



# Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

## Angelika Baldewein, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**GARBSEN.** Eine helfende Hand ist wichtig, die reiche ich Dir - so kommst Du auf Deinem neuen Weg aus der Krise. Viele Klienten kommen mit folgenden Themen zu mir: Stim-

mungsschwankungen; Einsamkeit, fehlendes Verständnis; Depressionen, innere Leere, Traurigkeit; Überforderung; innere und äußere Krisen; Probleme in der Partnerschaft oder Familie;

psychosomatische Beschwerden; Ängste.

Bei meiner Arbeit auf der Grundlage der Psychotherapie steht die Beziehung zum Selbst im Vordergrund. Es geht um Ressourcenfindung und Potentialentwicklung, das sind Schwerpunkte in der Gesprächstherapie. Es geht darum die eigenen Stärken zu erkennen und im alltäglichen Leben einzusetzen. Ziel ist es, eine Wegbegleitung in verschiedensten Situationen und Ereignissen des Menschseins zu bieten, ausgerichtet auf das mentale Wohlbefinden.

Mein Angebot: Gesprächstherapie, Lebens- und Paarberatung und Coaching. Es gibt

Gruppengespräche und Trauerbegleitung. Entspannungstherapien wie z.B. Klangschalentherapie und Atemtherapie.

Nach dem ersten Gespräch mit Dir erarbeite ich ein individuelles Therapieprogramm.

Es wird dann gemeinsam besprochen und der Zeitrahmen bestimmt, der voraussichtlich benötigt wird, um die fokussierte Problemstellung zu lösen oder die Lebensherausforderung so weit wie nur möglich zu akzeptieren.

Ich freue mich auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit für ein „Schnuppergespräch“. Über einen Anruf oder

eine E-Mail für den „Ersten Schritt“ freue ich mich.

Deine Heilpraktikerin für Psychotherapie



Foto: privat

## Diabetes: Wie Insulin an kalten Tagen keinen Schaden nimmt

**DPA.** Wer an frostigen Tagen draußen ist und Insulin dabei hat, sollte es nah am Körper verstauen. Zum Beispiel in der Jackeninnentasche oder in einer Bauchtasche unter dem Pullover. Dazu rät die Zeitschrift «Diabetes Ratgeber» (Ausgabe 1/2024).

Auch eine Insulinpumpe mit Schlauch gehört unter die warme Kleidung. Bei einer Patch-Pumpe müssen Betroffene keine Sorge haben: Weil sie direkt auf der Haut klebt, ist das Insulin ohnehin gut vor Kälte geschützt.

Insulin verändert sich bei Frost. Guter Kälteschutz ist so wichtig, weil Insulin temperaturempfindlich ist. Friert es ein, wirkt das Hormon möglicherweise nicht mehr richtig. Daher sollten Diabetikerinnen und Diabetiker auch kein Insulin mehr benutzen, das bereits gefroren war.

Und wer länger im Kalten unterwegs ist, etwa auf einer Wanderung, und Insulin-Vorräte dabei hat? Sie sind dem «Diabetes Ratgeber» zufolge gut in einer Stahl-Thermoskanne mit breitem Ausguss aufgehoben - und dürfen so auch in den Rucksack. Ehe die Pen-Patronen oder Ampullen in die Flasche wandern, werden sie am besten in ein Tuch eingewickelt oder in einen Waschlappen gesteckt.

### AUCH ANDERE DIABETES-HELFER SOLLTEN NICHT AUSKÜHLEN

Übrigens: Auch Teststreifen oder Messgerät sollten Diabetikerinnen und Diabetiker gut vor Kälte schützen und am besten nah am Körper tragen. Tun sie das nicht, brauchen die Utensilien zu lange zum Aufwärmen, bis sie benutzt werden können - Zeit, die in Notfall-Situationen fehlt.

Gut zu wissen: Nicht angebrochenes Insulin lagert am besten bei einer Temperatur zwischen zwei und acht Grad im Kühlschrank. Das Medikament sollte aber nicht direkt an der Rückwand liegen - auch dort kann es gefrieren, berichtet der «Diabetes Ratgeber».

**Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
**Ich biete Ihnen in meiner Praxis:**

- Gesprächstherapie
- Konfliktlösungstherapie
- Angsttherapie/Bewältigungstherapie
- Achtsamkeitstraining
- Atemtherapie
- Trauerbegleitung

**Angelika Baldewein**  
Saturnring 18, 30823 Garbsen  
Handy: 01722871155  
angelika.baldewein@gmail.com

**PhysioWelt Garbsen**  
Martina Hohlmeier

**individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden**

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 - 30823 Garbsen/Mitte  
05131-478666  
www.physioweltgarbsen.de

**ZAHNSPANGENWELT**  
DEINE KIEFERORTHOPÄDEN  
Dr. Raiman & Kollegen

BESUCH UNS IM NETZ:  
[WWW.ZAHNSPANGENWELT.DE](http://WWW.ZAHNSPANGENWELT.DE)

**JETZT ERSTBERATUNGSTERMIN ONLINE BUCHEN!**  
**KIEFERORTHOPÄDIE FÜR JEDES ALTER**

MEDIZINISCHE VERSORGUNGSZENTREN

<b>ZAHNSPANGENWELT Kleefeld</b> Kirchroder Straße 77 · 30625 Hannover ☎ 0511 - 55 44 77	<b>ZAHNSPANGENWELT Bothfeld</b> Sutelstraße 2 · 30659 Hannover ☎ 0511 - 123 27 380	<b>ZAHNSPANGENWELT Garbsen</b> Rathausplatz 9 · 30823 Garbsen ☎ 05131 - 70 56 823
---	--	---

Medizin

ANZEIGE

**Für sichtbar schöne und strahlende Haut**

Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

**Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen**

Für Ihre Apotheke:  
(PZN 13306108)

[www.fulminan.de](http://www.fulminan.de)

# „Ich kann endlich ohne Schmerzen gehen!“ (Martin L.)

Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose

**Zahlreiche Schmerzgeplagte setzen bei ihren Arthrose-Beschwerden auf das Schmerzmittel Rubaxx Arthro (Apotheke). Es enthält einen natürlichen und gut verträglichen Arzneistoff, der schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich wirkt. Kein Wunder, dass Anwender begeistert sind.**

Arthrose wird vor allem mit zunehmendem Alter zum Problem: Die Gelenke schmerzen, werden steif und die Beweglichkeit wird eingeschränkt.



### Wie Arthrose entsteht

Wenn sich die Knorpelschicht zwischen zwei Knochen abbaut, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Der Knorpelabbau kann wiederum zu Entzündungen führen.

So erging es auch Hedwig K.: „Ich habe Arthrose in der Hüfte und schrie vor Schmerzen bei jeder Bewegung“, klagt sie. Doch seitdem Hedwig K. die Arzneitropfen Rubaxx Arthro nimmt, geht es ihr wesentlich besser: „Ich habe so gut wie keine Schmerzen mehr!“ Auch Martin L. freut sich über seine zurückgewonnene Beweglichkeit dank Rubaxx Arthro: „Ein sehr gutes Mittel. Ich kann endlich ohne Schmerzen gehen.“

### Entzündung reduziert, Knorpel geschützt

Rubaxx Arthro wurde speziell zur Behandlung von Arthrose entwickelt. Das Besondere ist der darin enthaltene Arzneistoff, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd. Er hat außerdem in Laborstudien gezeigt, dass er Entzündungen reduziert.<sup>1</sup> Mehr noch: Er kann sogar

bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen<sup>2</sup>. Somit wird der Knorpel geschützt und die Arthrose-Schmerzen werden bekämpft.

### Auch bei chronischen Schmerzen geeignet

Was Anwender besonders überzeugt: Rubaxx Arthro kombiniert Wirksamkeit mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher sind die Arzneitropfen auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Das bestätigt auch Beate D.: „Ich verwende das Produkt bereits über ein Jahr und meine Schmerzen in den Gelenken, insbesondere dem Kniegelenk, sind deutlich minimiert.“ Robert H. lobt dagegen die einfache Dosierung: „Genau das ist der Vorteil der Tropfen, dass die Dosierung je nach Bedürfnis angepasst werden kann.“

**Überzeugen auch Sie sich von den Nr. 1\* Arzneitropfen bei Arthrose: Rubaxx Arthro, rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich!**

**Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!**

- ✓ Bekämpft speziell Arthrose
- ✓ Wirksam & gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

**Unsere Empfehlung bei Arthrose**

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

<sup>1</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • \*Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert  
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGF GmbH, 82166 Gräfelfing