH CHRONISCHE KRANKHEIT

Menschen ab 60 und Personen mit einer chronischen Krankheit haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen und Langzeitfolgen wie eine schmerzhafte Post-Zoster-Neuralgie, sind sich dessen aber oft nicht bewusst. „Als ich erkrankte, gab es für mich überhaupt keine Anzeichen dafür, dass das Immunsystem runter ist“, erzählt Klaus, ein an Diabetes leidender Betroffener. „Ich war überhaupt nicht gestresst, kein körperlicher, kein geistiger Stress. Erst konnte ich gar nichts damit anfangen, ich war so überrascht von der Erkrankung.“ Doch



Foto: DJD/GSK/Frank Rossbach

durch die chronische Krankheit wird das Immunsystem zusätzlich beansprucht, das Virus kann erneut ausbrechen. Personen mit erhöhtem Risiko rechnen häufig nicht damit, dass sie an Gürtelrose erkranken und erkennen die Symptome nicht rechtzeitig. Es ist aber wichtig, die Symptome einer Gürtelrose schnell zu erkennen, denn therapeutische Maßnahmen sollten innerhalb von 72 Stunden nach Ausbruch der ersten Symptome ergriffen werden, um einem schweren Verlauf vorzubeugen.

PERSÖNLICHES RISIKO KENNEN UND VORSORGEN

Wer sich informiert, kann einer möglichen Erkrankung einen Schritt voraus sein. Hausarzt oder Hausärztin können über das persönliche Risiko aufklären und zu potenziellen Vorsorgemaßnahmen beraten. Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zufolge haben Personen ab 60 Jahren Anspruch auf eine Impfung gegen Gürtelrose. Menschen mit einer Grunderkrankung wie Diabetes, Rheuma, COPD, Asthma oder Krebs haben ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf die Impfung.

Ambulanter Pflegedienst

Ihre Pflege-
experten in
Wolfenbüttel
und Umgebung



Telefon 05331/71080-0
Neuer Weg 49
38302 Wolfenbüttel
www.socius-curandi.de

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens. Dafür empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Wer also zu wenig Obst und Gemüse isst, sollte gezielt sekundäre Pflanzenstoffe zuführen wie im Vital-komplex Dr. Wolz. Wichtig ist es, auf die optimale Dosierung und Bioverfügbarkeit zu achten: www.wolz.de.



Foto: did-k/www.diabetes.ascensia.de/Getty Images/Riska

Foto: did-k/iglo/www.meerfreiheit.com



Das Tiefkühlsortiment bei iglo entwickelt sich stetig weiter und hält für jeden Lebensstil und jede Ernährungsform vielfältige, leckere Produkte bereit. Diese lassen sich nicht nur schnell und unkompliziert zubereiten, sondern sind auch einfach portionierbar und nährstoffreich. Unter www.iglo.de finden sich zahlreiche Rezeptideen für Tiefkühlkost, beispielsweise für einen asiatisch abgeschmeckten Gemüse-Reis mit Schlemmerfilet Rotes Curry.

Auch Menschen mit Diabetes können ihre Mahlzeiten mit Lust und Lebensfreude gestalten. Wichtig ist dabei, die Gerichte richtig aufzuteilen – etwa die Hälfte sollte aus nicht stärkehaltigem Gemüse sowie je ein Viertel aus Kohlenhydraten und magerem Fleisch bestehen. Zur Unterstützung hat Ascensia eine Typ-2-Kampagne ins Leben gerufen: www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes.



Foto: did-k/iglo

SOULFOOD



Foto: did-k/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkner/Fotoagentur FOX

Im Rahmen der QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurde unter anderem nach dem Ernährungsstil gefragt – mit teils überraschenden Antworten. So essen nur acht Prozent der Verbraucher vegetarisch und drei Prozent vegan. Die meisten Befragten mit spezieller Ernährungsweise bezeichnen sich als flexitarisch (15 Prozent), essen also nur gelegentlich etwas Fleisch und Fisch. Es folgt mit elf Prozent die Low-Carb-Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Protein. An dritter Stelle liegt mit neun Prozent das „Clean Eating“, bei dem frische Zutaten bevorzugt werden: www.lebensmittelsicherheit.de.

Äpfel lassen sich einfach in die Küche integrieren, sie liefern Ballaststoffe, Vitamin C und Antioxidantien. Gerade wenn es schnell gehen muss und dennoch gesund sein soll, ist ein Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen und Rucola perfekt. Aus wenigen Zutaten entsteht ein leckeres Gericht. Leicht süß-säuerliche Äpfel wie zum Beispiel die von Pink Lady ergänzen den süßen, leicht salzigen Geschmack der Riesengarnelen ideal. Ein Pluspunkt: Sie werden verantwortungsbewusst und nachhaltig erzeugt. www.apfel-pinklady.com.



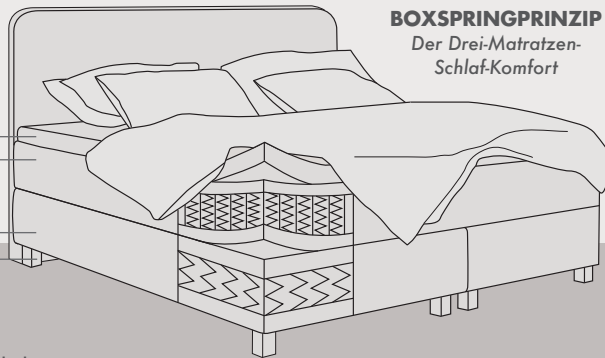
Foto: did-k/Pink Lady® Europe

NEUES INDIVIDUELLES HOCHWERTIGES BETTENSYS-TEM:

Ihr Stil, Ihr Maß, Ihr Bett

Entdecken Sie es jetzt bei uns in der Ausstellung!

- Verschiedene FüÙe in Holz und Metall
- Vielfältige Stoffauswahl
- Unterschiedliche Kopfteile
- Verschiedene Matratzen in fünf Härtegraden

**BOXSPRINGPRINZIP**
Der Drei-Matratzen-Schlaf-Komfort

- Komfort Liegehöhe
- Topper (Drell abziehbar, waschbar)
- Antirutschdrell
- punktelastische Federung mit Unterbox und Matratze in Kombination

**5 HÄRTEGRADE+SOFT**

Beispielbett mit im Originalstoff bezogener Matratze und Topper. Dieses Polsterbett ist mit einem geräumigen Bettkasten ausgestattet.

Polsterbett

180x200 cm, Kopfteil gesteppt mit Stauraum seitlich zu öffnen, mit Lattenrost und Matratze

**Premium Boxspringbett**

180x200 cm, Kopfteil geheftet, inkl. Combi-topper Visko/Kaltschaum

**WOHNEN & SCHLAFEN****Balzer**Wir sind gern für sie da:
Mo. bis Fr. von 9 bis 18 Uhr
Sa. von 9 bis 14 Uhr
Besuchen sie uns außerhalb
der Öffnungszeiten doch unter
www.moebel-balzer.de**Möbel Balzer GmbH · Kornmarkt 12/13 · 38300 Wolfenbüttel · Telefon 05331-1631**



EXKLUSIV:
SIIA-
GLEITSICHT-
GLÄSER!



GLEITSICHTBRILLEN MEHR FREUDE AM SEHEN

DIE BASIS FÜR VOLLENDETEN GLEITSICHT-KOMFORT

IHRE ZUSATZOPTIONEN FÜR NOCH MEHR SEHKOMFORT



Transitions®

Eine Brille für jede Gelegenheit. Der flexible Sonnenschutz der selbsttönende Transitions-Technologie macht es möglich.



Optimiert für Smartphone-Nutzung

Die Smartphone-Unterstützung wurde genau für die kurzen Blickdistanzen zum Smartphone konzipiert und entlastet spürbar Ihre Augen.



Polarisation

Egal, ob im Auto bei nasser Fahrbahn oder im Urlaub auf dem Wasser – ein Polarisationsfilter reduziert effektiv Reflexionen und Blendeffekte.



Nachtmodus

Schlechte Sicht bei Nacht ist keine Seltenheit. Der Nachtmodus sorgt für schärferes, kontrastreicheres Sehen bei Dämmerung und Dunkelheit.



Ästhetisches Design

Dank hochmoderner Produktionsverfahren sind wir in der Lage, Ihre neuen Gleitsichtgläser besonders dünn und ästhetisch zu fertigen.



Spezial-Veredelungen

Mit den vielfältigen Veredelungsoptionen passen wir Ihr Brillenglas noch genauer an Ihre individuellen Sehanforderungen an.

Wir sind für Sie da:
Mo. - Fr.: 9.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa.: 9.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kostenloser Parkplatz hinter dem Haus



Holzmarkt 18 | 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 0 53 31 . 2 63 70
E-Mail: service@kauneoptik.de
www.kauneoptik.de

Wir sind exklusiver Luchs-Partner und bieten Ihnen exzellentes Sehen durch hohe, individuelle Beratungsqualität und präzise Messtechnologien.



AUCH AN DIE AUGENGESUNDHEIT DENKEN

UMFRAGE ZEIGT: BEI DEN VORSORGEUNTERSUCHUNGEN GIBT ES GROSSEN NACHHOLBEDARF

(djd). Mehr als 1,3 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt leiden laut Weltgesundheitsorganisation WHO an einer Sehschwäche, wobei 80 Prozent dieser Fälle bei frühzeitiger Erkennung behandelbar wären. Eine neue Untersuchung zeigt: Auch in Deutschland wird der Vorsorge zur Gesundheit der Augen nicht genügend Bedeutung beigemessen.

NUR 37 PROZENT GEHEN REGELMÄSSIG ZUR AUGENUNTERSUCHUNG

So glauben der Umfrage von Johnson & Johnson Vision zufolge zwar drei Viertel der deutschen Erwachsenen, dass Augenuntersuchungen für ihre allgemeine Gesundheit wichtig seien. 63 Prozent sind der Ansicht, dass eine gesunde Sehkraft entscheidend für ihr Glück und Wohlbefinden sei, 71 Prozent erklärten, dass ein gesundes Sehvermögen ihre Lebensqualität verbessere. Trotzdem gehen nur weniger als vier von zehn Befragten (37 Prozent) jedes Jahr zur Augenuntersuchung. Die Mehrheit (61 Prozent) gab zudem an, zu wissen, dass eine solche Kontrolle helfen könne, erste Anzeichen von chronischen Krankheiten zu diagnostizieren. Allerdings war auch fast ein Drittel von dieser Erkenntnis überrascht. Vier von zehn der Umfrageteilnehmer waren sich zudem nicht bewusst, dass es einen Zusammenhang zwischen ihrer Augengesundheit und diversen Erkrankungen gibt. Noch weniger wussten, dass Augenuntersuchungen dazu beitragen können, auch medizinische Probleme wie Bluthochdruck, Diabetes, hohen Cholesterinspiegel oder Krebs zu erkennen.

VORSORGEUNTERSUCHUNG KANN VIEL BEWIRKEN

Doch aus welchen Gründen werden die jährlichen Au-



Foto: djd/Johnson & Johnson/Getty Images/Huntstock

gen-Vorsorgeuntersuchungen nicht wahrgenommen? Am häufigsten schoben die Befragten die Arzttermine auf, weil sich ihre Sehkraft nicht verändert hatte (41 Prozent). Als weiterer Grund wurde ein voller Terminkalender oder die Covid-19-Pandemie genannt. Überraschend: Mit 42 Prozent glaubt weniger als die Hälfte der Befragten, dass sie eine Verschlechterung ihres Sehvermögens verhindern können. Für sie erscheint der Sehkraftverlust als ein Teil des Alterungsprozesses, über den sie keine Kontrolle haben. Dabei kann bereits eine einzige Augenuntersuchung der Startpunkt für die Vorbeugung und eine eventuelle Behandlung von lebensverändernden Augenproblemen sein. Die Umfrage ist Teil der Kampagne „Priorität für Ihre Augen“, die im Februar 2020 von Johnson & Johnson Vision ins Leben gerufen wurde. Ziel der Aktion ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Augengesundheit zu schärfen und jeden zu ermutigen, sich jährlich einer Augenuntersuchung zu unterziehen.

GUTES SEHEN IST INDIVIDUELL

BIOMETRISCHE BRILLENGLÄSER FÜR NOCH MEHR SEHSCHÄRFE

(DJD). Eine Brille zu tragen, ist heutzutage nicht die Ausnahme, sondern die Regel: Laut der Brillenstudie des Instituts für Demoskopie Allensbach beträgt der Anteil der Brillenträger bei Menschen ab 16 Jahren in Deutschland mittlerweile 67 Prozent – das macht in absoluten Zahlen 41,1 Millionen, die mindestens gelegentlich eine solche Sehhilfe nutzen.

WIE AUGEN UND GEHIRN ZUSAMMENARBEITEN

Jeder dieser 41 Millionen Menschen ist ebenso einzigartig wie seine Augen. In Zusammenarbeit mit dem Gehirn bilden sie das Sehsystem, das aus zwei Teilen besteht: dem zentralen und dem peripheren Sehen. Der Mensch nutzt das periphere Sehen, um sich zu orientieren und um Bewegungen in seiner Umgebung wahrzunehmen. Wenn das Gehirn einen Punkt von Interesse erkennt, geht es ins zentrale Sehen über, um detailliertere Informationen zu bekommen. An einem Tag bewegen sich unsere Augen bis zu 250.000-mal und wechseln dabei ständig zwischen den Systemen hin und her. Nur wenn beide im Einklang zusammenarbeiten, ist das Sehen Übergangslos und dynamisch.

DAS STANDARDMODELL PASST NUR FÜR JEDEN 50. BRILLENTRÄGER

Doch trotz dieser komplexen Anforderungen und der individuell ganz unterschiedlichen Augen beruht die Anfertigung von Brillen meist auf nur vier traditionellen Messwerten und einem Standard-Augenmodell. Beispielsweise wird stets eine Augenlänge von 24 Millimetern zugrunde gelegt, obwohl diese von Person zu Person um bis zu 10 Millimeter variieren kann. Nur für etwa zwei Prozent aller Brillenträger sind die

standardisierten Werte passend. Hier setzen biometrisch angepasste Brillengläser an. Diese sind beispielsweise wie biometrische Brillengläser von Rodenstock exakt auf das Auge ihres Trägers zugeschnitten. Dafür wird mithilfe modernster Vermessungstechnologie ein exaktes Augenmodell errechnet, wonach die Brillengläser individuell gefertigt werden.

SCHÄRFERE SICHT UND MEHR SEHKOMFORT

Biometrische Brillengläser können ein breiteres Sichtfeld in Nahbereich und schärfste Sicht in den Nah- und Zwischenbereichen bieten – mehr Informationen dazu gibt es etwa unter www.rodenstock.de/biometrische-brillenglaeser. Das belegt auch eine Schweizer Befragung unter 283 Brillenträgern, von denen 90 Prozent bereits vorher eine Brille trugen: Jeweils neun von zehn Befragten gaben an, mit ihrer neuen biometrischen Brille schärfer zu sehen, einen höheren Sehkombfort zu empfinden und sich schneller an sie gewöhnt zu haben als an die alte. Jeweils acht von zehn berichteten über stärkere Kontraste und ein besseres Dämmerungssehen.



Foto: DJD/Rodenstock

FÜR DIE EIGENE GESUNDHEITSVORSORGE BELOHNT WERDEN

WIE SICH BONUSPROGRAMME DER KRANKENKASSEN AUSZAHLEN

(DJD). Gesund leben und dafür Geld bekommen – das funktioniert tatsächlich. Krankenkassen bieten mit sogenannten Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, die sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben, zur Vorsorge gehen oder einen normalen BMI halten. Auch Schutzimpfungen werden honoriert. Wer also noch einen Anstoß fürs Fitnessstudio, einen Gesundheitskurs oder einen Gesundheits-Check-up braucht, sollte sich das Bonusprogramm seiner Krankenkasse genauer ansehen. Die Bedingungen und Kriterien können hier stark variieren.

BEI DER JEWEILIGEN KRANKENKASSE ANMELDEN

Um am Programm teilzunehmen, meldet man sich in der Regel online oder über die Krankenkassen-App an und reicht einmal im Jahr seinen persönlichen Bonusantrag ein. „Die Prämien erhält bei uns, wer die für das eigene Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnimmt. Aber auch Sportangebote im Verein sowie Kurse zu Ernährung oder Stressbewältigung zählen“, erklärt Juliane Mentz, Pressesprecherin der IKK classic. Je nach Maßnahme gibt es hier fünf, zehn oder 25 Euro. Die Anzahl ist in diesem Fall unbegrenzt – je aktiver Versicherte am Programm teilnehmen, desto mehr ist für sie drin. Familien können bis zu 500 Euro erhalten.

ZUSATZVERSICHERUNGEN WERDEN BEZUSCHUSST



Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Tom Werner

„Wir lassen zudem den Versicherten die Wahl zwischen einem Geldbonus oder einem Zuschuss zu bestimmten Leistungen“, so Mentz. „Dieser Zuschuss ist seit dem Teilnahmejahr 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann zum Beispiel für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden.“ Dazu gehören etwa Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung. Infos hierzu auch unter www.ikk-classic.de. Die Versicherten müssen den Kostennachweis der Zusatzversicherung per App einreichen und erhalten ihren dreifachen Bonusbetrag auf ihr Konto überwiesen.

GESUNDHEITSMASSNAHMEN BESTÄTIGEN LASSEN

Generell sind Bonusprogramme eine sinnvolle Sache, denn sie zahlen sich nicht nur finanziell aus, sondern kommen vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zugute. Wichtig zu wissen: All diese gesundheitsrelevanten Aktivitäten sollten von den leistungserbringenden Arztpraxen, qualifizierten Kursanbietern, Apotheken (etwa für die Bestätigung von BMI und Blutdruckwert) oder Sportvereinen bestätigt und dann eingereicht werden. Und es gibt keine Nachteile – die Teilnahme ist immer freiwillig und schon einzelne Aktivitäten zahlen sich aus. Die allgemeinen Leistungen der Krankenkassen bleiben für alle gleich.

WAS TUN, WENN'S HÄMMERT?

STRESS IST DER HAUPTAUSLÖSER FÜR KOPFSCHMERZEN

(DJD). Es hämmert, bohrt, klopft oder drückt wie ein Schraubstock – die Rede ist nicht von Bauarbeiten, sondern von Kopfschmerzen. Für viele Menschen sind diese wiederkehrend und Teil ihres Alltags. Jeden Tag leiden rund 16 Prozent der Weltbevölkerung darunter. Genauere Erkenntnisse zu Auslösern, Abhilfe-Strategien und mehr liefert der Thomapyrin Kopfschmerz- & Migräne-Report 2024, für den über 3.000 Betroffene befragt wurden. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Etwa jeder dritte Befragte leidet mehrmals im Monat unter Kopfwahl, mehr als jeder Zehnte sogar noch deutlich häufiger. Bei Migräne, die zumeist mit pochenden, oft einseitigen Schmerzen einhergeht, berichten 23 Prozent von mehreren Attacken im Monat, acht Prozent sind noch häufiger betroffen.

WAS DIE PSYCHOLOGIN RÄT

Der Top-Trigger für die Beschwerden ist Stress. Mit 63 Prozent landet dieser auf dem ersten Platz. Spannungskopfschmerzen und Migräne sind oft auch auf innere Faktoren wie Druck, Ängste und Sorgen zurückzuführen. Das deckt sich mit den Erfahrungen aus der Praxis von Psychologin Sabrina Moll: „Zu den häufigsten Mustern gehören sicherlich Perfektionismus-Streben, eine geringe Abgrenzungsfähigkeit, die Fassade immer zu funktionieren und durchzuhalten, Multitasking im Alltag und der Wunsch, alles unter Kontrolle zu

haben.“ Oft sind es ebendiese Szenarien, in denen es immer wieder zu Schmerzattacken kommt. Hier sollte man ansetzen. „Es kann helfen, negative Denkmuster zu identifizieren und Bewältigungsstrategien zu erlernen sowie Achtsamkeit oder Meditation zu praktizieren – und damit Auslöser, wie zum Beispiel Stress, gezielt versuchen zu vermeiden“, so die Expertin. Unter www.kopfschmerzen.de finden sich weitere Infos und wertvolle Tipps.

ROTE KARTE FÜR KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Der brummende, hämmernde Schädel kommt – auch wenn es manchmal so scheint – nicht aus dem Nichts. Gerade bei Stress sendet der Körper oft bereits im Voraus Warnzeichen wie Druckgefühl im Kopf, allgemeines Unwohlsein oder Reizbarkeit. Hier sollte man rechtzeitig eingreifen. Fest steht: Im Akutfall ist effektive Abhilfe erwünscht. Hier setzen Betroffene mit 67 Prozent an erster Stelle auf Schmerzmittel. Eine gute Wahl können hier koffeinhaltige Schmerzmittelkombinationen sein, da Koffein sowohl wirkverstärkende wie auch wirkbeschleunigende Effekte zugeschrieben werden. Als weitere Methoden zur Schmerzbekämpfung wählen Kopfwahlpatienten dann laut Umfrage noch die Stille (53 Prozent), Ausruhen/Termine absagen (52 Prozent) oder Dunkelheit (45 Prozent). Treten die Beschwerden allerdings trotz aller Allgemeinmaßnahmen regelmäßig auf, ist ärztlicher Rat gefragt.



*Danke, dass
Sie lokal
kaufen!*

***Wir machen aus Ihren
Räumen ein Zuhause***



Möbelhof

WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Möbelhof
OUTDOOR-CENTER

Möbelhof
EXPRESS

Die Schleimhaut, medizinisch Mukosa, kleidet einige Körperhöhlen und auch die Atemwege aus und produziert Schleim, der sie bedeckt und vor Keimen schützt. Im Winterhalbjahr jedoch sind die zarten Schutzbarrieren vermehrt Nässe, Kälte und Wind ausgesetzt. Dadurch trocknen sie aus, werden spröde und damit anfälliger für Viren und Bakterien. Umso wichtiger ist gute Pflege. Neben einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr sowie Bewegung im Freien können tibetische Kräuterrezepturen wie Padma 28 active mit Vitamin C die Schleimhäute gezielt unterstützen: www.padma.de.



Foto: did-k/PADMA/Getty Images/Aleksandar Nakić



Foto: did-k/Getty Images/istock/pixselstock

Keuchhusten gilt immer noch als „Kinderkrankheit“ – obwohl auch viele Erwachsene betroffen sind. Gerade bei Menschen ab 60 Jahren und mit Grunderkrankungen wie Asthma und COPD kann Keuchhusten schwere Komplikationen wie Rippenbrüche, Inkontinenz und Lungenentzündungen verursachen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb allen Erwachsenen eine einmalige Keuchhusten-Auffrischimpfung: www.impfen.de/keuchhusten.

Grippe ist eine schwere Krankheit, wird aber oft mit einer Erkältung verwechselt. Die Unterschiede sind deutlich: Während die Grippe meist plötzlich und mit hohem Fieber, schwerer Erschöpfung sowie starken Kopf- und Gliederschmerzen auftritt, beginnt eine Erkältung in der Regel langsam mit eher milden Symptomen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippe-Impfung Menschen ab 60 Jahren und bei bestehenden Grunderkrankungen.



Fotos: dj-d-k/Sanofi/Getty Image/D-Keine/ PhotoAlto



...gut geschützt!

Wenn Kinder in die Kita kommen, sind sie die ersten Jahre quasi ständig erkältet. Um die Zahl der Infekte zu reduzieren, sollten Kinder früh lernen, sich häufig die Hände zu waschen. Erkältungsviren lassen sich außerdem mit dem Rotalgen-Wirkstoff Carrageen in algovir Erkältungsspray abblocken. Er bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, der Erkältungsviren am Eindringen hindert, wirkt nicht systemisch und ist ab einem Jahr geeignet, mehr unter www.algovir.de. Eine vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung im Freien helfen zusätzlich, das Immunsystem der ganzen Familie zu stärken.



Selen ist unerlässlich für das Immunsystem, den gesamten Stoffwechsel, die Schilddrüsenfunktion und die Spermienproduktion. Das Spurenelement kann nur über die Nahrung aufgenommen werden. Da die Ackerböden in Deutschland jedoch arm an Selen sind, ist ein Mangel keine Seltenheit. Um zu hohe oder zu niedrige Dosierungen zu vermeiden, ist ein Test beim Hausarzt ratsam, der den exakten Bedarf ermittelt. Bewährt haben sich etwa selenase Tabletten in verschiedenen Dosierungen. Mehr Informationen gibt es unter www.biosyn.de.



Foto: did-k/biosyn/PantherMedia/Subbotina



Foto: did-k/algovir

Ergonomie-Beratung bei den Profis

Endlich Radeln ohne Schmerzen

Mit einem individuellen Sattel, Lenker, Griffen oder Pedalen:

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

Das eigene Ergonomie-Labor von S^Qlab

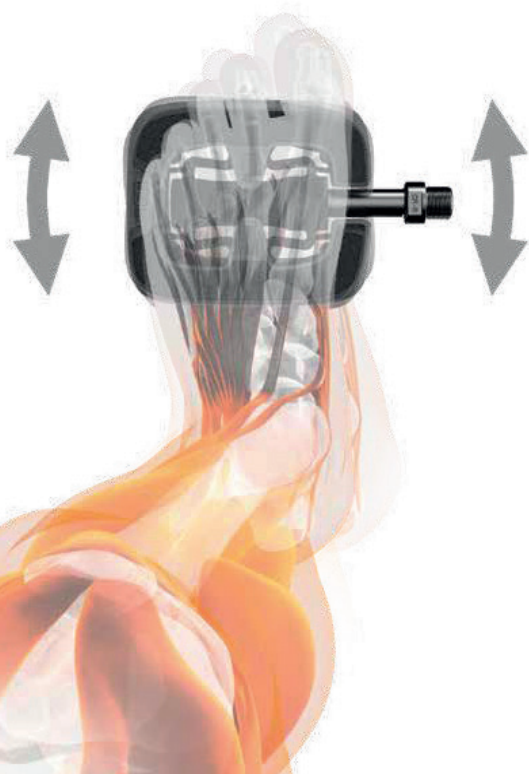
Damit Sie in Zukunft besser radfahren, haben wir ein eigenes Ergonomie-Labor von S^Qlab. Hier können wir viele Ihrer individuellen Körperparameter erfassen, um mit diesen Daten Ihr Rad individuell auf Sie einzustellen. Wenn Sie wollen, vermessen wir sogar Ihre Sitzknochen für die Auswahl der perfekten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

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

Ihr persönlicher Ergonomie-Termin: einfach kostenlos vereinbaren

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

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



Meine Leidenschaft: persönliche Beratung.

Mein Job: Fahrräder verkaufen.

*Manuel Schumann,
Henze Das Rad*



He^Nze

D A S R A D

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

Knieschmerzen beim Radeln? Dagegen hilft das neue, seitenbewegliches Pedale

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

Neben der grundsätzlichen Einstellung Ihres neuen Rades auf Ihre persönliche Ergonomie haben wir eine besonders große Auswahl an Sätteln, Griffen, Pedalen, Zubehör und weiteren Parts, um Ihr Rad wirklich bestmöglich auf Sie zu individualisieren. Mehr Ergonomie – mehr Freude am Radfahren!



WOLFENBÜTTELER SCHWIMMVEREIN VON 1921 E.V.

SCHWIMMEN - WASSERBALL - SKILAUF - TRIATHLON - TENNIS - BREITENSPORT - TAUCHEN - RETTUNGSSCHWIMMEN

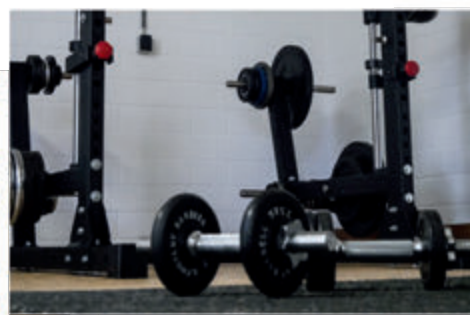
WER SIND WIR

Der WSV 21 ist ein traditionsreicher Schwimmverein mit einem breiten Sportprogramm und bietet von Schwimmen und Wasserball über Triathlon auch Tischtennis und Tennis und sogar Skilauf an. Unser Verein hat zudem eine aktive Tauchabteilung und bildet Rettungsschwimmer:innen aus, die auch die Schwimmaufsicht im vereinseigenen Natur- und Familienbad Fämmelsee durchführen.

Auch der gesellschaftliche Part kommt im alltäglichen Vereinsleben natürlich nicht zu kurz. So werden verschiedene abteilungsübergreifende Jugendveranstaltungen wie bspw. die Osterhüttenfahrt auf unsere vereinseigene Skihütte im Harz organisiert und durchgeführt. Auch unsere Senior:innen unternehmen noch verschiedene Ausflüge zu Attraktionen in ganz Deutschland und treffen sich in regelmäßigen Abständen zu gemeinsamen Kaffeenachmittagen in unserer Vereinsgaststätte.

Der WSV 21 kann auf umfangreiche Anlagen zurückgreifen: das Natur- und Familienbad Fämmelsee u.a. mit Rutsche, Sprungturm und 50 m-Schwimmbahnen, Kinderspielplatz, zwei Tennisplätzen, ein Beachvolleyballfeld und ein Beachsoccerfeld sowie unsere vereinseigene Turnhalle mit Kraft- und Spinningraum und unsere vereinseigene Skihütte in Oderbrück-Süd.

Als Frühschwimmer:innen können Vereinsmitglieder von April bis Oktober jeden Tag von 6 - 20 Uhr kostenlos im Fämmelsee schwimmen gehen - das ist nicht nur sehr gesund, sondern hält auch fit!



Über den WSV 21 oder über das aktuelle Sportangebot könnt ihr euch auf unserer Website unter www.wsv21.de informieren.

Alternativ erhaltet ihr weitere Informationen in unserer Geschäftsstelle am Fämmelsee.

UNSER BREITENSSPORTANGEBOT

Yoga

Unser Yoga-Angebot lädt alle dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig Kraft, Flexibilität und innere Ruhe zu fördern. Es werden verschiedene Yoga-Positionen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennengelernt, die sowohl für Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet sind.

Yoga hilft, Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Lasst euch inspirieren und gönnt euch eine Auszeit vom Alltag – im Yoga-Kurs des WSV 21!



Kraftraum

Unser vereinseigener Kraftraum bietet die perfekte Umgebung für ein intensives und gezieltes Krafttraining. Ausgestattet mit diversen Geräten und Freihanteln, eignet sich der Raum sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Sportler:innen, die ihre Fitness auf das nächste Level bringen möchten. Hier könnt ihr gezielt an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit arbeiten.

Eisschwimmen

Das wöchentliche Eisschwimmen im Natur- und Familienbad Fümmelsee ist ein besonderes Highlight für alle, die das kalte Wasser nicht scheuen! Es findet jeden Sonntag statt.

Unter Anleitung wagen sich die Teilnehmer:innen auch bei niedrigen Temperaturen ins Wasser und erleben die vitalisierende Wirkung des Eisschwimmens auf Körper und Geist.

Eisschwimmen stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Ob Anfänger:innen oder erfahrene Eisschwimmer:innen – alle sind herzlich eingeladen, die Herausforderung anzunehmen und Teil dieser aktiven Gemeinschaft zu werden!



und noch vieles mehr ...



Der WSV 21 sucht weitere motivierte Übungsleiter:innen!
Wenn du Spaß an der Arbeit mit Menschen hast und sportbegeistert bist, melde dich bei uns. Wir freuen uns auf deine Unterstützung!

Weitere Informationen über den WSV 21 oder über unser Sportangebot erhaltet ihr in unserer Geschäftsstelle am Fümmelsee:

Wolfenbütteler Schwimmverein von 1921 e.V. - Am Fümmelsee 5, 38304 Wolfenbüttel

E-Mail: info@wsv21.de - **Telefon:** 05331 46200

Öffnungszeiten: Montag 13:00 - 16:30 Uhr & Donnerstag 13:00 - 17:00 Uhr

Besucht uns auch im Internet unter www.wsv21.de und www.fuemmelsee.de!

DAS METABOLISCHE SYNDROM

STILLES GESUNDHEITSRISIKO

(DJD). Das Metabolische Syndrom ist eine ernste Bedrohung für unsere Gesundheit. Es beschreibt eine Kombination von Symptomen, die das Risiko für schwerwiegende Krankheiten erheblich erhöhen. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff?

VIELFÄLTIGE SYMPTOME

Das Metabolische Syndrom umfasst verschiedene Symptome: bauchbetontes Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhter Nüchtern-Blutzucker, erhöhte Blutfettwerte und ein niedriges HDL-Cholesterin. Werden drei dieser fünf Kriterien erfüllt, spricht man von einem Metabolischen Syndrom. „Das tut erst mal nicht weh, das Problem ist aber, dass damit erhöhte Risiken verbunden sind. Unter anderem für einen Typ-2-Diabetes, für koronare Herzkrankheiten und sogar für eine höhere Sterblichkeit. Das Metabolische Syndrom zeigt Stoffwechselstörungen an, die uns krank machen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. So kann unter anderem der Zuckerstoffwechsel, der vom Hormon Insulin gesteuert wird, gestört sein. Doch Insulin beeinflusst noch mehr: Es reguliert auch, wie viel Salz der Körper speichert und ausscheidet. Salz und Elektrolyte wie Kalium und Magnesium sind lebensnotwendig, müssen aber über die Nahrung aufgenommen werden – unter www.kalisalz.de gibt es dazu Informationen. Dies zeigt, wie komplex der menschliche Stoffwechsel ist. Einzelne Faktoren isoliert zu behandeln, löst oft keine Probleme.

SALZ UND DER BLUTHOCHDRUCK: WAS IST DRAN?

Eine häufige Empfehlung lautet beispielsweise, den Salzkonsum auf maximal sechs Gramm pro Tag zu reduzieren, um den Blutdruck zu senken. Doch diese Regel ist umstritten. Gonder erklärt: „Viele Menschen überschreiten diese Grenze. Frauen nehmen im Schnitt 8,5 Gramm Salz zu sich, Männer rund zehn Gramm.“ Interessanterweise hätten selbst Bluthochdruckpatienten oft ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn sie zwischen sechs und zwölf Gramm Salz konsumierten. Eine strikte Begrenzung auf sechs Gramm sei daher nicht für alle optimal. Vielmehr, so Gonder, sollte der individuelle Bedarf berücksichtigt werden.

TIPPS ZUR PRÄVENTION

Obwohl das Metabolische Syndrom viele Facetten hat, lassen sich durch bestimmte Änderungen im Lebensstil die Risiken deutlich senken: Regelmäßige körperliche Aktivität etwa hilft, das Gewicht zu regulieren, den Blutzucker zu senken und den Blutdruck zu stabilisieren. Schon tägliche Spaziergänge oder moderate Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren können viel bewirken. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen, Gemüse und gesunden Fetten ist ebenso ein Schlüssel zur Vorbeugung. Außerdem: gezielte Entspannung, etwa durch Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.



Foto: DJD/Verband der Kali- und Salzindustrie/
Getty Images/fotostorm

Wir lieben Lebensmittel.



Pacholski

am Rehmanager

Am Rehmanager 2 · 38304 Wolfenbüttel · Tel. 05331 95540

Hauptstr. 143a · 38312 Börßum · Tel. 05334 9585726

+GESUNDHEIT+IM FOKUS+

Probiotika sind eine super Sache für die Darmgesundheit. Aber auch die sekundären Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse haben positiven Einfluss. Sie können prebiotisch, antioxidativ sowie entzündlich wirken und die Darmbarriere stärken. Besonders gute Effekte haben in Studien Zitrusflavonoide gezeigt, wie Hesperidin und Naringin aus Orangen. Sinnvoll zur kurmäßigen Unterstützung der Darmflora sind daher Präparate, in denen Milchsäurebakterien (Probiotika) mit sekundären Pflanzenstoffen kombiniert sind, wie in Darmflora plus select complex: www.wolz.de.



Foto: djd-k/Dr. Wolz/Strelciuc - stock.adobe.com

Mittelohrentzündungen kommen vor allem bei Kindern häufig vor, weil ihre Ohrtrumpete noch kurz ist und Krankheitserreger leicht ins Ohr eindringen können. Eine Behandlung mit Antibiotika ist laut aktueller Studienlage aber meist nicht erforderlich und hat oft Nebenwirkungen wie Durchfall, Ausschlag und eine gestörte Darmflora. Es ist daher sinnvoll, frühzeitig auf naturheilkundliche Behandlung mit Homöopathie zu setzen. So kann etwa Otofren von Pflüger die Genesung gezielt unterstützen und sowohl alleinig als auch in Kombination mit weiteren Arzneimitteln eingesetzt werden. Unter www.otofren.de gibt es Informationen.



Foto: djd-k/Homöopathisches Laborforum/Getty Images/semildiz



Foto: djd-k/CooperVision/New Africa - stock.adobe.com

Schlechtes Sehen kann dazu führen, dass Kinder den Anschluss im Schulunterricht verlieren und im Straßenverkehr stärker gefährdet sind. Da zudem Kurzsichtigkeit bei den Jüngsten besonders schnell fortschreitet, ist frühes Handeln gefragt. Neben speziellen Brillengläsern, die dies verhindern, sind Einmalkontaktlinsen wie die MiSight 1 day mit Dual-Focus Design eine gute Option. Sie können die Zunahme von Kurzsichtigkeit hemmen und schränken die Kinder im Alltag nicht ein. Alle Infos gibt es unter coopervision.de/misight-fuer-ihr-kind.

Wenn bei Frauen die Menstruation einsetzt, leiden bis zu 70 Prozent unter Beschwerden. Weit oben auf der Liste stehen Schmerzen und Krämpfe im Unterleib. Viele Frauen setzen auf Schmerzmittel wie Buscopan Plus – neu: auch in Pink im Schmerzregal in der Apotheke – ein Mittel zur Verfügung, dessen krampflösender Wirkstoff Butylscopolamin direkt an der Gebärmutter ansetzt. In Kombination mit Paracetamol können die Beschwerden effektiv gelindert werden. Auch Wärme und leichte Bewegung tun gut. Unter www.buscopan.de gibt es Tipps.



Foto: djd-k/Buscopan/Getty Images/fizkes

Seit 2022 ist die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland laut Statista wieder steigend. Daher stellt sich die Frage, wie es um die Aufklärung zur Verhinderung ungewollter Schwangerschaften nach ungeschütztem Sex oder einer Verhütungspanne steht. Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag von Perrigo, Hersteller der Notfallverhütungsmittel Ulipristalacetat und Levonorgestrel, kam dabei heraus: Nur 29 Prozent war die Pille Danach bekannt. Bedenklich ist zudem, dass fast 49 Prozent der Befragten die Pille Danach als Abtreibungspille einordnen. Richtig ist aber, sie bewirkt nicht etwa eine Abstoßung der befruchteten Eizelle, sondern verhindert eine Schwangerschaft durch Verschiebung des Eisprungs: www.nurwennichesseiss.de.



Foto: djd-k/www.perrigo.de/Getty Images/silverblack

Zuverlässiges Hören ist für zahlreiche Sportarten wichtig, um Warnungen nicht zu verpassen oder im Teamsport Zurufe und Absprachen zu verstehen. Doch wie funktioniert das bei Hörverlust? Die gute Nachricht: Mit modernen Hörgeräten sind fast alle Trainings problemlos möglich. Hörsysteme wie das neue audibene IX heben Stimmen hervor und reduzieren Hintergrundgeräusche. Die Geräte sollten für optimales Verstehen stets regelmäßig und richtig getragen werden. Dafür ist eine fachkundige Beratung wichtig – zu finden etwa unter www.audibene.de.



Foto: djd-k/audibene



**PFLEGEBEWÄHRER DER
familiären LANDHILFE**



PFLEGEFACHBERATUNG

für Sie in Bad Harzburg, Braunschweig, Gifhorn, Goslar, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Peine, Salzgitter, Wolfenbüttel, Wolfsburg (Stadt & Landkreis)

Sie benötigen eine **Pflegeberatung** um weiterhin Ihr Pflegegeld zu erhalten?

Sie haben Fragen rund um das Thema **Pflegegrad**?

Sie möchten ein Informationsgespräch für sich und Ihre Angehörigen bezüglich **häuslicher Versorgung**?

Dann kontaktieren Sie unsere Pflegefachberaterinnen Susanne Kühne und Denise Harmel unter **05341 9002244**

Die Kosten für die Beratung bei Ihnen zu Hause werden von Ihrer Pflegekasse übernommen.



familiäre LANDHILFE



Unsere Mitarbeiter/innen sind auch bei Ihnen vor Ort.

Die Oderwaldhelfer der **familiären LANDHILFE** sind für Sie da!

- | | | | |
|---|----------------------|---|---------------------------|
|  | Gesellschaft leisten |  | Hilfe im Haushalt |
|  | Hilfe bei Anträgen |  | Demenzbetreuung |
|  | Hilfe beim Einkaufen |  | Fahrdienst und Botengänge |

Haben Sie Fragen?

Wir informieren Sie gern unverbindlich.

Pflegebewahrer
Apotheker Florian Höhne e.K.
Harzstraße 35
38229 Salzgitter-Barum

☎ 05341 9002244
📠 05341 9002245
✉ info@fl-sz.de
🌐 www.fl-sz.de

familiäre LANDHILFE

Apotheker Florian Höhne e.K.
Harzstraße 35
38229 Salzgitter-Barum

☎ 05341 2269208
📠 05341 226441
✉ info@fl-sz.de
🌐 www.fl-sz.de