

Berlin-Brandenburger *Gesundheits*SPIEGEL

Das Sondermagazin für Gesundheit und Wohlbefinden
2. Jahrgang | Juni 2026



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 Kühlschrank
- 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 Rätselspiele
- 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

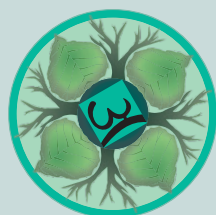
- Beratung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen
- Alle Fragen rund um Pflege
- Wohnraumanpassungen
- Unterstützung beim Antrag auf Pflegegrad sowie bei der Höherstufung des Pflegegrades
- Geeignete individuelle Hilfsmittel wie zum Beispiel Pflegebetten, Rollstühlen etc.
- Hilfen im Haushalt
- 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

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

Unsere Leistungen

Jetzt informieren und anmelden!

WIR VERSORGEN SIE DORT, WO IHRE WURZELN SIND – IN IHREM ZUHAUSE!



Telefon: 033631 447616

Dorfstraße 33 · 15226 Bad Saarow

Mobil: 0173 6872054

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

www.pflege-mit-tradition.de



Nachgedacht

Unsere Angst – die Chance zum Wachsen?



Angst ist ein natürlicher Ur-Instinkt bei Gefahr. Existiert denn der „natürliche“ Feind überhaupt noch? Oder werden wir einfach nur mit dem Angst-Stempel so weit bearbeitet und klein gestampft, dass wir ein grundsätzliches Misstrauen entwickeln, immer auf der Hut sind? Gesteigert mündet unsere Angst in Panik und schlägt auch auf körperlicher Ebene zu. Die Angst vor der Angst. Angst macht krank. Sie kann den Körper schwächen, den Geist denkunfähig zurücklassen, Stress auslösen und somit den Körper in ein saures Milieu führen. Der Körper entwickelt dann Symptome, Angststörungen resultieren.

Doch heißt es nicht: Dort, wo deine größte Angst ist, liegt auch deine größte Möglichkeit, dein volles Potenzial zu entfalten? Wollen wir uns von der Angst bestimmen lassen oder sind wir der Bestimmer?



Spüren wir hinein... Gibt es tatsächlich einen Grund, eine Ursache für die Angst? Ist sie doch nur eine Illusion? Eine Alltagserscheinung auf dem gesellschaftlichen Spielfeld? Ein Mittel des Klein-Haltens? Ein Instrument für geistige Lähmung und Lethargie? Ein

Programm der Ablenkung – von außen eingespielt? Ist es die Summe schlechter Erfahrungen und unerfüllter Erwartungen?

Was können wir tun, wenn die Angst uns überflutet und droht, uns aus dem echten Leben hinfort zu schwemmen?

Erst einmal... Atmen – eine Idee.

Ein anderer Ansatz ist das bewusste Durchleben, das Abtauchen in die Angst. Wir können sie durchfühlen, annehmen, um sie letzten Endes zu minimieren oder sogar gehen zu lassen.

Manchmal ist es auch die Angst vor dem eigenen Schatten? Was wollen wir nicht sehen? Was dürfen wir noch integrieren. Unsere Schatten sind genauso Teil von uns wie die „schönen“ Seiten. Außerdem, wer hat darüber zu bestimmen, was gut, was schlecht ist? Wir entscheiden am Ende selbst. Gehen wir in die Annahme, in die Selbstliebe, so gehen wir in unsere Heilwerdung.

Es geht also vor allem um die Selbstermächtigung.

Es geht um die Bewusstseinsentwicklung in Richtung: Ich bin. Ich entscheide. Ich bin der Schöpfer meines Lebens. Ich nehme meine Macht zurück. Befreien wir uns von den Fesseln der

Impressum
erscheint im 2. Jahrgang

GesundheitsSPIEGEL

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

Ohnmacht und gehen ins Vertrauen, ins *Selbst*-Vertrauen. Hier darf die Entscheidung gefällt werden.

Umarmen wir unsere Ängste, liebevoll, hören sie an, vielleicht gibt es eine Botschaft dahinter. Eine Botschaft, ja, ich bin hier, aber auch ja, es ist alles in Ordnung. Fragen wir die Angst, ist sie denn überhaupt unsere eigene?

Die Angst kann unser Freund sein, vielleicht als Warnung, vielleicht als Motivation, sich ihr zu stellen. Wir dürfen auch verletztlich, verwundbar sein. Denn diese Eigenschaft macht uns erst zu einem Menschen, zu echten beseelten Wesen. Und es ist auch mutig, uns Hilfe zu holen. Oft hilft ein Gespräch, um in die Transformation hin zu mehr Zuversicht zu gehen.

Aus Angst wird Mut, aus Mut Zuversicht, aus Zuversicht wieder das Trauen und Vertrauen in die eigene Kraft, ins eigene Sein. Nutzen wir unsere Ängste, um mehr über uns selbst zu lernen, sie als Wegweiser für neue Möglichkeiten und Facetten des Lebens anzunehmen.

Ja, Angst ist auch immer die Chance zum Wachsen.

Bianca Laube, Hauke-Verlag

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

Pflegedienst Fürstenwalde GmbH – Menschen pflegen, umsorgen, betreuen

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

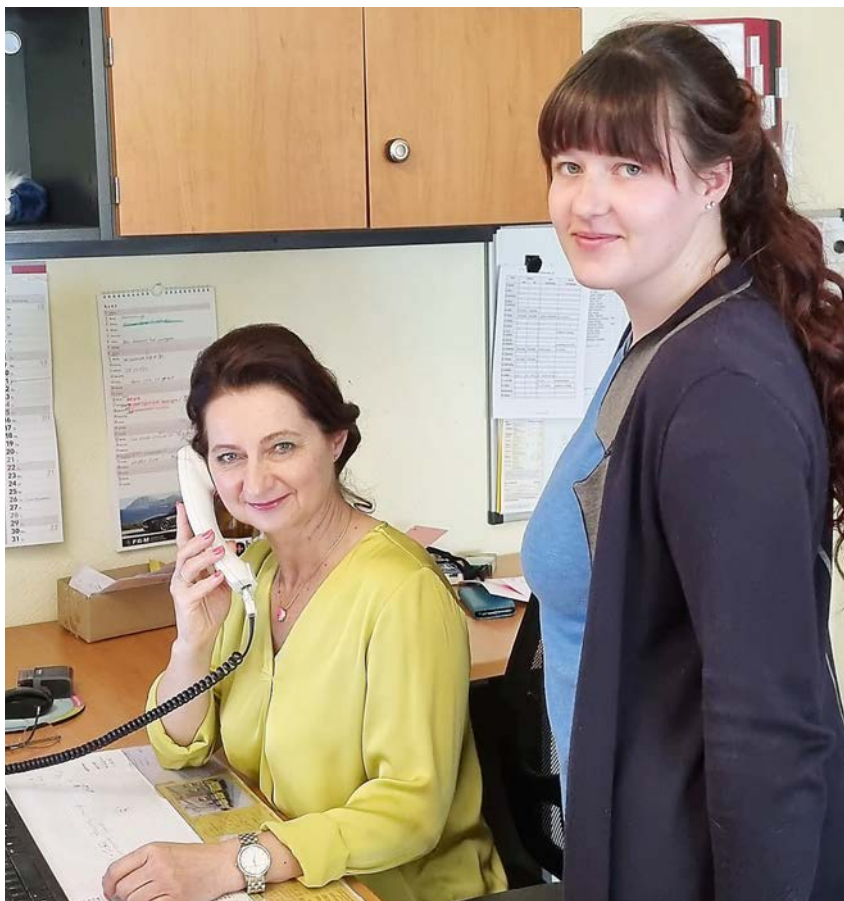
Mit diesen Erfahrungen gründete sie ihren Pflegedienst und tut das, was sie am besten kann:

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.



Anni Falk und Schester Jany Lee

„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, Essenservice, 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

Email: buero@pflegedienst-fuerstenwalde.de



Was bedeutet Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege?

Damit auch Ihren Angehörigen ein Urlaub ermöglicht werden kann, können wir gern Ihre Pflege im Rahmen der Verhinderungspflege für eine bestimmte Zeit übernehmen.

Pflegepersonen (Angehörige, Freunde, Nachbarn), die Pflegebedürftige versorgen, stehen sehr oft vor dem Problem, dass sie Ihre eigenen Termine (Arzt, Friseur, Urlaub) auf Grund der Pflegesituation nicht wahrnehmen können. Der Gesetzgeber hat für solche Fälle Unterstützungsmöglichkeiten geschaffen. Unsere Hauskrankenpflege kann Ihnen durch stundenweisen Einsatz unserer Pflegefachkräfte, ganz nach Ihren Bedürfnissen helfen. Die Kosten für diese Leistungen werden von Ihrer Pflegeversicherung zusätzlich übernommen und beeinträchtigen nicht die Höhe Ihres Pflegegeldes.

Voraussetzungen dafür sind:

- Der Pflegebedürftige lebt in der Häuslichkeit.
- Er hat mindestens den Pflegegrad 2.
- Pro Jahr können bis zu 6 Wochen Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Dafür stehen bestimmte Budgets von der Pflegekasse bereit.
- Der vorherige Antrag bei Ihrer Pflegekasse ist notwendig.
- Die Abrechnung erfolgt direkt durch uns mit der Pflegekasse.

Haben Sie Fragen rund um das Thema Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Anni Falk,
Pflegedienst Fürstenwalde –
die mit den gelben Smarts

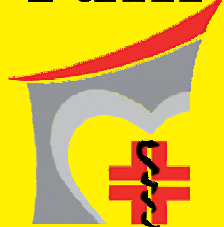
FÜRSORGLICH UND ZUVERLÄSSIG

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

Gefäßkiller LDL-Cholesterin: Sind Butter, Eier, Käse die Übeltäter?

Cholesterinreiche Lebensmittel wie beispielsweise Eier, Käse und Butter galten lange als Hauptursache für erhöhte LDL-Cholesterinwerte, einem wichtigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Heute wissen wir, dass die Zufuhr von Cholesterin über die Nahrung den LDL-Cholesterinwert im Blut bei den meisten Menschen nur geringfügig erhöht“, sagt der Kardiologe und Lipidspezialist Prof. Dr. Ulrich Laufs, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.

Nur ein Drittel des Cholesterins nimmt der Körper über die Nahrung auf, zwei Drittel des Blutfetts stellt er über die Leber selbst her. Diese passt die für die diversen Körperfunktionen nötige Cholesterinproduktion entsprechend der Cholesterinzufuhr an: „Je mehr Cholesterin im Blut ist, desto weniger Cholesterin stellt die Leber selbst her“, erläutert der Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute mit dem Titel „Zu viel Fett im Blut – Wie ein gesunder Fettstoffwechsel Herz und Gefäße schützt“.

Belegt ist aber auch: Zirkuliert zu viel ungenutztes LDL-Cholesterin (LDL-C) im Blut, lagert es sich in den Wänden der Blutgefäße ab und trägt dort zur Bildung sogenannter Plaques bei. Diese erhöhen auf unterschiedliche Weise zum Beispiel das Herzinfarktrisiko.

In der Therapie zu hoher Cholesterinwerte, der Hypercholesterinämie, stehen zwar Veränderungen des Lebensstils generell an erster Stelle. Aber allein mit gesundem Lebensstil, etwa durch regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung, ist dem damit verbundenen Infarktrisiko nicht beizukommen. „Dafür stehen uns heute sehr wirkungsvolle und gut verträgliche cholesterinsenkende Medikamente zur Verfügung“, so Laufs. Er betont: „Studien belegen: Je niedriger das LDL-C gesenkt wird, desto geringer ist die Zahl der Herzinfarkte, Schlaganfälle und Todesfälle.“

Allein Herzinfarkte führen jedes Jahr zu über 185.000 Klinikeinlieferungen (Deutscher Herzbericht – Update 2025). Infos rund um Cholesterin (Vorbeugung und Therapiemöglichkeiten) sind abrufbar unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

Die Rolle der Ernährung ist „bedeutend, aber nicht entscheidend“

Insbesondere hohe Werte des LDL (LDL=Low Density Lipoprotein)-Cholesterins steigern das Risiko für Herz und Gefäße. Denn überschüssi-

ges LDL-C im Blut lagert sich in den oberen Schichten der Gefäßwand ein.

Als „stiller Gefäßkiller“ schädigt hohes LDL-C – gemeinsam mit anderen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Rauchen – über die Dauer die Gefäße ohne merkbare Beschwerden für die Betroffenen, bis es im Zuge von Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) zu Herzinfarkt, Schlaganfall, pAVK oder gar Tod

kommt. „Um diese Gefahr durch Infarkte in Herz und Gehirn zu vermeiden, kommt es darauf an, den Cholesterinwert im Blut regelmäßig zu kontrollieren und bei erhöhtem LDL-C möglichst früh durch Lebensstilmaßnahmen und mit Medikamenten gegenzusteuern, damit es gar nicht erst zu Ablagerungen in den Gefäßen und zu deren Schädigung kommt“, betont Prof. Laufs. „In Bezug auf die LDL-

C-Senkung spielt die Ernährung zwar eine wichtige, jedoch nicht die entscheidende Rolle.“

Kombination aus mehreren Faktoren

Hohe Cholesterinwerte führt man heute nicht mehr allein auf das Essverhalten zurück, sondern auf eine Kombination aus genetischer Veranlagung, *weiter auf Seite 6*



VorsorgePRIVAT

- **80 % Erstattung für Sehhilfen***
- **Augen lasern**
- **Hörhilfen**
- **100 % Schutzimpfungen***
- **100 % Vorsorgeuntersuchungen***
- **Leistung sofort nach Abschluss ohne Wartezeiten**

Lohnt sich besonders für Brillenträger!
ca. 0,79 €*/Monat

* Alle weiteren Informationen erhalten Sie im Beratungstermin.

Beratertipp:
Einkommen sichern bei längerer Krankheit

**Mehr Geld ab dem 43. Krankheitstag.
Wir beraten Sie.**

 Sparkasse
Oder-Spree

weiter von Seite 5

körpereigener Regulation, dem Einfluss von Erkrankungen und des Lebensstils. Entsprechend sind neben zu viel LDL-C im Blut generell auch andere Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, hoher Blutzucker, Bluthochdruck und Übergewicht regelmäßig zu kontrollieren beziehungsweise zu regulieren.

Eine gute Chance, Fettstoffwechselstörungen mit hohen Cholesterinwerten und weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck und hohen Blutzucker frühzeitig zu erkennen, sehen Kardiologen und die Deutsche Herzstiftung im regelmäßigen Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren beim Hausarzt, den die Krankenkassen kostenfrei alle drei Jahre anbieten. „Bei bekannten Fettstoffwechselstörungen oder schweren Herz-Kreislauf-Ereignissen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen bei noch jungen Familienmitgliedern sollte allerdings bereits früher eine engmaschige ärztliche Kontrolle erfolgen“, unterstreicht Prof. Laufs.

Info: Blutfette (Lipide)

Lipide haben im Körper viele lebenswichtige Aufgaben. Sie dienen u.a. als



Wichtige Kontrolle: Von allen Blutfetten ist LDL-Cholesterin der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
(Foto: stock.adobe.com)

Energiespeicher, sind Bausteine von Zellwänden und Grundstoffe für Hormone. **Zu den wichtigsten Lipiden im Blut gehören:**

- LDL-Cholesterin (das sogenannte schlechte Cholesterin),
- HDL-Cholesterin,
- Triglyzeride (Neutralfette, diese werden vor allem über die Nahrung aufgenommen und sind durch eine Ernährungsumstellung mit Alkoholreduktion gut zu beeinflussen) sowie
- Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ein erblich bedingter Risikofaktor

Jeder kann aktiv für ein gesundes Herz werden: Dazu raten Kardiologen

Wer seine Herzgesundheit aktiv fördern möchte, sollte neben dem Verzicht auf das Rauchen sich regelmäßig bewegen und

gesund ernähren. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30-60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (Spazierengehen in der Mittagspause).

Ergänzend zum Ausdauertraining sind zu empfehlen:

- ein moderates Krafttraining (Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate: z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen – Pressatmung un-

bedingt vermeiden),

- Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z.B. Gleichgewichts- und Dehnübungen) oder ein
- isometrisches Krafttraining (z.B. 4x 2 Minuten Wandsitzen; die Belastungsdauer sollte sich an der individuellen Kraft orientieren und kann daher auch kürzer sein)

Die mediterrane Küche erleichtert den Einstieg in eine gesunde Lebensweise mit ihren präventiven Vorteilen für die Herzgesundheit.

Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Salaten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Kräutern und gesunden Fetten (z.B. Leinöl, Olivenöl), die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Insgesamt werden zudem nur wenige tierische Produkte genutzt. Infos unter <https://herzstiftung.de/mediterrane-ernaehrung>

Unterstützen bei erhöhtem Cholesterin: Ballaststoffe und gesunde Pflanzenöle

Ballaststoffe können die LDL-Konzentration im Blut etwas senken. Als unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel binden sie im Darm die für die Verdauung wichtigen Gallensäuren, die überwiegend aus Cholesterin bestehen. Die gebundenen Gallensäuren werden mit dem Stuhl ausgeschieden, der Körper muss nun die Gallensäuren neu aus Cholesterin bilden. „Das lässt bei regelmäßigem Konsum ballaststoffreicher Lebensmittel den Gesamtcholesterinspiegel im Blut messbar sinken: bis maximal zehn Prozent, abhängig vom Ausgangszustand“, berichtet die Herzstiftung in HERZ heute. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 bis 40 Gramm.

Besonders ballaststoffreich sind:

- Haferflocken, Haferkleie,
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen,
- Obst, vor allem Äpfel, Birnen, Rhabarber und Beeren,
- Steinpilze, Pfifferlinge und
- Karotten, Brokkoli und Artischocken.

Für Omega-3-reiche Öle werden ebenfalls positive Effekte für Herz und Gefäße diskutiert. Omega-3 ist eine ungesättigte Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Reich an Omega-3 ist vor allem Leinöl, auch Walnuss-, Raps- und Hanföl. Die Vorteile von Omega-3-Fettsäuren beruhen darauf, dass sie Triglyzeride (Neutralfette), die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden, senken, und so die Gefäßfunktion schützen und Entzündungen hemmen.

Deutsche Herzstiftung e.V.

Beauty & Balance – Schönheit beginnt nicht nur im Außen, sondern auch von innen!

In unserem Kosmetikstudio in Groß Rietz verbinden wir moderne Beauty-Behandlungen mit einem ganzheitlichen Blick auf Wohlbefinden, Balance und Gesundheitskompetenz.

Denn wahre Ausstrahlung entsteht nur dann, wenn Körper, Haut und innere Balance im Einklang sind.

Neben individuellen Kosmetik- und Wellnessbehandlungen bieten wir auch

innovative Zellfrequenzmessungen an – eine spannende Möglichkeit, den eigenen Körper einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und bewusster auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Im Anschluss erhalten unsere Kunden ein persönliches Vitalkonzept mit individuellen Empfehlungen und wertvollen Impulsen für mehr Wohlbefinden und innere Balance im Alltag.

Ein besonderer Bestandteil unserer Philosophie sind unsere beliebten Gesundheitsvorträge, bei denen wir Gesundheit neu denken, Wissen verständlich vermitteln und Menschen inspirieren möchten, wieder mehr Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Gern melden Sie sich bei uns für die kommende Veranstaltung am 07.07.2026 an.



„Nicht nur von außen schön machen, sondern auch von innen stärken.“

Gesundheitsvortrag am 07.07.2026
um 18:00 Uhr in Groß Rietz
(Nur mit Anmeldung – begrenzte Plätze)

Eichenweg 2 | 15848 Rietz-Neuendorf | Telefon 0174 19 66 490

Terminvergabe nach Wunsch



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, Tauche, Rietz-Neuendorf 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, Begleitung zu Terminen (z.B. Arztbesuche) und pflegerische Tätigkeiten in Abwesenheit Ihrer Liebsten.

Getreu nach unserem Motto „Einsamkeit war gestern“ leisten wir Gesellschaft, bieten Beschäftigungen wie Spaziergänge. Wir organisieren wöchentlich stattfindende Spielenachmittage und unternehmen mit Ihnen gemeinsame Ausflüge. Gern sind wir mit unserem unterstützenden Angebot ergänzend zu Ihrer Hauskrankenpflege behilflich.

Dies alles ist nur mit Hilfe unserer derzeit 18 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.

Schritt für Schritt Anspannungen lösen Neue Praxis für Vitametrik und Ernährung eröffnet in Fürstenwalde



In meiner Praxis für Vitametrik und Ernährung in Fürstenwalde kombiniere ich meine Qualifikationen als Vitametikerin, Ernährungsberaterin und Beraterin für Nahrungsergänzungsmittel. Dabei fließen auch meine persönlichen Erfahrungen mit Rückenbeschwerden in meine Arbeit ein.

Die Vitametrik ist eine sanfte naturheilkundliche Methode, die im Bereich von Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem angewendet wird. Sie kann dabei unterstützen, Verspannungen, Blockaden sowie stress- und haltungsbedingte Beschwerden zu reduzieren.

Die Wirksamkeit der Vitametrik wurde in einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln aus dem Jahr 2017 wissenschaftlich bestätigt, insbesonde-

re bei Nacken-, Schulter-Arm-, Kreuz- und Kopfschmerzen.

Ergänzend biete ich eine individuelle Mikronährstoff- und Ernährungsberatung an. Gerade in belastenden Lebensphasen berichten viele von einem erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Mit meiner zusätzlichen Qualifikation wähle ich passende Präparate gezielt aus und integriere sie sinnvoll in den Alltag.

Als zertifizierte Vitametikerin begleite ich Menschen aller Altersgruppen – vom Kind bis zum Erwachsenen – individuell und persönlich. Auch im Tierbereich wird die Vitametrik bereits erfolgreich angewendet. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mehr Entlastung und Wohlbefinden im Alltag zu erleben.

Für die ersten 25 Interessenten, die über diesen Artikel Kontakt aufnehmen, würde ich 20 % Rabatt auf ihre erste Sitzung geben.

Sarina Kusatz

**Praxis für Vitametrik & Ernährung
Ernst-Thälmann-Straße 114b
15517 Fürstenwalde**

**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.



**Verhinderungspflege,
die Angehörige entlastet**



**Individuelle Beratung
und Schulung**



**Alltagsunterstützende
Entlastungsangebote**

Des Weiteren bieten wir Ihnen alltagsunterstützende Angebote, wie beispielsweise 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

www.pflege-neutzsch.de · info@pflege-neutzsch.de

SK
Sarina Kusatz
VITAMETIK & ERNÄHRUNG

Vitametik-Ernährung-Supplements

Erfahre, wie du Rückenprobleme, Anspannungen im Kopfbereich und Abgeschlagenheit Schritt für Schritt hinter dir lässt!
Viele Krankenkassen erstatten inzwischen einen Teil der Kosten für Vitametikanwendungen.

Praxis für Vitametrik & Ernährung
Ernst-Thälmann-Straße 114b info@vitametrik-kusatz.com
15517 Fürstenwalde http://www.vitametik-kusatz.com
Tel.: 015567 18 67 52

Zahngesundheit: Mit dieser Ernährung sorgen Sie für gesunde Zähne

Wer seine Zähne gesund und ein Leben lang behalten möchte, sollte nicht nur auf die richtige Zahnpflege, sondern auch auf zahngesundes Essen achten.

Warum ist eine zahngesunde Ernährung so wichtig?

Eine zahngesunde Ernährung ist unverzichtbar, weil die falschen Lebensmittel Karies begünstigen können. So liefert Zucker in der Nahrung den Bakterien im Zahnbelag lebensnotwendige Ener-

gie. Die Bakterien wandeln Zucker in Säuren um. In der Folge entkalken beziehungsweise entmineralisieren diese Säuren den Zahnschmelz. Dadurch wird der Zahnschmelz mit der Zeit immer poröser, sodass Mikroorganismen in den Zahn eindringen und ihn von innen heraus zerstören. Ein gelegentlicher Säureangriff ist für den Zahnschmelz kein Problem. Unser Speichel ist mit Mineralien angereichert, die den Zahnschmelz wieder härten

oder remineralisieren. Anders sieht es aus, wenn dies – etwa durch häufigen Verzehr zuckerhaltiger Speisen oder Getränke – zu oft erfolgt, weil die Betroffenen nicht auf eine zahngesunde Ernährung achten. In diesem Fall schafft der Speichel es nicht, den Zahnschmelz zu remineralisieren.

Umso wichtiger ist es, nicht über den ganzen Tag verteilt zu naschen und Zahnbeläge regelmäßig zu entfernen. Eine abwechslungsreiche und vollwertige Er-

nährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist nicht nur günstig für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für die Zähne. Bevorzugen Sie frische Lebensmittel. Sie enthalten wertvolle Vitamine und Mineralien, die den Zahnschmelz stärken.

Bei verpackten Lebensmitteln und Fertiggerichten lohnt ein Blick auf die Zutatenliste, um unter anderem Zucker zu vermeiden. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Lebensmittel, die wichtiger Bestandteil einer zahngesunden Ernährung sind:

- Rohkost • Vollkornprodukte • Käse
- Grüner und Schwarzer Tee • Wasser • Zuckerfreie Süßigkeiten

Welches Obst ist gut für die Zähne?

Knackige Obstsorten wie Äpfel und Birnen können eine zahngesunde Ernährung ergänzen. Sie liefern neben reichlich Vitaminen und Ballaststoffen wichtige Mineralstoffe für den Zahnschmelz, massieren beim gründlichen Kauen das Zahnfleisch und regen den Speichelfluss an. Vitamin C in Kiwis, Zitronen und anderen Zitrusfrüchten kann zudem die Kollagenstruktur des Zahnfleisches stärken.

Ein Problem sind die gleichfalls in Früchten und Fruchtsäften enthaltenen Säuren. Sie lösen Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat aus der Zahnoberfläche und können den Zahnschmelz und das Zahnbein angreifen. Wichtig ist es daher, den Verzehr gesunder saurer Nahrungsmittel eher auf einmal täglich zu beschränken. Es ist möglich, die Säuren teilweise zu neutralisieren, kombinieren Sie Zitrusfrüchte z.B. mit Joghurt.

Welche Mineralien stärken die Zähne?

Verschiedene Mineralstoffe können die Zähne stärken. Zwei sind besonders wichtig für die Gesundheit der Zähne: • Kalzium (Milchprodukte) • Fluoride (Tee, Fisch, Hülsenfrüchte)

Welche Lebensmittel schaden den Zähnen?

So wie viele Lebensmittel eine zahngesunde Ernährung unterstützen, gibt es auch einige, die den Zähnen schaden.

• **Zucker und süße, klebrige Lebensmittel:** Aus den von Kariesbakterien genutztem Zucker entstehen Säuren, die Karies verursachen und die Zähne auf Dauer zerstören. Wichtig ist daher, den Verzehr von Zucker, gesüßten Speisen und Süßigkeiten einzuschränken.

• **Saure Lebensmittel:** Zitrusfrüchte, Säfte, Essig, Sportlergetränke sowie Wein und Sekt enthalten Säuren, die bei häufigem Verzehr Zahnschmelz und Zahnbein angreifen und schützende Mineralien ausschwemmen.

Neben einer zahngesunden Ernährung sind zweimal tägliches Zähneputzen sowie regelmäßige zahnärztliche Kontrollbesuche für die Gesundheit Ihrer Zähne unerlässlich.

AOK – Die Gesundheitskasse

Professionelle biologische Zahnreinigung – natürlich. sanft. gründlich.-



Praxis für Oralchirurgie

Dr. Jörg Lips

Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Tätigkeitsschwerpunkte:
Implantologie / Parodontologie

Eisenbahnstr. 121
15517 Fürstenwalde
Tel. 03361 / 37 66 88
Fax 03361 / 37 68 27

Homepage: www.praxis-fuer-oralchirurgie.de
e-mail: info@praxis-fuer-oralchirurgie.de

Gönnen Sie Ihren Zähnen eine Reinigung, die mehr kann als nur „sauber“. Unsere biologische Zahnreinigung verbindet moderne Prophylaxe mit natürlichen Methoden – ideal für alle, die Wert auf eine besonders schonende und ganzheitliche Pflege legen.

Ihre Vorteile:

- Sanfte Reinigung mit **biologischen Materialien**
- **Schonende Entfernung** von Belägen und Verfärbungen
- Optional: entspannende **Kiefergelenks-Gesichtsmassage**
- Ideal auch für empfindliche Zähne

Für ein strahlendes Lächeln – ganz natürlich.

☎ Terminvereinbarung: **03361 / 37 66 88**

Steffi Plenzke – Natürliche & Professionelle Zahnreinigung

Darmgesundheit und Angst: Warum Bauch und Psyche enger verbunden sind als gedacht

Neue Erkenntnisse zur Darm-Hirn-Achse zeigen, wie stark Mikrobiom, Aminosäuren und Nährstoffversorgung unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen können.

Angst, Stress oder innere Unruhe beginnen oft nicht im Kopf – sondern im Bauch.

Vielleicht kennen Sie das: In stressigen Zeiten reagiert plötzlich der Bauch – mit Unruhe, Druckgefühl oder Verdauungsproblemen. Was lange als Redewendung galt, wird heute wissenschaftlich bestätigt. Darm und Psyche stehen in einem engen biologischen Austausch. Fachleute sprechen von der sogenannten **Darm-Hirn-Achse**.

Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem mit Millionen von Nervenzellen und steht über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe in ständigem Kontakt mit dem Gehirn. Hinzu kommt das **Mikrobiom**, also die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm. Diese unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern beeinflussen auch zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper.

Eine wichtige Rolle spielen dabei **Aminosäuren** – die Bausteine unserer Proteine. Einige von ihnen dienen als Ausgangsstoffe für Neurotransmitter, also Botenstoffe, die Stimmung, Motivation und Stressreaktionen beeinflussen. So wird beispielsweise aus der Aminosäure **Tryptophan** der Neurotransmitter **Serotonin** gebildet, der häufig mit innerer Ruhe und emotionaler Stabilität in Verbindung gebracht wird. **Rund 90 Prozent dieses**



Botenstoffe entstehen im Darm, was die enge Verbindung zwischen Verdauungssystem und emotionalem Wohlbefinden unterstreicht.

Gerät das empfindliche Zusammenspiel zwischen Darmflora, Nährstoffaufnahme und Nervensystem aus der Balance, kann sich das nicht nur auf die Verdauung auswirken. Viele Menschen berichten in solchen Phasen auch über erhöhte Stressanfälligkeit, innere Unruhe oder eine geringere emotionale Stabilität.

In der Praxis zeigt sich häufig, dass viele Menschen versuchen, einzelne Nahrungsergänzungen einzunehmen, ohne zuvor das Darmmilieu im Blick zu haben. Dabei kann es sinnvoll sein, zunächst den Darm zu entlasten und anschließend gezielt aufzubauen. Erst wenn die Darmflora stabil ist, können Nährstoffe und Aminosäuren vom Körper besser aufgenommen und genutzt werden.

Wer beginnt, seinem Darm wieder

mehr Aufmerksamkeit zu schenken, erlebt oft mehr als nur eine bessere Verdauung – viele Menschen berichten auch von mehr innerer Ruhe, Stabilität und einem neuen Vertrauen in ihr eigenes Körpergefühl.

Autorin:

Karin Seidel ist Heilpraktikerin und beschäftigt sich mit ganzheitlicher Gesundheitsförderung und dem Zusammenhang zwischen Darmgesundheit

und emotionalem Wohlbefinden. Weitere Informationen erhalten interessierte Leserinnen und Leser direkt bei der Autorin.

Checkliste:

Woran erkenne ich, dass mein Darm Unterstützung brauchen könnte?

- häufige Blähungen oder Verdauungsbeschwerden
- anhaltende Müdigkeit oder Energiemangel
- Hautprobleme wie Neurodermitis oder Unreinheiten
- erhöhte Stressanfälligkeit oder innere Unruhe
- Heißhunger auf Zucker oder schnelle Kohlenhydrate
- Gelenksteifigkeit, besonders am Morgen nach dem Aufstehen

Mit freundlichen Grüßen
Selbstheilungsberaterin und
Heilpraktikerin
SEIDEL, KARIN
Praxis Kraft des Selbst

praxis@kraft-des-selbst.de
www.Kraft-des-Selbst.de



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/@Ahnheilung



**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.





Herzlich willkommen in unseren modernisierten Räumlichkeiten



Vorher...



→ Nachher



Für Sie vor Ort !!!



SOMMERFIGUR 26

- 8 Wochen myintense Abnehm-Kurs
- 4 Wochen kostenfreies Fitness- & Abnehmtraining
- Individuelle Planung und 2 Körperanalysen
- Bis zu 100 % Krankenkassenzuschuss *

* Außer private Krankenkassen
Nur für Interessenten, die uns noch nicht kennen. Gültig bis 31.08.2026



SPORTS LIFE
gesund · aktiv · vital

Der Club der dich bewegt

NACH \$ 20 € ZB
BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUGSVERSICHERUNG



NEU im SPORTS LIFE Die Beckenboden Therapie

Der Better Pelvi-Stuhl ist eine neue bahnbrechende Technologie, die gezielt auf die Stärkung des Beckenbodens abzielt. Mit Hilfe der modernen EMP-Technologie (Electro-Magnetic-Power) trainiert und kräftigt der Stuhl die Muskeln des Beckenbodens. Das Ganze im Sitzen, ohne Schwitzen und Bewegung.

Wir laden sie gern zu einer kostenlosen Probesitzung und einer fachkundigen Beratung bei unseren Experten ein.

Rufen Sie uns einfach an unter

03341 - 30 99 33



SPORTS LIFE
Physio
Ihre Physiotherapie

KASTANIENALLEE 50 | 15344 STRAUSBERG | TELEFON: 03341 - 309 933 | WWW.SPORTSLIFE-SRB.DE | WWW.PHYSIO-SRB.DE

fit+
KOMM ZU fit+ UND STARTE

- MODERNSTE GERÄTE
- VOLL DIGITALISIERT
- REGIONAL
- 365 TAGE GEÖFFNET FÜR DICH

DEIN FITNESSSTUDIO

<https://www.neuenhagen.fitplus-club.de>

Vitamin D – Die Sonne macht mehr mit uns, als wir denken

Sobald die Sonne wieder öfter scheint, zieht es viele Menschen automatisch nach draußen.

Kein Wunder – Sonnenlicht hebt oft die Stimmung und bringt neue Energie. Gleichzeitig hilft es unserem Körper dabei, Vitamin D zu bilden, allerdings reicht es nicht, nur die Hände und die Nasenspitze in die Sonne zu recken ;-)

Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Aber nach den dunkleren Monaten sind die Speicher bei vielen Menschen eher leer. Deshalb tut es gut, die hellere Jahreszeit bewusst zu nutzen: öfter an die frische Luft gehen, sich bewegen und Sonnenlicht tanken.

Schon ein Spaziergang oder etwas Aktivität draußen können helfen, Körper und Wohlbefinden wieder in Schwung zu bringen.

Natürlich muss niemand stundenlang in der Sonne liegen, oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die einen Unterschied machen. Denn unser Körper braucht nicht nur Nahrung und Schlaf, sondern auch Licht, Bewegung und Energie von außen.

Wenn es Dich interessiert, lass doch im Studio mal Deinen Spiegel messen!

Termine bei ILKA unter WhatsApp: 0160/791 33 60

Mensch im Zentrum

- individuelle Pläne
- stärken der Selbstverantwortung & Selbsthilfe
- Ursachenforschung: Was macht uns krank? Was erhält uns gesund?
- Anwendung von Frequenzen und Licht
- Kräuterwissen / naturbasierte Hausmittel
- seelische Balance

Mail: info@lichtundwurzeln.at
Website: www.lichtundwurzeln.at
Wo: in 15526 Reichenwalde

Gesundheits-Forschungsverein
ZVR Nr. 1420287919

salon trendy

Friseurmeisterin Linda Wöllm

Straße des Friedens 26a
15848 Tauche OT Görsdorf
Tel.: 033675 72602

Wir wünschen einen schönen Sommer!

Öffnungszeiten
Mo 9.00 - 17.00 Uhr | Di & Mi 9.00 - 18.00 Uhr
Do 14.00 - 20.00 Uhr | Fr 10.00 - 18.00 Uhr

Daran erkennt man eine gute Ernährungsberatung

Deutschland hat ein ernstes Problem: Fast jeder fünfte Einwohner leidet an Fettleibigkeit, ist also adipös.

Besonders bei jungen Menschen unter 30 Jahren ist die Zahl gestiegen. Hilfe beim Abnehmen versprechen Ernährungsberatungen. Doch nicht alle sind seriös. Wie man eine gute Ernährungsberatung findet, dazu informiert die Stiftung Gesundheitswissen. Die aktuellen Zahlen des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen, dass der Anteil der Menschen, die von Adipositas betroffen sind, 2023 auf 19,7 Prozent angestiegen ist. Besorgniserregend ist die Steigerung in der jüngeren Altersgruppe von 18 bis 29 Jahren: Hier hat sich der Anteil der adipösen Menschen zwischen 2003 und 2023 mehr als verdreifacht, von 3,4 auf 11,3 Prozent.

Vorsicht: Ernährungsberatung ist nicht gleich Ernährungsberatung

Wer Hilfe in Sachen Ernährung sucht, sollte wissen, dass „Ernährungsberater“ kein geschützter Begriff ist. Je-

der kann sich so nennen, auch wenn er gar kein Experte für Ernährungsfragen ist.

Als seriöse Ansprechpartner gelten Ökotrophologen, Diätassistenten oder Ernährungsmediziner. Sie haben jedoch unterschiedliche Ausbildungen und Schwerpunkte:

Bei Ökotrophologen handelt es sich um Wissenschaftler, die sich mit der nachhaltigen Produktion und der Qualität von Lebensmitteln beschäftigen. Bei ihrer Ernährungsberatung berücksichtigen sie auch das soziale Umfeld und die finanzielle Situation.

Diätassistenten haben einen staatlichen Berufsabschluss und bieten eher praktische Hilfe, indem sie Ernährungspläne erarbeiten und Menschen, die eine ärztlich verordnete Diät einhalten müssen, dabei helfen, diese Pläne im Alltag umzusetzen.

Ernährungsmediziner sind Ärzte, die Medizin studiert sowie eine Facharztbildung und eine Weiterbildung

absolviert haben. Sie können nicht nur eine Ernährungsberatung anbieten, sondern Betroffene von Adipositas auch mit einer Ernährungstherapie behandeln.

Die Suche nach einer seriösen Beratung beginnt beim Hausarzt

Man muss nicht adipös sein, um sich zum Thema gesunde Ernährung beraten zu lassen. Grundsätzlich kann sich jeder beraten lassen, da eine gesunde Ernährung auch Krankheiten vorbeugen kann. Der erste Gang bei der Suche nach einer geeigneten Beratung kann der zum Hausarzt sein. Wenn der

Arzt selbst keine Ernährungsberatung anbietet, kann er in der Regel geeignete seriöse Beratungsstellen empfehlen. Auch ein Anruf bei der Servicestelle der eigenen Krankenkasse kann sich lohnen. Die meisten Krankenkassen haben spezielle Informationsangebote und Beratungen für ihre Versicherten und übernehmen einen Teil der Beratungskosten. Dafür ist nicht immer eine ärztliche Empfehlung notwendig. Wichtig ist, dass die Beratung im Vorfeld bei der Kasse beantragt wird und dass der Ernährungsberater im Besitz einer staatlich anerkannten Ausbildung ist. **Stiftung Gesundheitswissen**



Deine Veränderung beginnt jetzt! Physiotherapie und Fitness mit Biss und Humor

Zeit für deine Veränderung!

2 in 1: Physiotherapie und Personal Training Sven Greyer

Wir bieten Wissen, Motivation und Spaß am Sport.

Die Bezeichnung einer Kundin – Multifunktions-Workaholic – passt wohl ganz gut zu uns. Wir bringen alles an Wissen und Erfahrung mit, was wir benötigen, um Dein Ziel zu erreichen – ganz gleich, ob Du von Rückenschmerzen geplagt bist, abnehmen willst, in der Wettkampfvorbereitung steckst oder einfach nur fitter, beweglicher und leistungsfähiger werden möchtest.

Eine Sache ist uns dabei besonders wichtig: Du sollst Dich dabei wohlfühlen und Spaß am Sport haben.

Nach dem Prinzip der **3D-Physiotherapie** stellen wir stets sicher, dass wir nur Übungen durchführen, die Deinem Körper gut tun – sauber, langsam und vor allem gelenkschonend. Unsere Personal Trainer motivieren Dich, trainieren Dich vielseitig und wollen, dass Du erfolgreich bist. „*Verschiedene Schwierigkeitslevel, abwechslungsreiche und effektive Übungen, fachlich kompetente Erklärungen und immer ein Lächeln auf den Lippen*“

3D Physiotherapie

PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) ist eine physiotherapeutische Behandlungsmethode, bei der wir das Zusammenspiel zwischen Deinen Muskeln und Nerven mittels geziel-

ter Übungen verbessern. Diese Therapie hilft Dir, bisherige Bewegungsmuster so zu verändern, dass Du Dich schmerz- und beschwerdefrei im Alltag bewegen kannst. Wir verbessern gemeinsam die bewusste und unbewusste Steuerung Deiner Körperhaltung und Deiner Bewegung.

Seit neuestem arbeiten wir zusätzlich mit dem **IFAMT Therapie Konzept**. Dieses Lifestyle Konzept vereint vier Phasen der Veränderung, angefangen von der Bewusstwerdung und Problemerkennung über Problemanalyse hin zur konkreten Entscheidung für die Umsetzung. Ziele sind ein nachhaltiges und gesundes Verhalten. Es geht dabei um Rhythmus und Optimierung von Bewegung und Schlaf. *Zielorientiert – Systematisch – Prozessgesteuert – Bewusst.*

Aktuell viel gefragt –

Unser erfolgreicher Abnehmkurs

Ein eingefahrenes Alltagsverhalten kann zu Übergewicht führen, es kommt dadurch oft zu Schmerzen durch Bewegungsmangel. In Zusammenarbeit mit Fachärzten stellen wir Dir Dein persönliches Abnehmprogramm zusammen. Erste Erfolge zeigen sich bereits durch ein gesundes Training – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Finden wir in einem persönlichen, kostenfreien Beratungsgespräch heraus, was zu Dir passt – für Dich, Deinen Körper und Deine Gesundheit! **Sven Greyer**



SVEN GREYER
PHYSIOTHERAPIE & FITNESS

Physiotherapie, Personal Training
und Sportveranstalter
mit Professionalität, Humor und Biss



3D Physiotherapie

Gesundheitstraining

Personal Fitness App

Ernährungsberatung

Rehasport

Aktivurlaub

Sportevents

Für Dich, Deinen Körper und Deine Gesundheit!

GESUNDHEITsSTUDIO
SVEN GREYER
Frankfurter Strasse 73
15517 Fürstenwalde
Tel.: 03361 598 12 25

Phyiso & Fitness
SVEN GREYER
Lebbiner Strasse 10
15859 Storkow
Tel.: 033678 12 03 83

s.greyerverwaltung@gmail.com
www.svengreyer.de

Diagnose per App: Wie zuverlässig sind Symptom-Checker-Apps?

Die Wartezimmer vieler Ärzte sind gut gefüllt, Termine nicht immer kurzfristig zu bekommen. Wie praktisch wäre es, eine erste Diagnose per App zu erhalten? Symptom-Checker-Apps versprechen genau das: Symptome eingeben und Diagnose erhalten.

Aber ist das wirklich so einfach? Und wie zuverlässig ist das Ergebnis?

Die Stiftung Gesundheitswissen klärt auf.

Wie funktionieren Symptom-Checker-Apps?

Man unterscheidet Apps, die Künstliche Intelligenz (KI) verwenden und Apps ohne KI.

Symptom-Checker-Apps auf KI-Basis gleichen die eingegebenen Symptome mit einer medizinischen Da-

tenbank ab und kommen so zu einer Diagnose.

Apps ohne KI stützen sich auf sogenannte Entscheidungsbäume, ein Hilfsmittel zur Entscheidungs- bzw. Diagnosefindung, die von medizinischen Experten erstellt wurden.

Sie stellen Symptome und mögliche Diagnosen in Beziehung und kommen so zu ihrem Ergebnis.

Welche Informationen benötigen Symptom-Checker-Apps? Beispiele:

- Art und Dauer der Symptome
- persönliche Daten wie Alter und Geschlecht
- Vorerkrankungen
- Medikamenteneinnahme
- Erkrankungen in der Familie

- Lebensweise, z.B. Ernährung, Fitness, Tabak- und Alkoholkonsum, kürzlich vorgenommene Reisen

Wie genau ist die Diagnose?

Die Zuverlässigkeit von Symptom-Checkern ist sehr unterschiedlich. Laut Studien liegen die Apps in ihrer ersten Diagnose noch oft daneben. Etwas genauer sind sie in der Einschätzung der Dringlichkeit, also wann Symptome möglichst schnell behandelt werden sollten. **Doch auch hier gilt Vorsicht:** Vereinzelt neigen die Apps dennoch zur Unterschätzung der Dringlichkeit. Diese Unzuverlässigkeit kann für die Nutzer unter Umständen zu großem Schaden führen. Die Ergebnisse sollten aus diesem Grund immer kritisch hinterfragt werden.

Symptom-Checker-Apps können eine erste Orientierung geben, sie sind jedoch kein Ersatz für einen Arztbesuch.

In der Regel sind die Apps zuverlässiger, wenn:

- sie auf KI-Basis arbeiten.
- sie eine häufige Krankheit diagnostizieren sollen.
- sie mit medizinischen Experten erstellt wurden.
- sie mit hochwertigen Daten trainiert und regelmäßig aktualisiert werden.
- relevante medizinische Daten (z.B. die medizinische Vorgeschichte) in die Auswertung mit einbezogen werden.

Stiftung Gesundheitswissen

Unsere nächste Ausgabe erscheint:

GesundheitsSPIEGEL

im Herbst 2026

Fitnessstipp

Longevity – Einmal für Sie einfacher betrachtet!

BUNDESWEITE STUDIE

AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT!

WIR SUCHEN

50 Teilnehmer für eine bundesweite Abnehm-Studie

SIE ERHALTEN

- Gesundheitsanalyse**
Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht
- 4 Wochen Training** mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung
- Individuelle Ernährungsanalyse** mit Auswertung auf Mikro- und Makronährstoffbasis und Kalorienhaushalt
- 4 spannende Workshops „Ernährungssprechstunde“** zum Thema „Dauerhaft abnehmen“

NUR 44,90 €
Anmeldeschluss 30. Juni 2026



Athletic Park
Sport- & Gesundheitsstudios

ERKNER
© 03362 / 22555
Neu Zittauer Str. 41
www.athletic-park.de

RÜDERSDORF
© 033638 / 518718
Brückenstr. 12 B
www.athletic-park-gesundheitsstudio.de

myiine.
aktiv schenkt.

GfBE
Gesellschaft für
Ernährungs- & Ernährungsanalysen

WWW.BAUCHFETTSTUDIE.INFO

Der Begriff Longevity ist aktuell in vielen Medien zu finden, ja auch Produkte werden mit dem Zusatz Longevity gezielt vermarktet. Aber was bedeutet das eigentlich?

Für mich kurz zusammengefasst: **Longevity bedeutet mehr Lebensqualität in den Jahren, die ich in meinem Leben habe.** Das unterscheidet sich von Langlebigkeit, bzw. sind hierbei nicht die Anzahl der Jahre gemeint.

Man hat also erkannt, dass das „Überleben“ um jeden Preis eigentlich gar nicht so attraktiv ist, sondern eher die Lebensqualität, die ich im Alter genießen kann.

Zur Lebensqualität gehört da ganz einfach das selbstbestimmte Leben, Aktivität, Mobilität, Gesundheit, Reisen, Hobbys und soziale Kontakte.

Aber was können Sie nun dafür tun, diese Lebensqualität bis ins hohe Alter für sich zu erhalten? Darüber denken ganz plötzlich sehr viele Branchen nach, denn in Longevity steckt eine enorme Wirtschaftskraft.

Nicht nur, dass die Menschen plötzlich länger arbeitsfähig und arbeitswillig sind, wenn es ihnen gut geht, dann konsumieren sie aktiver und länger. Das macht sich in Form von Reisen, Konsumgütern, Autofahren und -kaufen und vielen anderem bemerkbar. Hier liegt dann nicht der Hauptfokus in Pflege, Medizin und dem altersgerechten Wohnen. Sie können sich si-

cher kaum vorstellen, wie das unsere Wirtschaft positiv beeinflussen könnte. Und um diese Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten, sollten Sie sich natürlich so früh wie möglich präventiv damit beschäftigen. Longevity wird einen ganz neuen Lifestyle prägen.

Bücher und Studien findet man schnell, aber wie setzen Sie das um? Was sind für Sie die entscheidenden Engpässe und was sind Sie bereit dafür zu tun? **Longevity ist eine Entscheidung** und natürlich auch abhängig vom vorhandenen Budget. Ich stelle mir da für die Zukunft eine Zusammenarbeit und Vernetzung von verschiedenen Einrichtungen vor, die sich diesem Thema widmen möchten.

Longevity ist nicht mit einer einzigen Pille umzusetzen, es erfordert eine sehr individuelle Betrachtung Ihrer Person, Analysen und Coaching. Persönlich finde ich dieses Thema super interessant und werde mich für Sie dazu weiter informieren, Wissen sammeln und Kooperationspartner suchen.

Bleiben Sie also gespannt und entscheiden Sie selbst, ist Longevity für Sie persönlich interessant?

**Es grüßt Sie herzlich,
Guido Gongoll,
Fitnessstudiobetreiber
aus Leidenschaft**

**Athletic Park
Sport- & Gesundheitsstudios**

Keine Chance für Sonnenbrand

Im Biergarten sitzen, eine Fahrradtour machen oder einen entspannten Nachmittag im Garten genießen: Viele freuen sich über sonnige Tage. Gerade wenn die Haut im Frühsommer noch winterlich blass ist, kann abends eine böse Überraschung warten: ein dicker Sonnenbrand. „Verantwortlich für die schmerzhaften Rötungen, den Juckreiz oder gar Blasen sind die UV-Strahlen“, so Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV. „Die Symptome treten meist drei bis fünf Stunden nach dem Sonnenbad auf und klingen in der Regel nach drei Tagen wieder ab – je nach Schweregrad des Sonnenbrands.“ Während sich bei einem Sonnenbrand ersten Grades die typischen Symptome milder zeigen, sind diese bei Verbrennungen zweiten Grades um einiges deutlicher und schmerzhafter. Zusätzlich können Pigment- oder Texturschäden entstehen und meist schält sich nach etwa einer Woche die Haut. Bei einer Verbrennung dritten Grades sind tiefere Hautschichten betroffen, sodass Narben zurückbleiben können. „Bei einem schweren Sonnenbrand mit Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit und Erbrechen sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen“, warnt die Expertin der DKV.

Weißer Hautkrebs nimmt zu

Sonne und frische Luft genießen, tut

Seele und Körper gut – bei längeren Aufenthalten draußen aber nur mit Sonnencreme. Das gilt insbesondere, wenn zum Beispiel Schultern oder Dekolleté das erste Mal wieder das Licht der Sonne erblicken. Sonst leidet die Haut und das Risiko für Hautkrebs steigt. „Besonders der weiße Hautkrebs ist aktuell auf dem Vormarsch“, so die Gesundheitsexpertin. „Da die Hauptursache für diese Variante UV-Licht ist, zeigt er sich vor allem an Stellen wie Gesicht, Dekolleté, Schultern, Nacken, Unterarmen und Händen, die regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind.“ Der weiße Hautkrebs tritt zwar weitaus häufiger auf als der schwarze, ist gleichzeitig jedoch deutlich weniger aggressiv und gut behandelbar, sofern er früh erkannt wird.

Nicht ohne meine Sonnencreme

Um sich vor der schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlung zu schützen, ist Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor das A und O. Wer helle Haut hat, sollte mindestens zu Lichtschutzfaktor 30 greifen. Beim Auftragen darauf achten, die Sonnencreme nicht in die Haut einzureiben, sondern als dünnen Film 30 Minuten vor dem Rausgehen aufzutragen und keine Hautstellen zu vergessen – hierbei besonders auf die Ränder zur Kleidung achten. Haw rät zudem, bei längeren Aufenthalten in der Sonne regelmäßig nachzucru-

men – am besten alle zwei bis drei Stunden. Übrigens: Selbst mit ausreichend Sonnencreme sollten vor allem Kinder und Senioren die besonders intensive Mittagssonne meiden.

Ist die Sonnencreme aus dem vergangenen Jahr noch gut?

Viele fragen sich zu Beginn der Sommermonate, ob sie die Sonnencreme aus dem vergangenen Jahr noch benutzen können. „Ungeöffnete Cremes sind mindestens 30 Monate haltbar“, so die Gesundheitsexpertin der DKV. Bereits angebrochene Mittel halten sich laut Herstellerangaben meist zwölf Monate. „Es kann allerdings sein, dass sich der UV-Schutz reduziert hat“, erläutert Haw. „Denn der eindringende Sauerstoff kann dafür sorgen, dass sich die Inhaltsstoffe verändern.“ Wer also sichergehen möchte, optimal geschützt zu sein, sollte eine neue Sonnencreme kaufen. Spätestens wenn die Creme nicht mehr gut riecht, sich verfärbt oder sich die Konsistenz verändert hat, sollte sie in den Müll wandern.

Doppelt geschützt hält besser

Neben dem richtigen Eincremen bietet Kleidung den besten Schutz vor Sonnenstrahlung. „Vor allem Kinder, die in der Sonne spielen, sollten unbedingt ein T-Shirt tragen“, empfiehlt die DKV Expertin. „Vor einem Sonnenbrand auf der

Kopfhaut und gleichzeitig vor einem Sonnenstich schützt eine Kopfbedeckung wie ein Hut oder eine Kappe.“ Auch die Augen brauchen Schutz: Hierfür eignen sich besonders Sonnenbrillen mit der Kennzeichnung „UV-400“.

Wenn das Sonnenbad doch zu intensiv war

Manchmal erwischt einen der Sonnenbrand dann doch. „Wer die ersten Anzeichen spürt, sollte sofort aus der Sonne gehen und die Haut kühlen“, so Haw. Dabei helfen beispielsweise feuchte Umschläge mit gekühltem schwarzem Tee oder Wasser. Kühlpads und Eiswürfel besser vermeiden, sie können die Haut durch die extreme Kälte zusätzlich schädigen. Anschließend sollten Betroffene kühlende After-Sun-Lotionen auftragen, die etwa Panthenol oder Aloe Vera enthalten. Sie sollten frei von Alkohol, Duft- und Konservierungsstoffen sein. Auch Salben mit Hydrocortisol können zur Linderung von Juckreiz beitragen. Ein gutes Hausmittel sind Quarkwickel, aber nur, wenn der Sonnenbrand keine offenen Wunden verursacht hat. Um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, empfiehlt die DKV Expertin außerdem, viel zu trinken.

Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de.

Verbraucherinformation der DKV

BENDEL – Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Die BENDEL-Tagespflege in Fürstenwalde bietet professionelle Unterstützung und soziale Kontakte für Menschen, die tagsüber Betreuung wünschen, aber weiterhin in ihrem gewohnten Zuhause leben möchten. Die Tagespflege ist ein Ort der Geborgenheit, in dem individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Angebotene Leistungen

- Grund- und Behandlungspflege
- Unterstützung im Alltag, z.B. bei der Körperpflege
- Intensiv- und Verhinderungspflege
- Soziale Aktivitäten und Begleitung
- Professionelle Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal
- Betreutes Wohnen
- Individuelle Förderung und Begleitung

Standort und Kontakt

Die Tagespflege befindet sich in Fürstenwalde, in der Karl-Liebnecht-Str. 21. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der regionalen Pflegeinfrastruktur und steht für verlässliche und menschliche Betreuung.

Individuell geplante Tagespflege mit professioneller Unterstützung

Ein typischer Tag in der BENDEL-Tagespflege beginnt mit der individu-

ellen Versorgung und Grundpflege der Gäste, gefolgt von gemeinsamen Mahlzeiten und abwechslungsreichen Aktivitäten, die soziale Kontakte fördern und zur Tagesstruktur beitragen. Dabei stehen neben Betreuung und Unterhaltung auch Ruhephasen im geschützten Umfeld auf dem Programm.

Ziel ist es, den Gästen eine angenehme Tagesgestaltung zu bieten, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt – individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse.

Erfahrenes und regelmäßig geschultes Pflegeteam

Das Team besteht aus examinierten Pflegekräften, die durch regelmäßige Schulungen stets aktuelle Pflegestandards umsetzen und so eine qualifizierte Versorgung garantieren.

Vertrauensvolle Atmosphäre in Zusammenarbeit mit Angehörigen

Die Tagespflege legt großen Wert auf eine partnerschaftliche Beziehung mit den Klienten und ihren Angehörigen, um eine vertrauensvolle und flexible Betreuung zu ermöglichen.

Weitere Informationen gern unter
Telefon: 03361-34 59 99
Tagespflegeeinrichtung Fürstenwalde
Karl-Marx-Str. 16



TAGESPFLEGE
BENDEL

Tagsüber liebevoll betreut.
Abends wieder zuhause.

BENDEL
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Gesund abnehmen: 12 Tipps für die Ernährung

Gesund abnehmen ist der Wunsch vieler Menschen. Oft werden unterschiedliche Diäten ausprobiert, doch mit effektiven Mitteln durchzuhalten kann schwer fallen. Unsere Abnehm-Tipps unterstützen Sie dabei mit dem Ziel, dass die Pfunde dieses Mal langfristig purzeln.

Ernährungstipps zum gesunden Abnehmen

Sie haben schon viele Diäten ausprobiert, aber leider ohne Erfolg? Mit der richtigen Ernährung kann es klappen. Diese 12 Ernährungstipps unterstützen Sie dabei, Ihre Essgewohnheiten langfristig zu verbessern und Ihr Ziel zu erreichen, Gewicht gesund zu verlieren.

Effektiv Bauchfett verlieren: Mit dem kostenlosen E-Book können Sie Fettpölsterchen am Bauch endlich loswerden und durch eine entzündungshemmende Ernährung und gezielte Fitnessübungen langfristig abnehmen.

1. Den Verzehr von Süßem reduzieren

Bestimmte Snacks und Süßigkeiten enthalten viel Zucker, der Ihren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt und Ihnen damit einen kurzfristigen Energiekick gibt. Bereits wenig später fällt

der Blutzuckerspiegel jedoch wieder ab, was zu einer geringeren Leistungsfähigkeit führen kann und zu allem Überfluss Heißhunger begünstigt.

Dieser Kreislauf führt häufig zu erneutem Verzehr von Süßigkeiten.

2. Vollkornprodukte bevorzugen

Sie enthalten das volle Korn des Getreides und damit neben Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern, den Darm stärken und lange sättigen.

3. Weniger tierische Produkte

Fettreiche tierische Lebensmittel enthalten gesättigte Fettsäuren, die sich ungünstig auf Ihren Cholesterinspiegel auswirken können. Wählen Sie bei Fleisch und Milchprodukten daher die fettarmen Varianten. Insgesamt empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen wöchentlichen Fleischverzehr von maximal 300 bis 600 Gramm.

4. Täglich Gemüse, Salat, Rohkost und Obst

Frisches Gemüse, Rohkost und Salat (z.B. Kohlgemüse, Karotten, Fenchel, Gurken, Spinat und Tomaten) enthalten wenig Kalorien, viele Ballaststoffe

und sorgen durch ein großes Volumen für eine angenehme Sättigung.

Ergänzen Sie hierzu täglich zwei kleine Portionen Obst und bevorzugen Sie zuckerarme Sorten (z.B. Beeren, Aprikosen und Mandarinen).

5. Reichlich energiefreie Getränke

Softdrinks enthalten viel Zucker und reichlich Kalorien.

Wenn Sie abnehmen möchten, greifen Sie lieber zur gesunden Variante: (Mineral-)Wasser und ungesüßtem Tee – gerne zwei Liter am Tag.

Um Abwechslung in die Getränkeauswahl zu bringen, können Sie Ihr Glas Wasser bspw. mit Fruchtscheiben oder Kräutern aromatisieren.

6. Alkoholische Getränke in Maßen

Bier, Wein oder Cocktails sind kalorienreich und hemmen die Fettverbrennung. Genießen Sie diese Getränke deshalb in schönen Momenten oder zu besonderen Anlässen in kleinen Mengen. Gute Alternativen sind alkoholfreies Bier sowie alkoholfreier Wein oder Sekt.

7. Bewusst essen und genießen

Wenn Sie mit dem Essen beginnen, so dauert es etwa eine Viertelstunde, bis ein erstes Sättigungsgefühl einsetzt. Wer schnell isst, schlecht kaut und schlingt, isst häufig größere Portionen als Menschen, die sich ausreichend Zeit für eine Mahlzeit nehmen und bewusst essen.

Gönnen Sie sich den Genuss und kauen Sie gründlich, das unterstützt zusätzlich die Verdauung und beugt Blähungen vor.

8. Beachten Sie Ihr Sättigungsgefühl

Der Teller ist noch halbvoll, aber eigentlich sind Sie schon leicht satt. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, das Essen zu beenden. Ihr Körper hat Ihnen signalisiert, dass er genug hat. Mehr tut Ihnen nicht gut.

Um unnötige Abfälle zu vermeiden, können Sie sich beispielsweise in Restaurants die Reste einpacken und mitgeben lassen.

9. Mehr körperliche Bewegung

Um abzunehmen, müssen Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie aufgenommen haben. Unterstützen können Sie das durch Sport und Bewegung. Wählen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht, dann bleiben Sie am Ball.

10. Sparen Sie Fett ein

Fett ist ziemlich reich an Kalorien. Ein Gramm enthält etwa neun Kalorien und damit doppelt so viel wie zum Beispiel Kohlenhydrate. Bei einer Low-Fat-Diät zum Beispiel reduzieren Sie den Fettanteil Ihrer täglichen Kalorienzufuhr auf 30 Prozent. Eine klassische Diät ist es nicht, wenn Sie bei der Fettzufuhr pflanzliche Öle bevorzugen und versteckte Fette meiden. Das entspricht auch den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

11. Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate

Süßigkeiten haben wir in Punkt 1 schon erwähnt – sie bestehen aus einfachen Kohlenhydraten, die schnell, aber nur kurz sättigen. Anders ist es bei komplexen Kohlenhydraten, die zum Beispiel Vollkornprodukten, vielen Gemüsesorten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Kartoffeln stecken. Der Körper muss die Molekülketten erst aufspalten, bevor er sie verstoffwechseln kann. Sie sättigen deshalb langsamer, dafür aber länger. Bei einer Low Carb-Ernährung wird die Kohlenhydrat-Aufnahme generell gesenkt.

12. Geben Sie sich zum Abnehmen Zeit

Zehn Kilo in einer Woche – das klingt gut, oder? Leider ist es nicht so einfach. Denn der Körper schaltet bei strengen Crash-Diäten auf den Notfallmodus, um künftiger mit weniger Essen auszukommen. Nach der Diät setzt der gefürchtete Jojo-Effekt ein, denn Ihr Körper, der ja gelernt hat, mit weniger auszukommen, bildet neue Fettpolster, um für künftige Hungerphasen gewappnet zu sein.

www.barmer.de/gesundheit-verstehen

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!

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

Beate Willer Eisenbahnstraße 153, 15517 Fürstenwalde/Spree

mandala
yoga

Studio für
Bewegung & inneres Wachstum

info@mandalayoga.de, www.mandalayoga.de
Telefon 0173 737 55 62



Wo Meer, Wald und Moor ganz nebenbei heilen Urlaub mit Gesundheitsfaktor

(djd). An manchen Orten liegt Gesundheit buchstäblich in der Luft – so wie in Graal-Müritz.

Das Ostseeheilbad liegt inmitten von drei natürlichen Kraftquellen: der Ostsee, dem Hochmoor und Deutschlands größtem Küstenwald.

Genau diese Kombination erzeugt ein Bioklima, das es nirgendwo sonst gibt. Und das im Urlaub ganz nebenbei positiv auf Körper und Geist wirkt.

Ein dreifaches Naturkapital

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz liegt etwa 26 Kilometer östlich von Rostock. Auf engstem Raum vereint die 4.200-Einwohner-Gemeinde, was andernorts nicht zusammenkommt: Im Norden erstreckt sich ein fünf Kilometer langer weißer Sandstrand an der Mecklenburger Bucht. Im Süden und Westen umschließt das Waldgebiet Rostocker Heide und der Ribnitzer Forst den Ort wie ein natürlicher Schutzwall. Das ist mit 11.000 Hektar das größte geschlossene Waldgebiet Norddeutschlands und verhindert, dass die gesunde Meeresluft schnell weiterzieht.

Im Osten grenzt das Naturschutzgebiet Ribnitz-Müritzer Hochmoor an, das das Mikroklima mit Feuchtigkeit und zusätzlicher Filtrierung bereichert. „Das unverwechselbare Zusammenspiel aus Meer, Moor und Wald sorgt für ein gesundheitsförderndes Bioklima, welches sich nachweislich positiv auf Haut, Atemwege, Herz und Kreislauf auswirkt“, sagt Prof. Dr. Horst Klinkmann, Vorstandsvorsitzender von BioCon Valley M-V e.V.

Entspannen und profitieren

Wer sich nach Ruhe, Erholung und Gesundung sehnt, wird genau das in Graal-Müritz finden.

Ein Aufenthalt hier ist untrennbar mit dem Erleben von Natur verbun-



Das Bioklima in und um Graal-Müritz ist einzigartig. Davon profitieren Körper und Geist bei jedem Atemzug. Foto: djd/Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

den und dem bewussten Genießen aller der positiven Aspekte, die Luft, Meer, Pflanzen und Tiere liefern. Das kann zum Beispiel bei einer Radtour durch den Küstenschutzwald oder in der Rostocker Heide sein, bei einer Wanderung durch das Hochmoor oder einfach beim Schlendern entlang der Promenade. Auf dem Barfußpfad in der Nähe des Rhododendronparks kann man seine Füße unterschiedlichen natürlichen Reizen aussetzen. Sich intensiv mit der Natur verbinden geht auf dem Achtsamkeitspfad, beim Waldbaden, einer Moor- oder Kräuterwanderung oder einer Naturerlebnisführung. Details zu diesen und weiteren Angeboten gibt es unter www.graal-mueritz.de. Wer etwas über den Ort und seine Region lernen möchte, folgt den acht Stationen des Ostseelehrpfads oder besucht das Informationszentrum Wald und Moor. Egal, wofür man sich am Ende entscheidet: Das besondere Bioklima, das in und um

Graal-Müritz herrscht, ist bei jedem Atemzug zu spüren.

Tipp: Das Klima an der Ostsee ist milder als an der Nordsee. Ein Urlaub hier eignet sich deswegen auch besonders gut für Kinder.

Quelle: www.presetreff.de

Wechselnde Wetterphasen beachten

Körper und Abwehrkräfte gezielt unterstützen

(djd). Wenn morgens noch Kühle in der Luft liegt, mittags die Sonne wärmt und abends wieder frischer Wind aufkommt, fordern wechselnde Wetterbedingungen den Körper besonders. Wer jetzt voller Tatendrang mit Joggen oder Radfahren startet, sollte Belastung und Erholung in Balance halten, um die Abwehrkräfte nicht zu schwächen. Neben Schlaf, nährstoffreicher Kost und langsam gesteigertem Training kann auch eine ergänzende Unterstützung sinnvoll sein. Padma 28 active mit Vitamin C beispielsweise verbindet traditionelles tibetisches Kräuterwissen mit moderner Forschung; Vitamin C kann zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Bewährt haben sich außerdem das Zwiebelprinzip bei der Kleidung, ausreichendes Trinken und moderate Bewegung an frischer Luft. Unter www.padma.de gibt es mehr Tipps. 0800 – 2 811 811 ist aus allen deutschen Netzen gebührenfrei.

Quelle: www.presetreff.de

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

**IMMER EIN REICHHALTIGES ANGEBOT
FIT UND VITAL ZU JEDER JAHRESZEIT!**

**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

Faszination durch Anwendung kosmischer Heilsymbole



von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide

wurde in den Ötztaler Alpen eine Gletschermumie gefunden. Untersuchungen ergaben, dass „Ötzi“ an seinem Körper 61 Tattoos (Striche und zwei balkengleiche Kreuze) hatte und etwa 3300 v. Chr. durch einen Pfeilschuss ums Leben kam.

Der Wiener Elektrotechniker Erich Körbler (1936-1994) entdeckte in den 1980er Jahren, dass bestimmte geometrische Formen wie Antennen wirken, das menschliche Energiefeld und den Energie- und Informationsaustausch zwischen dem Menschen und der Umwelt beeinflussen sowie energetische Störungen harmonisieren können. Er bezeichnete die von ihm daraus entwickelte Therapiemethode als „Neue Homöopathie“.

Grundlagen

Grundvoraussetzung zur Behandlung ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Individuums mit seinen drei Ebenen (strukturell, energetisch, informell) sowie die Verbindung zu seinem Umfeld. Alles was existiert, schwingt, sendet und empfängt Informationen und steht ständig miteinander in Verbindung. Strichkombinationen und geometrische Formen wirken wie Antennen und verändern das Schwingungsfeld. Information kann Materie verändern und wahre

Heilung findet auf feinstofflicher Ebene statt. Körbler kombinierte Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Erkenntnisse aus der Quantenphysik und der Radiästhesie um disharmonische Schwingungen mit Hilfe von geometrischen Zeichen und Symbolen zu verändern und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Umwelt zu fördern.

Materie wird durch das **Morphische Feld nach Rupert Sheldrake (engl. Biologie)** organisiert.

Das organisierende Prinzip ist das Gedächtnis der Natur. Es gibt eine Wechselwirkung zwischen dem Formfeld und dem Organismus, wobei das Formfeld auch neue Informationen aufnehmen kann.

Informationsübertragung durch Skalarwellen: Herzog Louis Victor de Broglie (1892-1987), erhielt 1929 „für die Entdeckung der Wellennatur der Elektronen“ den Nobelpreis für Physik (Welle-Teilchen-Dualismus – De Broglie-Welle). Jede Materie strahlt in den umgebenden Raum ab. Stößt dieser Informationstransfer auf einen materiellen Empfänger, übernimmt derjenige neue Informationen. Somit ist auch das Prinzip der Homöopathie physikalisch belegt.

Bedeutung des Bindegewebes: Es ist ein Taschensystem, das jedes Organ umfasst und ihm Struktur sowie Zusammenhalt gibt. Aufgrund seiner Moleküle ein Informationsträger und Kommunikationsnetzwerk aus Flüssigkristallen mit Halbleitereigenschaften zum Leiten von Energie und Informationen, ein Wärmespeicher aber auch ein „Quantenresonator“, der Signale vom Quantenfeld des Universums in den Körper (Antenne) und auch zurückleitet. Alle Energieformen werden innerhalb der lebenden Matrix blitzschnell erzeugt, weitergeleitet, interpretiert und auf raffinierte Weise ineinander verwandelt (Dawson Church: „Die neue Medizin des Bewusstseins“ 2009, S. 128-132).

Wirkung der Urzeichen

Urzeichen wie Striche, Kreuze, Sterne, Spiralen und Kreise erzeugen ein energetisches Feld, das auch im geistigen Raum gespeichert wird. Symbole können im positiven Sinn durch lange Verwendung kraftvoller werden, im negativen Sinne aber auch „verschmutzen“, wenn sie für unlautere Zwecke okkupiert werden.

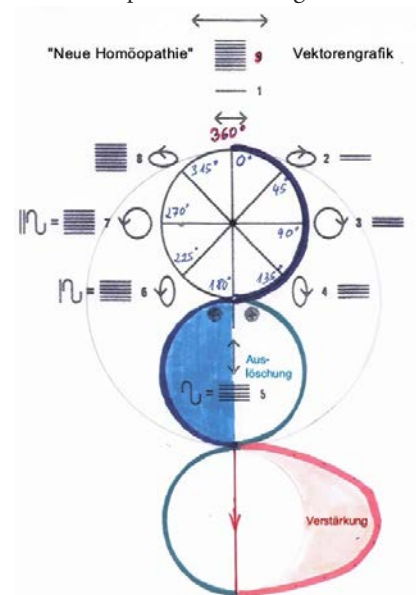
Arbeit mit Kosmischen Symbolen zur Harmonisierung menschlicher Störpotentiale

Erste Raumdimension – Strecke oder Strich

• **Körblerische Strichcodes (ein bis neun Striche):** Die Verbindung zwischen zwei Punkten hebt das Nullpoten-

tial des Punktes auf und erzeugt automatisch eine +/- Polarität. Durch Aufmalen einer geometrischen Form kommt es zu einem Leitwertunterschied zwischen dem Strichcode und dem Papier oder der Haut. So entsteht ein ultraschwaches Feld, dessen Qualität von der Anzahl der Antennen (Striche/Stäbe) abhängig ist. Energetisch ist die Strecke ein an den Enden gegensätzlich in minus und plus gepolter Stabmagnet, welcher ein permanentes Magnetfeld und eine Resonanzfrequenz erzeugt, die sich mit dem Eulerschen Kettenbruch berechnen und einem Potenziometer physikalisch messen lässt, die Frequenzänderung erfolgt logarithmisch.

Ab einer Schwingungsverschiebung von 180° (fünf Striche $\hat{=}$ Sinuskurve) und mehr (bis acht Striche) verliert ein System seine Selbstregulationsfähigkeit. Acht Striche funktionieren am Meridiansystem nicht, da der Vektor 8 oder Sinus drei Striche keine Resonanz zu einer Hintergrundschwingung aufbauen kann und die Ankopplungsfrequenz zu nah am Zentrum des Schwingungsknotens liegt. Neun Striche zeigen denselben Rutenausschlag wie ein Strich, jedoch mit einer weit größeren Amplitude. Nach Körbler der Quantensprung im Vektorenkreis. Der Vektor 9 entspricht dem Prinzip der Verstärkung!



Schon Goethe lässt 1790 Faust in die Hexenküche führen, um einen Verjüngungstrank brauen zu lassen. Der Zauberspruch der Hexe dazu endet mit „... So ist's vollbracht: Und Neun ist Eins, Und Zehn ist keins. Das ist das Hexen-Einmal-Eins!“ (Faust I, Vers 2540 bis 2552). Faust sagt dazu: „Mich dünkt, die Alte spricht im Fieber.“ (Vers 2553). Das *Hexeneinmaleins* gehört für Heinrich Detering „zu den großen Rätseln der klassischen deutschen Dichtung“. Vertreter unterschiedlichster Fachrichtungen haben sich bis in die Gegenwart mit der Frage nach dem Sinn hinter den Worten beschäftigt. Mit der Vektorengrafik ist das Rätsel gelöst!

Wir alle sind offene Energiesysteme, die sich im ständigen Austausch mit der Umgebung befinden und sich durch geometrische Formen und Symbole beeinflussen lassen. Diese Formen sind durch Schwingungsfrequenzen entstanden und existierten schon vor dem Menschen in dieser Welt z.B. die Doppelspirale zweier schwarzer Löcher oder ein als V-Zwiesel auf einer Wasserader gewachsene Baum, der wie ein Ypsilon erscheint.

Geschichte

Um die Welt durch INFORMATION IN-FORM zu halten, setzen Menschen schon seit Urzeiten **geometrische Formen, Symbole und Farben** bei Kriegsbemalungen, Tätowierungen, Talismane und Bauwerken ein, um außergewöhnlichen Kräfte zu mobilisieren oder Beschwerden zu lindern. Am 19.09.1991



Radeln Sie sich fit und bleiben Sie gesund!

Fahrräder für jeden Einsatz, ob für Groß, Klein oder Senioren ebenfalls in reichlicher Auswahl.

Unser Service

- bei der ersten Durchsicht innerhalb von drei Monaten, 50 % Rabatt
- Werkstattersatzfahrrad
- Reparatur in der Regel innerhalb 24 h
- innerhalb Fürstenwalde kostenloser Hol- & Bringservice
- Zahlung per EC-Karte möglich



FAHRRADHANDEL **KLAUS**

Fürstenwalde · Puschkinstraße 82/83 · 03361 305316

www.fahrradhandel-klaus.de



• **Balkenleiches Kreuz (+):** Aus zwei senkrecht zueinanderstehenden Strichen. Das elektrische Feld des waagerechten und das magnetische Feld des senkrechten Striches heben sich gegenseitig auf, so auch umgekehrt! Es kommt zu einer Blockierung der Felder, dadurch zum Schutz vor Fremdinformationen. Es hat eine Art „abschirmende“ Funktion auf den Körper, hebt geopathische Störzonen auf. Der Effekt verstärkt sich, wenn in jeden der vier Quadranten jeweils ein weiteres Kreuz gemalt wird. Die „Strahlen“ oder Frequenzen bleiben erhalten, jedoch reagiert der Körper nicht mehr negativ auf sie.

• **Ypsilon (Y):** Es stimmt positiv. Wandelt unverträgliche, negative Informationsanteile in verträgliche um! Verträgliche werden in ihrer positiven Wirkung stabilisiert und sogar noch verstärkt. Es steht immer am Ende einer Umschreibung oder Genoharmonisierung®.

• **Sinuskurve (f):** ein sogenanntes Umkehrzeichen muss immer symmetrisch aufgebaut und gezeichnet sein, damit sie optimal wirken kann! Sie gleichen Polaritäten komplett aus und fixieren Energie auf einer gedachten Strecke des Nullpotentials. Verschiebung der Welle um 180°, wie 5 parallelen Strichen, dreht somit Informationen um (positive/verträgliche aber auch negative/unverträgliche), jeder weitere Strich verschiebt die Sinuskurve um 45°. Vergrößerung der Amplitude führt zu einer höheren Intensität und damit größeren Wirkung. **Achtung:** Der Wirkradius einer Sinuskurve beträgt ca. 50 cm und wird durch einen Kreis begrenzt. Striche wirken nur lokal.


Zweite Raumdimension


Durch die Verschiebung der Stecke entstehen die drei Grundformen der Zweiten Raumdimension:

- Das Dreieck als Nullpotential der Gottheit
- Das Quadrat als männlich-aktives Symbol des Willensausdrucks der Urquelle
- Der Kreis als weiblich-passive Komponente der Weisheit des Weltgeistes.

Ein Punkt in der Mitte stellt den Bezug zwischen dem Gott im Außen und dem Gott im Innen her und die Einheit allen Seins im Universum.


• Göttlicher Kreis:

Als Symbol der Sonne,  der alles Leben entspringt und uns in die Mitte führt, wirkt harmonisierend zur Verstärkung positiver Informationen und Gedanken. In der Farbe Grün von Mitte, Harmonie und Heilung ist es das wichtigste Symbol der 2. Dimension aus dem sich „Same und Saat des Lebens“ sowie die „Blume des Lebens“ als wichtigstes Symbol für Lebensenergie im Universum entwickeln.

• **Stehende Halbkreise mit Punkt – Fischauge:**  Bringt Licht in die Dunkel-

heit, verstärkt positive Ziele und Wünsche

• Pentagramm (Identitätsschutz):

Wird auch eingesetzt bei Vorliegen eines Selbstzerstörungsprozesses 

Testung mit der Einhandrute (Ökotensor für die Reise)

Zu Diagnosestellungen, sämtlichen Verträglichkeitstestungen und der Austestung von Therapieoptionen bedient sich die „Neue Homöopathie“ erfolgreich einer Einhandrute. Eine Austestung mit einem funktionellen Muskeltest ist möglich, aber alleine nicht machbar.

Absichtsloses-Aufmerksames-Acht-sames Testen nach Körblerschem Vektorensystem mit einer Einhandrute ist eine sinnvolle, relativ sichere und einfach zu erlernende Methode zur Austestung möglicher Heilsymbole.

Schon Goethe sagte: „Der Mensch an sich, insofern er sich seiner gesunden Sinne bedient, ist selbst der größte und genaueste physikalische Apparat, den es geben kann ...“

Nach jahrtausendealten Erfahrungen mit Pendel- und Rutenarbeit hat sich herausgestellt, dass etwa 40% aller Menschen die Begabung zur Radiästhesie haben, 40% diese Fähigkeiten über entsprechende Übungen bei sich aktivieren können und nur etwa 20% dafür völlig unbegabt sind.

Praktische Anwendungsbeispiele

Lokale Anwendung durch Aufzeichnen auf den Körper oder systemisch als Umschreibung im Rahmen der Genoharmonisierung®, einer Methode zur Phasenverschiebung belastender Schwingungsinformationen oder eine Familienstellung ohne aktive Stellvertreter.

• **Insektenstich:** Mit blauem oder schwarzem Stift sofort eine Sinuskurve über den Stich malen und mit einer Linie einkreisen. Wenn Rötung und Juckreiz verschwunden sind, kann das Zeichen wieder entfernt werden.

Optimalvariante: Mit dem Ökotensor das wirksame Zeichen (meist Sinus, manchmal aber auch Sinus Strich oder selten Sinusdoppelstrich) und die Behandlungszeit austesten. **Achtung Sinuskurve nicht am Kopf anwenden!**

• **Verstauchung oder Prellung:** Sofort 7 parallele Striche aufmalen, hoch lagern, Eiswürfel in ein Tuch schlagen und auflegen

• **Entstörung von Narben,** die als Störfeld getestet wurden, erfolgt immer mit parallelen Strichen, wobei die Anzahl der erforderlichen Striche und Zeitdauer ausgetestet werden muss. Besonders wichtig ist die Testung und Entstörung von Narben an den Händen! Der gesamte Körper spiegelt sich an jeder Hand wider. Da jede Hand ein großes Areal im Hirn einnimmt, werden

Störimpulse verstärkt an die zugeordneten Körperregionen weitergeleitet und können dort zu Entwicklungsstörungen führen. Z.B. eine Narbe am Kleinfingergrundgelenk kann langfristig zu einer Zyste im Schenkelhals der gleichen Körperseite führen!

• **Lymphödem an den Beinen oder Armen:** Mehrere Y am Bein in Richtung Leistenbeuge oder am Arm Richtung Achselhöhle aufzeichnen, kann den Lymphabfluss deutlich verbessern.

• **Schlafplatzentstörung:** 5 Blätter mit einem gleichschenkligen Kreuz unter das Bett oder die Matratze legen (oben und unten je zwei und in der Mitte eins).

• **Leistungssteigerung beim Sport und Aktivierung der Mitochondrien,** durch 9 parallele Striche auf den Rücken gezeichnet oder durch Tragen eines Doppelspiralanhängers über dem Brustbein (Thymus). Anwendungsdauer in der Regel nicht länger als eine Stunde und nicht an Orten mit hoher EMF-Belastung einsetzen!

• **Energetisierung von Wasser und Heilsteinen** in 90 Sekunden durch das Aufstellen auf einen Doppelspiral-Energie-Untersetzer. **Achtung:** Nie am Kopf oder Hals anwenden!

Wenn sie richtig angewendet werden, können die biogeometrischen Signaturen

• das Leben verlängern, indem freie Energie konzentriert und die Funktion

der Mitochondrien verbessert wird

- 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, ausgleichend wirken
- feinstofflichen Energien von Wasser und Heilsteine verstärken

Literatur:

(1) Diethard Stelzl: *Heilen mit kosmischen SYMBOLEN – Ein Praxisbuch*, Schirner Verlag, Darmstadt 2006

(2) Ölwil H. Pichler: *Neue Homöopathie in Theorie und Praxis*, Ehlers Verlag GmbH, Wolfratshausen 2008

(3) *Raum und Zeit – Special 3 – Die Sprache der Natur verstehen lernen. Das Lebenswerk von Erich Körbler und seine Weiterführung*. 17. Auflage, Ehlers Verlag 2005.

Einstein stellte bereits fest, im Universum ist alles geregelt – „Gott würfelt nicht“!

Wichtiger Hinweis: Diese Empfehlungen basieren auf langjähriger Praxiserfahrung. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Behandlung bei Erkrankungen.

Mehr Informationen finden Sie unter „Guter Rat“ bei www.dr-voeller.de

Mehr Wohlbefinden und Vitalität

Probieren Sie es aus!

Die Kraft der Energetisierung mit dem Doppelspiral-Energie-Untersetzer

Speziell entwickelt, um Wasser und Heilsteine zu harmonisieren und ihre feinstoffliche Energie zu verstärken
Inhalt: 2 Untersetzer, eine Halterung

49,90 €
inkl. 19% MWSt

Bestellung und
weitere Informationen
unter:
Info@dr-voeller.de

DR. THOMAS VÖLLER
Hergestellt in Deutschland



Unsere Gesundheits-Angebote für Sie...

THOMAPYRIN intensiv

20 Tabletten

UVP 9,79 €*
Aktionspreis

6,49 €



IMODIUM akut lingual

20 Schmelztabletten

UVP 15,97 €*
Aktionspreis

11,99 €



PRIORIN

30 Kapseln

UVP 17,19 €*
Aktionspreis

12,99 €



LA ROCHE-POSAY

ANTHELIOS INVISIBLE FLUID

50+
50ml

UVP 24,50 €*
Aktionspreis

19,99 €



FENISTIL Gel

30g



UVP 11,11 €*
Aktionspreis

6,99 €

VOLTAREN forte

Schmerzgel 100g



UVP 23,40 €*
Aktionspreis

16,99 €

ALLEGRA Allergietablette 20mg

20 Tabletten

UVP 13,08 €*
Aktionspreis

9,99 €



**OMNI
BIOTIC**
Sortiment

-10%



...und viele weitere finden Sie bei uns vor Ort.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Aktions-Angebote gültig bis 31.08.2026. *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

