Gesundheitsmagazin

für Wolfenbüttel und Umgebung

»GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN!«

Wir stellen vor: Pflanzliche Arznei • Schwimmverein WF … und viele nützliche Tipps und Infos rund um Ihre Gesundheit!

Wolfenbütteler SCHAUFENSTER
Verlagssonderveröffentlichung
© Dezember 2023

05331/908820
NEUER WEG 89
38302 WOLFENBÜTTEL

★ ★ ★ ★ ★ 4,9 Sterne bei Google

PRAXISKLINIK FÜR
ÄSTHETISCHE GESICHTSCHIRURGIE

PRAXISKLINIK FÜR MUND-, KIEFER- & ÄSTHETISCHE GESICHTSCHIRURGIE, IMPLANTOLOGIE

SIE WÜNSCHEN SICH EINE PROFESSIONELLE BERATUNG FÜR EINE ANSTEHENDE OPERATION ODER ÄSTHETISCHE BEHANDLUNG IM GESICHT?

Dann möchten wir Sie auf unsere moderne Praxisklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie sowie Implantologie in Wolfenbüttel aufmerksam machen.

Auf mehreren Etagen bieten wir Ihnen die medizinischen Standards und die räumliche Ausstattung, die Sie von einer hochmodernen Klinik erwarten. Die Praxisklinik unter der Leitung von Dr. med dent Christian Juncu und Dr. med Dr. med dent Riglef Pause verfügt über zwölf operative Eingriffsräume und zusätzlich einen kompletten Operationstrakt mit zwei OP-Sälen, einem Anästhesieteam mit modernsten Anästhesieverfahren, zwei Überwachungsbereichen und Aufwachbetten.

75 Teammitglieder, davon neun Fachärztinnen und -ärzte betreuen Sie vom ersten Moment an zuverlässig und fachlich auf höchstem Niveau.

Die Kernkompetenzen der Praxisklinik umfassen die gesamte Oralchirurgie (z.B. die Entfernung von Weisheitszähnen), Haut- und Gesichtschirurgie (Hauttumore, Hautveränderungen), die Versorgung von Frakturen und das Einbringen von Zahnimplantaten aus Titan oder metallfreier Keramik. Hier werden jährlich über 2.400 Implantate gesetzt sowie komplexeste Kieferknochenaufbauten routinemäßig durchgeführt. Es stehen alle modernen Diagnose- und Planungsmöglichkeiten zur Verfügung wie 3D-Röntgen, Intraoralscanner und navigierte Implantatplanung.

Unser zweiter Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der ästhetischen Gesichtschirurgie. Dabei können wir auf ein breites Spektrum an modernen Therapiemöglichkeiten zurückgreifen. Dazu zählen Faltenbehandlung mit „Botox“ und Hyaluron, Eigenbluttherapie („Vampir-Lifting“), Fadenlifting, chirurgische Augenlidkorrektur („Schlupflider“), Lasertherapie und Narbenkorrekturen.

Wir erstellen Ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechend ein individuelles Behandlungskonzept. Sprechen Sie uns an.

CERTIFIED BY ECDI
ISO 9001 SWISS TS

LEADING CENTER
THE EUROPEAN CENTERS FOR DENTAL IMPLANTOLOGY

www.mkg-wolfenbuettel.de

Jetzt auch einfach online Termin buchen!

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Das Behandlerteam (v. l. n. r.):
Dr. Christian Juncu, FZA Gero Gersok, Dr. Justus Mählmann, Dr. Kristina Pfeiffer, Dr. Burghard Bode, FZA Martin Schmidt, FÄ Nicola Hoffmann, Dr. Evgeniy Prives & Dr. Dr. Riglef Pause

FIT FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

TIPPS, UM DAS IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN

Foto: djd/Basica

(djd). Kurze Tage, Nebel, Nieselregen und kühle Temperaturen: Mit der kalten Jahreszeit startet auch die Zeit, in der unsere Abwehrkräfte Unterstützung gut gebrauchen können. Vor allem bei nass-kaltem Wetter und wenig Sonnenlicht leidet unser Wohlbefinden.

UNGLEICHGEWICHT IM SÄURE-BASEN-HAUSHALT VERMEIDEN

Im Herbst spüren wir deutlich, wie unser Organismus auf Sparflamme schaltet und sich nach und nach auf den Winter einstellt. Oft haben wir weniger Energie, werden abends früher müde und fühlen uns auf der Couch wohler als aktiv draußen. Zudem steigt bei vielen der Appetit auf deftiges Essen und süße Snacks. Häufige, unausgewogene Mahlzeiten können jedoch zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen. Gerät das Säure-Basen-Verhältnis im Körper aus der Balance, kann das wiederum den Stoffwechsel beeinträchtigen, was sich auch auf unsere Immunabwehr auswirken kann.

DOPPELT WIRKSAM: BASISCHE MINERALSTOFFE UND MIKRONÄHRSTOFFE

Damit unser Stoffwechsel funktioniert, ist es daher besonders wichtig, für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu sorgen. Zudem ist es sinnvoll, das Immunsystem mit Mikronährstoffen zu versorgen. Einen wertvollen Beitrag hierzu kann beispielsweise das neue „Basica Immun“ mit Doppel-Wirk-Prinzip leisten. Das Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke kombiniert basische Mineralstoffe mit hochdosierten Mikronährstoffen und ist in der täglichen Anwendung sehr praktisch. Das basische Trinkgranulat mit Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Die Kapsel mit spezifischen Nährstoffen wie Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Selen leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Damit ist man gegen äußere Einflüsse gewappnet und hat alle Chancen, fit und gesund durch Herbst und Winter zu kommen. Informationen für ein Immunsystem in Balance finden sich auch unter www.basica.com/basica/de/Balance-Wohlbefinden/Unser-Immunsystem.

DEM STRESS ADIEU SAGEN

Täglich Sauerstoff an der frischen Luft tanken und viel trinken, um ausgetrocknete Schleimhäute zu vermeiden: Es gibt noch andere Dinge, auf die man achten sollte, um in der kalten Jahreszeit gesund zu bleiben. Ingwertee und heißes Zitronenwasser zum Beispiel stillen nicht nur den Flüssigkeitsbedarf, sondern pushen zusätzlich die Abwehrkräfte. Wichtig ist es außerdem, ausreichend zu schlafen und dauerhaften Stress zu vermeiden.

Zu viel Stress schwächt das Immunsystem, wodurch die Anfälligkeit für Infekte steigt.

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

sunShine Pflegedienst
herzlich & kompetent
05331 - 90 37 76

sunDay Tagespflege
herzlich & kompetent
05331 - 98 69 60

sunRise Kurzzeitpflege
herzlich & kompetent
05331 - 98 69 620

Sie finden uns in beiden Ärztehäusern
am Neuen Weg in Wolfenbüttel.

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. med. 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.

Bild Adobe Stock: li: Robert Kneschke // re: Zerbor // Kreis: Rido

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 seit Neuestem 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.

Weitere Kurse:
// WSG (Wirbelsäulengymnastik)
// Lungensport
// pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankhei)
// Psychomotorik (zur Zeit nur Warteliste)
// TEP (Totalendoprothese/künstlicher Gelenkersatz)

Termine der Kursstunden auf Anfrage.

„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

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.

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

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

Tel.: 0 53 31. 6 54 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

Jetzt ein kostenloses **Probetraining** vereinbaren und uns kennenlernen!

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der MTV-Geschäftsstelle:

MTV Wolfenbüttel e. V. von 1848
Halberstädter Straße 1b / 38300 Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31. 6 14 63
E-Mail: info@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

DER KLEINE UNTERSCHIED BEI DER HERZGESUNDHEIT

MÄNNER UND FRAUEN TICKEN AUCH BEI TYPISCHEN ERKRANKUNGEN ANDERS

(DJD). Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern spielt zwar in vielen Bereichen eine immer geringere Rolle, in der Medizin zeigt er sich aber oft deutlich: So treten etwa eine koronare Herzkrankheit oder ein Infarkt bei Männern im Schnitt häufiger und früher auf. Das liegt vor allem daran, dass die weiblichen Geschlechtshormone einen schützenden Effekt haben, indem sie die Gefäße elastisch und den Blutdruck niedrig halten. Nach der Menopause geht dieser Schutz jedoch verloren, und die Frauen holen bei der Erkrankungsrate auf. Dann sind sie häufig sogar im Nachteil, da sie etwa an einem akuten Herzinfarkt häufiger sterben als Männer.

ARGININ ZUM SCHUTZ DER GEFÄSSE

Ein Grund dafür ist, dass sich die Symptome bei den Geschlechtern unterscheiden: Der „typische“ Herzinfarkt mit in den Arm ausstrahlenden Brustschmerzen ist eher männlich. Bei Frauen zeigt sich das Ereignis eher durch unspezifische Symptome wie Rücken-, Schulter-, Kiefer- oder Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Atemnot. Es ist deshalb wichtig, mögliche Anzeichen zu kennen und diese ab den Wechseljahren noch stärker zu beachten. Am besten ist es aber, von vornherein vorzubeugen und Herzrisiken wie Bluthochdruck und Arteriosklerose zu minimieren. „Schutz vor Arteriosklerose bietet eine gesunde Ernährung, die vor allem viel Obst und Gemüse sowie Nüsse, Fisch und pflanzliche Öle enthält“, rät Apothekerin und Ernährungsberaterin Dr. Jutta Doebel. „Grundsätzlich empfehle ich Frauen in den Wechseljahren eine zusätzliche Einnahme von Arginin – idealerweise in Kombination mit B-Vitaminen. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit ‚Telcor Arginin plus‘ aus der Apotheke gemacht.“ Arginin ist eine natürliche, körpereigene Aminosäure. Aus ihr wird der wichtige Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der die Blutgefäße elastisch hält und den Blutdruck senkt – mehr dazu unter www.telcor.de. Das kommt natürlich auch Männern mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko zugute.

GUTE VORBEUGUNG FÜR ALLE

Foto: DJD/Telcor Forschung/fizkes - stock.adobe.com

Neben gesunder Ernährung gehört zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen für Menschen jederlei Geschlechts auch regelmäßige Bewegung und die Vermeidung von Risikofaktoren wie Typ-2-Diabetes oder Rauchen. Auf diese reagieren Frauenherzen übrigens empfindlicher, da ihre feineren Gefäße leichter durch Ablagerungen blockiert werden können. Ein Grund mehr, sich von ungesunden Angewohnheiten rechtzeitig zu verabschieden.

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheim Im Kamp

AWO

Senioren & Pflege

Wohn- und Pflegeheim
Im Kamp

Im Kamp 3-6 | 38300 Wolfenbüttel | Tel.: (05331) 9 03 31 - 0 | www.awo-bs.de

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

AWO

Senioren & Pflege

Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

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

www.123rf.com

Anzeigen:
Michael Henke, Nicole Volkstedt

Druck-/Vertriebsauflage:
56.385 – Vertrieb als Beilage am Sonntag im Schaufenster

Rest Einzelvertrieb und Belege

Druck:
MÖLLER PRO MEDIA GmbH,
Zeppelinstraße 6, 16356
Ahrensfelde

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

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 5 Pflegegraden statt. In der gesamten Einrichtung gibt es 82 Einzelzimmer bzw. Apartmenzts sowie 18 Wohnmöglichkeiten für jeweils 2 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/r Einzelnen steht im Vordergrund.

In der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt werden die Bewohner von Einzug bis zum Auszug in körperlicher und gesundheitlich-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 finden in der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt wie immer einige Veranstaltungen für die hochbetagten und pflegebedürftigen Senioren statt. Jedes Haus auf dem fast 10 Hektar großen Parkgelände hat für die jeweils etwa 40 Bewohner sowie Angehörige und Betreuer eine eigene Weihnachtsfeier vorbereitet. Die Bewohnenden haben bereits 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. Auch für musikalische Begleitung und einige Weihnachtsvorträge ist jeweils gesorgt und natürlich erhalten auch alle Bewohnenden ein individuell ausgewähltes Geschenk vom Hause. Direkt am Heiligen Abend feieren dann alle zusammen einen besonderen Gottesdienst mit Pastor Bothe, traditionell begleitet von der Besuchergruppe der CDU und deren Kinder, die dort einige Weihnachtslieder anstimmen. Zum Jahreswechsel gibt es in jedem der 3 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 0.00 Uhr aufbleiben möchten. 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 soviel Neues mit sich bringt, wie viele Jüngere es oft erwarten! Insofern wird auch das Jahr 2024 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

NOCH SORGE ODER SCHON PFLEGE?

GERADE ENTFERNT WOHNENDE ANGEHÖRIGE WERDEN OFT NICHT ALS PFLEGENDE WAHRGENOMMEN

(DJD). Am Anfang macht man sich nur ein bisschen Sorgen, weil es bei den Eltern nicht mehr so richtig rund läuft. Altersbedingte Einschränkungen nehmen zu, im Haushalt bleibt vieles liegen, mit dem Handyvertrag geht etwas schief. Dann kümmert man sich halt, erledigt Telefonate, füllt Formulare aus und bringt beim Wochenendbesuch den Garten auf Zack. Und schon steckt man mittendrin in der Pflegesituation. Doch diesen fließenden Übergang zwischen Sorge und Pflege nehmen gerade erwachsene Kinder, die in größerer Distanz zu ihren Eltern wohnen, oft gar nicht richtig wahr. Sie sehen sich selbst nicht als Pflegepersonen und werden auch von der Umwelt nicht so betrachtet.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

PFLEGE IST MEHR ALS VOR ORT SEIN

„Wir haben ein enges Bild davon, wie Pflege funktioniert und auch auszusehen hat“, beschreibt Prof. Dr. Annette Franke, Professorin für Gesundheitswissenschaften und Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg, die Situation. Wie sie im Ratgeber „Pflege und Sorge auf Distanz“ von der compass private pflegeberatung erklärt, gehe es bei der Pflege aus der Ferne – dem „Distance Caregiving“ – aber nicht nur um die tatsächliche Pflegetätigkeit, sondern im weitesten Sinne um Unterstützung. Wie viel sie dabei leisten, sei Betroffenen zunächst oft gar nicht klar: „Erst im Gespräch über ihre Aufgaben kommt es für Distance Caregiver dann oft zu einem wirklichen Aha-Erlebnis“, so Franke. Denn zu Organisation, Recherchen, Briefverkehr und Telefonaten kommen häufig noch Besuche vor Ort, um emotionale Unterstützung und praktische Hilfen zu leisten. Damit das nicht in Überforderung endet, sollten Betroffene sich rechtzeitig um fachkundige Beratung kümmern. So steht zum Beispiel die kostenfreie compass-Servicenummer 0800/1018800 allen Ratsuchenden offen. Privatversicherte erhalten dort auch Beratung vor Ort und per Videogespräch, gesetzlich Versicherten stehen dafür Pflegestützpunkte zur Verfügung. Die Berater und Beraterinnen helfen, einen sogenannten Versorgungsplan zu erstellen, mit dem alle Beteiligten gut zurechtkommen.

GUTE SELBSTFÜRSORGE IST WICHTIG

Trotz ihres Engagements kämpfen viele sich aus der Ferne kümmernde Kinder mit einem schlechten Gewissen, weil sie gefühlt immer „zu wenig“ tun. Dagegen kann helfen, sich selbst ganz bewusst als pflegender Angehöriger wahrzunehmen und das auch nach außen zu kommunizieren. Außerdem ist es wichtig, von Anfang an eine gute Selbstfürsorge zu betreiben, sein eigenes Leben zu behalten und für kraftspendende Auszeiten zu sorgen. Denn um pflegebedürftige Angehörige liebevoll zu begleiten, muss man selbst entspannt und gesund bleiben.

Bio Markt

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 allerbester 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/Körperpflege
Zeitungen/Zeitschriften

Gleich bestellen: Die BioMarkt-Kundenkarte

Bargeldlos zahlen mit attraktiven Rabatten

3% Rabatt ab 150,- Euro Monatseinkauf, ab 250,- Euro sogar 5%, Antragsformulare im BioMarkt oder auf Wunsch per Post.

Leopoldstraße 10/Ecke Jägermeisterstraße (B79) · Geöffnet MO bis SA von 9 bis 19 Uhr · kostenfreies Parken bequem direkt am Haus

Dermaroller®

THE ORIGINAL SINCE 1999

for your skin

Dermaroller GmbH I Wilhelm-Mast-Straße 8 I 38304 Wolfenbüttel

Ganzheitliche Pflegekonzepte für jeden Hauttyp.

Die Pflege mit dem mehr an Wissen für natürlich schöne Haut.

Jetzt in Ihrer Medicus-Apotheke am Schloss

LESSINGPLATZ 4
38304 WOLFENBÜTTEL
TEL. 05331/1063
WWW.MEDICUS-WF.DE

THE ORIGINAL Dermaroller® SINCE 1999

The Original. Made in Germany.

www.dermaroller.com

SCHMERZEN INDIVIDUELL BEHANDELN

„Mein Knie schmerzt“, hört man häufig im Alltag. Die Schmerzen treten an unterschiedlichen Bereichen auf, wie unterhalb der Kniescheibe oder an der Innenseite. Weil jeder Knieschmerz anders ist, sollte er auch individuell behandelt werden. Ein süddeutscher Hersteller hat deshalb dafür neue Knieorthesen-Varianten für die individuelle Versorgung bei unterschiedlichen Indikationen entwickelt.

Fotos: medi

Beim Pes anserinus-Syndrom treten die Schmerzen unterhalb des Kniegelenks an der Innenseite des Unterschenkels auf. Und zwar etwa fünf Zentimeter unterhalb des Kniegelenkspalts. Hier liegt der Sehnenansatz Pes anserinus. Er ist gereizt, zusätzlich kann der darunter liegende Schleimbeutel entzündet sein. Die Schmerzen verschlimmern sich beim Treppensteigen, in der Hockstellung, nach dem Laufen oder Springen. Sie klingen im Ruhezustand ab und kehren bei Belastung erneut zurück.
Vom Pes anserinus-Syndrom sind oft Frauen betroffen, die eine Beinachsen-Fehlstellung - „X-Beine“ - aufweisen. Auch überflüssige Pfunde und Begleiterscheinungen wie eine Gonarthrose können ältere Frauen dafür anfälliger machen. Doch auch bei aktiven Menschen und Sportlern sowie Patienten mit einer Knieendoprothese tritt das Syndrom häufig auf.
Die neue Knieorthese des Spezialisten kann den betroffenen Sehnenansatz entlasten und Schmerzen lindern. Mit einem Gurtband kann der Druck und dadurch die Intensität auf den Sehnenansatz individuell eingestellt werden. Das 3D-Pelottensystem mit zwei Oberschenkel-Pelotten und einer weiteren an der Kniescheibe unterstützt zudem den Abbau von Schwellungen am Knie. Dabei helfen die Oberschenkel-Pelotten auch bei der Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts. Die Kniescheibe wird durch die seitlich verstärkte Pelotte sicher geführt. Die offene Einfassung minimiert den Anpressdruck auf die Kniescheibe für ein angenehmes Tragegefühl.
Das Kniegelenk ist ständig in Bewegung und verschiedenen Belastungen ausgesetzt, die eben auch zu einer Überlastung führen können. Zeigt das Kniegelenk nicht mehr die gewohnte Stabilität, spricht man von Knie-Instabilität. Sie wird beispielsweise durch Schäden an den Bändern, der Kniegelenkkapsel oder den Menisken hervorgerufen. Die Instabilität kann mit wiederkehrenden, belastungsabhängigen oder dauerhaften Schmerzen einhergehen.
Vor allem bei Männern ab 40 Jahren treten Knie-Instabilitäten gehäuft auf, aber auch Frauen können darunter leiden. Oft liegt die Ursache in einer früheren Knieverletzung, beispielsweise beim Sport. Die Bänder können nicht mehr ihrer Funktion nachkommen, das Gelenk zu stabilisieren, daher spricht man auch von der „Erschlaffung des Bandapparates“ mit Instabilität und Knieschmerzen.
Bewährt haben sich Orthesen, die durch seitliche Easyglide-Gelenke auch die physiologische Roll-Gleit-Bewegung des Knies, stabilisieren und entlasten es. Eine integrierte 3D-Silikon-Pelotte sorgt für die sichere Führung der Kniescheibe. So können Schmerzen gelindert und Schwellungen wie Ödeme und Blutergüsse schneller abgebaut werden.

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

JETZT STARTEN & SPAREN

BIS ZU 4 MONATE GRATIS ODER 10 % BEI EINMALZAHLUNG

#CATOFAMILY 2X IN WOLFEWNBÜTTEL

CATO
Health & Sports Company

Fitness & Gesundheit auf 2.750m2

LifeFitness & Hammer Strenght Geräte Park
Sauna & Wellness
EMS-Personal Training
Physio & Rehasport
Getränke inklusive
kostenlose Parkplätze

NEU ab Frühjahr 2024 PANATTA Worldwide Fitness Company Geräte Area

CATO Ladies

Ladies-Fitness auf 1.100m2

LES MILLS Kurse
Sauna & Wellness
Massageliege
Solarium
Getränke inklusive
kostenlose Parkplätze

HYPOXI **NEU** AB JANUAR 2024

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 31.01.2024
BEI ABSCHLUSS EINER NEUMITGLIEDSCHAFT 12 o. 24 MONATE

CATO Health & Sports Company
Schweigerstraße 12 - 38302 Wolfenbüttel
www.cato-wf.de I 05331 93 56 86

CATO Ladies Fitness GmbH
Am Alten Schlachthof 7 - 38304 Wolfenbüttel
www.cato-ladies.de I 05331 90 84 430

DIE GRIPPE WIRD OFT UNTERSCHÄTZ

BESONDERS MENSCHEN AB 60 ODER MIT VORERKRANKUNGEN PROFITIEREN VON EINER IMPFUNG

Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/skynesher

(DJD). Krankheitserreger wie Grippeviren sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, doch gerade in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. So kann man leicht mit ihnen in Kontakt kommen und sich anstecken. Problematisch ist dies vor allem für diejenigen, die ein höheres Risiko tragen, an einer Grippeinfektion schwer zu erkranken. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen jeden Alters mit Grunderkrankungen. Insbesondere für sie gilt daher der Merksatz: „Anstecken ist einfach, Grippeschutz auch." Denn mit nur einer – jährlich erneuerten – Impfung ist man bestmöglich geschützt. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung u. a. für Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen älter als 6 Monate mit Grunderkrankungen.

EINE GRIPPE IST KEINE STARKE ERKÄLTUNG

Eine Grippe ist mehr als eine Atemwegserkrankung oder ein „grippaler Infekt": Sie kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Menschen ab 60 Jahren, deren Immunsystem altersbedingt schwächer arbeitet, oder solche, die Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sind von den möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Grippe besonders betroffen. Viele unterschätzen jedoch die Krankheit, vor allem, wenn sie sich fit fühlen und voll im Leben stehen. Ebenso geht im Alltag häufig unter, wie schnell man sich anstecken kann, oder das Infektionsrisiko wird verdrängt. Dabei lauern die Krankheitserreger überall: auf Türklinken, Handys, Bankautomaten, Haltegriffen oder Treppengeländern und anderen glatten Oberflächen. Man überträgt sie mit einem Händedruck oder auch durch Tröpfcheninfektionen beim Niesen, Husten oder Küssen.

WIE KANN MAN SICH AM BESTEN SCHÜTZEN?

Es gibt einige Möglichkeiten, einer Ansteckung mit Grippe vorzubeugen, beispielsweise, indem man Oberflächen und Hände häufig desinfiziert und in die Armbeuge niest beziehungsweise hustet. Den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und möglichen langfristigen Folgen bietet die jährliche Grippeimpfung. In der Arztpraxis oder Apotheke kann man sich über die individuelle Empfehlung informieren und impfen lassen. Idealerweise erfolgt dies zwischen Oktober bis Mitte Dezember. Später in der Saison und bis ins Frühjahr hinein ist die Impfung jedoch ebenfalls noch wichtig und sinnvoll.

NEUE LEBENSFREUDE AUF REZEPT

PRÄVENTION: BADEKUREN ZÄHLEN WIEDER ZU DEN PFLICHTLEISTUNGEN DER KRANKENKASSEN

(DJD). Gesundheitliche Prävention gewinnt immer mehr an Bedeutung. Sie trägt dazu bei, das Entstehen gesundheitlicher Beeinträchtigungen zu verhindern, sie möglichst früh zu erkennen und den Verlauf bereits diagnostizierter Erkrankungen positiv zu beeinflussen. Viele Menschen wissen nicht, dass man nicht schon schwer erkrankt sein muss, um entsprechende Maßnahmen bewilligt zu bekommen.

AMBULANTE VORSORGE IN BAD MERGENTHEIM

Solche ambulanten Vorsorgeleistungen sind auch als offene oder ambulante Badekur bekannt. Sie werden von Hausärztin oder Hausarzt empfohlen, wenn die Gesundheit bereits angegriffen ist und man eine Verschlechterung vermeiden möchte. Seit 2021 gehören sie wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Jeder Versicherte kann dieses Angebot alle drei Jahre wahrnehmen und den Antrag gemeinsam mit dem Hausarzt bei seiner Krankenkasse einreichen. Dabei kann man auch einen Wunschkurort angeben. Bad Mergentheim etwa liegt im Dreiländereck Baden-Württemberg, Hessen und Bayern und bietet vieles, um gesund zu bleiben oder gesünder zu werden. Neben der medizinischen Infrastruktur und spezialisierten Fach- und Rehakliniken gibt es mit der „Romantischen Straße" und dem Radwanderwegenetz „Liebliches Taubertal" beste Voraussetzungen für ein aktives Programm. Der Kurpark dürfte zu den schönsten Parkanlagen Deutschlands zählen, dazu kommt die historische Altstadt mit ihren malerischen Gassen und Fachwerkhäusern. Infos zu allen Fragen rund um die Themen Gesundheit, Vorsorgekur und Rehabilitation gibt es unter www.visit.bad-mergentheim.de. Nach Bewilligung der Krankenkasse und noch vor der Planung der Maßnahme sollte man Kontakt zur Kur- und Gesundheitsberaterin aufnehmen. So kann man im Vorfeld Termine vereinbaren und Reservierungen vornehmen.

TRINKKUR UND BEWEGUNGSTHERAPIE

Für die Dauer des Aufenthaltes, in der Regel drei Wochen, stellen die Kurärztinnen und Kurärzte nach dem Erstgespräch Verordnungen für Anwendungen aus, die an die individuellen Diagnosen und Bedürfnisse angepasst sind. Dazu zählen unter anderem Massagen, Fango und gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Entspannungstechniken oder Bewegungstraining. Auch Trinkkuren mit den örtlichen Heilquellen sowie Bewegungstherapien im Solewasser der Solymar Therme können verordnet werden, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheit zu bewirken.

Städtisches Klinikum
Wolfenbüttel
Akademisches Lehrkrankenhaus der Georg-August-Universität Göttingen

Klinik für Innere Medizin — Kardiologie

Chefarzt Prof. Dr. Dirk Hausmann
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

Neurochirurgische Praxis Harz
Dr. Hans Christoph Hainich

Städtisches Klinikum Wolfenbüttel gGmbH I Alter Weg 80 I 38302 Wolfenbüttel I www.klinikum-wolfenbuettel.de
Tel.: 05331-934-0 I **Fax:** 05331-934-444 I **E-Mail:** information@klinikum-wolfenbuettel.de

Foto: GlaxoSmithKline

AB 60 JAHREN EMPFOHLEN

Statistisch gesehen erkrankt einer von drei Menschen im Laufe seines Lebens an Gürtelrose.
Bis zu 30 Prozent der Betroffenen erleiden Komplikationen, am häufigsten kommt es zu teils starken, langanhaltenden Nervenschmerzen, die auch noch Jahre nach der Gürtelrose weiterbestehen können. Eine solche Post-Zoster-Neuralgie kann einen normalen Alltag für lange Zeit unmöglich machen.
Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte gewinnt das Thema Lebensqualität insgesamt an Bedeutung - Gesundheit ist in diesem Zusammenhang einer der wesentlichen Faktoren. Wer also vorsorgen möchte, kann auf die Möglichkeit einer Gürtelrose-Impfung zur Krankheitsprävention zurückgreifen. Die STIKO empfiehlt eine Vorsorge-Impfung bei Gürtelrose für alle Menschen ab 60 Jahren, Krankenkassen übernehmen hierfür die Kosten. Für Menschen mit Grunderkrankung wird die Impfung bereits ab 50 Jahren empfohlen. Ansprechpartner für eine Gürtelrose-Behandlung sowie für eine mögliche Vorsorge sind Hausarzt oder Hausärztin.

SONNE, WIND UND FRISCHE LUFT

Ob zu Hause, im Auto oder bei der Arbeit: Wir sitzen zu viel. Das kann sich schnell negativ auf unseren Körper und unser Wohlbefinden auswirken.
So führt dauerhafter Bewegungsmangel häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, Übergewicht und Diabetes. Und auch unsere Seele leidet, Stress macht uns mehr zu schaffen. Da kann ein Urlaub Wunder wirken: Nicht irgendwo, sondern in einem der 47 Heilklimatischen Kurorte Deutschlands. Dort herrscht ein besonderes Bioklima, das hilft, den Körper nachhaltig zu regenerieren. Sonne, Wind und frische, saubere Luft regen die Vitalfunktionen an, Durchblutung und Immunsystem werden gestärkt - und wir werden wieder belastbarer. Doch auch beim Heilklimawandern gilt: Alles in Maßen! Kurärzte und Klimatherapeuten erstellen auf Wunsch einen individuellen Bewegungsplan, der optimal auf die persönliche Konstitution abgestimmt ist und somit nicht überfordert.
Weitere Informationen zu den vielseitigen Angeboten der 47 Heilklimatischen Kurorte Deutschlands finden Interssierte unter www.heilklima.de.

Foto: Heilklimatische Kurorte

ANTIVIRALE ARZNEIMITTELHERAPIE: HEILUNG IN KURZER ZEIT MÖGLICH

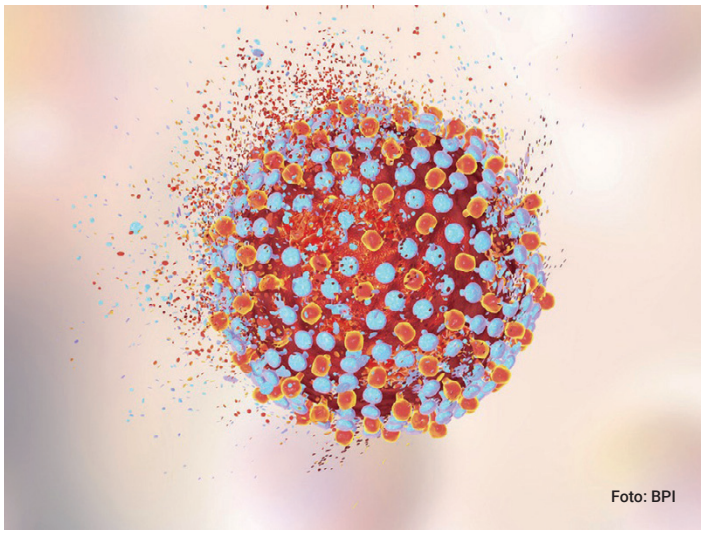


Foto: BPI

350 Millionen Menschen leben weltweit mit einer Hepatitis. Bei Hepatitis handelt es sich um eine Entzündung der Leber, meist verursacht durch eine Virusinfektion.
So verschieden die Krankheitsformen von Hepatitis A bis E sind, so unterschiedlich übertragen sich die Krankheiten - und sind die Therapieansätze dagegen. Je nach Form kann die Krankheit akut oder chronisch verlaufen. Wer an einer chronischen Verlaufsform wie B oder C leidet, kann in ärztlicher Abstimmung auf antivirale Arzneimitteltherapien zurückgreifen.
Seit knapp zehn Jahren haben Patientinnen und Patienten mit Hepatitis C dank antiviral wirksamen Arzneimitteln außerordentlich hohe Heilungsraten von mehr als 95 Prozent. „Mittlerweile können behandelnde Therapeuten ein ganzes Arsenal von Kombinationstherapien anwenden. Diese Arzneimitteltherapien ermöglichen es, in nur wenigen Wochen das Virus erfolgreich ‚anzugreifen'", erklärt Dr. Matthias Wilken, Apotheker beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI).

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 am Leben teilhaben, gemeinsam Aktivitäten unternehmen 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 Kommisse 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

Prof. Dr. Manfred Fild
Vorsitzender

Stefan Brix
Stellv. Vorsitzender

Grete Firus-Menzel
Beisitzerin

Hroswitha von Alten-Weddelmann
Beisitzerin

Wir sind für Sie da!

Mitarbeitende aus den Bereichen ambulante Pflege, Tagespfleg

Ingrid Becker

Nadine Beims

Lothar Bieder

Isabel Binsack

Wilhelm Borchert

Marlene Fellenbe

Doreén Horst

Christina Keller

Renate Konieczny

Ramona Lentzen

Hans-Joachim Löhnert

Julia Naujoks

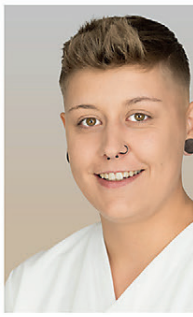
Marita Schulz

Silvia Sprules

Heike Stautmeister

Renate Steeneck

Angela Tölke



Jules Unger

Sozialstation

Kommißstraße 5 · 38300 Wolfenbüttel
Telefon 05331 / 61330

Tagespflegehaus „Neuer Weg

Neuer Weg 79 · 38302 Wolfenbüttel
Telefon 05331 / 7066

info@hauspflegeverein-wf.de · www.hauspflegeverein-wf.de

erwaltungsteam

ga Schell
chäftsführung

Madlen Stahl-Engemann
Pflegedienstleitung ambulant

Nadine Sankowski-Bernhardt
Pflegedienstleitung Tagespflege

Thekla Meier
Demenzberatung

Cornelia Bormann
Fachleitung Hausnotruf und Rechnungswesen

Stefanie Leipnitz
Verwaltung

auswirtschaft und Betreuung

pekka Franke

Anette Galwas

Stefani Gebert

Petra Granz

Silke Hase

Jacqueline Hölger

nnelore Neubert

Eva Nowicki

Elvira Rettberg

Daniela Rosenberg

Steffi Schönert

Viola Schulter

lfgang Wolff

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

Seit 1961 in Wolfenbüttel

Hauspflegeverein Wolfenbüttel e.V.

Foto: ZVA/Peter Boettcher

PASSENDE SONNENBRILLEN

Sonnenbrillen mit oder ohne Korrektionswirkung gibt es in den verschiedensten Ausführungen, Farben und Größen. Trotz der Vielfalt sollen alle neben modischen Aspekten denselben Zweck erfüllen: Den Schutz der Augen vor zu viel Sonnenlicht. Denn genauso, wie wir unsere Haut vor zu viel UV-Strahlung schützen, ist Sonnenschutz für die Augen sinnvoll. Ohne diesen können schmerzhafte Entzündungen der Binde- und Hornhaut die Folge sein. Langzeitfolgen in Form eines erhöhten Risikos für Augenerkrankungen im Alter sind ebenfalls möglich.
Der Besuch in einem Augenoptik-Fachgeschäft kann hierbei Licht ins Dunkel bringen: Dort gibt es die passende Sonnenbrille für jeden Bedarf - vom Straßenverkehr über Berg- oder Strandurlaub bis zum Outdoor-Sport auf dem Wasser oder im Grünen. Die Experten haben neben dem UV-Filter weitere Kriterien wie Blendschutz und Qualität im Blick.
Die Blendschutzkategorien 0 bis 4 geben an, wie viel Licht die Brillengläser durchlassen. Kategorie 2 eignet sich beispielsweise gut für sommerliche Lichtverhältnisse in unseren Breitengraden. Die dunkleren Kategorien 3 und 4 sind nur eingeschränkt oder nicht zum Autofahren zulässig. Bei farbigen Gläsern muss außerdem das Erkennen der Ampelfarben sichergestellt sein. Der Blendschutz bestimmt nicht die Qualität des UV-Filters, denn dieser ist unsichtbar.

Foto: Uvex

GUTER SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

In einer Umfrage gab eder fünfte Teilnehmende an, sein Fahrrad künftig häufiger nutzen zu wollen. Der Fahrradbestand erreichte in Deutschland zuletzt die Marke von fast 83 Millionen und war damit so hoch wie nie zuvor.
So schön die Freude an der umweltfreundlichen Fortbewegungsart, so bedenklich ist die Tatsache, dass viele ohne Augenschutz aufs Fahrrad steigen. „Insekten oder andere Fremdkörper, die während der Fahrt ins Auge gelangen, können Unfälle verursachen“, erklärt Prof. Dr. med. Gerd Geerling, Direktor der Universitäts-Augenklinik in München. „Die meisten Menschen reagieren mit einem Schreck und unwillkürlichen Wischbewegungen. Dann läuft man Gefahr vom Rad zu stürzen, was in der Praxis zu schweren Verletzungen führen kann.“
Zwei von drei Deutschen (ab 16 Jahren) sind auf eine Brille angewiesen. Für die Mehrheit von ihnen ist beim Sport ihre Alltagsbrille die erste Wahl. Das birgt Risiken: Grelles Licht, trifft ungefiltert auf die Augen. Glas und Metallteile erhöhen die Verletzungsgefahr bei Stürzen. Noch schlechter: Jeder dritte Brillenträger navigiert sein Rad im Blindflug - ganz ohne Korrektur durch Brille oder Linsen. Dabei sehen Sportbrillen nicht nur gut aus, sondern erhöhen die Sicherheit und bieten viele Vorteile für ein entspanntes Fahrerlebnis. Dafür asollten sie aus bruchsicherem Kunststoff bestehen, möglichst rutschfest und so bequem sitzen, dass sie auch unter dem Helm nicht stören.

RICHTIG GUT SEHEN

kauneoptik

Brillen • Kontaktlinsen • Lese-Geräte

Augeninnendruck-Analyse • Sehanalysen • Wellenfront-Analyse • 3D-Nachtseh-Analyse
Tränenfilm-Analyse • Analyse des räumlichen Sehens

kauneoptik holzmarkt 18 Wolfenbüttel tel 2 63 70

SCHNELLER WIEDER AUF DIE FÜSSE KOMMEN

WIE MAN DIE REGENERATION NACH EINER ERKRANKUNG GEZIELT FÖRDERN KANN

(DJD). Müde und erschöpft ist jeder ab und zu – etwa in Phasen hoher körperlicher oder geistiger Anforderungen. Vor allem jedoch nach einer Krankheit fällt es Menschen oft schwer, wieder richtig auf die Füße zu kommen. Das zeigt sich derzeit ganz besonders am Beispiel von Covid-19. Auch wenn die Infektion überstanden ist, haben viele Mühe, sich vollständig zu erholen. Sie leiden unter anhaltender Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit und sind insgesamt weniger belastbar. Das kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Grund genug für alle Betroffenen, die Regeneration aktiv zu fördern.

POST-COVID: ATEMSTATUS UND MÜDIGKEIT VERBESSERN

Das beginnt zunächst damit, auf ausreichend Ruhe und eine gute Schlafqualität zu achten – also möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen, rechtzeitig vorher TV, Tablet und Co. abschalten und eine ruhige, dunkle Umgebung schaffen. Doch das allein reicht meist nicht aus. Die Regeneration lässt sich noch gezielter unterstützen. Dies zeigt eine aktuelle Studie der New Vision Universität Tiflis: Hier erhielten 37 Personen, die Corona hatten, in der Rehabilitierungsphase über vier Wochen ein Aufbaupräparat mit Enzym-Hefezellen wie Zell Oxygen plus. Bei den Probanden konnte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine signifikante Verbesserung beim Atemstatus und bei der Müdigkeit festgestellt werden. Die Forscher nehmen an, dass die verabreichten Enzym-Hefezellen eine mitochondriale Aktivierung in den Geweben auslösen könnten. Mitochondrien sind dafür verantwortlich, rund um die Uhr Energie bereitzustellen.

SELBSTHILFE BEI ABGESCHLAGENHEIT

Darüber hinaus können verschiedene Maßnahmen zur Selbsthilfe im Kampf gegen die Müdigkeit sinnvoll sein.

Foto: DJD/Dr. Wolz/nenetus - stock.adobe.com

Viele Tipps hierzu gibt es auch unter www.wolz.de. So ist eine vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse ebenso empfehlenswert wie Bewegung bei Tageslicht an der frischen Luft. Geeignet ist leichter Ausdauersport ohne Überanstrengung wie Nordic Walking, Tanzen, Spaziergehen oder Radfahren. Vermeiden sollte man Energiefresser wie ständigen Stress, Druck und Ängste. Ein unterschätzter Energiebooster ist hingegen eine positive Lebenseinstellung. Dazu beitragen kann beispielsweise Musik, bewusste Dankbarkeit sowie Geselligkeit mit Freunden und Familie. Außerdem sollte man sich klarmachen, dass im Leben nichts perfekt sein muss.

Ambulanter Pflegedienst

Ihre Pflegeexperten in Wolfenbüttel und Umgebung

socius curandi GmbH

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

Foto: djd-k/Samariter Fasten Zentrum/goodluz-shutterstock

Ausbruch aus dem Hamsterrad: Wer regelmäßig meditiert, ist gelassener, konzentrierter und selbstbewusster. Heilfasten, Basenfasten, Früchtefasten: Wer Körper, Geist und Seele richtig zur Ruhe bringen möchte, sollte eine Woche lang fasten. Wie eine Fastenwoche abläuft, kann man zum Beispiel unter www.fasten-zentrum.de nachlesen. Yoga und progressive Muskelentspannung zielen ähnlich wie Meditation darauf ab, Körper und Geist zu entspannen. Eingeschränkte Bildschirmzeiten und Waldspaziergänge können im Alltag helfen.

Foto: djd-k/IDM/Jörg Rothhaar

Foto: djd-k/IDM/Sonja Hofmann

Ohne ausreichend Flüssigkeit läuft im Körper nichts. Regelmäßiges Trinken ist für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden unverzichtbar. Mineralwasser ist als Durstlöscher gut geeignet, weil es keine Kalorien, dafür aber umso mehr wertvolle Mineralien enthält. Zudem handelt es sich um ein reines Naturprodukt, das regional auf nachhaltige Weise gewonnen wird. Unter www.mineralwasser.com finden sich mehr Informationen.

Foto: djd-k/neues handeln/Maarcel Felde/Neuapostolische Kirche

Bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Neuapostolischen Kirche erklärten 97 Prozent der Befragten, dass es Dinge gibt, für die sie dankbar sind – und das trotz oder sogar wegen der vielen aktuellen Krisen. Bei der Frage nach den konkreten Dingen, für die man dankbar ist, steht die Familie knapp vor der Gesundheit an der Spitze.

Das tu' ich für mich

Foto: djd-k/Stressless

Zentrale Bedeutung in jedem Haushalt hat das Wohnzimmer: Hier kann die ganze Familie miteinander spielen, lachen, bei Serien mitfiebern - oder einfach nur faulenzen und entspannen. Zum Regenerieren trägt insbesondere ein hoher Sitzkomfort bei. Die Beine hochlegen, sich zurücklehnen und den Rücken entspannen: Hochwertige Sofas wie vom norwegischen Hersteller Stressless fördern das gemeinsame Relaxen im Familienkreis. Damit alle genug Platz finden, lassen sich Funktionssofas wie das Modell Anna nach Bedarf und passend zum vorhandenen Raum modular zusammenstellen.

Großen Anteil an einer erholsamen Nachtruhe hat eine individuell passende Matratze. Schlafgewohnheiten, Köpergröße und Gewicht spielen dabei eine Rolle. „Um die persönlich richtige Wahl in Bezug auf Komfort, Ergonomie und Qualität zu treffen, empfiehlt sich stets eine Beratung im örtlichen Fachhandel", unterstreicht Schlafexperte Klaus Neudecker vom deutschen Hersteller Rummel Matratzen: www.rummel-matratzen.de.

Foto: djd-k/Rummel Matratzen/A. K. Roesch

Anzeige

Warum das Sensoflex Schlafsystem ein spürbar sinnliches Liegegefühl bietet? Weil die komfortabelsten Innovationen mit den hochwertigsten Materialien kombiniert wurden. Für ein nächtliches Wohlgefühl, auf das man sich schon den ganzen Tag über freuen wird. Nachhaltig gefertigt – mit viel Handarbeit und der Liebe zum Detail in Deutschland gefertigt.

Die Sensoflex Matratze ist in vier Komfortstufen verfügbar. Der 12 cm hohe ECS-Federkern mit fünf dynamisch wirkenden Fiberglasfedern ist dabei die Basis. Die Modelle unterscheiden sich im Komfort durch den Einsatz unterschiedlicher AQUAPUR®-Schaumstofflagen. Bei den Bezügen spürt man den Unterschied primär durch die Menge des Steppmaterials: je mehr, desto bauschiger das Liegegefühl.

SPÜRBAR SINNLICH

Erleben Sie ein einzigartiges Premium-Schlaferlebnis

Das Team von Möbel Balzer berät Sie gern ausführlich!

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

DURCHSTARTEN MIT HÖRSYSTEMEN

Die Kollegen sprechen undeutlich, im Konferenzraum hallt es zu sehr und bei Telefonaten stört die Geräuschkulisse - Gründe, warum man jemanden schlecht versteht, lassen sich immer finden.
Strengt das Hören jedoch vermehrt an, muss man häufiger in Gesprächen nachfragen oder kommt es öfter zu Missverständnissen, können dies Anzeichen für eine Hörschwäche sein. Ein Hörtest verschafft Klarheit, geht schnell und ist bei Hörakustikern in den meisten Fällen kostenlos. Trotzdem wird der Weg dorthin in vielen Fällen erst spät beschritten. „Wer voll im Berufsleben steht, hat mitunter Schwierigkeiten, sich einen Hörverlust einzugestehen. Körperliche Schwächen im Job zu zeigen, kostet viele Menschen immer noch Überwindung“, sagt Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker (biha). Genau dies kann aber im Beruf eine Stärke sein.

Foto: biha

„Schwerhörigkeit wird in Deutschland durchschnittlich zehn Jahre zu spät diagnostiziert. Je früher eine beginnende Hörschwäche aber erkannt und professionell versorgt wird, desto besser. Denn ein Hörverlust wird nicht von selbst wieder besser, sondern schreitet zumeist schleichend, aber kontinuierlich voran“, erklärt die Expertin. Als Folge steigt durch die Anstrengung beim Hören der Stresspegel. Nach und nach nimmt auch das Hörverstehen ab. Insgesamt kann sich eine unversorgte Schwerhörigkeit darum negativ auf die eigene Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Job auswirken. Das muss nicht sein, denn zumeist lässt sich eine Hörschwäche durch die Versorgung mit einem Hörsystem bestmöglich ausgleichen.
„Hörsysteme sind heutzutage kleine Hightech-Computer, die von Hörakustikern ganz individuell auf den Hörverlust eines Menschen sowie seine privaten und beruflichen Anforderungen angepasst werden können“, sagt Frickel. Manche Modelle lassen sich über Bluetooth mit Smartphones direkt verbinden oder haben eine Windgeräuschunterdrückung, die Gespräche bei der Arbeit draußen erleichtert. Einige Hörsysteme sind auch mit speziellen Features wie einer automatischen Übersetzungsfunktion ausgestattet. „Wer mit seiner Schwerhörigkeit offen umgeht und sein Hörsystem als täglichen Begleiter und persönlichen Assistenten im Ohr ganz selbstverständlich akzeptiert, kann im Beruf voll durchstarten“, so die die Fachfrau.
In Deutschland gibt es etwa 5,4 Millionen Menschen mit einer indizierten Schwerhörigkeit. Schwerhörigkeit zählt zu den zehn häufigsten gesundheitlichen Problemen. Mit mehr als 7.200 Hörakustiker-Betrieben und etwa 15.000 Hörakustikern versorgt das Hörakustiker-Handwerk bereits rund 3,7 Millionen Menschen in Deutschland mit modernsten Hörsystemen.

VERSORGUNGSQUALITÄT

Die Versorgungsqualität im Bereich von Hörsystemen ist in Deutschland sehr gut - das bestätigt zumindest die größte jemals von gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) durchgeführte Versichertenbefragung zur Hörsystemversorgung in Deutschland. Rund 90 Prozent der Versicherten waren „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“ mit der individuellen Versorgungssituation. Und das unabhängig davon, ob der Versicherte eine mehrkostenfreie Versorgung gewählt oder eine private Zuzahlung geleistet hat.

LÄRM - UNTERSCHIEDLICH DEFINITIERT

Lärm ist eine häufige Ursache für Hörschädigungen. Die Einschätzung, was zu laut ist, fällt allerdings manchmal schwer.
„Hören ist immer auch subjektiv. Als Lärm empfinden wir vor allem unerwünscht laute Geräusche. Die subjektive Wahrnehmung von Lautstärke kann aber täuschen. Ein Presslufthammer wird beispielsweise meist einhellig als ohrenbetäubender Krach empfunden, die dröhnenden Beats im Lieblingssong in gleicher Lautstärke aber als angenehm“, erklärt Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker (biha). Jeder Mensch definiert Lärm für sich anders. Die individuelle Empfindlichkeit des Gehörs, die Situation, die Umgebungsvariablen und die persönliche Stressresistenz sowie Vorlieben spielen dabei auch immer eine Rolle. In Stresssituationen oder bei hoher Konzentration können schon leise Geräusche ablenkend und belastend wirken, insbesondere in einer stillen Umgebung. Ist das Umfeld ohnehin unruhig, werden hingegen laute Geräusche nicht so schnell als Lärm empfunden. Gerade bei kontinuierlichem Lärm wie Straßenlärm kann auch ein Gewöhnungseffekt eintreten. Das Geräusch wird dann nicht mehr bewusst wahrgenommen und wirkt auch nicht mehr störend oder zu laut. Trotzdem kann diese Dauerbeschallung ein Auslöser für lärmbedingte Gesundheitsbeschwerden eines Menschen sein.

Foto: pixy.org

„Bereits bei Lautstärken ab 85 Dezibel kann das Gehör bei anhaltender Beschallung leiden - egal, ob die Geräusche als Lärm empfunden werden oder nicht“, sagt Frickel. Hörakustiker raten darum zu Gehörschutz, immer wenn es laut wird. „Gerade bei Aktivitäten, die einem Spaß machen, kommt es oft zu Fehleinschätzungen der tatsächlichen Lautstärke. Darum ist es wichtig, auch bei Konzerten und Festivals oder beim Besuch von Sportveranstaltungen mit viel Publikum an sein Gehör zu denken“, empfiehlt die Expertin.

Seniorenservicebüro
WOLFENBÜTTEL

Anlaufstelle – Beratungsservice

neutral & kostenlos

Unsere Angebote

- Aufzeigen von wohnortnahen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten
  Weitergabe von Adressen, Informationen und Angeboten örtlicher Dienstleister
  Ausgabe von Informationsmaterialien
- Beratung von Seniorinnen und Senioren sowie Angehörigen zu allen Fragen des Alltags
  Pflege- und Demenzberatung
  Wohnberatung
  Sozialberatung
- Formularhilfe
  z.B. Pflegeanträge, Beantragung von Schwerbehindertenausweisen, Vollmachten, Patientenverfügungen usw.

Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 9-12 Uhr
und 13-16 Uhr
Freitag 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung

Was tun, wenn der Alltag beschwerlicher wird?

Wenn Menschen in Ihrem Alltag zunehmend schlechter zurechtkommen, ergeben sich oftmals vielen Fragen, auch für Familienangehörige. Für die häusliche Versorgung entsteht dann Klärungsbedarf nach der Organisation, den Kosten, die auf die Familie zukommen, und den Unterstützungsmöglichkeiten. Zu all diesen Fragen, kann Ihnen diese Checkliste und die hilfreichen Links zu mehr Klarheit verhelfen.

Checkliste

1. Welche Hilfe wird benötigt und in welchem Umfang?

2. Kann die Pflege und Versorgung in den eigenen Wohnräumen erfolgen?

3. Wer kann die häusliche Pflege übernehmen und in welchem Umfang?

4. Besteht die Chance auf einen Pflegegrad und wie wird er beantragt?

5. Wie erfolgt die MDK-Begutachtung und auf was sollte man bei der Vorbereitung achten?

6. Was ist, wenn eine 24h- Betreuung/Versorgung notwendig wird?

7. Welche weiteren Unterstützungsangebote gibt es?

8. Wie können die Pflegeleistungen finanziert werden?

9. Gibt es eine bevollmächtigte Person, die ggf. für den Pflegebedürftigen alles Erforderliche veranlassen kann?

Hilfreiche Adressen

www.pflege.de

www.pflege-durch-angehoerige.de

www.bmg.bund.de

www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

TIPP: Sollten SIE Interesse daran haben, hilfebedürftigen Mitmenschen ehrenamtlich zu helfen, unterstützen wir Sie gern bei den Anerkennungsformalitäten nach § 45a SGB XI. SPRECHEN SIE UNS AN!

Stadt Wolfenbüttel **Seniorenservicebüro**
Lange Straße 9 / 38300 Wolfenbüttel
Barrierefreier Zugang über Karlstraße

Telefon 05331/86-436 und 86-437

www.seniorenservicebüro-wf.de

GRÜNER STAR: GEZIELTE THERAPIEN KÖNNEN DEN KRANKHEITSVERLAUF AUSBREMSEN

DIE SEHKRAFT ERHALTEN

Foto: DJD/GLAUKOS Germany/Andor Bujdoso

(DJD). Sie sind unser Fenster zur Welt: Unsere Augen helfen uns bei der räumlichen Orientierung, fangen unvergessliche Momente ein und prägen so unsere Erinnerungen. Deshalb wirft die Diagnose Grüner Star (medizinisch: Glaukom) bei Patienten dringende Fragen zur Ursache, dem Verlauf und den Therapiemöglichkeiten auf. Rund 920.000 Menschen sind in Deutschland an einer der verschiedenen Formen des Glaukoms erkrankt. Beim Grünen Star wird der Sehnerv unwiderruflich geschädigt, Ursache ist meist ein erhöhter Augeninnendruck. Auf Dauer kommt es zu einem erheblichen Sehverlust.

EINE FRÜHZEITIGE DIAGNOSE IST WICHTIG

Die gute Nachricht: Grüner Star kann vor allem im Anfangsstadium durch ein Screening beim Augenarzt rechtzeitig entdeckt und dann auch gut behandelt werden. Für die Diagnose wird ein Sehnerv-Check durchgeführt. Zusätzlich zu dieser schmerzfreien Untersuchung werden das Gesichtsfeld und der Augeninnendruck kontrolliert. Bestätigt sich der Verdacht, können gezielte Glaukomtherapien ein Fortschreiten verhindern. Viele Patienten unterziehen sich zunächst einer medikamentösen Behandlung, etwa mit Augentropfen, die mehrmals täglich appliziert werden müssen. Der Vorgang ist allerdings gerade für Ältere oft schwierig, die Tropfen führen zudem kurzfristig zu Irritationen der Augen und eine längerfristige Anwendung schadet dem Tränenfilm. Laseranwendungen wiederum haben bisher noch keine dauerhaften Effekte erzielt. Einen anderen Ansatz verfolgt die mikroinvasive Glaukomchirurgie, kurz MIGS. Bewährt hat sich hier etwa die Implantation eines iStent inject W – einem Stent zur Verringerung des Augendrucks. „Der Eingriff erfolgt in einem Operationssaal mit einem Operationsmikroskop und findet unter örtlicher Betäubung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose statt“, erklärt Prof. Dr. med. Dr. med. Fritz Hengerer, Chefarzt der Augenklinik im Bürgerhospital in Frankfurt am Main. „Die Implantation dauert weniger als fünf Minuten und ist völlig schmerzfrei.“

MINI-STENT KANN DEN AUGENINNENDRUCK SENKEN

Im Anschluss können sie mit einem Verband den OP verlassen und sofort nach Hause gehen. Studien belegen den positiven Effekt: Bei 66 Prozent der Patienten sank der Augeninnendruck binnen 12 Monaten dauerhaft ab. Mehr unter www.glaukos.com. Damit dies aber möglich ist, ist frühzeitige Vorsorge gefragt, denn ein Glaukom entwickelt sich schleichend und zunächst unbemerkt. Hengerer: „Je nach Gesundheitszustand der Augen empfehle ich Patientinnen und Patienten grundsätzlich, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei bis vier Jahre zu ihrem Augenarzt oder ihrer Augenärztin zu gehen, auch wenn sie keine Probleme mit den Augen haben. Ab 65 dann unbedingt alle zwei Jahre.“

ZAHNPFLEGE IST MEHR ALS ZAHNBÜRSTE UND ZAHNSEIDE

AUCH DIE WAHL DER ZAHNCREME SPIELT EINE GROSSE ROLLE

(DJD). Eine sorgfältige und gründliche Zahnpflege zu Hause ist die Basis für eine möglichst optimale Zahn- und Mundgesundheit. Neben Hilfsmitteln wie Zahnbürste, Zahnseide, Interdentalbürste und einer regelmäßigen Prophylaxe beim Zahnarzt spielt auch die Wahl der Zahncreme eine Rolle. Tenside, die Bestandteil aller Zahncremes sind, lösen Beläge, die die Zahnbürste dann wegputzt. Die richtige Zahncreme ist besonders für Trägerinnen und Träger einer Zahnspange wichtig oder für Menschen, die unter Zahnverfärbungen leiden.

Wer gern Kaffee, Tee oder ein Glas Rotwein genießt, bekommt früher oder später Zahnbeläge, Raucher meistens sogar schlechten Atem und braune Zähne. Unschön und ungesund. Ohne die sonst bei Raucherzahncremes übliche Scheuermethode kann beispielsweise Pearls & Dents mit einem natürlichen Perlsystem diese hartnäckigen Beläge auf effektive und zugleich sanfte Weise entfernen. Die kleinen und weichen, biologisch abbaubaren Natur-Pflege-Perlen reinigen die Zähne glatt und sauber, sie rollen Beläge und Verfärbungen auch aus engsten Zwischenräumen weg. Die Perlen sind weicher als der Zahnschmelz, sodass sie diesen oder das Dentin auch bei freiliegenden Zahnhälsen nicht angreifen. Die Zahncreme kommt dabei ohne den weißenden Inhaltsstoff Titandioxid aus, der in Lebensmitteln nicht mehr verwendet werden darf. Die korrekte Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen ist bei festsitzenden Zahnspangen ebenso wichtig wie schwierig. Eine elektrische Zahnbürste mit einem für Zahnspangen optimierten Zahnbürstenkopf kann beim Putzen helfen.

Zweimal im Jahr sollte eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis erfolgen. Leicht aus dem Fokus gerät bei der Pflege ein Utensil, das täglich gleich mehrmals zum Einsatz kommen sollte: die richtige Zahncreme. Sie erleichtert die Zahnpflege und unterstützt die Hygiene im Mundraum. Wichtig ist, dass sie effektiv reinigt und dabei den Zahnschmelz unbeeinträchtigt lässt. Dafür eignet sich beispielsweise die medizinische Zahncreme Pearls & Dents. Sie wurde ursprünglich von Kieferorthopäden speziell zur Reinigung bei festen Zahnspangen entwickelt. Das biologisch abbaubare Natur-Perl-System putzt auch die schwer zugänglichen Zahnflächen hinter den Spangenbögen, an den Bracketrändern und in den Zahnzwischenräumen sauber, ohne den Zahnschmelz zu beeinträchtigen. So können sogenannte White Spots, eine Demineralisation und im Endeffekt sogar Karies im Idealfall gar nicht erst entstehen. Ein Kurzfilm auf www.pearls-dents.de informiert anschaulich über die Wirkweise.

DER PARITÄTISCHE
WOLFENBÜTTEL

ESSEN AUF RÄDERN

WIR VERSORGEN SIE GUT ZU HAUSE!

Wir beliefern Sie in Wolfenbüttel und Umgebung. 365 Tage im Jahr abwechslungsreich, flexibel und ohne Vertragsbindung. Fordern Sie unverbindlich unsere Speisekarte an:
Telefon 05331-7107166 – www.essen-auf-raedern.de

www.paritaetischer.de

MIT PFLANZLICHEN ARZNEIMITTELN

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata gehört zum natürlichen Alterungsprozess eines jeden Mannes. Treten jedoch behandlungsbedürftige Beschwerden auf, handelt es sich oftmals um das sogenannte benigne Prostata-Syndrom (BPS).

Foto: BPI

In Deutschland sind in etwa 40 Prozent der über 50-Jährigen betroffen und haben Schwierigkeiten rund ums Wasserlassen. Seit vielen Jahren spielen in der medizinischen Behandlung des gutartigen Prostata-Syndroms auch nicht verschreibungspflichtige pflanzliche Arzneimittel eine große Rolle.

MUSKULATUR STÄRKEN

Vor allem zu Beginn und in frühen Stadien des oftmals chronisch verlaufenden und langsam fortschreitenden benignen Prostata-Syndroms können pflanzliche Arzneimittel Symptome lindern und die Blasenmuskulatur stärken. „Hierbei kommen zum Beispiel Tabletten mit Extrakten von Sägepalmenfrüchten oder Brennnesselwurzeln zum Einsatz. Dabei handelt es sich meist um Kombinationspräparate; in dem Arzneimittel sind also mehrere pflanzliche Extrakte enthalten. Therapeutisch wirksame Extrakte können auch aus Kürbissamen gewonnen werden“, erklärt Dr. Nicole Armbrüster, Expertin für Pflanzliche Arzneimittel beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI) mit Sitz in Berlin.

Auch bei anderen urologischen Erkrankungen wie Blasenentzündungen oder Harnwegsinfekten kommen pflanzliche Arzneimittel zum Einsatz. „Zum Beispiel können Kombinationen aus Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut sowie Präparate mit Meerrettich und Kapuzinerkresse die Therapie bei leichten Harnwegsinfekten unterstützen. Pflanzliche Arzneimittel wirken dabei antientzündlich, schmerzlindernd oder krampflösend“, ergänzt die Spezialistin vom BPI.

RICHTIGE DOSIERUNG

Entscheidend ist immer die richtige Dosierung. Bei pflanzlichen Arzneimitteln handelt es sich um Stoffgemische, die über mehrere Ansatzpunkte ihre Wirkung entfalten. Daher gilt: Immer sorgfältig die Packungsbeilage lesen und sich von der Apotheke des Vertrauens beraten lassen, ob ein pflanzliches Arzneimittel in Frage kommt.

GUT VERTRÄGLICH

Pflanzliche Arzneimittel sind meist sehr gut verträglich. Sie eignen sich, um Befindlichkeitsstörungen und leichte bis mittelschwere Erkrankungen im Rahmen der Selbstmedikation zu behandeln. Mitunter bieten sie sich auch als Begleittherapie neben einer ärztlich empfohlenen Antibiotika-Einnahme an. Bei der gleichzeitigen Einnahme mit anderen Arzneimitteln können jedoch Wechselwirkungen auftreten. Daher auch auf mögliche Nebenwirkungen achten und immer vorab vom Arzt oder Apotheker beraten lassen.
Im Normalfall gilt: Ist nach fünf Tagen keine Besserung eingetreten, an einen Arzt oder Apotheker wenden. Ärztliche Hilfe schon vorher aufsuchen, sofern sich die Beschwerden verstärken oder Symptome wie Fieber, Krämpfe, Schmerzen beim Wasserlassen, Harnverhalt oder Blut im Urin auftreten.

AUCH IM WINTER AN DIE BEINE DENKEN

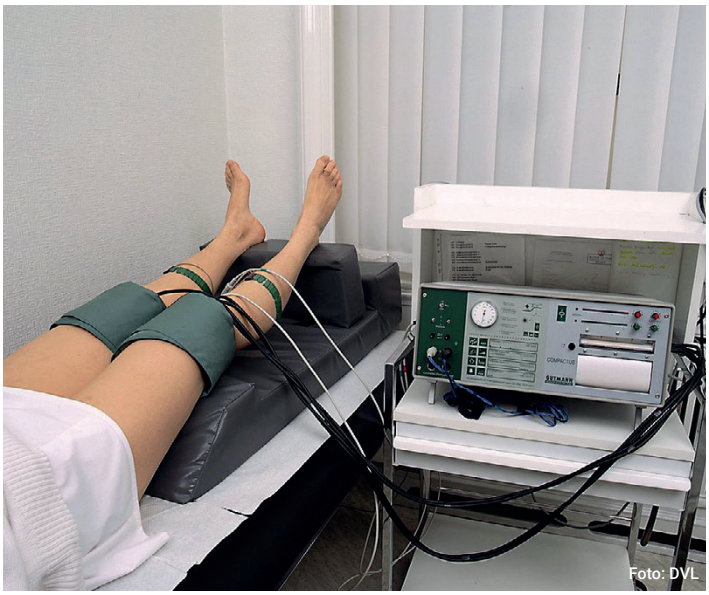


Foto: DVL

Venenleiden, wie zum Beispiel Krampfadern, machen bei kühleren Temperaturen weniger Beschwerden.

Gleichzeitig ist es im Winter leichter, unschöne Krampfadern am Bein unter der Bekleidung quasi verschwinden zu lassen. Weil Krampfadern aber keine bloßen Schönheitsmakel sind, ist eine Untersuchung der betroffenen Beine wichtig - auch in den Wintermonaten, teilt die gemeinnützige Deutsche Venen-Liga (DVL) mit.

„Unbehandelte Krampfadern können zu Folgeerkrankungen führen“, erklärt DVL-Präsident Dr. Michael Wagner. Denn wenn Venenklappen nicht mehr richtig schließen, verbleibt Blut in den Beinen statt weiter Richtung Herz transportiert zu werden. Als Folge kann sich eine sicht- und fühlbare Krampfader entwickeln. „Eine defekte Vene kann zu einer schmerzhaften Venenentzündung oder zu einem Blutgerinnsel, einer Thrombose, führen“, so der Spezialist. Mit einer Ultraschalluntersuchung kann festgestellt werden, ob die Venenklappen richtig schließen und ob das Blut zurück Richtung Herz transportiert wird.

Foto: djd-k/Magnesium Diasporal

Mit zunehmendem Alter nehmen Knochenmasse und -dichte ab. Wenn wir den Knochenerhalt nicht aktiv fördern, bringt der Knochenabbau mit der Zeit Schmerzen mit sich, die die Beweglichkeit einschränken. Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung tun wir bereits einiges, um den Organismus zu stärken und damit auch Knochen und Muskeln vital zu halten. Eine zusätzliche Nahrungsergänzung wie die Produkte von Magnesium Diasporal unterstützt den Organismus dabei, die essentielle Vitalstoffversorgung zu optimieren, Infos: www.diasporal.com.

Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/Sebastian Donath

Bei anhaltendem Stress braucht der Körper beispielsweise B-Vitamine und Magnesium. Um den Bedarf an Mikronährstoffen in diesen Situationen zu decken, kann es sinnvoll sein, die tägliche Ernährung mit einer hochwertigen Nahrungsergänzung aus der Apotheke wie Magnesium Diasporal Pro Muskeln und Nerven mit hochdosiertem Magnesium und Vitamin B-Komplex zu ergänzen. Infos gibt es unter www.diasporal.com.

Foto: djd-k/Sanofi-Aventis

Intensiver Juckreiz, Hauttrockenheit und Ekzeme sind die Leitsymptome von Neurodermitis. Die Optionen der Behandlung reichen von äußeren Anwendungen wie Salben und Cremes über klassische systemische bis hin zu modernen langfristigen Therapien wie Biologika und JAK-Inhibitoren, die die Entzündungen gezielt hemmen können: www.leben-mit-neurodermitis.info.

Das tut mir gut

Foto: djd-k/Zespri

Diese Kiwi ist anders als ihre grüne Schwester: Sie hat ein leuchtend-gelbes Fruchtfleisch, schmeckt außergewöhnlich süß und besitzt mehr als 20 Vitamine und Mineralstoffe. Die Rede ist von der SunGold Kiwi des neuseeländischen Anbieters Zespri. Das Besondere: Sie hat eine dünne, glatte und essbare Schale, man kann also einfach in sie hineinbeißen. Rezepttipps gibt es unter www.zespri.com.

Foto: djd-k/Padma/unsplash/nadine shaabana

Stopp! Wenn andere einem zu viele Aufgaben aufladen wollen, ist es wichtig, auch Nein sagen zu können. Dass ein klares Auftreten auch von der körperlichen Konstitution abhängt, ist schon aus der alten Tibetischen Konstitutionslehre überliefert. Hier wird bewusste Ernährung mit warmem Frühstück und wertvollen Gewürzen zur Unterstützung der Ausgeglichenheit empfohlen, enthalten etwa in Kräuterrezepturen wie Padma NervoTib aus der Apotheke. Infos gibt es unter www.padma.de.

Wer sich für ein veganes Leben entschieden hat, findet bei Lebensmitteln eine riesige Auswahl an Produkten. Ganz anders sieht es bei Medikamenten aus. Mehr als 1.000 Inhaltsstoffe sind tierischen Ursprungs – was angesichts mangelnder Kennzeichnung aber oft schwer festzustellen ist. Auf der Online-Plattform Doc.Green werden deshalb nicht rezeptpflichtige Medikamente und freiverkäufliche Produkte nach Inhaltsstoffen gefiltert. Informationen und den Online-Shop gibt es unter www.doc.green.

Foto: djd-k/Doc.Green/SewcreamStudio - stock.adobe.com

WER SIND WIR

Der Wolfenbütteler Schwimmverein von 1921 e.V. 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 Fümmelsee 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 Fümmelsee 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 Fümmelsee schwimmen gehen - das ist nicht nur sehr gesund, sondern hält auch fit!

Über das aktuelle Sportangebot können Sie sich auf unserer Homepage unter www.wsv21.de/unser-angebot/sportangebot/ informieren. Wir freuen uns auf Sie!

UNSER BREITENSPORTANGEBOT

Im WSV 21 ist für alle etwas dabei!

Von Seniorensport über Kraft- oder Core-Training bis hin zum Faszientraining können im Sportangebot des Wolfenbütteler Schwimmverein von 1921 e.V. unterschiedliche Trainingsschwerpunkte für jede Altersgruppe gesetzt werden.
Viele Angebote haben wir im letzten Jahr dazugewinnen können, sodass wir Ihnen nun ein noch vielumfänglicheres Breitensportprogramm anbieten können. Hier ein kleiner Auszug aus unserem aktuellen Sportangebot:

Funktions-Training

Funktionstraining ist eine spezielle Osteoporose-Gymnastik, welche nach Gesichtspunkten der Anatomie und funktionellen Bewegungslehre entwickelt wurde. Ziel ist es, das Bewegungsverhalten so zu verbessern, dass die Leistungsfähigkeit und die Belastungsfähigkeit des Bewegungsapparates wieder gesteigert wird.

Core-Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

Osteoporose-Training

Ziel des Osteoporosetrainings ist es Schmerzen zu lindern, Muskeln zu lockern sowie den Stützapparat zu kräftigen. Bewegung unterstützt die Versorgung der Knochen. Nicht nur die Muskelmasse nimmt zu, sondern auch die Knochenmasse. Ihre Muskeln werden mit speziell abgestimmten Übungen gekräftigt. Durch die Kräftigung der Haltemuskulatur kommt es zu einer Aufrichtung des Rumpfes und einer Verminderung der Fehlhaltung. Durch das Training verbessert sich Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Stand- und Gangsicherheit.

Seniorenkurse

Ganz neu im Angebot haben wir verschiedene Sportkurse für Menschen ab einem Alter von 60 Jahren. So bieten wir gezielt für diese Zielgruppe unter anderem Faszientraining sowie Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining an und können unser Sportangebot damit noch weiter ausbauen.

und noch vieles mehr ...

Über das aktuelle Sportangebot können Sie sich auf unserer Homepage unter www.wsv21.de/unser-angebot/sportangebot/ informieren. Alternativ erhalten Sie weitere Informationen über unser Sportangebot 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: Dienstag 13:00 - 16:30 Uhr & Donnerstag 13:00 - 17:00 Uhr

Besuchen Sie uns auch im Internet auf www.wsv21.de und www.fuemmelsee.de!

DIE ABWEHRKRÄFTE UNTERSTÜTZEN: TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

FIT UND VITAL DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

(DJD). Weniger Sonnenlicht, häufiges Schmuddelwetter und kühle Temperaturen: Mit dem Herbst ist die Zeit gekommen, an unsere Abwehrkräfte zu denken. Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit sind wir auf ein gesundes Immunsystem angewiesen, um gegen Erkältungen gewappnet zu sein und einem Energieverlust des Körpers vorzubeugen.

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Runter vom Sofa und ab nach draußen: Auch wenn manch einer nun lieber auf der Couch relaxen würde – ein wesentlicher Schlüssel zu guten Abwehrkräften ist es, dass der Kreislauf auf Touren kommt, die Haut Tageslicht tanken und dadurch Vitamin D bilden kann. Ebenso wichtig: Auf eine gesunde Ernährung achten – mit viel frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen und Nüssen. Tatsache ist allerdings, dass im Herbst und Winter bei vielen der Appetit auf deftiges Essen und süße Snacks steigt. Häufige, unausgewogene Mahlzeiten können jedoch zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen, was wiederum unseren Stoffwechsel beeinträchtigen und sich auch auf unsere Immunabwehr auswirken kann.

BASISCHE MINERALSTOFFE UND MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DEN KÖRPER

In der kalten Jahreszeit können unsere Abwehrkräfte Unterstützung gut gebrauchen. Foto: DJD/Basica

Ein effektiver Weg für einen funktionierenden Stoffwechsel und eine gesunde Immunabwehr ist es daher, für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu sorgen und das Immunsystem mit spezifischen Mikronährstoffen zu versorgen. Einen wertvollen Beitrag hierzu kann beispielsweise Basica Immun mit Doppel-Wirk-Prinzip leisten. Das Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke kombiniert basische Mineralstoffe mit immunrelevaten Mikronährstoffen. Während das basische Trinkgranulat mit Zink zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt, unterstützt die Kapsel mit spezifischen Nährstoffen wie Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Selen eine normale Funktion des Immunsystems.

ENTSPANNUNG IST DAS A UND O

Studien zeigen auch: Wer zu wenig schläft und unter Dauerstress steht, wird schneller krank. Daher sollte man auf einen gesunden Ausgleich und mehr Entspannung im Leben achten. Informationen für ein Immunsystem in Balance finden sich zum Beispiel unter www.basica.com/de/Balance-Wohlbefinden/Unser-Immunsystem. Regelmäßiges Meditieren und gezielte Atemübungen etwa können Stresshormone senken; ein guter Schlaf kommt dann oft von allein. Als echter Booster für das Immunsystem gilt zudem regelmäßiger und moderater Ausdauersport wie Schwimmen oder Fahrradfahren. Und ansonsten? Viel trinken, um ausgetrocknete Schleimhäute zu vermeiden. Ingwertee und heißes Zitronenwasser zum Beispiel stillen nicht nur den Flüssigkeitsbedarf, sondern pushen zusätzlich die Abwehrkräfte.

Foto: djd-k/medi/Bernd Opitz

Venenleiden als Volkskrankheit: Schwere, müde, geschwollene Beine und Füße, Besenreiser und Krampfadern zählen dazu. Medizinische Kompressionsstrümpfe in Verbindung mit Bewegung können ein wichtiger Bestandteil der Therapie sein. Mit den Strümpfen kann man auch modische Akzente setzen, etwa mit den neuen Trendfarben für Rund- und Flachstrickversorgungen von medi. Infos gibt es unter www.medi.de.

Fotos: djd-k/www.tepe.com

Die Zahnbürste reinigt circa 60 Prozent der Zahnflächen von bakterieller Plaque. Erst die zusätzliche tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten sorgt für eine vollständige Mundhygiene. Die Interdentalbürsten von TePe etwa gibt es in neun Größen, sie sind aus nachwachsenden Rohstoffen und mit 100 Prozent Ökostrom gefertigt, mehr Informationen gibt es unter www.tepe.com.

Foto: djd-k/www.kandler-orthopaedie.de

Fußgesundheit ist wichtig. Bewährt haben sich fußspezifische Gymnastikübungen, die die Muskulatur und Sehnen stärken. Zudem kann man auch spezielle Schuhe tragen, welche zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Die Orthopädieschuhmachermeisterin Beate Kandler hat das Modell „der Kandler“ entwickelt, das sich durch eine besondere Vollgummisohle auszeichnet: www.kandler-orthopaedie.de.

AUCH IM NEUEN JAHR fit & gesund

Foto: djd-k/Thomapyrin/Sanofi-Aventis

Genervt von den „Tagen“ und dann noch Kopfweh? In einer aktuellen Befragung nannten viele auch hormonelle Schwankungen als Auslöser ihrer Beschwerden. Rund 60 Prozent der Betroffenen sagten, dass in Phasen hormoneller Schwankungen ihre Kopfschmerzen und Migräne häufiger und langanhaltender auftreten. Ursachen könnten plötzlicher Östrogenabfall sein sowie hormonell bedingte Veränderungen in der Stressbewältigung. Zur schnellen, verträglichen Beschwerdelinderung haben sich etwa koffeinhaltige Schmerzmittel mit ASS und Paracetamol oder Ibuprofen – wie in Thomapyrin – bewährt. Tipps gibt es auch unter www.kopfschmerzen.de.

Fasten gibt es in vielen Formen. Als sanfte und einfache Fastenmethode, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt, gilt das Basenfasten. Dabei geht es nicht darum zu hungern, sondern mithilfe eines alltagstauglichen Ernährungsplans den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Rezepte für Mahlzeiten und Fastentee sowie einen kompletten 14-Tage-Plan bietet eine Fastenbroschüre, die unter www.basica.com kostenlos heruntergeladen werden kann.

Foto: djd-k/Basica

Das Einrichtungsunternehmen mit Tradition!

Sie kaufen lokal, wir sagen Danke!

Seit 66 Jahren ist der Möbelhof in Adersheim inhabergeführt und als Familienunternehmen in der Region Wolfenbüttel, Salzgitter und Braunschweig fest verwurzelt. Von den damals, für heutige Verhältnisse, bescheidenen Räumlichkeiten, entwickelte sich der Möbelhof Adersheim zu einem topmodernen Einrichtungshaus mit einer Ausstellungsfläche von inzwischen über 15.000m² sowie mehreren Vertriebsformen. Bei der Gründung, im Jahr 1957 durch Bruno Krisp, hieß das Unternehmen Sitz- und Kleinmöbel-Großhandel. Unter diesem Namen wurden Möbel von deutschen Industriepartnern verkauft, aber auch in Handarbeit Elhar-Sessel und Wäschetruhen gefertigt. Mit nur zwei Mitarbeitern wurde ein stolzer erster Jahresumsatz von 600.000.- Mark erzielt.

Seitdem hat sich viel getan und in allen Bereichen wurden neue Dimensionen erreicht. Aber die Wurzeln als ehrlicher Handwerksbetrieb sind dabei nie vergessen worden.

Im Jahr 1969 ging das Unternehmen an die zweite Generation über und wurde von nun an von Bruno Krisps Sohn, Martin Krisp, geleitet. Bereits 1972 gab es die ersten größeren Baumaßnahmen, bei denen die Firmenfläche auf über 3.000m² vergrößert wurde. Es folgten 1985 die Eröffnung der „Jungen-Wohnwelten“ und 1996 die Eröffnung eines „Naturmöbel Hauses“. Massive Kiefermöbel waren in den 90er Jahren der Trend. Das Sortiment Gartenmöbel wechselt 1998 in eine separate Ausstellung. Anfang des neuen Jahrtausends wandelte sich die Verkaufsfläche Naturmöbel zu einem jungen, trendigen Möbel- & Küchendiscounter. Dieser eröffnete 2005 auf einer Fläche von 3.000m² unter dem Namen Möbelhof EXPRESS. Im Jahr 2009 wurde dann das Haupthaus komplett umgebaut, modernisiert und um ein Küchenhaus erweitert. So setzt der Möbelhof Adersheim heute Maßstäbe in Auswahl, Preis und Leistung. Für fast jeden Geschmack und jedes Budget wird hier eine Lösung gefunden.

Unser Fuhrpark in den 60er Jahren
Der Möbelhof Adersheim Anfang der 70er Jahre
Der Möbelhof Adersheim Ende der 70er Jahre
Unsere Flotte in den 70er Jahren
Die junge Seite vom Möbelhof Adersheim 1985

Das Naturmöbelhaus 1996
1998 eröffnet das Möbelhof OUTDOOR-CENTER
Eröffnung unseres Küchenhauses im Jahr 2009

Unsere Azubis damals ...

...unsere Azubis heute.

Eine große Kundentreue, zum Beispiel bei den aktuellen Ereignissen, durch viel positives Feedback und Zuspruch, sind immer wieder Ansporn. Das Familienunternehmen, jetzt bereits in der dritten Generation, stellt immer die Weichen in Richtung Zukunft. So ist der Möbelhof Adersheim seit 2018 Mitglied in der Alliance Einkaufskooperation. Mit mehr als 400 Einrichtungshäusern eine der größten Einkaufsorganisationen in Europa. „Das garantiert unseren Kunden heute und in den nächsten Jahren ein erstklassiges Sortiment zu besten Preisen“, sagt Dirk Tesch, der seit Anfang 2020 neuer Geschäftsführer ist. Mit seinem Team möchte er für das Unternehmen, die Region und seine Kunden auf Erfolgskurs bleiben.

Seit 2017 bilden wir aus ...

... Tradition & Zukunft gehört bei uns zusammen!

Möbelhof
WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

In der Region für die Region!

Unser Team freut sich auf Sie!

Möbelhof OUTDOOR-CENTER

Möbelhof EXPRESS

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim
Telefon: 05341 22230 • www.moebelhof-adersheim.de