



Das Ärztehaus Centrum KOHAK

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

Centrum Kohake ist frühlingsbereit

Gesund und fröhlich in die neue Jahreszeit

Die guten Vorsätze für 2024 halten bestimmt. Wenn die fröhlichen Farben des Frühlings das verregnete Grau auflösen, wirkt das stimmungsaufhellend. Beim guten Start soll es nicht bleiben. Damit jeder gesund und munter durch die folgenden Monate kommt, bietet das Centrum Kohake hilfreiche Angebote.

Durchblick behalten
Um den Durchblick zu behalten, ob in der Schule, beim Arbeiten oder Autofahren empfiehlt sich ein Check der Sehtüchtigkeit. Sonnenbrillen schützen wirksam vor steigender UV-Belastung und sind zudem ein attraktives Accessoire. Namhafte Designer entwickeln die ansprechenden Gestelle, die mit hochwertigen Gläsern die

ideale Kombination aus Form und Funktion bilden. Im Zusammenspiel mit einer ebenso typgerechten fachkundigen Beratung kann jeder gut sehend und gutaussehend in den Frühling starten.

Vorsorge-Termin vereinbaren
Das Ärztehaus im Centrum Kohake ist barrierefrei erreichbar. Kostenlose Parkplätze sind hier selbstverständlich. Neben der Behandlung von akuten Erkrankungen empfiehlt sich die Terminvereinbarung für Vorsorge und Früherkennung. Während in der Schwangerschaft für Frauen die regelmäßigen Untersuchungen ganz selbstverständlich sind, gibt es zahlreiche weitere gesundheitliche Bereiche, die jeder im Blick behalten sollte. Manche ungute Entwicklung ist nämlich schmerzfrei. Daher bedenken: „Krebsvorsorge rettet Leben“. Und wie sieht der aktuelle Impfstatus aus? Auch hier kann ein kleiner Piks vor schweren Erkrankungen schützen. Da man das Datum der nächsten Impf-Auffrischung leicht aus dem Blick verliert, empfiehlt sich die Nachfrage bei den Medizinerinnen und Mediziner. Wer eine Fernreise plant, sollte sich ebenfalls ausführlich informieren. Denn manche Impfzyklen sind nur sinnvoll und schützend, wenn sie schon einige Monate vor der Reise starten.

Stärkendes und Heilendes
Es muss ja keine heftige Grippe sein, die einen aus der Bahn wirft. Manchmal fehlt ein winziges

Spurenelement oder die Nahrung liefert nicht alle erforderlichen Vitamine. In diesem Fall können Nahrungsergänzungsmittel die tägliche Ernährung sinnvoll erweitern. Neben Frühlingsputz sollte auch die Hausapotheke gecheckt werden. Das Team von Apothekerin Sabine Kirchniawy liefert die passenden Ratschläge und hat natürlich von Desinfektion über Kohletabletten bis Verbandsmaterial alles vorrätig. Gleiches gilt für den Verbandkasten im Fahrzeug und natürlich die Reiseapotheke. Zum Glück muss man nur selten darauf zurückgreifen. Aber wenn der Einsatz erforderlich ist, sollte auch alles Wichtige vorrätig und frisch sein. Denn auch Arzneimittel haben ein Ablaufdatum.

Um den Wohlfühlfaktor des Alltags auf besonders angenehme Weise steigern, stehen ebenfalls zahlreiche Produkte bereit. Hautpflege mit UV-Schutz, Lippenpflege und Badezusätze können sich positiv auf das persönliche Empfinden auswirken. Bei guter Laune gibt es schließlich keine Überdosis. Wer Fragen zur Allergievorsorge hat, zur Ernährung und zur Stärkung der Immunabwehr kann die kompetenten Ansprechpartner in der Apotheke ebenfalls gerne um eine fachkundige Einschätzung bitten.



Die Angebote von Vorsorge und Früherkennung können Leben retten. Im Ärztehaus des Centrum Kohake kann ein Termin vereinbart werden.



Medizinische Kompetenz unter einem Dach: Von Ergo- und Logopädie über Fitnessstudio, Facharzt-Praxen, Tageskliniken und Physiotherapie.



Dein Jahr für ein neues Lebensgefühl

In drei einfachen Schritten aus der Stressfalle

Das future Fit nutzt in seinen Angeboten die neuesten Erkenntnisse. „Der Umgang mit Stress und seine Wirkung auf Körper und Geist sind Dreh- und Angelpunkt des Abnehm-Erfolgs“, weiß Marc Schiller. Wer durch seinen Alltag einen hohen Stresslevel hat, kann beispielsweise kein krank machendes Fett abbauen. „Das ist ein Teufelskreis“, weiß Marc Schiller. Neben der gesteuerten Kalorienzufuhr und Sport bietet er mit Meditation, Coaching, Yoga, Massageliege und Sauna ein paar „Hilfsmittel“ zur Gewichterleichterung. „Ist der Kopf leicht und frei, kann der Körper folgen“, erläutert Marc Schiller den Zusammenhang. Wer im Februar mit der langfristigen Verbesserung seines Lebens- und Körpergefühls starten möchte, findet im futureFit professionelle



Dennis (von links), futureFit-Geschäftsführer Marc Schiller, Sabrina und das tolle Team unterstützen den Weg zu einem leichten Lebensgefühl.

Unterstützung. Den Auftakt machte Karl-Heinz Rüthers Vortrag: „In drei einfachen Schritten aus der Stressfalle – Dein Jahr für ein neues Lebensgefühl“, am 15. Februar. Das Erfolgs-Konzept der 100 Tage Challenge startet wieder. „Außerdem legen wir unsere 100 Tage Challenge neu auf“, erklärt der futureFit-Geschäftsführer. Das progressive Konzept nutzt die mitreißende, stärkende Kraft der Gruppe und setzt auf regelmäßige Atem-, Muskel- und Körperfettmessungen. „Auf diese Weise stellen wir sicher, dass tatsächlich Viszeralfett abgebaut wird. Ihm werden krankmachende Eigenschaften zugeschrieben werden“, erklärt Marc Schiller. Mit Blick auf ein Frühjahr voller Elan freut er sich auf viele Nutzerinnen und Nutzer, die Lust auf tolle Anregungen und mehr Leichtigkeit im Leben haben. „Einfach Telefon 05137-79930 anrufen und mitmachen“, lädt Marc Schiller herzlich ein.

Kneipp Verein Garbsen
aktiv & gesund
WASSER, ERNÄHRUNG, KRAUTER, BEWEGUNG
Berenbosteler Str. 76 b
30823 Garbsen

PRIVATPRAXIS
Dr. med. Dana Carmen Trost
Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie, Umweltmedizin, Schlafdiagnostik, Akupunktur
Sprechzeiten: Mo-Mi: 8.30 - 13.00, Do: 14.00 - 17.00
05137/9076797, 05137/9090399
info@lungenpraxis-privat-trost.de
Kohake Centrum - Berenbosteler Str. 76b, Et.1 - 30823 Garbsen

Die 100 Tage Figur - Challenge
Abnehmen - Gemeinsam als Gruppe
Exklusiv für Menschen aus Garbsen & Umgebung
Erfahre hier, wie unser Konzept funktioniert
Im future Fit Garbsen
Berenbosteler Str. 76 b
30823 Garbsen
Tel.: 05137 799 30
Jetzt QR Code scannen!

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

Dr. med. Klaus Judy
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Spezielle Brustambulanz mit Mammographie und Brustultraschall
Knochenichtemessung 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

schäfers optik
Qualität für Ihre Augen
Erlebnis- Sehtest in 3D
Berenbosteler Straße 76C
Tel.: 0 51 37 / 88 98 0
30823 Garbsen | www.schaefer-optik.de

APOTHEKE im Centrum KOHAK
Sabine Kirchniawy
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

PRIVATE KLEINANZEIGEN in der UMSCHAU
Haben Sie etwas zu verkaufen oder sind Sie auf der Suche? Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Tel.: 0800 - 154 42 33
*kostenlose Servicenummer
E-Mail: kleinanzeigen@wochenblaetter.de