



# Das Ärztehaus Centrum KOHAKE

KOHAKE, Berenbosteler Straße 76 b, 30823 Garbsen – kohake-garbsen.de SONDERVERÖFFENTLICHUNG

**schäfers optik** GmbH  
Qualität für Ihre Augen  
**Erlebnis- Sehtest in 3D**

Berenbosteler Straße 76c  
30823 Garbsen  
Tel.: 0 51 37 / 88 98 0  
www.schaefers-optik.de

## Das Ärztehaus im Centrum Kohake

# Fit und fröhlich durch die kalte Jahreszeit

Was macht einen Menschen glücklich? Nasskaltes Wetter steht als Stimmungsaufheller sicher nicht auf einem prominenten Platz. Trotzdem bietet der Herbst zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten, um sich die dunkle Jahreszeit zu versüßen. Wie immer kommt es darauf an, was man daraus macht. Als Glücksmacher gelten übrigens weder Geld noch Schokolade. Stattdessen sind Gesundheit und gelingende Beziehungen, die für unsere Lebensqualität bedeutend sind.

Wie gut, dass man sich im Centrum Kohake beiden Aspekten mit großem Engagement widmet und deshalb allen Besuchenden sehr gute Möglichkeiten anbieten kann. Der Philosoph Arthur Schopenhauer brachte die existentielle Bedeutung von Gesundheit sehr schön auf den Punkt. Sein Spruch: »Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts«, wird bis heute gerne zitiert und bleibt aktuell.

Wie gut, dass es mit dem Ärztehaus im Centrum Kohake zahlreiche, kompetente Ansprechpartnerinnen und -partner gibt, die Experten in ihrem medizinischen Bereich sind. Sie bieten ihren Patientinnen und Patienten rund um Beratung, Vorsorge und Früherkennung zahlreiche Möglichkeiten, um die Gesundheit zu stabilisieren und zu stärken. Im Falle einer Erkrankung ist auf die Ärztinnen und Ärzte im Ärztehaus des Centrum Kohake ebenfalls voller Verlass. Idealerweise ist es natürlich, einer Erkrankung vorbeugen zu können. Da kommt beispielsweise der Kneipp-Verein ins Spiel. Zahlreiche Angebote, zu denen Nordic Walking, Yoga und weitere moderate Bewegungs-Aktionen zählen, unterstützen die Kreislaufstärkung und die Immunabwehr. Ernährungsberatung ist



Das Ärztehaus im Centrum Kohake bietet in zahlreichen Praxen Expertinnen und Experten rund um das Thema Gesundheit, Vorsorge und Früherkennung. Foto: Patricia Chadde

ebenfalls ein wichtiger Baustein für alle, die ein gesundes Leben anstreben. Wer sich regelmäßig um seine persönliche Fitness kümmern möchte, findet außerdem im futureFit attraktive Angebote. Neben Fitness und einer großen Bandbreite an Kursen bieten Meditation und Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung ebenso wie das aktuelle Trendthema „Umgang mit Schmerz“ Betroffenen einen möglichen Weg. Was jeder selbst tun kann, um sich nicht vom Alltagsstress gefangen nehmen zu lassen: Immer wieder eine gemütliche Auszeit nehmen, einen heißen Tee genießen und ins flackernde Kerzenlicht schauen, um das Jetzt zu erleben und zu genießen.

In der kalten Jahreszeit können Pflanzen das Wohlbefinden steigern, zum Beispiel der ätherische Duft von Eukalyptus.

Foto: Pixabay



**ErgoLog Therapiezentrum**

**TIMMCOOK** ERGOTHERAPIE  
Ganzheitlich & Lösungsorientiert  
www.timmcook-ergotherapie.de

**kw** KUKLERWEGLER LOGOPÄDIE  
Sprache · Stimme · Schlucken · Hören  
www.logopaedie-garbsen.de

Termine & Hausbesuche nach Vereinbarung 0 51 37 / 12 26 99  
Öffnungszeiten Mo – Fr 8 – 18 Uhr Alle Kassen und Privat

**Verein Kneipp** Garbsen  
aktiv & gesund

WASSER  
ERNAHRUNG  
KRAUTER  
BEWEGUNG  
RHYTHMUS

Berenbosteler Str. 76 b  
30823 Garbsen

**Dr. med. Klaus Judy**  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Spezielle Brustambulanz mit Mammographie und Brustultraschall  
Knochendichtemessung Ultraschall Krebstherapie Klimaxbehandlung  
Hebammenpraxis Mutterschaftsvorsorge Teenagersprechstunde Impfungen

Praxisklinik  
Ambulante gynäkologische Operationen • Faltenunterspritzung

Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Mo. 8.00-12.00 und 15.00-18.00  
Di. 8.00-12.00 und 16.00-18.00  
Mi. 8.00-12.00  
Do. 8.00-12.00 und 15.00-18.00  
Fr. 8.00-12.00

Berenbosteler Str. 76b  
Tel. (0 51 37) 7 25 00  
Fax: (0 51 37) 87 69 85  
E-Mail info@dr-judy.de  
www.dr-judy.de

**Das beliebte 8 Wochen Abnehmprogramm**

- Abnehmen in 8 Wochen
- Jetzt bis zu 100% Krankenkassen-bezuschuss teilnehmen
- Erfahre hier, wie unser Konzept funktioniert

Im Future Fit Garbsen  
Berenbosteler Str. 76 b  
30823 Garbsen  
Tel.: 05137 799 30

Jetzt QR Code scannen!

## Schöne Geschenke aus der Apotheke

# Von Badesalz über Duftöle bis zu Mikronährstoffen

Der Advent rückt näher. Da sind pfiffige Ideen für Adventskalender, Nikolausstiefel und Weihnachtsfest sehr willkommen. Persönliche und zugleich sinnvolle Präsentideen bietet das Sortiment von Sabine Kirchniawy. In ihrer Apotheke im Centrum Kohake kann man beispielsweise wichtige Mikronährstoffe für das Immunsystem in Form von Ampullen erhalten. In der Schachtel von orthomol immun sind 30 Tagesrationen – da könnte man sogar sechs für sich behalten. Auch leckere Säfte sind eine attraktive Geschenkidee. Die Sorten Cranberry, Ingwer oder Holunder können den Körper bei typischen Erkältungserscheinungen ebenso unterstützen, wie spezielle Tees. Auch hochwertige Badesalze beschermen ihrem Nutzer eine wohltuende Wirkung und reichen garantiert weit bis über die Weihnachtstage hinaus, weil sie sehr ergiebig sind. Ein weiteres Spezialgebiet sind Duftöle, zu denen spezielle Diffuser erhältlich sind. Man kann unterschiedlichen Wirkungen bestärken. Manche Essenzen fördern Entspannung und auch Schlaf, andere wirken heiter oder belebend. Fruchtlige Düfte, wie Orange oder Lemongras und klassische Winterdüfte, wie Zirbelkiefer lassen keine Wünsche offen. Witzige Wärmflaschen für kleine und große Kinder und viele weitere hilfreiche, leckere und gesunde Ideen bieten Apothekerin Sabine Kirchniawy und Team. Eine kenntnisreiche und ausführliche Beratung ist in der Apotheke im Centrum Kohake selbstverständlich immer inklusive



Ein tolles Mitbringsel und eine leckere Geschenkidee sind hochwertige Säfte aus der Apotheke. Holunder, Ingwer und Cranberry sind beliebte Sorten. Foto: Patricia Chadde

Sabine Kirchniawy  
**APOTHEKE**  
im Centrum KOHAKE

Berenbosteler Str. 76d • 30823 Garbsen • Tel. (0 51 37) 8 21 20  
Telefax (0 51 37) 82 12 12 • E-Mail apo\_im\_centrumkohake@gmx.de

**PRIVATPRAXIS**  
Dr. medic. Dana Carmen Trost

Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie, Umweltmedizin, Schlafdiagnostik, Akupunktur

Sprechzeiten:  
Mo-Mi: 8.30 - 13.00  
Do: 14.00 - 17.00  
Und nach Vereinbarung

05137/9076797  
05137/9090399  
info@lungenpraxis-privat-trost.de

Kohake Centrum - Berenbosteler Str. 76b, Et.1 - 30823 Garbsen

Duftöle können eine wohltuende Wirkung entfalten und zum Beispiel harmonisierend, anregend oder beruhigend wirken. Foto: Patricia Chadde