

Berlin-Brandenburger *Gesundheits*SPIEGEL

Das Sondermagazin für Gesundheit und Wohlbefinden
1. Jahrgang | Oktober 2025



Gesundheitstipps für die Region
Bewegung, Fitness & Lifestyle • Ernährung
Körper und Geist • Pflege • Heilmittel



Ihr Pflegedienst in Bad Saarow: Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

Sie sind unser Mittelpunkt.

Wir sind Ihre Stütze.

Wir versorgen Sie dort, wo Ihre Wurzeln sind – in Ihrem Zuhause.

Ein gutes Miteinander lebt weniger von der Anstrengung, das Gleiche zu denken und zu tun, als vielmehr von der Größe, einander mit Respekt & Achtung zu begegnen. Wir orientieren uns an Ihren Wünschen und persönlichen Bedürfnisse. Sie entscheiden – wir sichern Ihren Alltag.

Unser Konzept richtet sich nach Ihrer gesundheitlichen Situation. Sie brauchen Unterstützung – wir kommen. Gemeinsam in eine Richtung schauen – gemeinsam Stabilität schaffen und Sicherheit geben.

Grundpflege:

- Tägliche Körperpflege wie zum Beispiel Duschen, Vollbäder, Waschen
- Einreibungen
- Unterstützung bei den Mahlzeiten
- Unterstützung beim Toilettengang und bei der Ausscheidung
- Hilfe bei Ihrer Mobilität

Hauswirtschaftliche Versorgung:

- Gemeinsam Kochen bzw. Unterstüt-



Inhaberin Annika Schütte, Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

zung bei der Zubereitung einer Mahlzeit

- Reinigung der Wohnung/Haus
- Unterstützung bei Einkäufen und anderen Besorgungen mit und ohne den Betreuten
- Hilfe beim Wäsche waschen

Behandlungs-Pflege/Ärztliche Versorgung:

- Wundpflege
- Abgabe und Richten von Medikamenten
- Absaugen der oberen Luftwege oder Blasenspülung
- Durchführung von Injektionen
- Messung von Blutdruck oder Blutzucker

- Kompressionsstrümpfe/Kompressionsverbände anlegen
- Stomaversorgung
- Versorgung eines Blasenkatheters
- Verabreichung von Klistier
- Verabreichung von Sondennahrung
- Versorgung einer Ernährungssonde
- Wechseln von Infusionen
- Einreibungen

Verhinderungs-Pflege/Urlaubsvertretung:

Sie sind erschöpft von der Betreuung und Pflege Ihres Angehörigen? Oder Sie sind selbst krank und müssen sich einer Behandlung unterziehen?

Der Anspruch auf Verhinderungspflege besteht, wenn die Pflegeperson durch Urlaub, Krankheit oder andere Einflüsse die Versorgung nicht ausführen kann. Es dient der Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Die Beatus GmbH – Pflege mit Tradition erbringt in diesem Rahmen alle Leistungen von der Grundpflege bis hin zu den Betreuungsleistungen. Sollten Sie einen Pflegegrad (ab Pflegegrad 2) besitzen, steht Ihnen jährlich ein gesetzliches Budget in Höhe von 1.612 € gemäß § 39 SGB XI über die Pflegekasse zur Verfügung. Dies kann bei Bedarf stunden- oder tageweise abgerufen werden. Das gesetzliche Budget kann sich um bis zu 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mittel aus der Kurzzeitpflege gemäß § 42 SGB XI (vollstationäre – zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt) auf insgesamt 2.418 € pro Kalenderjahr erhöhen.

Ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen organisieren wir eine Vertretung für ein paar Stunden, Tage oder Wochen und sind auch im Falle eines wichtigen Termins für Ihre Angehörigen da. Damit die Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden kann, muss der Pflegebedürftige mindestens sechs Monate von Ihnen zu Hause gepflegt worden sein.

Die Kosten für die Verhinderungspflege werden von den Pflegekassen für maximal 6 Wochen oder 42 Tage übernommen. Diese können Sie in einzelne Tage aufteilen oder sogar stundenweise in Anspruch nehmen. Es ist eine Kombination für Leistungen der

Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege möglich. So können 50% der Gelder (806 Euro), die für die Kurzzeitpflege zur Verfügung stehen, für die Verhinderungspflege genutzt werden. Die Leistungen für Verhinderungspflege lassen sich so auf 3.539 Euro im Kalenderjahr erhöhen.

Entlastungs-Leistungen:

- Hilfe im Haushalt: Aufräumen von Kleiderschrank und Külschrank
- Gestaltung des häuslichen Alltags (Strukturierung des Tagesablaufs)
- Sortieren persönlicher Unterlagen
- Blumen- und Pflanzenpflege, auch auf Balkon und Terrasse

Beschäftigung & Kommunikation

- Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (vorlesen, spazieren gehen, zum Friseur begleiten etc.)
- Emotionale Sicherheit durch die Anwesenheit einer Betreuungsperson
- gemeinsame Gesellschafts- oder Rätselfspiele
- gemeinsam lesen, malen, basteln oder Handarbeiten
- gemeinsam kochen und backen (Hilfe bei der Nahrungsaufnahme)
- Unterstützung zur Mobilität
- Unterstützung zum Gebrauch von Fernseher, Handy, Tablet oder Computer
- Unterstützung bei der Korrespondenz mit Behörden etc.
- gemeinsame Gespräche

Beratungsbesuche gemäß §37 ABS, 3 SGB X

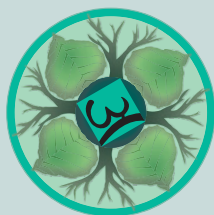
- Beratung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen
- Alle Fragen rund um Pflege
- Wohnraumanpassungen
- Unterstützung beim Antrag auf Pflegegrad sowie bei der Höherstufung des Pflegegrades
- Geeignete individuelle Hilfsmittel wie zum Beispiel Pflegebetten, Rollstühlen etc.
- Hilfen im Haushalt
- Betreuung & Entlastungsmöglichkeiten
- Inkontinenzversorgung
- Antragsstellungen zur Pflegeversicherung
- Beratung und Begleitung bei MDK-Gutachten uvm.

Unsere Pflege – Ihr zu Hause.

Wir pflegen und versorgen Sie – wie wir später versorgt und gepflegt werden möchten.

Vereinbaren Sie einen Termin ohne Zeitdruck. Wir beraten Sie und bieten Ihnen Hilfe bei Ämtern und Behörden.

Wir kümmern uns liebevoll und kurzfristig um Ihr Anliegen.



Pflege mit Tradition

Beatus GmbH

Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung von Demenzkranken
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Behandlungspflege/ärztliche Verordnung



WIR
VERSorgen
SIE DORT,
WO IHRE WURZeln
SIND – IN IHREM
Zuhause!

Telefon: 033631 447616

Dorfstraße 33 · 15526 Bad Saarow

Mobil: 0173 6872054

E-Mail: kontakt@pflege-mit-tradition.de

www.pflege-mit-tradition.de



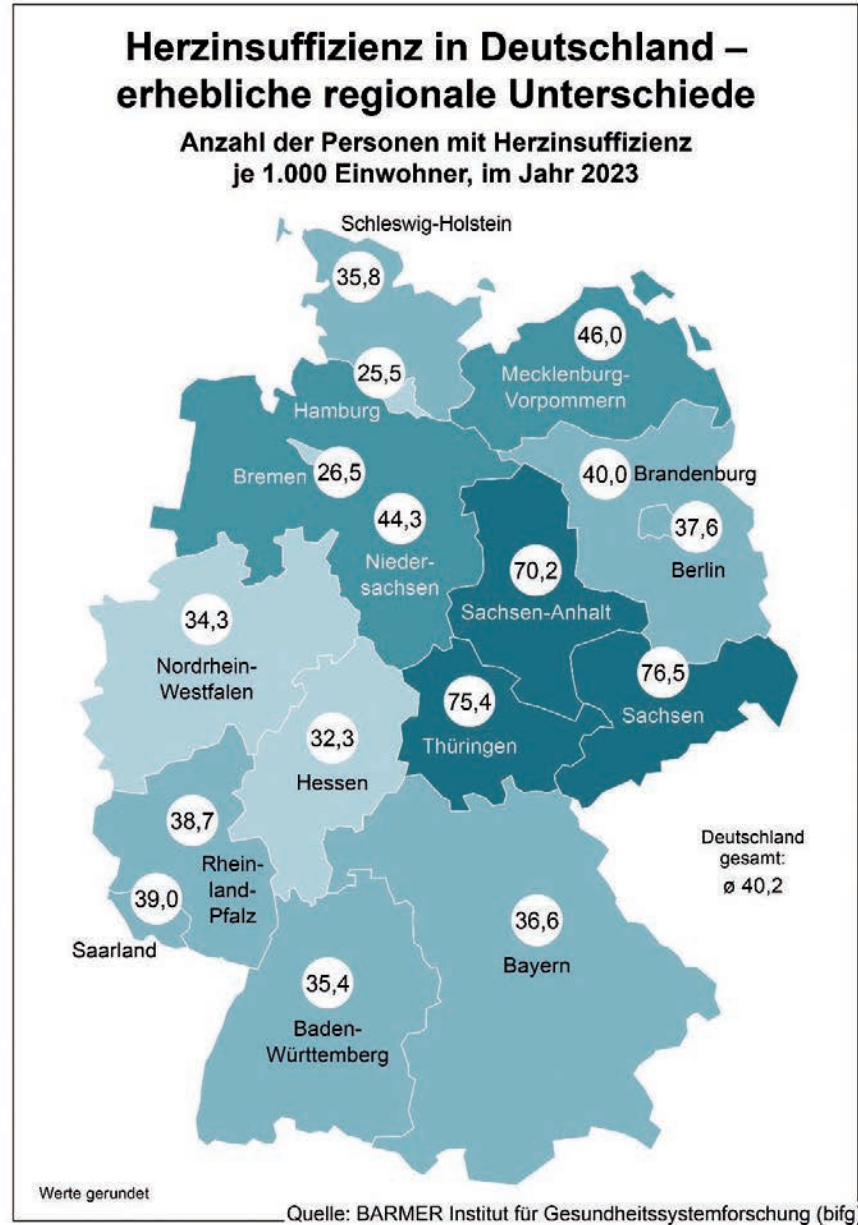


Wie gesund ist Deutschland?

In Hamburg lebt es sich offenbar besonders gesund. Die Hansestadt führt das aktuelle Gesundheitsranking der BARMER mit Blick auf die Gesamtmorbidität an, gefolgt von Baden-Württemberg und Bremen. Deutlich schlechter steht es dagegen um die Bevölkerung in Thüringen. Das Bundesland bildet das Schlusslicht im bundesweiten Vergleich. Das zeigt der aktuelle Morbiditäts- und Sozialatlas des BARMER-Instituts für Gesundheitssystemforschung (bifg). „Die Krankheitslast in Deutschland ist nicht gleich verteilt, weder geografisch noch beruflich. Das muss bei bestehenden Präventionsstrategien stärker berücksichtigt werden“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER.

Thüringen und Sachsen bei Herzkrankheiten deutlich stärker betroffen

Die aktuelle Analyse der BARMER macht erhebliche regionale Unterschiede bei der Häufigkeit bestimmter Erkrankungen sichtbar. Das gilt insbesondere für Herz-Kreislauf-Leiden. So war beispielsweise der Anteil der Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz in Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen im Jahr 2023 rund 75 bis 90 Prozent höher als im Bundesschnitt. In diesen Ländern litten zwischen 70 und 77 von 1.000 Einwohnern an Herzinsuffizienz. Deutlich besser schnitten Hamburg und Bremen ab. Hier lag die Zahl der Betroffenen bei lediglich 25 beziehungsweise 26 pro 1.000 Einwohner. „Die Betroffenheit bei Herzinsuffizienz ist Ausdruck der unterschiedlichen Altersstruktur in den Ländern. Da die Krankheit vor allem mit steigendem Alter und auch in Folge anderer Herzerkrankungen auftritt, sollten die regionalen Unterschiede bei entsprechenden Versorgungsstrukturen vor Ort beachtet werden“, sagt BARMER-Chef Straub. Auch bei Migrä-



ne und anderen Kopfschmerzerkrankungen, von denen besonders häufig Frauen betroffen seien, würden sich Auffälligkeiten zeigen. Während in Bremen und in Hamburg je 33 von 1.000 Menschen betroffen seien, habe die Quote in Thüringen bei 41 gelegen. Auf Ebene der Landkreise reiche die Spannweite von 26 bis 57 Betroffenen pro 1.000 Menschen im Vergleich zwischen dem Altmarkkreis Salzwedel und dem Landkreis Hildburghau-

sen. Straub: „Deutliche regionale Unterschiede bei der Häufigkeit einzelner Erkrankungen dürfen nicht als Zufall betrachtet und hingenommen werden. Sie zeigen, wo in Deutschland gezielte Gesundheitsförderung dringend notwendig ist“.

Gesundheits- und Sozialwesen besonders belastet

Neben geografischen Unterschieden beleuchtet die Analyse der BARMER

Impressum erscheint im 1. Jahrgang



Verlag: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, Tel.: (03361) 5 71 79

www.hauke-verlag.de

(hier finden Sie auch unsere DSGVO-Informationen)
Postanschrift: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, V.i.S.d.P.: Michael Hauke

E-Mail: info@hauke-verlag.de. Redaktion: Jan Knaupp, Satz: Bianca Laube, Carola Libera-Vogt
Druck: Pressesdruck Potsdam GmbH, Änderungen/Druckfehler vorbehalten, alle Veranstaltungshinweise ohne Gewähr, kein Anspruch auf Vollständigkeit

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE
VERLAG

auch branchenspezifische Belastungen und das mit teils alarmierenden Ergebnissen. So zeigt sich, dass kein anderer Berufszweig einen so hohen Anteil an Menschen mit Kopfschmerzen oder Migräne aufweist wie das Gesundheits- und Sozialwesen.

Im Jahr 2023 suchten 73 von 1.000 Erwerbstätigen in dieser Branche deswegen ärztliche Hilfe. „Im Gesundheits- und Sozialwesen arbeiten besonders viele Frauen. Erkrankungen die mit Kopfschmerzen einhergehen, treten bei ihnen dreimal häufiger auf als bei Männern“, sagt BARMER-Chef Straub. Die erfassten Krankheitsraten seien vermutlich nur die Spitze des Eisbergs. „Die Daten des Morbiditäts- und Sozialatlases sind eine wichtige Grundlage, um betriebliche Präventionsmaßnahmen zielgerichteter zu gestalten. Gerade in besonders belasteten Branchen müssen Unternehmen risikostratifizierte und genderechte Gesundheitsangebote entwickeln, damit ihre Beschäftigten möglichst langfristig leistungsfähig und gesund bleiben. Die BARMER macht hier vielfältige Angebote“.

Text und Infografik: Barmer

Ihr verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit!



Storkow

Am Markt 7
Tel. (033678) 7 20 14
www.storch-apotheke-storkow.de



Wendisch-Rietz

An den Kanalwiesen 7
Tel.: (033679) 75 84 55
kranich-apotheke.w-rietz@gmx.de



Nachgedacht – Ist Gesundheit eine Entscheidung?



Allein der Entschluss „Jetzt bin ich heil, jetzt höre ich hin, höre auf mich“, kann den Heilungsprozess in Gang setzen und unseren Körper – unseren Tempel, den wir bewohnen dürfen – wieder in die Einheit Körper-Geist-Seele bringen.

Der Geist steht über der Materie, deshalb lohnt es sich, nach innen zu schauen und sich zu fragen, was genau macht mich „krank“. Manchmal sind es nur kleine Auslöser, eingeschlossene Emotionen, die sich einfach festgesetzt haben, die erkannt und gelöst werden wollen, manchmal sind es auch unsere Ahnen, die ihre Themen an uns weitergegeben haben. Auch Fremdenergien, energetische Besetzungen oder sogenannte Energieräuber können uns aus dem Gleichgewicht, ins Wanken, in die „Krankheit“ bringen. Krankheit ist auch immer der Ruf unserer Seele: „Hallo, hallo, ist da jemand? Schau mal genau hin“. Wollen wir nicht lauschen, so zeigt uns unser Körper oft, was los ist, was wir brauchen.

Natürlich sind z.B. eine basenreiche Ernährung, leichte Bewegung, wie heilsame Spaziergänge in der ausgleichenden Natur, oder Atemübungen, Meditation... Aspekte, die wir für

uns tun können, die uns gut tun. Aber es fällt alles mit einer Entscheidung: Jetzt möchte ich heil sein, jetzt *bin* ich heil, denn so können wir uns auf das HeilSEIN programmieren.

Der Zauberschlüssel liegt in der Selbstfürsorge und somit vor allem in der Selbstverantwortung. „Ich bin verantwortlich für mein Leben“. Niemand anderes trägt Schuld daran, wie es uns geht, wie wir uns fühlen, wie gesund wir sind. Fragen wir uns also, oder besser hinterfragen wir uns, erforschen wir uns: Was macht uns unheil? Bei Schnupfen können wir nachdenken, wovon habe ich die Nase voll? Fieber ist ein Zeichen von innerer Wut, der Körper verbrennt diese Emotion. Bei Nackenverspannungen können wir schauen, wer oder was sitzt mir im Nacken, welches Thema drückt und verrückt mich.

Sind wir bereit und fassen den Entschluss, jetzt löse ich das Thema, so geht der Körper in den Heilungsprozess.

Wenn wir uns ganz bewusst mit uns, mit unserem AllSEIN beschäftigen, alle Aspekte mit einbeziehen, können wir den Weg in die Heilung öffnen und beschreiten.

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Auch können wir unsere Sprache nutzen – die Schwingung der Worte ist dabei so essenziell wichtig – um uns auf das Heilsein einzustimmen. Denn warum heißt es eigentlich „Krankenhaus“, und nicht – wie einst – Heilstätte? Manchmal sind es die einfachen, liebevollen und wertschätzenden Worte, die der Seele schmeicheln und uns positiv schwingen lassen. Zuspruch, Stärkung und Zuversicht oder einfach ein „Schön, dass du da bist“, „Du schaffst das“, „Du wirst wieder gesund“ wirken und kurbeln unser Heilen an. Die Magie der Worte zusammen mit der passenden, fühlenden Energie unterstützt den Weg in die Gesundheit. Besonders unsere Kinder sind sehr empfänglich und reagieren oft sofort.

Pflegen wir einen liebevollen Umgang in Achtsamkeit und Respekt miteinander, so pflegen wir auch unser (seelisch-) gesellschaftliches HeilSEIN.

Es ist, wie mit allen Dingen: Jeder entscheidet selbst. Denn Gesundheit ist eine Entscheidung.

Bianca Laube,
Hauke-Verlag

Egal, ob Sie nach einer Verletzung oder Operation wieder in Form kommen wollen oder einfach Ihre persönliche Fitness steigern möchten, im **PhysioTraining am Dom** sind Sie in den besten Händen. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu Ihrer Gesundheit gehen!

Du entscheidest, wie fit Du Dich fühlen möchtest!

Ein starker Körper stärkt den Geist!

IT FITS YOU

Ihr Partner für Gesundheit und Fitness

Komm vorbei und lass Dich beraten!

PHYSIO TRAINING
Am Dom

**Kraft-
Ausdauer-
Zirkeltraining**

Physio Training Am Dom

Domstraße 2 | 15517 Fürstenwalde
Tel.: 03361/760 26 01

Email: kontakt@physio-quandt.de
www.physio-quandt.de

Öffnungszeiten: täglich 8-18 Uhr



**Altersgerechte
1 Zimmer Appartements,
mit Bad und Küchenzeile,
in Hennickendorf bei Berlin
zu vermieten.**



Der Pflegedienst
„Pflege im Kiez Wachner GmbH“
ist auf dem Gelände ansässig.

Bei Interesse an den Appartements
melden Sie sich bitte unter:

Pflege im Kiez Wachner GmbH
Berliner Strasse 36a
15378 Hennickendorf



033434 - 144 736 • 033434 - 854 633
0151 - 201 89 826
grit.wachner@wohnenimeigenenkiez.de
www.wohnenimeigenenkiez.de

oder

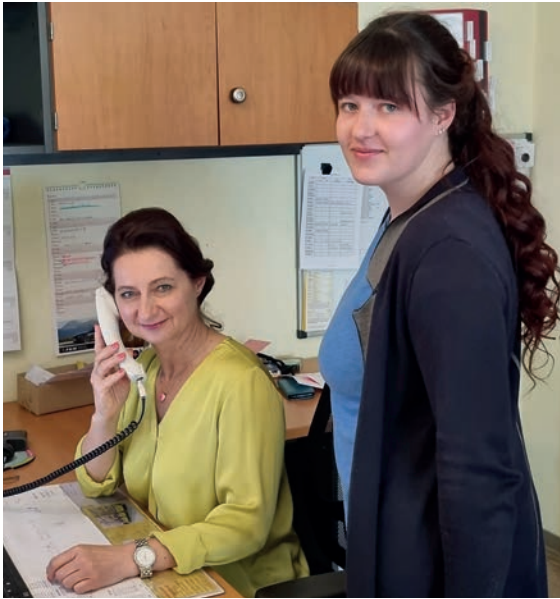
Scherping Immobilien:
Thomas-Müntzer-Platz 3
17291 Prenzlau
03984801884

Info@scherping-immobilien.de
Es fällt keine Vermittlungsprovision an.





Pflegedienst Fürstenwalde GmbH – Menschen pflegen, umsorgen, betreuen



Anni Falk und Schester Jamy Lee

Anni Falk hat eine lange, harte Schule hinter sich: 17 Jahre Krankenschwester, viele davon in der Rettungsstelle und der Wachstation.

Mit diesen Erfahrungen gründete sie ihren Pflegedienst und tut das, was sie am besten kann: Menschen pflegen, umsorgen, betreuen.

Nicht von ungefähr wählte sie die Farbe „Gelb“ für die Personal-Kleidung und ihre Firmenfahrzeuge: „Diese Farbe vermittelt auf den ersten Blick Freundlichkeit und Wärme.“

Neben der aktivierend fördernden Pflege, die das Ziel hat, die individuellen Ressourcen der Patienten so lange wie möglich zu erhalten und zu fördern, hat das Team um Anni Falk die Menschlichkeit und Zuwendung für jeden ihrer Patienten im Fokus.

„Im Rahmen unserer Möglichkeiten schauen wir da auch nicht auf die Minute. Viele unserer Patienten leben allein und sind nicht mehr so gut zu Fuß, ihnen bringen wir sozusagen die Welt ins Haus“, erläutert Anni Falk ihren Anspruch.

„Wir arbeiten eng mit Ärzten, Physiotherapeuten, Sanitätshäusern, Krankenkassen, Apotheken und Betreuern zusammen und können so eine effektive Rundumversorgung leisten.“

Wichtig für sie ist auch die Beratung, Schulung und Einbeziehung der Angehörigen in die Pflege.

„Oftmals sind es nur kleine Tipps, die wesentlich zur Entlastung beitragen können.“

Seit Dezember 2010 versorgt das Pflegeteam eine Wohngemeinschaft für an Demenz erkrankte Menschen.

Pflegedienst Fürstenwalde – unsere Angebote für Sie:

- Grundpflege z.B. Waschen, Duschen/ Baden, Anziehen, Zubereiten der Mahlzeiten...
- Behandlungspflege
- Kinderkrankenpflege
- Seniorenpflege
- Beratung und Begleitung bei Demenzerkrankung
- Hauswirtschaftliche Versorgung z.B. Einkaufen, Besorgungen, Grundreinigung, Wäsche waschen...
- Palliativ-Pflege
- Vermittlung zu Frisör, Fusspflege, Essensservice, etc.
- Beratung und Schulung pflegender Angehöriger
- Beratungsgespräche nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Urlaubs- und Verhinderungspflege

Informieren Sie sich:

Telefon: (03361) 74 78 80

www.pflegedienst-fuerstenwalde.de

buero@pflegedienst-fuerstenwalde.de

Demenz-WG am Dom – gemeinsam statt einsam



**aktuell freie Kapazität –
jetzt informieren!**

Die Idee des Wohngemeinschaftskonzeptes für an Demenz erkrankten Menschen ist, dass für diese Menschen ein dritter Weg, zwischen Pflegeheimen und einer Pflege zu Hause, geboten wird. Die erkrankten Menschen leben in einer WG als Mieterinnen und Mieter zusammen, werden dort von einem selbst gewählten ambulanten Pflege- und Betreuungsdienst mit allen notwendigen Leistungen versorgt.

Der Standort in Fürstenwalde, ein schön saniertes Bürgerhaus in unmittelbarer Nachbarschaft zum historischen Dom, ist für eine Demenz-WG optimal. Im Herzen der Stadt ist alles fußläufig zu erreichen. Das Zentrum mit seinen Geschäften, Restaurants und Cafés lädt zum Bummeln ein. Spaziergänge in die benachbarten Parkanlagen sind im Tagesprogramm integriert.

Das Konzept der WG ist es, einen Tagesablauf zu organisieren, der sich

an der Normalität orientiert. WG-Bewohner beteiligen sich an der Erledigung alltäglicher Aufgaben, wie z.B. Kochen. Jeder Bewohner hat sein eigenes Zimmer, welches mit seinen privaten Möbeln ausgestattet wird. Das erleichtert den kranken Menschen eine räumliche Orientierung und vermittelt das Gefühl, von den eigenen vier Wänden. Jeder Pflegepatient und seine Angehörigen können die Pflege- bzw. Betreuungsform frei wählen. Friseur, Fußpflege oder Maniküre kommen auf Wunsch ins Haus, der Hausarzt ist in das Geschehen eingebunden. Die Versorgung von Betroffenen wird durch den ambulanten Pflege- und Betreuungsdienst realisiert. Menschliche Unterstützung, Nähe und Vertrautheit helfen den WG-Bewohnern, im Rahmen der Erkrankung, ein selbstständiges Leben zu führen.

Kontakt: Tel.-Nr. (03361) 74 78 80

FÜRSORGLICH UND ZUVERLÄSSIG

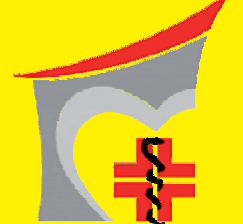
**Wir haben freie Kapazitäten
für Pflege und Hauswirtschaft
durch Erweiterung
der Personalstruktur.**



**Informieren Sie
sich jetzt!**



Falk



Pflege zu Hause

Häusliche Pflege

Anni Falk GmbH

Wir beraten Sie gern und umfassend!

Tel. 03361 747880 | August-Bebel-Str. 23 | 15517 Fürstenwalde

buero@pflegedienst-fuerstenwalde.de

www.pflegedienst-fuerstenwalde.de



Während der Umbauphase – solange der Vorrat reicht...

PARACETAMOL AL 500

20 Tabletten

UVP 2,15 €*
Aktionspreis

1,49 €



IBUPROFEN AL

Saft 100 ml

UVP 6,87 €*
Aktionspreis

4,99 €



IBUBETA 400 akut

50 Tabletten

UVP 9,97 €*
Aktionspreis

5,99 €

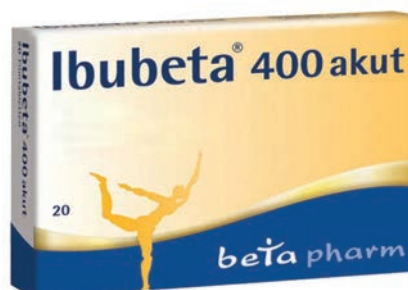


IBUBETA 400 akut

20 Tabletten

UVP 4,97 €*
Aktionspreis

2,99 €



Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

NASENSPRAY HEUMANN

10 ml

UVP 4,41 €*
Aktionspreis

2,99 €



VOLTAREN forte

Schmerzgel 100g

UVP 22,88 €*
Aktionspreis

16,99 €



BETOLO

24 Lutschtabletten

UVP 9,94 €*
Aktionspreis

6,99 €

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

*Preisempfehlung des Herstellers zum Druckdatum



Linden-Apotheke
immer gut beraten!

Eisenbahnstraße 27 • 15517 Fürstenwalde • Tel. 03361-31 05 67 • Fax 03361-31 05 69

www.linden-apotheke-fuerstenwalde.de

Öffnungszeiten: Mo, Di und Do 8-18:30 Uhr,
Mi und Fr 8-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Ganz einfach: QR-Code scannen und Medikamente vorbestellen





Neutzsch GmbH – Ihr liebevoller Betreuungsdienst

Die Firma Neutzsch GmbH ist ein junger alltagsunterstützender Anbieter mit Sitz in Grunow-Dammendorf. Wir versorgen ein weitläufiges Gebiet von Eisenhüttenstadt, Frankfurt (Oder), Beeskow und dem kompletten Umland.

Unser Unternehmen wird von einem Altenpfleger, sowie einer Gesundheits- und Krankenpflegerin geleitet. Eine langjährige Tätigkeit im Bereich der Pflegegradeinstufung, sowie ein Studium im Bereich der Pflegeberatung und diverse Fort- und Weiterbildungen wie zum Beispiel zum Pflegedienstleiter, befähigen uns, Ihnen umfangreich und individuell beratend bei pflegerischen Leistungen zur Seite zu stehen. Wir beraten Sie gern bei Fragen zu Ihrer persönlichen Pflegesituation, zu Pflegehilfsmitteln, Betreuungsangeboten und unterstützen Sie bei der Beantragung eines Pflegegrads. Pflegenden Angehörige unterstützen wir gern im Rahmen einer individuellen Schulung. Unsere Pflegeexperten führen für Sie auch gern den Beratungseinsatz nach §37.3 SGB XI durch.

Unser Ziel ist es, die Pflege so zu gestalten, dass der Klient sich als Mensch

gesehen fühlt. Vertrauen kann nur entstehen, wenn wir uns Zeit nehmen und Ihnen bei den Dingen helfen, die Sie wirklich benötigen. Wir sehen uns als ergänzende Hilfe, um Angehörige zu entlasten und zu unterstützen. Dazu gehören beispielsweise Unterstützung bei Haushaltstätigkeiten, Beschäftigungen wie Spaziergänge, von uns organisierte Spielenachmittage, gemeinsame Ausflüge, Begleitung zu Terminen (z.B. Arztbesuche) und pflegerische Handlungen in Abwesenheit ihrer Liebsten. Gern sind wir mit unserem unterstützenden Angebot ergänzend zur Hauskrankenpflege behilflich.

Dies alles ist nur mit Hilfe unserer derzeit 17 Mitarbeiter möglich. Unser sehr harmonisch arbeitendes und engagiertes Team ist das Herz der Firma und ermöglicht unseren Klienten mehrmals im Jahr große Feste, zu denen wir unsere Klienten abholen, sie bewirten und am Ende wieder nach Hause fahren.

Mit uns wird gesprochen, gelacht, geweint und gefeiert. Wir sind ein Teil Ihres Lebens und ersetzen nicht selten das, was fehlt: eine Familie vor Ort und eine Vertrauensperson.

Fitness Insel Beeskow – das Multifitnesscenter für Alle



Herzlich Willkommen in der Fitness Insel. Wir sind auf der Spreeinsel in Beeskow ein kleines, familiäres Gesundheits-, Fitness- und Sportstudio.

Vom Boxsack, vielzähligen geführten Geräten, freiem Hantelbereich mit mehreren Bankdrückbänken, Multipresse, ... und Hanteln bis 55 kg, über Schlagseil, Milon-Kreis, großer Cardio-Bereich bis hin zu TRX und Balance-Geräten ist alles vorhanden.

Bei uns trainieren die Jüngsten mit 8 Jahren, ob Mädchen oder Junge, genauso mit Spaß und Erfolg wie die Älteren mit 89 Jahren, ob Mann oder Frau oder Familien, über drei Generationen gemeinsam.

Wir bieten ein „Rund-um-Sorglos-Paket“ mit Reha-Sport, Fitness und

Krafttraining, Ernährung, Personal Training, Solarien und Sauna.

Natürlich gibt es bei uns auch verschiedene Kurse. Dazu gehören Kinderkurse, Mobilisierung und Dehnung, Step Aerobic, Pilates, Tabata, Zirkelkurs und die individuell abgestimmten Reha-Kurse.

Testen Sie jetzt unsere neuen Einstiegsangebote. Werden und bleiben Sie mit uns fit! Melden Sie sich noch heute an unter der Telefonnummer (03366) 520 15 19 und besuchen uns. Wir stehen gern beratend an Ihrer Seite.

Fitness Insel Beeskow
Spreeinsel 5
15848 Beeskow

Einsamkeit war gestern



Liebevolle Unterstützung ohne Zeitdruck

Damit wieder jemand für Sie da ist, organisieren wir regelmäßige Spielenachmittage, feiern gemeinsame Feste, bieten geselliges Beisammensein und organisieren begleitete Restaurantbesuche in der Umgebung.

Des Weiteren bieten wir Ihnen alltagsunterstützende Angebote, wie z.B. Begleitung zu Terminen, zu Ärzten, Einkäufe, Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen, Verhinderungspflege, aber auch individuelle Beratung und den Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI.

Wir sind tätig in Eisenhüttenstadt, Frankfurt (O.), Beeskow, Friedland, Rietz-Neuendorf, Tauche und in der jeweiligen dörflichen Umgebung.

Kontaktieren Sie uns. Wir sind gern für Sie da.
Neutzsch GmbH
Hauptstr. 18 • 15299 Grunow
Telefon: (033655) 59 19 60 • info@pflege-neutzsch.de

www.pflege-neutzsch.de



EIN FITNESS-CLUB FÜR ALLE!

Jung, Alt, Dick, Dünn – die Fitnessinsel ist das Multifitnesscenter für ALLE in Beeskow.

Alles was man braucht!

Moderne Geräte | tolle Kurse

Sauna mit Spreeblick

große helle Räume | echtes Clubleben

Reha-Sport und kompetente Betreuung

HIER TRIFFT-MAN-SICH-WIEDER!

JETZT ausprobieren: unsere neuen Einstiegsangebote zum FIT werden und FIT bleiben.

Kommen Sie vorbei und testen uns!

Fitness Insel Beeskow
Spreeinsel 5 | 15848 Beeskow fitness-insel-beeskow@t-online.de

Telefon : 03366-520 15 19



© Durch die Stadt GmbH

Inmitten der idyllischen Natur am Scharmützelsee erwartet Sie ein ganz besonderer Ort: Die SaarowTherme – ein Rückzugsort der natürlichen Heilkräfte, an dem Gesundheit erlebbar und Entspannung spürbar wird. Hier verbinden sich Natur, Wasser und Wärme zu einem Erlebnis, das weit über klassischen Wellnessgenuss hinausgeht.

Natürlich heilend – die Kraft der Thermalsole

Die natürliche Thermalsole aus der Catharinenquelle ist das Herzstück der SaarowTherme. Mit einer Konzentration von 3 % und wohligen Temperaturen bis 36 °C sorgt sie für nahezu schwereloses Schweben, spürbare Entlastung der Gelenke und tiefgreifende Muskelentspannung. Die heilende Wirkung zeigt sich bei Haut- und Atemwegserkrankungen ebenso wie bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Jeder Moment in der Sole ist ein Schritt zurück zur inneren Balance.

Sauna mit Aussicht – Ruhe trifft Weitblick

Es ist ein offenes Geheimnis: Saunieren ist gesund. Die Aktivierung des Stoffwechsels und eine verbesserte Durchblutung der Atemwege können die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien stärken und somit Infekten vorbeugen. Wer Wärme sucht, findet sie in unserer stilvollen Saunalandschaft. Ob klassische finnische Sauna, sanfte BioSauna oder die großzügige PanoramaSauna mit Blick auf See und Natur – hier erlebt man Saunakultur in ihrer schönsten Form. Die intensiven Düfte der Aufgüsse, das Spiel von Hitze und Kühle und der ruhige Blick ins Grüne lassen Körper und Geist gleichermaßen aufatmen.



© Lasse Designen - stock.adobe.com

Ganzheitlich betreut – Gesundheit, die bleibt

Wer gezielt etwas für seine Gesundheit tun möchte, profitiert von unserem umfangreichen Angebot an physiotherapeutischen Behandlungen, Massagen und alternativen Heilmethoden. Von Gelenkbeschwerden über chronische Leiden bis hin zur Rehabilitation nach Operationen – unsere erfahrenen Therapeut:innen erarbeiten individuelle Konzepte, um Ihre Beweglichkeit zu fördern, Schmerzen zu lindern und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Erleben Sie die SaarowTherme als Kraftort der Elemente. Lassen Sie los. Tanken Sie auf. Und nehmen Sie ein Stück neue Kraft mit nach Hause. Jetzt die SaarowTherme entdecken unter www.SaarowTherme.de

Höhenluft atmen – neue Energie spüren

Wer denkt, effektives Training müsse anstrengend sein, kennt noch nicht das Hypoxie-Höhenluft-Training der SaarowTherme. Diese Methode nutzt den natürlichen Reiz der Höhenluft, um den Körper sanft, aber gezielt zu fordern – ganz ohne Bewegung, bequem im Liegen.

Während Sie auf einer komfortablen Liege entspannen, atmen Sie über eine spezielle Maske im Wechsel sauerstoffreiche Luft und sauerstoffreduzierte „Höhenluft“ ein. Dieser gezielte Wechsel fordert Ihren Organismus heraus: Die kurzzeitige Sauerstoffknappheit aktiviert lebenswichtige Anpassungsprozesse, die zu einer spürbaren Verbesserung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit führen können.

Positive Effekte des Hypoxie-Höhenluft-Training:

- **Mehr Energie:** Geschädigte Mitochondrien („Zellkraftwerke“) werden schneller abgebaut, neue, gesunde gebildet – der Zellstoffwechsel läuft effizienter.
- **Schnellere Regeneration:** Nach sportlicher Belastung oder körperlichem Stress kann sich der Körper spürbar schneller erholen.
- **Aktivierter Fettstoffwechsel:** Der Organismus lernt, Fett effektiver als Energiequelle zu nutzen – ideal auch zur Unterstützung bei Gewichtsregulation.
- **Stärkere Blutzellen:** Der Körper bildet vermehrt rote Blutkörperchen, die Sauerstoff effizienter in jede Zelle transportieren – das steigert Ausdauer, Vitalität und allgemeines Wohlbefinden.



© Kieferpix - stock.adobe.com

Entdecken Sie das Trainingskonzept, das Ihr gesamtes System auf natürliche Weise stärkt. Buchen Sie online Ihren Termin zur Hypoxie-Höhenluft-Training unter www.SaarowTherme.de



© Hedgehog94 - stock.adobe.com

Tiefenentspannung in Schwerelosigkeit

Stellen Sie sich vor, für einen Moment alle Last abzugeben. Kein Geräusch, kein Druck, kein Außen – nur Sie, die Stille und das Gefühl vollkommener Leichtigkeit.

Beim Floating gleiten Sie schwerelos auf einer warmen, körpertemperierten Solelösung ähnlich der des Toten Meeres und erleben eine Entspannung, wie sie im modernen Alltag kaum möglich ist. In unserem großzügigen Floating-Becken lassen Sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zur Ruhe kommen. Die hohe Salzkonzentration trägt Sie sanft, ganz ohne Anstrengung – Muskelspannungen lösen sich, Gelenke werden entlastet, der gesamte Organismus schaltet auf Regeneration.

Ob zur aktiven Stressbewältigung, zur Linderung körperlicher Beschwerden oder einfach als bewusste Auszeit, buchen Sie bequem online Ihren Floating Termin unter www.SaarowTherme.de und kommen Sie sich selbst wieder näher.



© Durch die Stadt GmbH

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote für Ihre Gesundheit unter www.SaarowTherme.de

Sollten Sie weitere Informationen benötigen, erreichen Sie uns auch unter Tel. 033631 8680 oder info@bad-saarow.de

Öffnungszeiten SaarowTherme:

Sonntag – Donnerstag 10 – 21 Uhr

Freitag & Samstag* 10 – 23 Uhr

*Kinderfreie Therapie. Einlass ab 16 Jahren (Nachweis erforderlich).


SaarowTherme
...endlich Zeit für mich!

SaarowTherme
Bad Saarow Kur GmbH
Am Kurpark 1, 15526 Bad Saarow
Tel. 033631/8680
info@bad-saarow.de
www.SaarowTherme.de



Leiden Sie unter Rückenschmerzen? – Wir helfen!

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen, mal mehr mal weniger häufig. Chronische Rückenschmerzen nehmen die Lebensqualität oder auch zum Beispiel die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Verschieden Wege werden eingeschlagen, von der neuen Matratze, über Massagen bis hin zu Schmerzmitteln und Spritzen. Diese führen nach meiner Beobachtung doch nur zu kurzfristigen Erfolgen.

Keine Therapie geht ohne Training, sagte einmal ein Orthopäde zu mir. Daraufhin haben wir in unseren Studios Trainingswege entwickelt, die ein Gesundheitstraining an modernen Geräten in unter einer Stunde ermöglichen. So können wir die Therapien beim Arzt, Orthopäden oder Physiotherapeuten durch unser Training nachhaltig unterstützen. Der Rücken leidet in vielen Fällen unter der falschen und einseitigen „Benutzung“, Fehlstellungen, Verkürzungen und

Verspannungen. Des Weiteren ist eine Ursache für Rückenbeschwerden der altersbedingte Abbau der Muskulatur, der sogenannten Sarkopenie.

Also ist es aus meiner Sicht sinnvoll, gegen diese Punkte zu trainieren. Ein gezieltes Muskellängentraining kann den Körper wieder aufrichten, auf Verkürzungen und Verspannungen kann positiv eingewirkt werden. Ein gesundheitsorientiertes Krafttraining zum Muskelaufbau und zur Beseitigung von muskulären Dysbalancen stabilisiert den Zustand für die Zukunft. Dabei trainiert man nicht mehr mit dem eigenen Körpergewicht, in Gruppen oder mit Hantelgewichten – einen weitaus größeren Erfolg erzielt man an elektronischen Kraftgeräten, ausgestattet mit speziellen Trainingsprogrammen, individuell eingestellt durch einen qualifizierten Trainer.

Die Effizienz ist hier weit höher und die Gefahr, etwas falsch zu machen,

ist deutlich geringer. Dadurch gibt dieses Training mehr Sicherheit und macht viel mehr Spaß. Aber der absolut größte Motivator ist nach meinen Beobachtungen die sich einstellende Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit, welche sich nach Aussagen von vielen Teilnehmern schon in den ersten 4 Wochen einstellt. Und dieses erfolgreiche Training unterstützen

nach §20 Prävention sogar die gesetzlichen Krankenkassen. Logisch, oder? Lassen sie sich gern unverbindlich informieren und buchen sie jetzt einen Beratungstermin unter der Telefonnummer: 03362/22555.

Es grüßt sie herzlich,

Guido Gongoll,

**Trainer aus Leidenschaft in den
Athletic Park Studios**

Unsere nächste Ausgabe für Sie erscheint im
Frühjahr 2026

GesundheitsSPIEGEL



Möchten auch Sie dabei sein?

Tel: 03361- 57179 oder info@hauke-verlag.de

Athletic Park
Sport- & Gesundheitsstudios



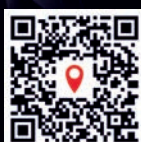
Ein gesunder Rücken braucht nicht viel Zeit

... **sondern ein
smartes Training**

- Mobilität
- Krafttraining
- Massage
- Muskellängentraining
- qualifizierte Trainer

**Vereinbare jetzt einen Termin und
erlebe ein effizientes und optimales
Training für Dich und Deinen Rücken.**

Erkner 03362 22 555
Rüdersdorf 033638 518 718



Bei uns sind Sie in den besten Händen!

Sie können sich mit allen physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen an uns wenden. Unser Schwerpunkt liegt in der manuellen Therapie und Krankengymnastik.

Unser Ansatz lautet: frühfunktionelle informative Therapie.

Unser Angebot:

Manuelle Therapie - Krankengymnastik und KG-Gerät
KG-ZNS (Bobath) - Manuelle Lymphdrainage
Elektrotherapie - Ultraschall - Wärmepackung Fango
Kinesio-Physiotherapie - Therapeutische Massagen

**PHYSIO
THERAPIE**
Quandt GbR

Domgasse 1
15517 Fürstenwalde
Telefon: 03361 - 375223

Öffnungszeiten: Mo-Fr 07-19 Uhr
Individuelle Terminvereinbarung:
Terminvergabe ab 9 Uhr



Gefährliche Schlafrends



In den sozialen Medien verbreiten sich immer mehr skurrile Schlafricks: Nutzer kleben sich den Mund zu, essen Kiwis vor dem Schlafengehen oder schwingen sich mithilfe von Gurten unter dem Kinn durch die Luft. Diese Methoden werden unter dem Begriff „Sleepmaxxing“ zusammengefasst und sollen angeblich zu besserem Schlaf führen. Doch Experten schlagen Alarm: Viele dieser Trends sind medizinisch nicht belegt und können mitunter lebensgefährlich sein. Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, warnt vor der unreflektierten Nachahmung solcher Methoden:

„Das sogenannte ‚Neck Swinging‘, bei dem Personen ihren Kopf mithilfe eines Gurtes rhythmisch hin und her pendeln lassen, birgt erhebliche Risiken für die Halswirbelsäule. Im schlimmsten Fall kann es zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Auch das Zukleben des Mundes, sogenanntes ‚Mouth Taping‘, kann für Menschen mit unerkannter oder unbehandelter Schlafapnoe lebensbedrohlich sein, da es die Atmung behindert und zu akuter Luftnot und Panikattacken führen kann. Solche Trends sind keine fundierten medizinischen Maßnahmen, sondern potenziell gefährliche Experimente am eigenen Körper.“

Gefährliche Verharmlosung durch Social Media

Unter dem Stichwort Sleepmaxxing kursieren zahlreiche weitere zweifelhafte Tipps wie das Tragen von Brillen mit roten oder blauen Gläsern oder der Verzehr von Kiwis vor dem Schlafengehen. Solche Maßnahmen wirken auf den ersten Blick zwar harmlos, doch Schulze warnt vor den Folgen: „Viele dieser Tipps suggerieren einfache Lösungen für ein komplexes Thema. Für Personen mit echten Schlafproblemen können sie jedoch kontraproduktiv sein – vor allem, wenn dadurch medizinische Hilfe verzögert oder ganz vermieden wird. Echte Ursachen wie Depressionen, Schlafapnoe, hormonelle Störungen oder Stress werden dadurch nicht erkannt und behandelt.“

Die wachsende Zahl sogenannter Gesundheits-Influencer auf Plattformen wie TikTok macht es für Laien zunehmend schwer, valide vorgeführten

Inhalten zu unterscheiden. Apotheker Schulze appelliert deshalb an Eltern, Pädagogen und medizinisches Fachpersonal: „Gesundheit ist kein Experimentierfeld. Gerade bei Themen wie Schlaf, die eng mit dem allgemeinen Wohlbefinden und der körperlichen Gesundheit verknüpft sind, ist eine sachliche und wissenschaftlich fundierte Beratung unverzichtbar. Wer unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet, sollte unbedingt eine medizinische Fachperson konsultieren und sich nicht auf riskante Tipps aus dem Internet verlassen.“

Das hilft wirklich bei Schnarchen oder Einschlafproblemen

Anstelle gefährlicher TikTok-Trends empfehlen Fachleute wissenschaftlich belegte Maßnahmen, um Schnarchen zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern. „Bereits kleine Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung zeigen“, so Schulze. „Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, kann Atemtechniken wie die 4-7-8-Methode und warme Bäder mit beruhigenden Badezusätzen wie Sandelholzextrakt ausprobieren. Leichte Bewegung am Tag sowie eine ausgewogene Ernährung fördern zusätzlich die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Menschen, die unter Schnarchen leiden, können Nasenpflaster testen oder versuchen, die Schlafposition und Schlafhygiene zu optimieren. Zudem können gezieltes Kiefer- und Zungentraining sowie eine optimale Raumfeuchtigkeit helfen, das Schnarchen zu reduzieren.“

Weitere Informationen zum Thema unter www.mycare.de.



- Mehr Energie, Ausdauer, Vitalität und Wohlbefinden
- Lebensqualität ohne Schmerzen
- Kleben ohne Inhaltsstoffe und risikofrei
- Pflaster die von Herzen kommen
- Du möchtest mehr erfahren?

Manuela Andree Tel.: 0173 614 45 54
Unabhängige Vertriebspartnerin
manuelaandree.superpatch.com

Cura Tempus – Neuer Pflegedienst startet in Fürstenwalde mit frischen Ideen



Fürstenwalde-Spree. Am 15. September 2025 öffnete der neue ambulante Pflegedienst „Cura Tempus“ in der Eisenbahnstraße 141 seine Türen.

Hinter dem Projekt steht die junge Unternehmerin Jenny Rhodes, die ihre Leidenschaft für die Pflege zu ihrem Beruf und jetzt auch zu ihrer Berufung gemacht hat. Sie ist überzeugt: „Wir haben nicht angefangen, weil es leicht ist. Wir haben angefangen, weil wir wissen, dass es besser geht.“

Jenny Rhodes kennt die Pflege von der Pike auf – und genau das prägt ihre Philosophie. Sie möchte zeigen, dass Pflege mehr sein kann als Dienst nach Vorschrift, dass Menschlichkeit, Vertrauen und Nähe wieder stärker in den Mittelpunkt rücken. „Pflege darf nicht in endlosen Aktenordnern und Vorschriften verloren gehen“, sagt Rhodes. „Wir wollen Menschen begleiten, nicht nur Leistungen erbringen und wir haben uns dazu strategische Ideen von erfolgreichen Firmen in ganz Deutschland geholt. Ein ambulanter Pflegedienst kann so viel mehr sein.“

Das Angebot von „Cura Tempus“ ist breit gefächert: Neben der klassischen häuslichen Versorgung gehören Wundversorgung, Demenzbetreuung, hauswirtschaftliche Hilfe, kostenlose Beratungen und die Planung einer individuellen Pflege dazu, Alltagshilfe, Einkaufshelfer und noch viel mehr. Rhodes legt Wert auf ein festes Bezugspersonen-Prinzip – die Klientinnen und Klienten sollen wissen, wer sie betreut.

Ein besonderes Anliegen ist ihr auch die Zusammenarbeit mit Angehörigen. „Pflege funktioniert am besten, wenn alle Beteiligten gut miteinander harmonieren“, betont Rhodes. Sie setzt auf flache Hierarchien innerhalb des Teams, viel Raum für eigene Ideen und einen respektvollen Umgang. Unter der Leitung von Frau Rhodes hat sich Cura Tempus zu einem Ort entwickelt, an dem Menschlichkeit und Professionalität Hand in Hand gehen.

Unterstützt wird sie hierbei von der Pflegedienstleiterin Katja Neumann, die gleichzeitig dazu auch die Qualitätssicherung professionell aufstellt. Frau Neumann hat ihr ganz eigenes Konzept, die staubtrockene Theorie des Qualitätsmanagements lesbar, spannend und interessant zu machen. So möchte sie mit Herz und Verstand dafür sorgen, dass Qualität in der Pflege nicht nur auf dem Papier stehen muss sondern auch im Alltag von Cura Tempus gelebt wird. Mit über 25 Jahren Erfahrungen in der Pflege hat Frau Neumann ihre Berufung im Qualitätsmanagement gefunden. Sie sagt von sich selbst, dass es auch eine Kunst sei Fachwissen, mit Empathie und Struktur in eine Linie zu bringen, um gute Pflegearbeit zu leisten. Ihr engster Begleiter ist Hündin „Fiffi“.

Auch technisch will „Cura Tempus“ neue Wege gehen: Ein modernes Qualitätskonzept, digitale Dokumentation und flexible Strukturen sollen die Arbeit erleichtern und gleichzeitig die Versorgung verbessern. „Ich bin nicht da, um Regeln zu kontrollieren“, sagt die Qualitätsmanagerin Katja Neumann, die durch eine vielschichtige Erfahrung als Koryphäe der Qualitätssicherung bei Cura Tempus gilt. „Ich bin da, um sie verständlich zu machen – und dafür zu sorgen, dass sie zu uns passen und morgens um 6 Uhr auch noch Spaß machen!“

Frau Rhodes und ihr Team nehmen gern auch Bewerbungen an, sind erreichbar unter: **03361/693 34 53**, per Fax unter: **03361/711 41 80**

Cura Tempus

Eisenbahnstraße 141,
15517 Fürstenwalde

24-Stunden-Rufnummer:
0152/082 760 46

www.curatempus-ug.de
Email: cura-tempus@gmx.de



Was hat denn der RÜCKEN mit dem BECKENBODEN zu tun?

Der Beckenboden, der Bauch und besonders der Rücken sind eng miteinander verbunden, da sie beide Teil der stabilisierenden Muskulatur unseres Rumpfes sind. Die Muskulatur des Rückens, unseres Rumpfes und auch die des Beckenbodens arbeiten in einem fleissigen, aufeinander abgestimmten Team zusammen, sie bilden sogenannte Muskelketten. Deshalb kann eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur und dessen schlechte Stabilisierung die Belastung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule

erhöhen, was wiederum zu Rückenschmerzen führen kann.

Der Beckenboden unterstützt den unteren Rücken indem er das Becken von innen stabilisiert und die Wirbelsäule unterstützt, bei Schwäche oder Verspannung kann das zu Schmerzen führen. Umgekehrt kann ein geschwächter Rücken auch den Beckenboden belasten und somit dessen Funktion beeinträchtigen. Ein gutes Beckenbodentraining ist demnach nicht nur super bei beginnendem „Tröpfeldrama“, sondern ebenso wert-

voll für die Rückengesundheit! Ausserdem kann es anregend auf die Libido und die entsprechende „Leistungsfähigkeit“ wirken, was ja auch nicht so unangenehm ist ;-)

Da der Beckenboden aber leider mit normalem Training gar nicht so leicht „erreichbar“ ist, gibt es bei uns im Fit+ Studio in NEUENHAGN einen sogenannten EMP CHAIR, der gern mit verschiedenen Karten oder ganz neu auch im mtl. ABO von Damen und Herren(!) genutzt werden kann. Am Besten gleich eine kostenlose

Probebehandlung (ca. 30min) buchen unter WhatsApp 0160-791 33 60 oder Mail active-studio@gmx.de. Hier kannst Du Dich ausserdem über unser REHASPORT-Angebot (mit ärztlicher Verordnung) informieren.

Du möchtest gern trainieren und so Deinem Körper etwas Gutes tun? Dann buch Dir gern ein Probetraining über die Fit+ Club APP oder über WhatsApp (s.o.) bei Ilka oder schau gern hier vorbei <https://neuenhagen.fitplus-club.de>.

fit+

KEINE ZEIT IST KEINE AUSREDE MEHR!

TÄGLICH 6-23 UHR GEÖFFNET!

Eingang über Osteroder Strasse
<https://neuenhagen.fitplus-club.de>

Gesund und fit durch Radfahren!

- Mountainbikes
- Elektrofahrräder
- Trekkingbikes
- Kinderfahrräder

Reparatursets, Ersatzteile u.v.m.

Moped • Fahrrad • Autozubehör

Fahrrad Shop Worreschk

Inh. Gabriela Worreschk
Breite Str. 4 • 15848 Beeskow
Tel.: 03366 20324
Mail: rad-worreschk@t-online.de

Mit hauseigener Werkstatt.

Naturheilpraxis
Michaela Engel
Heilpraktikerin

15 Jahre

Telefon: 03362/887 37 77
info@naturheilpraxis-woltersdorf.de
www.naturheilpraxis-woltersdorf.de

Liebe Patienten,

meine Naturheilpraxis ist umgezogen.
Unter der gewohnten Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Internetseite bin ich weiter erreichbar,
lediglich die Anschrift hat sich geändert:
Rüdersdorfer Straße 65, 15569 Woltersdorf

Unter „Brücke der Gesundheit“, gibt es ein völlig neues Konzept: Ich teile mir die Räumlichkeiten mit Sven Herrmann – präventive Massagen – und Christine Paulisch – Ernährungscoaching.

Lassen Sie sich überraschen und besuchen Sie uns gerne!

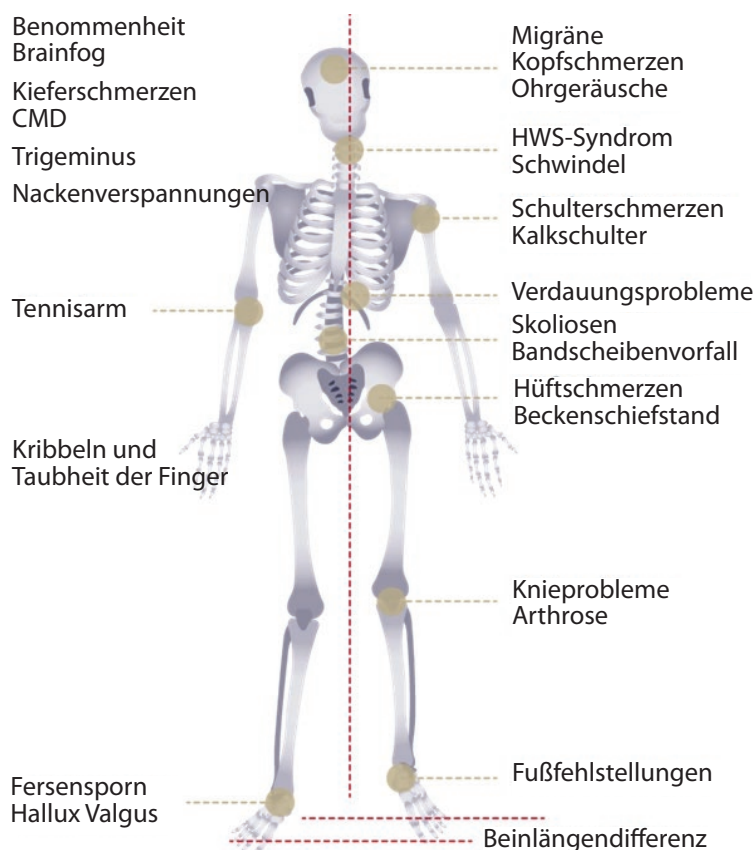
Ihre Michaela Engel

„Gesundheit ist nicht Alles, aber ohne Gesundheit ist Alles Nichts!“

Bioresonanz -und Infusionstherapie



Aufgerichtet durchs Leben gehen



Sehr oft unerkannte doch so häufige Ursache für unglaublich viele Symptome kann eine Fehlstellung des 1. Halswirbels (Atlas) sein. Denn eine Schiefstellung des Atlas bedeutet eine Schiefstellung der gesamten Wirbelsäule, eines Beckenschiefstandes und somit eines kürzeren und längeren Beines.

Atlasfehlstellungen können vielseitig, meist ganz unbemerkt entstehen:

- Schwere Geburt oder Kaiserschnitt
- Vollnarkose (durch Überstreckung und Umlagerung)
- Stürze
- Schleudertrauma
- psychische Belastungen und Stress
- Zahnarztbesuch
- Friseurbesuch (Kopf nach hinten beim Waschen)
- ungünstige Lebensgewohnheiten (Bauch-

schläfer, einseitiges Tragen, unausgewogenes Fitnesstraining, Bürohaltung, Fahrhaltung u.v.m.).

Fehlstellungen des Atlas-Wirbels bewirken eine Unterversorgung im Körper. Diese Unterversorgung macht sich im Blutkreislauf, Nervensystem sowie Muskel-/Skelettsystem bemerkbar und ebnet den Weg für Krankheiten (siehe Abbildung). Hier kann Monika Sattler durch ihre sanfte Behandlungsmethode mit zusätzlich punktgenauer Triggerpunkt- und Faszienbehandlung Abhilfe schaffen und Sie wieder ins Gleichgewicht bringen. Bereits nach der ersten Sitzung kann sich eine Verbesserung der Symptome zeigen. Probieren Sie es!

Karin Seidel – Heilpraktikerin & Nährstoffexpertin

Ich bin in einer Arztfamilie aufgewachsen und habe mehrere Jahre als Krankenschwester im Krankenhaus gearbeitet. Schon damals stellte ich fest, dass die Schulmedizin zwar in Notfällen lebensrettend sein kann, jedoch oft nur Symptome behandelt.

Seit 2017 begleite ich als Heilpraktikerin und Selbstheilungscoach Menschen in meiner Praxis. Mein Fokus liegt auf der Frage, welche Ursachen zu Symptomen und sogenannten Krankheiten führen. Aus meiner Erfahrung kristallisieren sich dabei drei Hauptbereiche heraus:

1. Epigenetische oder Transgenerationale Faktoren
2. Dysbalancen im Verdauungstrakt
3. Daraus resultierend ein chronischer Nährstoffmangel.

Da jeder Mensch einzigartig ist, ist auch der Weg zur Gesundheit individuell. Bei manchen stehen transgenerationale Ein-

flüsse im Vordergrund, bei anderen der nachhaltige und alltagstaugliche Aufbau eines gesunden Darmmilieus und bei wieder anderen vorrangig das Auffüllen der Vitamin- und Nährstoffdepots.

Ein weiterer Schwerpunkt meiner Arbeit ist die natürliche Gewichtsregulation und Stoffwechsel-Umprogrammierung. Mit einem neuartigen Nährstofftransportkonzept unterstütze ich meine Klienten gezielt bei:

- Nachhaltiger Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt
- Mangelnder Energie und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Dem Aufbau eines gesunden Darmmikrobioms.

Wollen auch Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren? Ich begleite Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität, innerer Balance und einem neuen Körpergefühl.

Karin Seidel



Karin Seidel
Heilpraktikerin und
Nährstoffexpertin

- ✓ **mehr Energie**
- ✓ **Gewichtsreduktion ohne Hungern und Jo-Jo-Effekt**
- ✓ **erholsamer tiefer Schlaf**

0170-515 07 15

Terminvereinbarung zum unverbindlichen
Beratungsgespräch gern per WhatsApp

Besuche mich auch auf meinem YouTube Kanal:
www.youtube.com/@Ahnenheilung



*Sie sind in die
Schieflage geraten?
Ich richte Sie
wieder auf!*

**Atlaskorrektur und
Triggerpunktbehandlung**
Monika Sattler



Bahnhofplatz 10, 15526 Bad Saarow
Mobil: 0176 36 36 73 98

Email: kontakt@atlas-energie-badsaarow.de
www.atlas-energie-badsaarow.de

Demnächst in Fürstenwalde!

**IMMER EIN REICHHALTIGES ANGEBOT
FIT UND VITAL IN DIE KÄLTERE JAHRESZEIT STARTEN**

**REGIONAL, FRISCH &
IN BESTER BIO-QUALITÄT**

Ein Besuch lohnt sich!

Naturkost Reim

Naturkost Reim
Mühlenstr. 25
15517 Fürstenwalde

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-18:30 Uhr,
Sa: 9-12 Uhr

Drei biogeometrische Signaturen, die unser Leben verändern können



von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide

Wir alle sind offene Energiesysteme, die sich im ständigen Austausch mit der Umgebung befinden und damit elektromagnetischen Belastungen ausgesetzt sind.

Nach Dr. Ibrahim Karim handelt es sich dabei um Kompressionswellen mit emotionaler und mentaler Energie, die sich durch Formen beeinflussen lassen.

Biogeometriesignaturen (BGS) sind zweidimensionale lineare subtile Energiemuster, die mit den mehrdimensionalen Mustern unseres Körpers bzw. unserer Organe in Resonanz treten. BGS sind funktional, wie integrierte Schaltkreise auf Computerchips und weder vom Glauben noch vom Skeptizismus des Anwenders abhängig.

Die Doppelspirale ist eine Antenne, die freie Energie generiert und auf lebende Organismen übertragen kann. Sie ist aber auch ein Verstärker, der sowohl positive als auch negative Energie verstärkt.

Elektromagnetische Wellen, wie man sie in der Rundfunkübertragung kennt, breiten sich im Raum mit der Lichtgeschwindigkeit c ($\sim 300.000.000$ m/s) aus. Nach der Formel Lichtgeschwindigkeit $c = \text{Wellenlänge} \times \text{Frequenz}$ ergibt sich bei 22 cm Wellenlänge eine Frequenz von 1,363 (Periode) GHz

Die TRIGONA-Karte ist ein Abbild zweier indisch-ayurvedischen Reliquien deren positive Wirkung durch einen glücklichen Umstand bei einem Patienten entdeckt wurde. Er hatte trotz einer Erkrankung extrem viel Energie (600.000 BE). Der Normwert liegt sonst bei 8-24.000 Einheiten. Er selbst konnte sich dieses Phänomen nur durch die Reliquien erklären, die er selbst kombiniert habe und als Kette ständig an seinem Körper trage.

Folgende Wirkungen wurden bisher in der Praxis festgestellt:

1.) zwei Minuten Auflage auf dem Kreuzbein führt zu einem sofortigen Energieanstieg.

2.) Durch Einlegen in die Handyhülle oder Aufkleben über der Antenne des Laptops oder i-Pads wird die Verträglichkeit elektromagnetischer Frequenzen für den Körper verbessert ohne jedoch die Strahlungsstärke der Geräte zu mindern.

Drei kosmische Einzelsymbole von Dr. Diethard Stelzl: „Kosmische Symbole – Das Arbeitsbuch“		
		
Öffnen – Bitte	Liebe	Schließen – Danke
Symbol der Schöpfung öffnet für neue Energie und verbreitet Licht von einem Punkt nach außen	Dieses zentrale Symbol steht für Gleichgewicht und die Verbindung zu allem Leben. Es symbolisiert die kraftvolle Energie der Liebe	Symbol für den Abschluss energetischer Zyklen, Rückkehr zur Mitte – zu uns selbst, bringt uns in Einheit mit dem großen Ganzen
anabole Wirkung	„Der Weg ist das Ziel“	katabole Wirkung
<i>Durch Verbindung der drei Symbolaspekte entsteht eine Doppelspirale, die eine ausgleichende sowie eine stark energetische Wirkung hervorbringt. Durch die Ausrichtung des Symbols in die Süd-Ost-Richtung wird energetische Wirkung verdreifacht.</i>		
		
Doppel-Spiral-Polarisationsverstärker	TRIGONA-Karte	Doppelspiral-Energie-Untersetzer
nach Global Scaling digital bearbeitet	Kohärenz durch Triangel-Geometrie	von einem Doppelkreis eingeschlossen
1 000 000 Bovis Einheiten*	8 000 000 Bovis Einheiten	3 000 000 Bovis Einheiten
<i>Energieausbreitung wie bei einer Kugelantenne wobei alle 22 cm ein Knotenpunkt (neue Energieschale) nachweisbar ist</i>	<i>Verstärkt nur positive Energie, wirkt lokal über Energiepunkte am Körper, neutralisiert die negativen Wirkungen von Handy-, Smart Watch- und Computerstrahlung auf den Körper</i>	<i>Energieausbreitung um 90 Grad nach oben und unten, wie bei einer Richtantenne</i>
<i>*In Bovis-Einheiten (BE) wird in der Radiästhesie die Stärke einer Lebens- oder feinstofflichen Energie angegeben. Die Bovis Werte basieren auf der Tatsache, dass alle Materie schwingt und eine bestimmte Energie ausstrahlt. Umgangssprachlich gesagt, sind es Einheiten an der die Lebensenergie und die Vitalität abgeschätzt wird.</i>		

3.) Im Handy eingelegt testet auch die damit verbundene Smart Watch verträglich.

4.) Innerhalb von 24 Stunden erhöht sich die Körperenergie des Besitzers auf 600.000 BE, wenn die Dreieckspitze nach oben oder nur auf 40.000 BE, wenn die Spitze nach unten zeigt! Die Karte selbst testet auf 8.000.000 BE scheint ausschließlich positive Energie zu verstärken. **Achtung:** Werden zwei Karten identisch übereinandergelegt, potenzieren sich die Energien und werden für den Körper spürbar unverträglich! Wenn mehrere Karten transportiert werden müssen sie um 180 Grad verdreht übereinanderliegend oder in einer Hülle mit einem gleichschenkligen Kreuz stecken.

Neutralisation und Sicherheitsvorkehrungen

Die Antennenwirkung der BGS wird in Kombination mit Geräten aufgehoben, die zum Schutz vor negativen Wirkungen elektromagnetischer Strahlung eingesetzt werden. Anwendung von Schutzsymbolen in direkter Verbindung mit den BGS hebt deren Wirkung auf. Im Gegensatz zu den Trigona-Karten hebt sich die Wirkung zweier identisch übereinander liegenden Doppelspiralen auf und sie potenziert bei Verdrehung um 180 Grad.

Positive Effekte

Die Doppelspirale kann freie Energie konzentrieren, die Funktion der Mitochondrien verbessern, Selbstheilung fördern, Entgiftung anstoßen, lokale Schmerzen lindern, Leistungsfähigkeit steigern und positive Einflüsse der Natur verstärken.

Der Doppelspiral-Energie-Untersetzer eignet sich zur Energetisierung von Trinkwasser, Aufladen von Heilsteinen und auch zur Verlängerung der Haltbarkeit von Schnittblumen.

Nach meiner Erfahrung führen Umschreibungen mit „Neuer Homöopathie nach Körbler“ durch auflegen des Untersetzers auch über größere Entfernungen zu einer sofortigen Wirkung beim Patienten. Die Wirkung lässt sich in der Praxis mit einem Muskeltest (Funktionelle Myodiagnostik) aber auch durch Messung der Energieleitbahnen mit dem i-heath-System nachweisen. Therapeuten, die Körperreaktionen mittels funktioneller Myodiagnostik, einem Biotensor oder anderen Testmethoden testen, können diese Symbole auch für den energetischen Ausgleich ihrer Patienten einsetzen. Die Signatur mit dem Doppelkreis am Körper maximal eine Minute anwenden. Dann ist der Körper ausgeglichen, Muskeln testen schwach und das Zeichen muss vom Körper genommen werden.

Negative Auswirkungen

Die BGS nie im Kopfbereich und nie zwei um 180 Grad verdreht übereinanderliegend anwenden! Die hohe Energiekonzentration auf die Hirnstrukturen wird nicht vertragen und führt zu einer allgemeinen Schwächung bei der funktionellen Myodiagnostik. Keine Anwendung über Nacht! Bei längerem Tragen am Körper könnte es durch Verstärkung negativer elektromagnetischer Belastungen, wie Handystrahlung, bei starken elektromagnetischen Feldern in der Stadt, in geschlossenen Räumen, in Verkehrsmitteln, im Flughafen, bei Konzerten, Nutzung von Bluetooth-Kopfhörern oder Handy am Körper zu Unruhe, Übelkeit und allgemeiner Schwäche kommen, die nach Neutralisation der BGS schnell wieder nachlassen.

Aufhebung der Antennenwirkung

Die Wirkung wird aufgehoben in Kombination mit Geräten, die zum Schutz vor der negativen Wirkung elektromagnetischer Strahlung eingesetzt werden, bei gleichzeitiger Benutzung von zwei Doppelspiralen sowie der Anwendung von Schutzsymbolen in direkter Verbindung mit der Doppelspirale (Blume des Lebens, keltisches Kreuz, Y, gleichschenklige Kreuze, Pentagramm, Hexagramm, verschiedenen Runen oder auch die



von Dr. Diethard Stelzl in seinem Buch „Kosmische Symbole“ für „Licht in der Dunkelheit“ oder „GOTT im Innen und Außen“ u.a.m.).

Die Doppelspirale wird durch deckungsgleiches Auflegen eines zweiten Symbols (Symbol auf Symbol) neutralisiert. Im Gegensatz dazu müssen zwei TRIGONA-Karten um 180 Grad verdreht werden, um sich gegenseitig zu neutralisieren.

Achtung: Ohne Neutralisierung nicht transportieren!

Das Tragen der Symbole als Amulett ist nicht sinnvoll, da dies zu Gegenregulationen führen kann. Kurzzeitige Anwendung bei Patienten nur nach Austestung und unter Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten. Wenn sie richtig angewendet werden, können die biogeometrischen Signaturen

- Selbstheilungs- und Entgiftungsreaktionen anstoßen und unterstützen
- die körperliche Leistungs- und Ausdauerfähigkeit steigern
- die positiven Einflüsse der natürlichen Umgebung (unbelastete, freie Natur) auf den Körper verstärken
- entspannend und ausgleichend wirken
- feinstoffliche Energien von Wasser und Heilsteinen verstärken

Fazit

Der Doppelspiral-Polarisationsverstärker und die TRIGONA-Karte sind neue Symbole in der Biogeometrie, die auf gezielte Beeinflussung von Energieflüssen basieren. Durch Kombination energetischer und physiologischer Prinzipien ermöglichen sie bei richtigem Einsatz eine Umleitung, Bündelung und Verstärkung von Energie, die vielfältige Anwendungen in der Praxis und im Alltag erlauben.

Literatur:

- Diethard Stelzl: *Kosmische Symbole – Das Arbeitsbuch*, Schirner Verlag, Darmstadt 2008
- Bodo Köhler: *Biophysikalische Informations-Therapie – Einführung in die Quantenmedizin*, 8. Auflage 2019, BoD-Books on Demand, Norderstedt
- Ibrahim Karim: *Elektrosmog harmonisieren – Das Weltbild der Biogeometrie*, Interview von Hilda Müller, *Raum & Zeit – Thema „Naturenergien technisch nutzen“*, Jahrgang 13, Ausgabe 51, S. 66-71
- Thomas Völler: *Neue Biogeometrie – Heilen mit Symbol, Raum & Zeit* 253/2025 S. 84-89

www.dr-voeller.de



Wege aus der Dunkelheit – Depression ganzheitlich verstehen

Viele Menschen kennen es: Die Energie fehlt, die Gedanken kreisen und eine tiefe Traurigkeit oder unerklärliche Niedergeschlagenheit breitet sich aus. Selbst kleine Aufgaben wirken dann wie unüberwindbare Berge. Depressionen haben viele Gesichter – und sie sind weit mehr als „eine schlechte Stimmung“. Oft beeinflussen epigenetische und biochemische Prozesse unser Empfinden viel stärker, als wir denken.

Depressionen müssen kein lebenslanges Schicksal sein. Wenn wir verstehen, was der Körper uns sagen will, eröffnen sich neue Wege aus der Dunkelheit.

Jeder Mensch ist einzigartig. Nach meinen Erfahrungen gibt es zwei Hauptursachen, die depressive Verstimmungen begünstigen können:

Zum einen können nicht erkannte Traumata aus der Vergangenheit eine Rolle spielen, zum anderen ausgeprägte Nährstoffmängel, die den Stoffwechsel und die Produktion wichtiger Neurotransmitter beeinträchtigen. Abhängig

davon, wo die Ursache liegt, können unterschiedliche Wege hilfreich sein.

Oft beginnt der Prozess mit einer gezielten Zufuhr essenzieller Nährstoffe, die den Grundbedarf des Körpers decken und die Herstellung von Botenstoffen wie Serotonin oder Dopamin unterstützen. Ein Ungleichgewicht dieser Neurotransmitter kann Stimmungsschwankungen und depressive Phasen verstärken.

Ebenso entscheidend ist die Gesundheit des Darms, denn nur ein intaktes Darmmilieu kann die aufgenommenen Nährstoffe optimal verwerten. Daher ist es häufig notwendig, den Verdauungstrakt zu entschlacken, zu regenerieren und nachhaltig zu pflegen – damit die Zellen die zugeführten Vitalstoffe auch wirklich aufnehmen können.

Ein weiterer Ansatz liegt in der Bearbeitung seelischer und epigenetischer Belastungen. Traumatische Erfahrungen – auch die unserer Ahnen – können im sogenannten Zellgedächtnis gespeichert

sein und unbewusst unser emotionales Erleben prägen. Wir sollten dabei nicht vergessen, dass viele von uns sogenannte „Kriegsenkel“ sind. Unsere Ahnen waren möglicherweise in einer ausweglosen Situation. Die in dieser Zeit abgespeicherten Emotionen wirken manchmal wie kleine Schalter, die durch äußere Reize, etwa Aussagen oder Handlungen von Mitmenschen oder eben die aktuellen Nachrichten, erneut aktiviert werden können.

Schon das Bewusstwerden dieser Zusammenhänge kann eine erste heilende Wirkung entfalten. Ein weiterer einfacher, aber kraftvoller Schritt kann sein, sich selbst innerlich zu sagen: „Der Krieg ist vorbei, ich bin sicher und ich kann mich entspannen. Ich kann heute andere Entscheidungen und Verhaltensweisen wählen als meine Vorfahren. Ich gehe meinen eigenen Weg!“ Dann die Augen schließen und dreimal bewusst und langsam tief ins Herz atmen.

Herzlichst Ihre Karin Seidel

Ihre Energie im Gleichgewicht – für mehr Vitalität und innere Balance

Ihr Körper ist ein fein abgestimmtes Energiesystem. Durch die Messung des Hautwiderstands an 24 Meridian-Endpunkten an Händen und Füßen erhalten Sie präzise Informationen über Ihren aktuellen Energiestatus. So werden Blockaden, Dysbalancen sowie Über- oder Unterenergien im Verlauf der Meridiane sichtbar.

Eine moderne Analyse-Software wertet die Messergebnisse aus, erkennt energetische Muster und gibt individuelle Empfehlungen zur Harmonisierung Ihres Energieflusses. Anschließend können gezielte Behandlungen mit Farblicht oder pulsierenden Magnetfeldern durchgeführt werden, um Ihre Selbstregulationskräfte zu aktivieren und das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Erleben Sie mit dem i-health® System ein individuell abgestimmtes Konzept für mehr Vitalität, Balance und Wohlbefinden. Das Verfahren ist vollkommen schmerzfrei, schonend und frei von Nebenwirkungen.

Die Untersuchungsdauer beträgt ca. 90 Minuten. Die Anwendungsbereiche sind: • Energie- und Erschöpfungszustände • Stress, Unruhe, Konzentrationsmangel • Schlafprobleme und Antriebslosigkeit • emotionale Belastung • Gesundheitsvorsorge.

Hinweis: Diese Leistung wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

I-HEALTH® SYSTEM



Sind Sie energie- und antriebslos, ohne Elan, müde und schlapp oder reizbar und frustriert, können nicht abschalten und Ruhe finden oder haben unklare Schmerzen?

Dann kann die Diagnostik und Therapie mit dem i-health® System auch für Sie sinnvoll sein.

Wir freuen uns auf Sie!

JETZT INFORMIEREN: anmeldung@dr-voeller.de
Praxis für Familienmedizin & Prävention BAG Dres. med Völler

Öffnungszeiten: Mo, Di und Do 8-18:30 Uhr, Mi und Fr 8-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr



Wir modernisieren für Sie!

**Bis auf weiteres finden
einige Baumaßnahmen bei
uns statt, ABER:**

Wir sind für Sie da!

**Vielen Dank
für Ihr Verständnis!**



Linden-Apotheke
immer gut beraten! —

Eisenbahnstraße 27 · 15517 Fürstenwalde
Tel. 03361-31 05 67 · Fax 03361-31 05 69
www.linden-apotheke-fuerstenwalde.de

Ganz einfach: QR-Code scannen und Medikamente vorbestellen

