

Gesundheitsmagazin

für Wolfenbüttel und Umgebung

»GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN!«



**Wolfenbütteler
SCHAUFENSTER**
Verlagssonderveröffentlichung
© Dezember 2025

ASB-Hausnotruf

Seit 25 Jahren Hilfe
auf Knopfdruck

Rund um die Uhr

Alle Einsätze inklusive

Rauchmelder-Service

Informationen unter:

0531 - 19212

www.asb-bs.de

Jetzt anrufen
und 4 Wochen
GRATIS testen!

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund



Foto: djd/EmserGetty-ImagesStudioKreativa

ERKÄLTUNG IM ANMARSCH?

WIE MAN DIE ATEMWEGE NATÜRLICH BEFREIEN UND INFEKTIONEN BEKÄMPFEN KANN

(DJD). Hatschi! – ein Geräusch, das jetzt wieder häufiger in Büros, Bussen und Klassenzimmern zu hören ist. Erkältungen gehören zur kalten Jahreszeit wie der Schal zum Mantel. Rund 200 verschiedene Viren können eine Erkältung auslösen. Erwachsene erwischt es im Schnitt zwei- bis viermal pro Jahr, Kinder sogar bis zu zehnmal. Die Ansteckungsgefahr ist jetzt besonders groß: Menschen halten sich häufiger in geschlossenen Räumen auf, die Schleimhäute trocknen durch die Heizungsluft aus und sind dadurch anfälliger für Krankheitserreger. Neben typischen Symptomen wie einer verstopften Nase und Husten können auch Komplikationen wie eine Sinusitis oder Mittelohrentzündung entstehen. Umso wichtiger sind Maßnahmen, die vorbeugen und Beschwerden effektiv lindern.

EINE NASENDUSCHE KANN DAS DURCHATMEN ERLEICHTERN

Die Nase spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie befeuchtet und erwärmt die Atemluft, filtert Schmutzpartikel und Viren heraus – und bildet so die erste Abwehrbarriere. Ist die Schleimhaut geschwollen oder verschleimt, funktioniert das nur eingeschränkt. Nasenspülungen können dann helfen, Schleim und Erreger auszuspielen. Sie unterstützen die Selbstreinigung der Nase und beugen oftmals Infektionen vor. Eine bewährte Möglichkeit sind Nasenduschen mit Salzlösungen. Wichtig ist die richtige Konzentration, damit die Schleimhaut nicht gereizt wird. Natürliches Emser Salz beispielsweise enthält über 30 Mineralstoffe. Die leicht basische Lösung kann zählen



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



Schleim verflüssigen, Partikel von der Schleimhaut spülen und Entzündungen entgegenwirken. Gerade bei verstopfter Nase und entzündeten Nebenhöhlen erleichtert es das Durchatmen und unterstützt die Regeneration der Schleimhaut.

ATEMWEGE ENTLASTEN UND DIE ABWEHR STÄRKEN

Die dazugehörige Nasendusche selbst ist zudem so konstruiert, dass sie durch kontrollierten Druckaufbau auch schwer erreichbare Nasenbereiche spült und die Anwendung hygienisch möglich ist. Mehr Informationen gibt es unter www.emser.de. Zusätzlich helfen einfache Alltagsmaßnahmen, die Atemwege zu entlasten und die Abwehr zu stärken. Viel trinken hält die Schleimhäute feucht, Bewegung an der frischen Luft unterstützt den Kreislauf und das Immunsystem. Regelmäßiges Lüften und ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen für ein gutes Raumklima, welches verhindert, dass die Schleimhäute austrocknen. Eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf geben dem Körper zusätzlich Kraft, um Infekte besser abzuwehren.

Ambulanter Pflegedienst

**Ihre Pflege-
experten in
Wolfenbüttel
und Umgebung**



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

**Biō
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 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



**Biō
Markt**

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

SNELLER 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 Rehabilitationsphase 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. 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

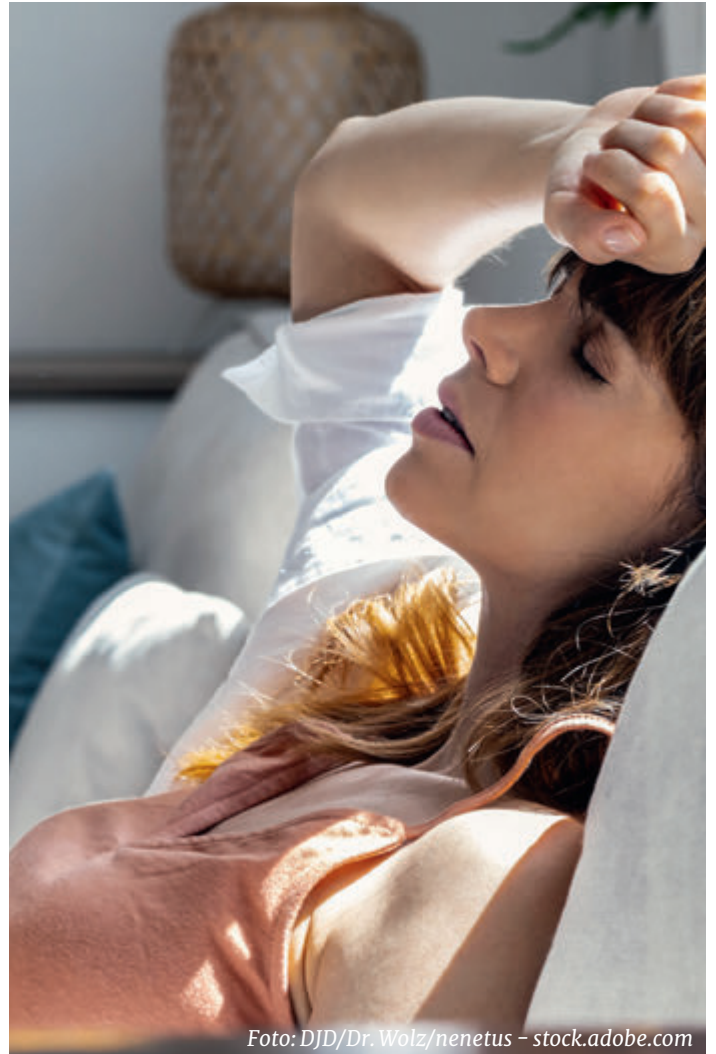


Foto: DJD/Dr. Wolz/nenetus – stock.adobe.com

untersätzter Energiebooster ist hingegen eine positive Lebenseinstellung. Dazu beitragen kann beispielsweise Musik, bewusste Dankbarkeit sowie Geselligkeit mit Freunden und Familie. Außerdem sollte man sich klar machen, dass im Leben nichts perfekt sein muss.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verlag Schaufenster
Gr. Zimmerhof 25, 38300 Wolfenbüttel

Redaktion:

djd
Bahnhofstraße 44, 97234 Reichenberg

Layout und Gestaltung:

Wolfenbütteler Schaufenster
Hans-Joachim Mische

Fotos (sofern nicht anders angegeben):

www.123rf.com

Anzeigen:

Michael Henke, Nicole Volkstedt

Druck-/Vertriebsauflage:

55.000 – Vertrieb als
Beilage am im Schaufenster am 14. Dezember 2025

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

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 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

KÖRPER UND SEELE IN BALANCE BRINGEN

DIE BESTEN STRATEGIEN FÜR MEHR GESUNDE AUSGEGLICHENHEIT

(DJD). Freude, Ärger, Überraschung, Angst: Gefühle bestimmen unser alltägliches Leben. Umso wichtiger ist es, sie bewusst wahrnehmen, einschätzen und ausdrücken zu können. Aber das ist nicht immer leicht. Etwa jeder zehnte Mensch hierzulande ist laut einer deutschen Studie gefühlsblind. Das bedeutet, die eigenen, aber auch die Gefühle anderer, können nicht gut erkannt beziehungsweise gedeutet werden. Was zunächst vielleicht nicht so alarmierend klingt, wird spätestens dann problematisch, wenn das eigene Wohlergehen darunter leidet.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG DURCH BACHBLÜTEN

So spielen etwa in der Bachblütenlehre diese emotionalen Faktoren eine zentrale Rolle für den Erhalt des seelischen Gleichgewichts. Laut dem Begründer der Bachblütenlehre, Dr. Edward Bach, beruhen körperliche Krankheiten immer auch auf ein seelisches Ungleichgewicht. Ziel der Bachblütenlehre ist es, die negativen Gedanken und Gefühle zu harmonisieren und so wieder in Balance zu kommen. Zur Unterstützung können ausgesuchte Blütenessenzen verzehrt werden. Das Bachblüten-System umfasst 38 Essenzen, die zu den Lebensmitteln zählen. Um die passende Essenz oder auch Kombination aus Essenzen auszuwählen, ist es wichtig, den genauen Gemütszustand zu erkennen oder gemeinsam mit einem Heilpraktiker zu analysieren. Als Allrounder hat sich die Original Bachblütenmischung nach Dr. Bach erwiesen. Die Mischung aus fünf ausgesuchten Blüten wird auch als Nr. 39 bezeichnet und kann bei kurzfristigem Unterstützungsbedarf verzehrt werden. Genauere Informationen finden sich unter www.murnauers-bachblueten.de. Die Mischung ist etwa in allen Murnauers Bachblüten Original Produkten enthalten. Darüber hinaus sollte jeder selbst gezielt an der Überwindung negativer Gefühle arbeiten.

ÜBUNGEN ZUR GEFÜHLS-BEWÄLTIGUNG

Dazu ist es nötig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Diese Tipps können dabei helfen:

- Aufschreiben: In einem Gefühlstagebuch jeden Abend den Tag Revue passieren las-

sen und notieren, was vielleicht glücklich, wütend oder traurig gestimmt hat.

- Bewusst entspannen: Gut geeignet sind Achtsamkeitsübungen wie ein Bodyscan, um den eigenen Körper von Kopf bis Fuß wahrzunehmen und zu fühlen.
- Me-Time: Feste Zeiten im Kalender notieren, in denen man nur Dinge macht, die Freude bereiten. Gut ist es, dabei auch immer mal etwas Neues auszuprobieren.
- Raus damit: Es ist nicht für jeden einfach, mit anderen über die eigenen Gefühle zu reden. Am besten startet man mit den positiven Gefühlen und lässt Schritt für Schritt auch die negativen raus.



AOK 

Wechseln lohnt sich!



Alltäglich gesünder

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

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

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



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

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



Niesen, Schniefen, Juckreiz und keine Pause in Sicht: Die typischen Allergiesymptome sind für viele Menschen Dauerbegleiter. Schlafprobleme und eingeschränkte Freizeitqualität sind Folgen. Umso wichtiger ist eine frühe Behandlung: So kann beispielsweise Allegra mit Bilastin Symptome bis zu 24 Stunden lindern, ohne müde zu machen: www.allegria.com.

Foto: djd-k/Allegra/Getty Images/Professionalstudiosimages

Jetzt erhalten gesetzlich Versicherte eine elektronische Patientenakte (ePA) von ihrer Krankenkasse. Wie sicher sind die Daten in der ePA und wie werden sie vor unberechtigtem Zugriff geschützt? Modernste Sicherheitsstandards garantieren den Schutz der Daten bei Übertragung, Speicherung und Zugriff. Ein Video zum Thema Sicherheit gibt es auf YouTube, Stichworte „ePA“ und „Sicherheitsarchitektur“ eingeben.



Foto: djd-k/germak

Geschwister können im Ernstfall Leben retten - wenn etwa bei schweren Erkrankungen wie Leukämie eine Stammzelltransplantation nötig ist. Die Geschwisterinitiative von Vita 34 beispielsweise ermöglicht es Eltern, das Nabelschnurblut eines Neugeborenen gezielt für ein erkranktes Geschwisterkind einzulagern. Da die Gewebsmerkmale oft gut übereinstimmen, werden Brüder und Schwestern bevorzugt als Stammzellspender empfohlen: www.vita34.de.



Foto: djd-k/De-Medsystems/Getty Images/Alexander Nefed

FIT UND GESUND

Stress kann schwere psychische und körperliche Erkrankungen begünstigen. Daher bezuschussen Krankenkassen Yoga- und Meditationskurse sowie Programme zum gezielten Stressabbau wie die Aktivwochen in Bad Griesbach. Der staatlich anerkannte Luftkurort im niederbayerischen Rottal bietet viel frische Luft in einer intakten Natur sowie viele Programme, die es leicht machen, den Alltag hinter sich zu lassen: www.bad-griesbach.de.



Foto: djd-k/Gaste & Kur-Service Bad Griesbach/Marcel Peda

Wenn Rücken, Knie oder Hüfte ohne ersichtlichen Grund schmerzen, kann eine Übersäuerung des Körpers dahinterstecken. Denn überschüssige Säuren lagern sich im Bindegewebe ab – und das kann die Schmerzrezeptoren reizen. Um gegenzusteuern, helfen oft moderate Bewegung und eine basenreiche Ernährung mit Gemüse, Salat, Kräutertee und Mineralwasser. Ergänzend kann die Einnahme basischer Mineralstoffe, etwa Basica Pur oder Direkt aus der Apotheke, sinnvoll sein: www.basica.com.



Foto: djd-k/basica/Poststock-studio - stock.adobe.com



Foto: djd-k/Aminomed/ReStudio

Parodontitis kann Herzinfarkt, Diabetes oder Alzheimer begünstigen und bei Schwangeren zu Frühgeburten führen. Neben gründlichem Zähneputzen sind die Reinigung der Zahnzwischenräume und eine zucker- und säurearme Ernährung wichtig. Eine medizinische Kamillenblüten-Zahncreme mit Bestandteilen der Echten Kamille unterstützt zudem die Zahnfleischgesundheit. Ein kostenloser Online-Test auf www.aminomed.de/PRT zeigt, wie hoch das persönliche Parodontitis-Risiko ist.



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
Motorisch getrennt verstellbar und Aufsteihilfe

'HUKLA

959.-



Relaxessel Federkern-Polsterung, Bezug Stoff (PG 19), ca. 74 cm breit, stufenlos verstellbar. Hukla Modell VP16038 Art-Nr. 18900034



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
Motorisch verstellbar und Aufsteihilfe

'HUKLA

RELAX-KRACHER

969.-

Relaxessel Bezug Stoff (PG 19), Federkern-Polsterung, ca. 74 cm breit, stufenlos verstellbar. Hukla/RV19173 Art-Nr. 18900049



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
Motorisch getrennt verstellbar und Aufsteihilfe

'HUKLA

999.-

Relaxessel Bezug Stoff (PG 20), Kaltschaum-Sitz, ca. 78 cm breit, stufenlos verstellbar. Hukla/RV21106 Art-Nr. 18900063



Möbelhof

WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Für Ihre Gesundheit haben wir unsere Aktion

Relaxwochen

bis Ende Januar 2026 verlängert!

An den Aktionstagen im regulären Sortiment

30% + 10%

Großein-
kaufs-
Rabatt



Relaxrabatt



Und sensationelle Relaxangebote in mega Auswahl auf Lager!



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
2 Motoren getrennt verstellbar und Aufsteihilfe

'HUKLA

Sitzhöhe
ca. 47 cm

Relaxessel Bezug echt Leder (PG 56), ca. 72 cm breit, stufenlos verstellbar. Hukla Modell RV15038 Art-Nr. 18900017/02

1299.-



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
2 Motoren getrennt verstellbar und Aufsteihilfe

'HUKLA

Relaxessel Federkern-Polsterung, Bezug Leder (PG 56), ca. 74 cm breit, stufenlos verstellbar. Hukla Modell VP16038 Art-Nr. 18900034/1

1299.-



Preis gleich auch mit ca. 180 cm Liegelänge erhältlich Art-Nr. 18900034/2



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
2-Motorische Verstellung und Aufsteihilfe

'HUKLA

Sitzhöhe
ca. 47 cm

Relaxessel Kaltschaum-Polsterung, Bezug Leder (PG 56), ca. 78 cm breit, stufenlos verstellbar. Hukla Modell RV21106 Art-Nr. 18900063/01

1359.-

Die ganze Auswahl an KRACHERN finden Sie vor Ort!



Ihr Vorteil:

INKLUSIVE
Motorisch getrennt verstellbar und Aufsteihilfe

himolla

Relaxessel Bezug Stoff (PG 18), ca. 74 cm breit, stufenlos verstellbar. Himolla Modell 9773 Art-Nr. 03290110/35, /26

1399.-

Auch in ca. 69 cm breit erhältlich Art-Nr. 03290110/27

1259.-



Für ein köstliches Mittagessen im Bistro Canapé

Gültig bei Neuaufrägen, an den Aktionstagen pro Auftrag ab Einkaufswert von 800.-, keine Barauszahlung möglich. Gutschein überreichen wir Ihnen an der Kasse.

Größte TV- und Relaxessel-Ausstellung

in der Region



WEITERE INFOS AUF UNSERER HOMEPAGE



Bistro Canapé

Wir kochen frisch & verwöhnen Sie
Di. bis Sa. von 08.30 - 16.30 Uhr

*) Alle nicht anders gekennzeichneten Preise sind Abholpreise. Preisbasis ist der empfohlene Hersteller-Listpreis. Rabatte nicht gültig in unserem Möbelhof EXPRESS, für bereits getätigte Aufträge, in der Ausstellung als Aktionsware gekennzeichnete Artikel, Online-Angebote, in aktuellen Prospekten und Anzeigen beworbene Artikel sowie die Firmen Henders & Hazel, Miele und Rül. Nicht mit weiteren Rabatten kombinierbar. Anzeige-Gültigkeit siehe www.moebelhof-adersheim.de • Alles solange der Vorrat reicht, Druckfehler vorbehalten.

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim

Tel.: 05341 22230 • Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr • Sa. 10.00 - 18.00 Uhr • www.moebelhof-adersheim.de

VON OKTOBER BIS OSTERN IST ERKÄLTUNGSZEIT

VORBEUGEN KANN SCHÜTZEN

(DJD). Fast jeder kennt wohl die Faustregel „von O bis O“, nach der man sein Auto von Oktober bis Ostern mit Winterreifen fahren sollte. „Von O bis O“ hat aber noch eine andere Bedeutung: Denn von Oktober bis Ostern dauert ungefähr auch die Erkältungssaison. Überall lauern jetzt Erkältungsviren: im Büro, bei Familientreffen, in Bus und Bahn, Kita und Schule. Haupteinfallstor für die Erreger und gleichzeitig die erste Verteidigungslinie sind die Nasenschleimhäute. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann man sich besser schützen und so manchen Infekt verhindern.

FEUCHTIGKEIT FÜR DIE SCHLEIMHÄUTE

So müssen die Schleimhäute ausreichend feucht sein, um bestmöglich funktionieren zu können. Deshalb heißt es jetzt: viel trinken, etwa Wasser, Tees oder auch vitaminreiche Fruchtschorlen. In Innenräumen kann der Einsatz von Luftbefeuchtern sinnvoll sein, denn die Heizungsluft ist oft besonders trocken. Auch Nasensprays beispielsweise mit Meersalz oder Hyaluronsäure können verwendet werden. Noch mehr schützen kann ein Nasenspray, das nicht nur feucht hält, sondern sogar Erkältungsviren abhalten kann – wie algovir Erkältungsspray mit dem Wirkstoff Carrageen aus der Rotalge. Es bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, in dem sich die Erkältungsviren verfangen



Foto: DJD/algovir

und diese am Eindringen in die Zellen und an deren Vermehrung gehindert werden. Dadurch kann es nicht nur vor einer Erkältung schützen, bevor diese überhaupt entsteht, sondern kann auch bei ersten Erkältungsanzeichen den vollständigen Ausbruch noch verhindern, Symptome lindern und die Krankheitsdauer verkürzen. Da es keine systemischen Nebenwirkungen und keinen Gewöhnungseffekt verursacht, ist es auch problemlos für eine längerfristige Anwendung geeignet.

VIREN AUF ABSTAND HALTEN

Zusätzlich zur Unterstützung der Nasenschleimhäute ist es sinnvoll, Erkältungsviren von vornherein auf Abstand zu halten – Tipps dazu gibt es beispielsweise unter www.algovir.de. Gegen die sogenannte Tröpfcheninfektion über die Luft hilft vor allem, Kontakt mit erkrankten Personen zu vermeiden und geschlossene Räume regelmäßig zu lüften. Ein anderer häufiger Übertragungsweg ist die Schmierinfektion. An

allen Dingen, die viele Menschen anfassen, zum Beispiel Türklinken, Haltegriffen, Einkaufswagen, Bargeld und Wasserhähnen, können Erkältungsviren haften, die beim Berühren an die Hände gelangen. Um einer Übertragung von den Händen auf die Schleimhäute vorzubeugen, gilt: oft und gründlich die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen.

WENN DER HUSTEN NICHT GEHEN WILL

URSACHEN VERSTEHEN UND DIE BESCHWERDEN GEZIELT LINDERN

DJD). Er lässt den Körper nicht zur Ruhe kommen, kribbelt unangenehm in Brust und Hals und kommt immer wieder – tagsüber und oft auch mitten in der Nacht. Trockener Hustenreiz quält Menschen oft noch, wenn die Erkältung schon längst ausgestanden ist. Die Betroffenen fragen sich, warum der Husten nicht endlich aufhört. Genau diesem Problem widmete sich jetzt ein Expertengespräch mit dem Lungenfacharzt Dr. Michael Barczok aus Ulm und dem Pharmakologen Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz aus Frankfurt am Main. Ihr Fazit: Reizhusten braucht eine andere Therapie als produktiver Husten.

WAS DEN HUSTENREIZ SO HARTNÄCKIG MACHT

Während der sogenannte produktive Husten dabei hilft, Schleim aus den Bronchien zu lösen, hat der trockene Reizhusten keinen schützenden Nutzen. Er entsteht durch eine Überempfindlichkeit der Hustenrezeptoren in den Atemwegen. „Nach einem viralen Infekt kann es zu einer anhaltenden Überempfindlichkeit kommen. Selbst minimale Reize wie kalte Luft, Staub oder Sprechen können dann den Husten auslösen“, erklärt Dr. Barczok. Besonders nachts ist das belastend – mit negativen Folgen für Schlaf und Alltag.

SCHLEIMLÖSER SIND OFT KONTRAPRODUKTIV

Was also tun? „Bei trockenem Reizhusten sind Schleimlöser mitunter kontraproduktiv“, warnt Barczok. Denn es gibt keinen Schleim zu lösen – die Ursache liegt in den überregerten Nervenfasern. Hier kommen Hustenstiller ins Spiel, die gezielt den Reiz dämpfen. Mucosilent gegen Reizhusten beispielsweise spricht die überempfindlichen Hustenrezeptoren direkt an. Der enthaltene Wirkstoff Levodropropizin wirkt nicht über das Gehirn, sondern lokal in den Atemwegen. „Der periphere Wirkmechanismus vermindert die Zahl der Hustenattacken und deren Intensität. Das bedeutet: mehr Lebens- und höhere Schlafqualität“, erläutert Prof. Schubert-Zsilavecz.

Um die Atemwege zusätzlich zu entlasten, können einfache Maßnahmen helfen. Tipps hierzu finden sich auch unter www.mucosolvan.com. So sollte man ausreichend trinken, damit Rachen und Schleimhäute feucht bleiben, gegen trockene Raumluft vorgehen und regelmäßig lüften. Auch reizende Faktoren wie Rauch oder Staub besser meiden. Wer Sport treibt, sollte warten, bis der Husten vollständig abgeklungen ist – körperliche Belastung kann die gereizten Atemwege sonst unnötig strapazieren.



**Städtisches Klinikum
Wolfenbüttel**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Georg-August-Universität Göttingen



**Klinik für Innere
Medizin - Kardiologie**

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



**Klinik für Innere
Medizin - Kardiologie**

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
Gynäkologie
und Geburtshilfe**

Chefarzt
Matthias Buhles
Tel.: 05331-934-3701



**Zentrum für
Notfallmedizin**

Chefarzt
Dr. Ulf Harding
Tel.: 05331-934-3801



**Klinik für Orthopädische
Chirurgie, Sporttraumatologie
und Unfallchirurgie**

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



**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. 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

MVZ Gynäkologie Salzgitter

Dr. Ralf-Peter Schneeweis
Carsten Schmees

MVZ Innere Medizin Salzgitter

Michael Lim

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
Dr. Wendelin Kampmann
Dipl.-Med. Torsten Zeyher
Dr. Imke Schmerwitz
Wilko Wolf
Anna-Lena Bartels

**MVZ Allgemeinmedizin Schladen/
Salzgitter**

Egbert-Rüdiger Fiolka

**MVZ AugenZentrum Wolfsburg
GmbH - Zweigpraxis Wolfenbüttel**

Dr. Juliane Leiser

**Praxisklinik für Mund-, Kiefer & Ästhetische
Gesichtschirurgie, Implantologie**

Dr. Ringlef Pause, Dr. Christian Juncu

MVZ skbs Onkologische Schwerpunktpraxis

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

MVZ Allgemeinmedizin Wolfenbüttel

Dr. Jens Schallock, Dr. Maria Kröger,
Dr. Vaita Arvanitidou

Pflegedienste am Klinikum Wolfenbüttel

**MVZ für Radiologie und
Neuroradiologie NEURADIA GmbH**

Dr. Hans-Kristian Klocke
Dr. Fabian Weise



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 unter der Leitung von Kathrin Liedloff (Physiotherapeutin) 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
- // 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)
- // Sport bei neurologischen Erkrankungen

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.: 0 53 31. 6 14 63

E-Mail: n.hemmerling@mtv-wolfenbuettel.de

Öffnungszeiten MTV-Geschäftsstelle:

Mo. und Fr.: 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Di. und Do.: 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

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

ICH HÖRE DOCH GUT!

WIE UNS DIE EIGENEN OHREN OFTMALS TÄUSCHEN

(DJ). Das Zufallen der Haustür, die prasselnden Regentropfen auf dem Dach oder das Rascheln von Papier: Wer solche Geräusche im Alltag wahrnimmt, ist meist davon überzeugt, noch gut zu hören – selbst wenn bereits eine Hörminderung vorliegt. Die Eurotrack-Studie von 2025 zeigt: Nur etwa zehn Prozent der älteren Menschen mit messbar eingeschränktem Gehör stellen diese Veränderung selbst fest. Die eigene Einschätzung ist also oft kein verlässlicher Maßstab. Jeder Dritte über 60 hat eine Beeinträchtigung, die behandelt werden sollte.

Es betrifft allerdings nicht nur Ältere. Auch bei Jüngeren ist das Hörvermögen zunehmend gestört – etwa durch laute Musik, Dauerlärm, häufige Kopfhörernutzung oder Stress. Oft fällt ihnen erst auf, dass etwas nicht stimmt, wenn Gespräche anstrengend werden oder es im sozialen und beruflichen Umfeld häufiger zu Missverständnissen kommt. Denn nachlassendes Hören schleicht sich meist unbemerkt ein – und viele warten zu lange mit einem Test. Dabei kann sich unbehandelter Hörverlust negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. So erhöht sich das Risiko für Depressionen. Auch das soziale Leben leidet: Rückzug, Unsicherheit und Missverständnisse können bis zur Isolation führen.

Also, nicht lange zögern! Ein Hörtest ist schnell, kosten-

los, schmerzfrei – und sollte genauso selbstverständlich sein wie ein regelmäßiger Sehtest. Das geht beim Facharzt oder unkompliziert per Online-Check etwa unter www.audibene.de. Denn die eigene Wahrnehmung täuscht

häufig. Aus diesem Grund spielen auch das soziale Umfeld und die Unterstützung durch Partner eine wichtige Rolle, ob wir Abweichungen von normalem Hören bemerken – oder zugeben. Wer früh handelt, bewahrt sich viel Lebensqualität. Moderne Hörsysteme wie das IX von audibene zeigen, wie smart Geräte heute sind: winzig, leistungsstark und automatisch anpassungsfähig – ideal für alle, die diskret wieder besser hören möchten. In Unterhaltungen, im Restaurant und in anderen schwierigen Hörsituationen macht es einen deutlichen Unterschied.

GRÖßERE SCHWIERIGKEITEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Gerade im Herbst und Winter kann das Hören besonders anstrengend sein: Gesellige Gespräche mit mehreren Leuten in Innenräumen, Feiern mit Hintergrundlärm oder wärmende Mützen und Kapuzen erschweren das Verstehen zusätzlich. Akustische Signale wie Türklingeln oder Verkehrslärm werden dann leichter überhört, was Folgen für Sicherheit und Teilhabe hat. Denn gute Ohren verbinden uns mit der Welt, mit Familie und Freunden.



Foto: DJD/audibene



Gesund in die Pedale, stark durch den Alltag.
Henze – Bewegung, die gut tut.



Panasonic

 **BOSCH**

SHIMANO

**Der E-Bike
Spezialist**



Henze DAS RAD Inh. Manuel Schumann

Ahlumer Straße 96 · 38302 Wolfenbüttel

Tel.: 05331 - 64962 | www.fahrrad-henze.de

Montag nur Beratungstermine, nach Vereinbarung

Di. – Fr. 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr

Samstag 10 – 13 Uhr

Zu Hause ist es am schönsten!

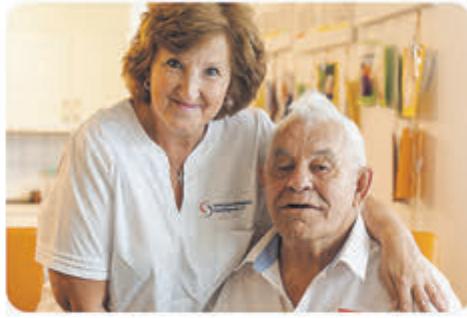
Seit 1961 in
Wolfenbüttel



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,



Nadine Beims



Lothar Bieder



Isabel Binsack



Wilhelm Borchert



Marlene Fellenberg



Rebekka Franke



Doreén Horst



Tom Jäger



Sandra Kaczmarek



Renate Konieczny



Stefanie Leipnitz



Ramona Lentzen



Simone Rollwage



Anne Roppelt



Daniela Rosenberg



Sandra Rusniok



Steffi Schöner



Viola Schulter

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



Diana Maria Milde
stellv. Pflegedienst-
leitung ambulant



Katrin Weißmann
stellv. Pflegedienst-
leitung Tagespflege



Thekla Meier
Leitung
Demenzberatungsstelle



Julia Maushake
Fachleitung Hausnotruf
und Rechnungswesen

Hauswirtschaft und Betreuung



Anette Galwas



Stefani Gebert



Petra Granz



Silke Hase



Paul Herbig



Jacqueline Hölger



**Hans-Joachim
Löhnert**



Julia Naujoks



Hannelore Neubert



Eva Nowicki



Viola Pellen



Elvira Rettberg



Marita Schulz



Silvia Sprules



Heike Stautmeister



Renate Steeneck



Angela Tölke



Dirk von Janowski

**Seit 1961 in
Wolfenbüttel**



**Hauspflegeverein
Wolfenbüttel e.V.**

NEUER ANSATZ GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

STUDIEN ZEIGEN, WELCHE ROLLE DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG SPIELT

(DJD). Wer kennt es nicht: Egal ob plötzlich die sprichwörtliche Hexe ins Kreuz schießt oder ob uns über Tage und Wochen etwas „im Nacken sitzt“ – Rückenschmerzen sind enorm belastend. Laut Gesundheitsreport 2024 der Techniker Krankenkasse (TK) rangierten Rückenbeschwerden 2023 bei den Hauptursachen von Krankmeldungen auf Platz drei. Treffen kann es jeden, unabhängig von Geschlecht und Alter. Laut Robert-Koch-Institut gaben 2021 tatsächlich 61,3 Prozent der 5.009 Befragten in Deutschland an, in den vergangenen zwölf Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben.

FEHLBELASTUNGEN SIND OFT DIE URSACHE

Die Ursachen sind vielfältig: Am häufigsten stecken Fehl- oder Überbelastungen dahinter, aber auch Schädigungen und Erkrankungen der Knochen oder Gelenke lösen oft Beschwerden aus. In jedem Fall sind die Muskulatur und das Bindegewebe betroffen. Kräftigung, Dehnung und regelmäßige Aktivität gelten als wichtigste Gegenmaßnahmen. Neuere Studien ergänzen diesen Ansatz um einen spannenden Faktor: den Säure-Basen-Haushalt. Forschende entdeckten, dass sogenannte säuresensible Schmerzrezeptoren bei einem sinkenden pH-Wert – also einem Überschuss an Säure – verstärkt Schmerzsignale senden. Umgekehrt kann ein Ausgleich des pH-Werts Schmerzen deutlich lindern.



Foto: DJD/Basica/PantherMedia/Sergiy Tryapitsyn

BASENBILDENDE ERNÄHRUNG GEGEN BESCHWERDEN

Eine latente Übersäuerung entsteht meist durch eine eiweißreiche Ernährung mit viel Fleisch, Wurst oder Milchprodukten sowie stark verarbeiteten Lebensmitteln. Basenbildend wirken hingegen Gemüse, Salat, Obst, Kräuter oder auch sauer schmeckende Zitrusfrüchte und Sauerkraut. Eine überwiegend basische Ernährung ist also empfehlenswert. In Studien mit Rückenschmerzpatienten wurde zudem nachgewiesen: Die Einnahme eines Basensupplements – erhältlich etwa als Basica aus der Apotheke – senkte bei den Studienteilnehmenden die Schmerzen signifikant. Die Website www.saeure-basen-forum.de

bietet dazu vertiefende Infos und eine Lebensmitteltabelle. Dort finden sich auch Anregungen, wie sich die Ernährung Schritt für Schritt umstellen lässt.

Neben der passenden Ernährung lohnt es sich, den Rücken auch im Alltag gezielt zu entlasten. Regelmäßige Bewegung – vom kurzen Spaziergang bis zu Dehnübungen am Arbeitsplatz – hält Muskeln und Faszien geschmeidig. Ebenso wichtig ist ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz, bei dem Stuhl, Tisch und Bildschirmhöhe optimal aufeinander abgestimmt sind. Wer zudem längere Sitz- oder Stehphasen immer wieder durch Positionswechsel unterbricht, beugt einseitiger Belastung vor.

VIREN LIEBEN GESCHLOSSENE RÄUME

WIE SICH DIE ÜBERTRAGUNG VON ERKÄLTUNGEN DURCH AEROSOLE MINIMIEREN LÄSST

(DJD). Der Schnupfen kommt oft über die Luft: Winzige Flüssigkeitspartikel in der Atmosphäre, die sogenannten Aerosole, transportieren die Erreger von Mensch zu Mensch. Sie werden beim Niesen, Husten oder Sprechen ausgeschieden und können sich stundenlang in der Luft halten. Besonders häufig kommt das dort vor, wo wir uns im Winter am liebsten aufhalten: in geschlossenen, beheizten Räumen. Denn in trockener Heizungsluft fühlen sich die Viren besonders wohl, und je mehr Menschen zusammensitzen, desto mehr Aerosole entstehen. Im Büro oder im Bus, aber auch beim gemütlichen Abend mit Freunden oder bei Familienfeiern hat man sich dann schnell angesteckt. Zum Glück muss aber niemand auf gemütliche Zusammenkünfte verzichten, denn mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko verringern.

FRISCHE LUFT REIN, AEROSOLE RAUS

Die erste Maßnahme ist regelmäßiges, kräftiges Lüften, um die Konzentration der Aerosole zu senken. Am besten öffnet man dabei zwei gegenüberliegende Fenster für wenige Minuten, sodass die belastete Luft schnell herausgeweht wird. Kurzes, kräftiges Lüften hat auch den Vorteil, dass Möbel und Wände nicht auskühlen und es danach schnell wieder gemütlich warm wird.

Für zusätzlichen Schutz kann beispielsweise algovir Erkältungsspray sorgen. Mit seinem Wirkstoff Carrageenose aus der Rotalge bildet es einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, der mit den Aerosolen eingeatmete Erkältungsviren abfängt und am Eindringen in die Zellen hindert – mehr dazu unter www.algovir.de. So kann eine Erkältung schon im Ansatz abgewehrt werden. Aber auch, wenn sich schon erste Erkältungsanzeichen zeigen, kann der vollständige Ausbruch oft noch verhindert, Symptome können gelindert und die Krankheitsdauer verkürzt werden.

FÜR HÖHERE LUFTFEUCHTIGKEIT SORGEN

Neben der Verringerung der Aerosolbelastung ist auch die Luftfeuchtigkeit ein wichtiger Faktor bei der Übertragung von Erkältungen und ähnlichen Erkrankungen. Denn trockene Luft lässt Atemwegsviren länger überleben. Eine US-Studie ergab, dass die Ansteckungsfähigkeit von Grippeviren bereits ab einer Luftfeuchtigkeit von 42 Prozent innerhalb von 15 Minuten stark sank, während die Viren bei weniger als 24 Prozent auch nach einer Stunde noch mehrheitlich aktiv waren. Die Verwendung eines Luftbefeuchters oder einer Wasserschale auf der Heizung kann deshalb ebenfalls das Erkältungsrisiko in kuschelig beheizten Räumen senken.



Der Johanniter- Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs
ein gutes Gefühl.



- 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- Einfache Handhabung für schnelle Hilfe im Notfall
- Volle Kostentransparenz, keine versteckten Kosten
- Installation, wenn nötig, innerhalb von 48 Stunden



Jetzt kostenlos informieren!

johanniter.de/hausnotruf

0800 0019214 (gebührenfrei)



JOHANNITER

AB 60 AN DIE GÜRTELROSEIMPFUNG DENKEN

JEDER, DER WINDPOCKEN HATTE, KANN DIE SCHMERZHAFTHE ERKRANKUNG BEKOMMEN



Foto: djd/GlaxoSmithKline/Shutterstock/Robert Kneschke

(DJD.) Im kommenden Herbst und Winter ist wieder mit einem Anstieg der Erkältungs- und Corona-Erkrankungen zu rechnen. Was viele nicht wissen: Die ernste Infektionskrankheit Gürtelrose hat ganzjährig „Saison“. Besonders gefährdet sind Menschen über 60 Jahren. Denn 95 Prozent von ihnen hatten – meist in der Kindheit – schon einmal Windpocken und tragen damit den Erreger bereits in sich. Durch Faktoren wie ein altersbedingt schwächer werdendes Immunsystem oder auch eine akute Krankheit wie COVID-19 kann er reaktiviert werden und als Gürtelrose ausbrechen. Bei einer von drei Personen passiert das im Laufe ihres Lebens. Typisch für eine Gürtelrose ist nicht nur der bekannte Hautausschlag, die Krankheit wird oftmals auch von heftigen Schmerzen begleitet. „Der Schmerz bei Gürtelrose fühlt sich an wie ein

Messerstich in den Rücken“, erzählt Patientin Pia H., die während des zweiten Corona-Lockdowns an Gürtelrose erkrankte.

BEHANDLUNGSODYSEE BEI KOMPLIKATIONEN

Oft ist die Gürtelrose nach der akuten Phase aber noch nicht ausgestanden: Bis zu 30 Prozent der Patienten bekommen Komplikationen wie Nervenschmerzen. Wenn diese auch Monate nach der akuten Erkrankung nicht abklingen, spricht man von einer sogenannten Post-Zoster-Neuralgie (PZN). Diese geht im Schnitt fast zwei Jahre lang mit starken Schmerzen und Alltagseinschränkungen einher, wie eine Querschnittsanalyse des PraxisRegisters Schmerz zeigt. Fast 85 Prozent der Erkrankten sind deshalb auch in ihrem sozialen Leben stark beeinträchtigt. Ein Grund dafür dürfte in der Behandlungsoдыsee liegen, die viele Betroffene durchmachen: PZN-Patienten werden im Schnitt von fast acht unterschiedlichen Ärztinnen und Ärzten behandelt und müssen ebenso viele verschiedene schmerzstillende Therapien über sich ergehen lassen.

EINE IMPFUNG KANN SCHÜTZEN

Mit einer Schutzimpfung kann der Gürtelrose vorgebeugt werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Personen ab 60 Jahren und Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen wie COPD und Diabetes ab 50 Jahren eine Impfung gegen Gürtelrose. Informationen dazu gibt es auch unter www.impfen.de/guertelrose. Wer zu dem Personenkreis mit erhöhtem Risiko gehört, sollte mit der Hausärztin oder dem Hausarzt über sein persönliches Erkrankungsrisiko und mögliche Schutzmaßnahmen sprechen – am besten, bevor das Immunsystem durch winterliche Atemwegserkrankungen geschwächt wird.

ENTSPANNTER DURCH MIGRÄNETAGE

MINERALSTOFFVERSORGUNG KANN WICHTIGE ROLLE BEI DEN KOPFSCHMERZATTACKEN SPIELEN

(DJD). Man freut sich auf die Party, den Ausflug mit Freunden oder den Konzertbesuch – und plötzlich setzt dieser pochende Schmerz an der Schläfe ein. Können Entspannungsübungen oder das Coolpack auf der Stirn die Migräneattacke nicht aufhalten, ist es mit der Vorfreude schnell vorbei. Laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes leiden 14,8 Prozent der Frauen und sechs Prozent der Männer in Deutschland an dieser Form der Kopfschmerzkrankung. Migränepatientinnen und -patienten haben nicht selten tagelang mit den Schmerzen und den typischen Begleitscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit zu tun – und das oft mehrmals im Monat.

MIGRÄNE KANN VIELE URSACHEN HABEN

Die Ursachen für Migräne sind bis heute unklar. Vieles spricht für eine Überaktivität von Nervenzellen im Gehirn. Ausgelöst werden die Attacken durch verschiedene Faktoren: Bestimmte Nahrungsmittel, Hormonschwankungen, Wetterveränderungen oder Schlafmangel, physische und psychische Überbelastung können eine Migräne begünstigen – ebenso wie ein Magnesiummangel. Medikamente vermögen zwar oft den Schmerz zu lindern, nicht aber die Häufigkeit und Dauer der Anfälle zu reduzieren. Migräne

setzt Betroffene meist völlig außer Gefecht, vielen bleibt nur der Rückzug in ein abgedunkeltes Zimmer. Ruhe, ein regelmäßiger Tagesablauf und der Verzicht auf bekannte Trigger scheinen die Häufigkeit der Migräneattacken etwas mindern zu können.

MAGNESIUM KANN MIGRÄNEATTACKEN REDUZIEREN

Die zusätzliche Aufnahme von Magnesium hat sich nachweislich als sinnvoll zur Prophylaxe bei Migräne erwiesen. Studien belegen, dass eine hochdosierte Supplementation mit 2 x 300 mg Magnesium aus Magnesiumcitrat täglich sowohl die Anzahl der Migränetage als auch die Schmerzintensität der Attacken reduzieren kann. Körperfreundlich und damit schnell aktiv ist ein reines Magnesiumcitrat wie Magnesium-Diasporal 300 mg aus der Apotheke. Damit lässt sich der Magnesiumspiegel rasch anheben und ein Mangel zuverlässig ausgleichen. Das Mineral kann helfen, überaktive Nervenzellen zu beruhigen, die Ausschüttung körpereigener Stresshormone zu reduzieren und die Durchblutung des Gehirns zu verbessern. Hochdosiertes Magnesium wird auch von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zur Therapie und Prophylaxe von Migräne empfohlen. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.diasporal.com.

Öffnungszeiten:

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



Anlaufstelle – Beratungsservice

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, Sozialberatung
- Formularhilfe
z. B. Pflegeanträge, Beantragung von Schwerbehindertenausweisen, Vollmachten, Patientenverfügungen usw.

*kostenlos
neutral &*

Was tun, wenn der Alltag beschwerlicher wird?

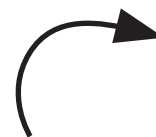
Wenn Menschen in Ihrem Alltag zunehmend schlechter zurechtkommen, ergeben sich oftmals vielen Fragen, auch für Familienangehörige. Für die häusliche Versorgung entsteht dann Klärungsbedarf nach der Organisation, den Kosten, die auf die Familie zukommen, und den Unterstützungsmöglichkeiten. Zu all diesen 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

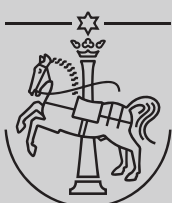
www.pflege.de
www.pflege-durch-angehoerige.de
www.bmg.bund.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de



*Hier geht's zur Webseite
des Seniorenservicebüros!*



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





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.



NUR SCHARFES SEHEN IST WAHRES SEHEN

INNOVATIVE TECHNOLOGIE ERMÖGLICHT EINE PRÄZISE AUGENVERMESSUNG

(DJD). Jeder zweite Deutsche muss bei einem seiner wichtigsten Sinne auf das Wissen und Können von Experten vertrauen. Das Sehen – oder besser: das scharfe Sehen – von über 43 Millionen Menschen liegt in Deutschland in den Händen von Optikern und bei den Methoden der Augenvermessung, die unterschiedlich exakte Ergebnisse liefern können.

SCHARFES SEHEN STEIGERT DAS WOHLBEFINDEN

Wenn Brillengläser überhaupt nicht passen, merken die Betroffenen das sofort. Passen sie nur teilweise zum Auge, fällt das aber meist nicht auf. Häufig ist es so, dass sich Brillenträger, deren Brille nicht optimal angepasst ist, nicht über ihr Sehpotenzial bewusst sind. Betroffene merken meist nur, dass die Augen schneller ermüden oder dass sie durch eine schlechtere Sicht in der Nacht unsicher werden. Für ein gutes Wohlbefinden ist das nicht gerade förderlich. Das Sehen ist einer der komplexesten Vorgänge im menschlichen Körper, das Auge bewegt sich etwa 250.000 Mal am Tag. Je schlechter die Informationen sind, die ans Gehirn geschickt werden, desto anstrengender wird das Sehen. Es ist also wichtig, dass ein Brillenglas optimal zum Auge passt. Damit es das tut, ist das Ausmessen entscheidend.

Jeder, der schon einmal eine Brille gebraucht hat, kennt den herkömmlichen Sehtest mit einer Messbrille. Damit ermitteln Optiker die vier traditionellen Standard-Refraktionswerte, um auf deren Basis das Brillenglas zu fertigen. Zu diesen Werten gehören der sphärische Brechwert, die Zylinderstärke, die Achse und die Addition. Es gibt allerdings noch mehr Werte, die für das Sehen wichtig sind. Dazu zählen unter anderem die Topographie der



Foto: djd/Rodenstock

Hornhaut, die Augenlänge und die Pupillengröße. Moderne, innovative Technologien wie der DNEye-Scanner von Rodenstock messen auch diese Werte aus. Sie berücksichtigen, dass jedes Auge einzigartig ist, etwa in seiner Form oder der Brechkraft der Linse. Welche Optiker den DNEye-Scanner nutzen, ist unter www.rodenstock.de einsehbar. Der Scanner erstellt einen persönlichen Datensatz aus mehreren Tausend Messpunkten, aus dem ein biometrisches Augenprofil berechnet wird. Dank dieser präzise ausgemessenen und individuellen Parameter können anschließend Brillengläser gefertigt werden, die haargenau zum jeweiligen Auge passen. So sehen Brillenträger auch in der Dämmerung oder bei anderen schwierigen Lichtverhältnissen scharf, ohne dass sich das Auge übermäßig anstrengen muss.

DAS ABC DER GLEITSICHTBRILLE

ALLES WICHTIGE ÜBER DEN ALLROUNDER UNTER DEN BRILLEN

(DJD). Ab einem gewissen Alter bekommen viele Brillenträger von ihrem Optiker eine Gleitsichtbrille empfohlen. Sie soll das Auge in allen Situationen unterstützen. Doch was genau ist eine Gleitsichtbrille? Und wie hilft sie den Augen? Christine Lorenz, Optikerin und Expertin für biometrisches Sehen bei Rodenstock, beantwortet die wichtigsten Fragen.

WAS IST EIN GLEITSICHTGLAS?

Ein Gleitsichtglas unterstützt das Auge bei der Nah- und Fernsicht und ermöglicht so stufenloses Sehen. Der untere Bereich des Glases ist für die Nahsicht angelegt, der obere Bereich für die Fernsicht. Der Abschnitt dazwischen ist der Übergangsbereich für Zwischenentfernungen. Die einzelnen Sehbereiche gehen fließend ineinander über, sind also gleitend, weshalb man von einem Gleitsichtglas spricht. Zudem sind die einzelnen Bereiche nicht sichtbar, sodass sich das Glas optisch nicht von einem Einstärkenglas unterscheidet.

FÜR WEN IST EINE GLEITSICHTBRILLE GEEIGNET?

Ab einem Alter von etwa 45 Jahren verliert die Augenlinse nach und nach an Elastizität, weshalb sie nicht mehr so schnell zwischen den unterschiedlichen Sehdistanzen wechseln kann. Für diese Alterssichtigkeit benötigt das Auge dann eine zusätzliche, individuelle und auf die Bedürfnisse des eigenen Auges angepasste Unterstützung in

Form einer Gleitsichtbrille.

Viele fürchten eine lange Eingewöhnung, wenn sie sich zum ersten Mal für eine Gleitsichtbrille entscheiden. Ist diese Sorge berechtigt?

Bei jeder neuen Brille braucht der Brillenträger ein wenig Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Hinzu kommt, dass gerade bei der ersten Gleitsichtbrille der Träger verstehen muss, wie er die unterschiedlichen Sehbereiche durch seine Kopfbewegung optimal nutzen kann. Biometrische Gleitsichtgläser bieten deutlich größere Sehbereiche als herkömmliche Gleitsichtgläser, wodurch eine Eingewöhnung meist schnell und einfach ist.

WAS SIND DENN BIOMETRISCHE GLEITSICHTGLÄSER?

Biometrische Gleitsichtgläser sind optimal an das individuelle Auge angepasst und bieten daher einen besseren Sehkomfort als herkömmliche Gleitsichtgläser. Grund hierfür ist die feine Messtechnik. Denn je präziser das Brillenglas zum Auge des jeweiligen Brillenträgers passt, desto besser kann es Schwächen ausgleichen. Rodenstock nutzt zum Beispiel den DNEye-Scanner, der mehrere tausend Messpunkte des Auges ermittelt und daraus ein individuelles biometrisches Augenprofil erstellt, das direkt in die Fertigung des Glases einfließt. Herkömmliche Gleitsichtgläser werden hingegen häufig nur auf Messung mit einer Messbrille und den daraus resultierenden, vier standardisierten Refraktionswerten hergestellt.

+BLEIBEN ++SIE+ GESUND+

In Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen an chronischer Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt. Die Betroffenen weisen häufig schwere Symptome wie Atemnot oder Leistungsschwäche auf. Wenn Medikamente dagegen nicht ausreichend wirken - man spricht dann von einer "therapieresistenten" Herzinsuffizienz - kann ein kleines, Herzschrittmacher-artiges Gerät namens "Barostim" aus den USA helfen und unnötiges Leid lindern. Infos geben der Hausarzt oder der Kardiologe.



Foto: djd-k/CVRx/shevchukandrey - stock.adobe.com

In den kalten, dunklen Monaten sinkt die Lust auf sportliche Unternehmungen. Menschen mit Diabetes Typ 2 sollten aber besonders auf einen aktiven Lebensstil achten, denn regelmäßige Bewegung hilft dabei, Gewicht und Blutzucker zu senken. Der smarte Sensor zur Zuckermessung Dexcom G7 beispielsweise kann hier im Alltag unterstützen. Intuitiv in Ampelfarben und auf einen Blick ist ablesbar, wie es um die Stoffwechseleinstellung steht. Mehr unter www.dexcom.com. Mitunter reicht es schon, täglich einen kleinen Spaziergang zu unternehmen oder Besorgungen per Rad zu erledigen.

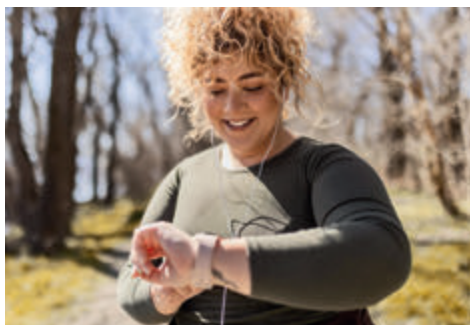


Foto: djd-k/Dexcom/Getty Images/Nastasic



Foto: djd-k/www.brustkrebs.de/Getty Images/andreas

Eine erfolgreiche Weiterentwicklung in der Behandlung von Brustkrebs sind Antikörper-Wirkstoff-Konjugate (ADC), mit denen auch bei fortgeschrittener Erkrankung Erfolge erzielt werden können. Für die Behandlung mit ADCs müssen die Krebszellen bestimmte Zielstrukturen aufweisen, damit das Medikament andocken und der eigentliche Wirkstoff in den Tumorzellen freigesetzt werden kann. Bereits geringe Mengen können für die Therapieentscheidung relevant sein. Die Andockstellen wie Rezeptoren oder auch Proteine werden über Gewebeproben nachgewiesen. Mehr Informationen gibt es unter www.brustkrebs.de/her2.

Sport ist gesund. Das gilt auch für Menschen mit Diabetes Typ 1. Regelmäßiges Training trägt dazu bei, Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenstörungen oder diabetischen Fuß zu verhindern. Allerdings birgt Sport auch Risiken, wie Thomas Nowakowski aus Bautzen weiß: "Während des Trainings und danach kann es zu stark abfallenden Blutzuckerwerten kommen." Der 40-Jährige hat Diabetes Typ 1 und trägt ein System zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM). Seine Erfahrung mit dem Eversense E3: "Das System warnt vor Hoch- oder Niedrigzucker per Signalton oder Vibration am Arm". Mehr unter www.diabetes.ascensia.de.



djd-k/www.diabetes.ascensia.de

Hörgeräte haben eine erstaunliche Entwicklung durchlaufen. Heute sind sie nicht nur technisch ausgereift, sondern auch echte Lifestyle-Accessoires. Sie ermöglichen kristallklares Hören und bieten zusätzliche Funktionen wie Musikstreaming oder Telefonieren über die dazugehörige App. Das IX von audibene beispielsweise verbessert das Richtungshören deutlich, selbst wenn sich Gesprächspartner im Raum bewegen. Wichtig ist, das Hörvermögen regelmäßig prüfen zu lassen – denn je früher bei Bedarf eine Hörhilfe genutzt wird, desto besser der Erfolg. Unter www.audibene.de gibt es einen kostenlosen Hörtest beim Experten.



Foto: djd-k/audibene

Reflux ist ein weitverbreitetes Problem. Um dem unangenehmen Sodbrennen vorzubeugen, bestehen verschiedene Möglichkeiten. Die Ernährungsgewohnheiten spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Wahl einer geeigneten Schlafposition. Das Liegen mit erhöhtem Oberkörper, etwa durch die Verwendung von zwei Kissen oder einem Lattenrost mit Reflux-Funktion, kann Entlastung bringen. Spezielle Lattenroste wie der MY 1300 R von Rummel Matratzen heben den Liegebereich leicht an, sodass die Magensäure daran gehindert werden kann, in die Speiseröhre zurückzufließen. Somit wird der Schlaf weniger gestört: www.rummel-matratzen.de.



Foto: djd-k/Rummel Matratzen

Sensoflex
SCHLAF/SYSTEM



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

+GESUND HEIT+IM FOKUS+

Eine gute Versorgung mit dem Spurenelement Selen ist wichtig. Denn ein Mangel beeinträchtigt nicht nur unser Immunsystem, sondern kann auch direkte Auswirkungen auf Viren haben. Um Überdosierungen durch Nahrungsergänzungsmittel zu vermeiden, wird zu einem Test beim Hausarzt geraten. So wird der exakte Bedarf ermittelt und entsprechend verordnet. Bewährt haben sich etwa Selenase Tabletten in verschiedenen Dosierungen. Mehr Informationen gibt es unter www.biosyn.de.



Foto: djd-k/biosyn/Getty Images/gilaxia

In Deutschland leben circa 280.000 Menschen mit Multipler Sklerose – auch Sabrina W., bei der die Krankheit mit 32 Jahren diagnostiziert wurde. Wie viele Erkrankte war die Lehrerin zunächst erschrocken. Doch dann stellte sie sich der Herausforderung und sagt heute: „Aufgeben ist keine Option!“. Unterstützung bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) mit Informationen, persönlicher Beratung und auch Kampagnen zum jährlichen Welt-MS-Tag. Mehr dazu findet sich auf www.dmsg.de. Zusätzlich bietet die neue Online-Akademie unter <https://akademie.dmsg.de> ein umfangreiches Informations- und Fortbildungsangebot.



Foto: djd-k/DMSG/Robert Kneschke/Shutterstock

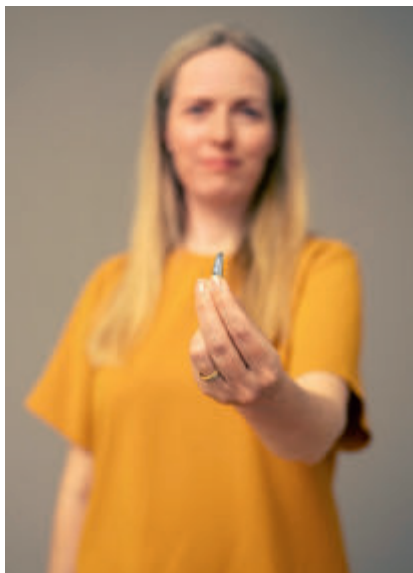


Foto: djd-k/audibene

Für Menschen mit Hörverlust ist es trotz moderner Hörgeräte oft schwer, inmitten einer Geräuschkulisse bestimmte Töne oder Sprache klar zu verstehen. Ursache dafür sind meist Anpassungsschwierigkeiten beim Hörgerät oder unpassende Technik für die eigenen Bedürfnisse. Ab dem 65. Lebensjahr ist jeder Zweite von Hörverlust betroffen. Umso wichtiger ist es, das ideale System zur Unterstützung der Hörleistung zu finden. Das innovative audibene IX (Integrated Xperience) beispielsweise verspricht, den kompletten Soundtrack des Lebens realistisch einzufangen: www.audibene.de.

Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Bei schwerer Herzschwäche gibt es vor Herztransplantation oder Kunstherz weitere Möglichkeiten. Mit dem Einsetzen eines kleinen herzschriftmacherartigen Gerätes etwa können bei geringem OP-Risiko sehr gute therapeutische Erfolge erzielt werden. Durch Stimulierung der Barorezeptoren an der Halsschlagader. Studiendaten zeigen, dass die Baroreflex-Aktivierungstherapie (BAT) die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von Betroffenen, die trotz medikamentöser Therapie unter anhaltenden Symptomen leiden, deutlich verbessern kann.



Foto: djd-k/CVRx/Getty Images/brizmaker

Für Männer mit Typ-2-Diabetes oder der Vorstufe Prädiabetes ist es wichtig, auf ihren Testosteronspiegel zu achten. Denn wenn dieser dauerhaft unter dem Normalwert liegt, führt dies nicht nur zu "typischen" Beschwerden wie Potenzstörungen, Muskelabbau oder Antriebslosigkeit, sondern kann auch die Entstehung eines Typ-2-Diabetes begünstigen. Unter www.testocheck.de lässt sich ein anonym Test zur Bestimmung des Risikos für das Vorliegen eines Testosteronmangels durchführen.



Foto: djd-k/Besins Healthcare Germany/Getty Images/PixelsEffect

Bei Rückenschmerzen ist Bewegung häufig der Schlüssel, um die Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden. Dabei können Rückenorthesen helfen und für mehr Mobilität sorgen. Sie passen sich den anatomischen Gegebenheiten des Körpers an, unterstützen, entlasten und stabilisieren. Bei den Spinomed Rückenorthesen von medi etwa üben das Gurtsystem und die Rückenschiene spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Verfallen Anwender in eine Fehllhaltung, werden sie an eine aufrechte Körperhaltung erinnert und spannen die Muskulatur im Rumpfbereich unbewusst an: www.medi.biz.



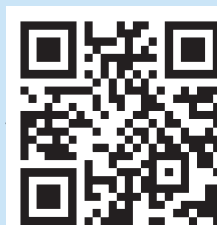
Foto: djd-k/medi

BADRENOVIERUNG WIE VON ZAUBERHAND



- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben & Herstellern
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb Roland Hörder
Am Kälberanger 8
38302 Wolfenbüttel
Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 05331 710 51 00
www.viterma.com



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

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: djd-k/PADMA/Getty Images/Aleksandar Nikic



Foto: djd-k/stockphoto/pixeltack

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: djd-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: djd-k/biosyn/PantherMedia/Subbotta



Foto: djd-k/algovir



*Danke, dass
sie lokal
kaufen!*

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



Möbelhof

WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Möbelhof
OUTDOOR-CENTER

Dieser öffnet voraussichtlich
Mitte Februar 2026
wieder seine Türen.



WOLFENBÜTTLELER 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 Sportangebot. Von Schwimmen und Wasserball über Triathlon bis hin zu Tischtennis und Tennis und sogar Skilauf ist alles dabei. Unser Verein hat zudem eine aktive Tauchabteilung und bildet Rettungsschwimmer aus, welche die Schwimmaufsicht im Natur- und Familienbad Fümmelsee durchführen. Die Abteilung Breitensport bietet außerdem vielseitige Angebote für Fitness, Bewegung und Spaß für alle Altersgruppen.

Auch der gesellschaftliche Part kommt im alltäglichen Vereinsleben nicht zu kurz! So werden regelmäßig abteilungsübergreifende Jugendveranstaltungen wie bspw. die Osterhüttenfahrt auf unsere Skihütte im Nationalpark Harz organisiert und durchgeführt.

Auch unsere Senioren unternehmen ebenfalls verschiedene Ausflüge zu Attraktionen in ganz Deutschland und treffen sich regelmäßig zu gemeinsamen Kaffeenachmittagen in unserer Vereinsgaststätte.

Der WSV 21 verfügt über umfangreiche Anlagen: das Natur- und Familienbad Fümmelsee mit Rutsche, Sprungturm und 50 m-Schwimmbahnen, einen Kinderspielplatz, zwei Tennisplätze, ein Beachvolleyballfeld und ein Beachsoccerfeld sowie unsere vereinseigene Turnhalle mit Kraft- und Spinningraum und die Skihütte in Oderbrück-Süd.

Als Frühschwimmer können Vereinsmitglieder von Anfang April bis Ende Oktober täglich von 6 - 20 Uhr kostenlos im Fümmelsee schwimmen gehen – das ist nicht nur gesund, sondern hält auch fit!



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

UNSER BREITENSSPORTANGEBOT

Yoga

Unser Yoga-Angebot lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und dabei Kraft, Flexibilität und innere Ruhe zu fördern. In den Kursen werden verschiedene Yoga-Positionen, Atemtechniken und Entspannungsübungen vermittelt – ideal sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Lasst euch inspirieren und gönnt euch eine Auszeit vom Alltag – im Yoga-Kurs des WSV 21!



Kinder-Tanzworkshops

Am Samstag, den 6. Dezember, lädt die ausgebildete Tanzpädagogin und Choreografin Anja Leonie Berthold zu zwei kreativen Workshops ein, bei denen Spaß, Ausdruck und Körpergefühl im Mittelpunkt stehen.

Von 10:00 bis 11:00 Uhr findet ein Musical-Showtanz-Workshop für Kinder von 8 bis 12 Jahren statt, gefolgt von Akrobatik für Kinder von 6 bis 10 Jahren von 11:00 bis 12:00 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung per E-Mail an anjaleonieberthold@t-online.de.

Eisschwimmen

Das wöchentliche Eisschwimmen im Natur- und Familienbad Fümmelsee ist ein besonderes Highlight für alle, die das kalte Wasser nicht scheuen! Jeden Sonntag wagen sich die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung ins kühle Nass und erleben die vitalisierende Wirkung auf Körper und Geist.

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



Wirbelsäulen- & Osteoporosekurse

Die von einem erfahrenen Übungsleiter durchgeführten Wirbelsäulen- & Osteoporose-Kurse tragen dazu bei, Beweglichkeit und Stabilität zu fördern, beugen Beschwerden vor und bieten eine ideale Gelegenheit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.



Schwimmausbildung

Unter Anleitung erfahrener und qualifizierter Übungsleiter werden regelmäßig Seepferdchen- und Bronzekurse für Kinder ab fünf Jahren angeboten. Um keine zukünftigen Kurstermine zu verpassen, empfiehlt es sich, unseren E-Mail-Newsletter zu abonnieren.

Eltern-Kind-Turnen

Lizenzierte Übungsleiter bewegen unsere Kleinsten. In unseren Kursen werden die motorischen Fähigkeiten von Kindern im Alter von ein bis vier Jahren spielerisch gefördert – und zugleich die Bindung zwischen Eltern und Kindern gestärkt.

und noch vieles mehr ...



Der WSV 21 sucht weitere motivierte Übungsleiter!

Du hast Freude am Sport und arbeitest gerne mit Menschen zusammen? Dann bist du bei uns genau richtig – wir freuen uns auf deine Unterstützung in unserem Team!

Wir lieben Lebensmittel.

*Wir bieten eine Vielzahl an
hochwertigen Lebensmitteln.
Bleiben Sie weiterhin gesund!*



Pacholski

am Rehmanager

Am Rehmanager 2 · 38304 Wolfenbüttel · Tel. 05331 95540



Pacholski

Hauptstraße 143a · 38312 Börßum · Tel. 05334 9585726