



DURCHS **GESUND** LEBEN



Gesund
durchs **Leben**

*Deine Messe für
Körper, Geist & Seele*



STRESS BEGINNT NICHT ERST IM KOPF Stress verändert auch unseren Atem **SEITE 4**

STANDPLAN – GESUNDHEITSMESSE Wo finde ich was und welche Vorträge und Aktionen werden geboten **SEITE 8-9**

WENN DER SCHLAF ZUM PAARPROBLEM WIRD Was Schnarchen, Atemaussetzer und Kieferbeschwerden miteinander zu tun haben **SEITE 14**

HÖREN. VERSTEHEN. ERLEBEN.

KORALLUS

Hörakustik ■ ■ ■



Unsere Fachvorträge während der Messe:



**Tinnitus verstehen,
Tinnitus behandeln!**

Woher das Geräusch kommt,
wie man es lindert.



**Hör' gut, bleibt fit!
Die Ohr-Hirn-Connection**

Das Gehör als zentraler Gesund-
heitsfaktor für Körper und Gehirn.

HÖRMOBIL vor Ort: Fachlicher Austausch • Hör-Analyse • Technik entdecken

**Ihr Familienunternehmen
9x in der Region Hannover**

www.hoergeraete-korallus.de



Ein modernes offenes Messekonzept erwartet sie.

Foto: Bild Messe KI-Generiert

Gesundheit entdecken, und Neues ausprobieren

Am **19. UND 20. SEPTEMBER** öffnet die Gesundheitsmesse „Gesund durchs Leben“ präsentiert von HAZ und NP“ erstmals in der Alten Druckerei in Hannover ihre Türen

Chiropraktik Zentrum Hannover

Jetzt Termin sichern!

QR Code scannen und Termin buchen

Gezielte, sanfte Justierungen
lösen Blockaden, Verbessern die Nervenfunktionen und aktivieren die Selbstheilungskräfte

Wissenschaftlich anerkannte Methode
konzentriert auf Diagnose, Behandlung und Vorbeugung von Funktionsstörungen

Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen
für mehr Energie im Alltag und ein aktiveres Leben

Individuelle Betreuung & moderne Praxis
ganzheitlicher Ansatz für Ihre Gesundheit und nachhaltiges Wohlbefinden

Tel.: 0511 628055 - info@chiropraktikzentrum-hannover.de
Bödekerstraße 3 · 30161 Hannover

23565601_000126

DER MENSCH IM MITTELPUNKT.

Für eine Gesundheitsversorgung, die Gesundheit fördert, Eigenverantwortung stärkt und Gemeinwohl lebt.

Werde Teil des IVfG! Regionalgruppe Hannover

Nächstes Regionaltreffen in Hannover:
Freitag, 9.10.2026, 19.00 Uhr
Anmeldung erforderlich!
Besucht uns gerne am Stand und beim Vortrag auf der Messe. Wir freuen uns auf Euch!

IVfG
Interdisziplinärer Verband für Gesundheitsberufe

www.ivfgesund.de
Regionalgruppe Hannover
Uwe Schewe, Heilpraktiker
hannover@ivfgesund.de
Mobil: 0176-96580776

24590701_000126

Regional. Persönlich. Barrierefrei.

Lifte und Lösungen für dein Zuhause.

Treppenlifte Nord

Wir sind dabei

treppenlift-nord.de / 0511 898 67 454

24791601_000126

WAS, WENN DU DEINEN KLIENT:INNEN MITGEBEN KÖNNTEST?

Entdecke eine natürliche Produktwelt voller Möglichkeiten, deine Arbeit ganzheitlich zu bereichern und zu vertiefen.

Mit dem Potential gesundheitliche & emotionale Veränderungsprozesse im Alltag zu begleiten.

Wir bieten dir:

- NEUE TOOLS FÜR DEINE PRAXIS
- MODERNE SELBSTWIRKSAMKEIT FÜR DEINE KLIENT:INNEN
- NATÜRLICH - EFFEKTIV - GANZHEITLICH
- FUNDIERTES FACHWISSEN, FORTBILDUNGEN & GANZHEITLICHES NETZWERK

Julia Hüge
Mentorin für ganzheitliches Wohlbefinden & Persönlichkeitsentwicklung

Jana Knutzen
Spiritual Life Coach, Yoga & Achtsamkeit, Ernährungsberatung

dōTERRA
Essenzielles Wellness-Erlebnis

Neugierig?
Wir zeigen dir, was möglich ist! Komm vorbei. Spüre selbst.

smellsmilefeel.de | janaknutzen.de

25129201_000126

gebote aus unterschiedlichen Bereichen der Gesundheitsbranche. Besucherinnen und Besucher können sich über aktuelle Entwicklungen informieren, neue Produkte und Dienstleistungen kennenlernen und direkt mit Fachleuten und Anbietern ins Gespräch kommen.

Gesundheit zum Entdecken und Ausprobieren

Doch bei der reinen Präsentation soll es nicht bleiben: Nicole Kowal, als Mitinitiatorin der Messe, lädt dazu ein, Gesundheit mit allen Sinnen zu entdecken und verschiedene Angebote selbst kennenzulernen. Ob Prävention, Bewegung, Ernährung, Wellness oder medizinische Themen – die Aussteller geben Anregungen und praktische Tipps für einen gesunden und aktiven Alltag jeden Alters. Wer sich für die eigene Gesundheit interessiert, nach neuen Impulsen für mehr Wohlbefinden sucht oder einfach neugierig auf die Angebote der Gesundheitsbranche ist, findet auf der Messe zahlreiche Möglichkeiten zum Entdecken und Informieren

Ticketing und Anreise

Die Alte Druckerei ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Die Stadtbahnlinie 6 hält direkt vor dem Gelände an der Haltestelle August-Madsack-Straße.

Auch die Anreise mit dem Auto ist über die Bemeroder Straße möglich. Kostenlose Parkplätze stehen vor Ort ausreichend zur Verfügung.

Tickets für die Gesundheitsmesse sind im Ticketshop der HAZ unter tickets.haz.de und an der Tageskasse erhältlich.

Ein Tagesticket kostet 7 Euro, das Wochenendticket für beide Messetage 10 Euro.

Und exklusiv für Abonnenten der HAZ und NP gibt es auf diesen Eintrittspreis 25% Rabatt mit dem AboVorteil.

Wer zwischendurch eine Pause einlegen möchte, muss das Ausstellungsgelände dafür nicht verlassen:

Für die Verpflegung vor Ort ist mit verschiedenen Angeboten zu familienfreundlichen Preisen ebenfalls gesorgt.

Wenn dein Alltag mehr Kraft kostet, als er sollte

ATOMY Hongsamdan – 100 % koreanischer Roter Ginseng für mehr Vitalität im Alltag



Energie & Vitalität
Hilft, Müdigkeit entgegenzuwirken und die Vitalität zu unterstützen.



Immunsystem
Unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte und die normale Funktion des Immunsystems.



20 mg Ginsenoside pro Portion
Konzentrierte Pflanzenkraft ohne weitere Zutaten.



Jetzt auf der Messe kennenlernen



24785801_000126

Wenn Gesundheit plötzlich zur Herausforderung wird!

Ein Arztbesuch, nach dem Fragen offenbleiben. Eine Behandlung, bei der etwas anders läuft als erwartet. Ein Krankenhausaufenthalt, nach dem zu Hause plötzlich vieles organisiert werden muss. Die Sorge um einen pflegebedürftigen Angehörigen. Oder einfach das Gefühl: Irgendetwas läuft hier nicht richtig – aber wer kann mir helfen?

Genau dann ist der Landespatientenschutz Niedersachsen eine wichtige Anlaufstelle.

Das gilt für alle Menschen aus Niedersachsen, seien es Patientinnen und Patienten, Pflegebedürftige, An- und Zugehörige aber auch Beschäftigte aus dem Pflege- und Gesundheitswesen. Dabei muss niemand sein Anliegen erst der richtigen Stelle zuordnen. Wir hören zu, sortieren gemeinsam, schauen, was dahintersteckt und wie es weitergehen kann.

Manchmal ist die Lösung ganz einfach, manchmal braucht es den Kontakt zu einer Praxis, einem Krankenhaus, einer Pflegeeinrichtung oder einer anderen Stelle. Und manchmal braucht es jemanden, der nachfragt, wenn etwas feststeckt.

Dabei geht es nicht darum, sofort einen Schuldigen zu finden. Es geht darum, hinzuschauen: Was ist passiert? Wo

liegt das Problem? Was lässt sich klären? Und was braucht es, damit sich die Situation für den betroffenen Menschen verbessert?

Doch ein einzelnes Anliegen kann noch was anderes sein: ein Hinweis.

Wenn sich ähnliche Erfahrungen wiederholen, erzählen sie möglicherweise etwas über unser Gesundheitswesen insgesamt. Dann schauen wir über den konkreten Fall hinaus: Wo funktionieren Übergänge zwischen Krankenhaus, Arztpraxis und Pflege nicht gut? Wo entstehen Versorgungslücken? Und welche Regelungen funktionieren auf dem Papier, aber nicht im Alltag?

So verbindet der Landespatientenschutz zwei Perspektiven: den Blick auf den einzelnen Menschen und den Blick auf das große Ganze.

Die Erfahrungen, die Menschen an uns herantragen, sind deshalb auch für gesundheitspolitische Fragen wichtig. Sie zeigen, wo Strukturen funktionieren – und wo sie verbessert werden müssen. Wir beschäftigen uns daher auch mit Themen, die über den einzelnen Beschwerdefall hinausgehen: etwa mit den Herausforderungen rund um Demenz, mit der Organspende oder mit der Frage, wie Patientinnen und Patienten in einem

immer komplexer werdenden Gesundheitswesen besser informiert, beteiligt und geschützt werden können.

Denn genau darum geht es am Ende: Menschen sollen sich im Gesundheitswesen nicht nur gut versorgt, sondern auch gehört und ernst genommen fühlen. Hinter jeder Frage und jeder Beschwerde steht ein Mensch – jemand, der Unterstützung braucht, Angehörige versorgt oder selbst im Gesundheitswesen arbeitet.

Diese Erfahrungen zeigen uns, wie das Gesundheitswesen tatsächlich erlebt wird – nicht auf dem Papier, sondern im Alltag. Sie helfen, genauer hinzusehen und dort Veränderungen anzustoßen, wo sie gebraucht werden.

Patientenschutz bedeutet nicht nur, Beschwerden entgegenzunehmen. Er bedeutet, Menschen zuzuhören, ihnen eine Stimme zu geben und aus ihren Erfahrungen zu lernen.

Kontakt

Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung
Die Landespatientenschutzbeauftragte
Postfach 141
30001 Hannover
Telefon: (0511) 120-4013
E-Mail: patientenschutz@ms.niedersachsen.de

Die Landespatientenschutzbeauftragte
Dr. Nicole Sambruno Spannhoff
Foto: Tom Figiel



IMPRESSUM – GESUND DURCHS LEBEN

Herausgeber: Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover

Verantwortlich für Anzeigen: Patrick Bludau

Konzeption & Realisation: Madsack Medien Hannover GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover

Redaktion: Madsack Medien Hannover GmbH & Co. KG, Thorsten Schirmer (verantwort.)

Autoren: Nicole Kowal, Dr. Nicole Sambruno Spannhoff, Hakki Türeyen, Nicole Köhler, Ilona Radtke, Dr. Sofia Meinik, Dr. Justus Hausschild, Nicoel Drees

Produktion: SeitenBURG, Daniela Michaelis

Titelbild: KI-Generierten Titelfoto

Uwe Schewe

Heilpraktiker
Ayurvedaspezialist

Schwerpunkt: Hashimoto-Thyreoiditis ganzheitlich behandeln
Nächste Ayurvedakur auf Sylt:
26.9 - 3.10.2026

Rumannstr.15, 30161 Hannover-List
www.ayurveda-hannover.org
info@ayurveda-hannover.org
0511 34083677
0176 96580776



GENUSSMOMENTE MIT EDELSCHMAUS

Einfach würzen. Herrlich genießen.

Entdecke die vielfältigen Genussprodukte von Edelschmaus - persönlich für dich präsentiert von:

Sigrid Bruch

Selbstständige Edelschmaus-Managerin

01573 3331512 | siggibruch@yahoo.de
kochundbackideen.de

Rezepte, Inspiration und persönlicher Genuss-Service



NOT JUST ANOTHER CREAM FORMULATED TO PERFORM

DERMA POWER LIPOLYSIS
Medical Beauty by Dr. Melnik



PATENTIERTE TECHNOLOGIE
HIGH-PERFORMANCE-ROHSTOFFE
GEZIELTE TIEFENWIRKUNG BEI:
CELLULITE · LIPÖDEM · LYMPHÖDEM



BIS ZU 53 %*
WENIGER
CELLULITE

*in nur 6 Wochen

AUSSCHNEIDEN & GRATIS TESTEN
Gutschein am Messestand einlösen.

LAVYLITES

Frequenzkosmetik zum Sprühen

Frequenzkosmetik
für Haut & Haar
Pflege, die man spürt.

Siegfried Skowron
Lavylites Partner

0176 627 52 555

www.frequenzkosmetik.com



Nachbestellen & mehr entdecken



FREQUENZKOSMETIK.COM

Kosmetik. Keine medizinische Beratung, keine Heilaussagen. Herstellerangaben.

Stress beginnt nicht erst im Kopf

Stress verändert auch unseren **ATEM**

Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland berichtet von einer erhöhten Stressbelastung.¹

Stress ist damit längst kein abstraktes Thema mehr. Aber woran lässt sich eigentlich erkennen, dass der Körper gerade unter Spannung steht?

Vielleicht kommt es bekannt vor: Die nächste E-Mail wartet, das Meeting rückt näher, gleichzeitig klingelt das Telefon. Der Puls wird schneller, die Schultern spannen sich an und plötzlich verändert sich auch die Atmung.

Genau das ist Teil der Stressreaktion. Unser Körper schaltet auf erhöhte Bereitschaft: Herzschlag und Atemfrequenz steigen, die Muskulatur spannt sich an. Die Atmung kann dabei schneller und flacher werden und sich stärker in den Brustkorb verlagern.

Problematisch ist nicht die einzelne Stressreaktion. Sie ist völlig normal. Interessanter wird es, wenn bestimmte Atemmuster zur Gewohnheit werden – etwa sehr schnell oder oberflächlich zu atmen,

häufig zu seufzen oder unregelmäßig zu atmen. Für verschiedene solcher Muster wird in der Fachliteratur der Begriff „dysfunktionelle Atmung“ verwendet.

Dabei gibt es bislang keine einheitliche Definition.²

Die vielleicht spannendste Frage lautet deshalb nicht: „Atme ich richtig?“, sondern:

„Wie atme ich eigentlich gerade?“

Ein kurzer Selbstcheck kann helfen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen: Ist der Atem ruhig oder

schnell? Bewegt sich beim Einatmen vor allem der Brustkorb? Wird überwiegend durch die Nase oder den Mund geatmet? Und verändert sich die Atmung unter Druck?

Atmung läuft zwar automatisch ab, lässt sich aber auch bewusst beeinflussen und verändern. Genau deshalb untersucht die Forschung zunehmend, wie veränderte Atemmuster auf die körperliche Regulation wirken. Studien zeigen, dass langsames, bewusstes Atmen unter anderem Einfluss auf unseren Herzschlag und die Regulation unseres Körpers haben kann.³

Vielleicht muss also nicht immer zuerst versucht werden, den Stress zu verändern. Manchmal lohnt es sich, etwas viel Einfacheres wahrzunehmen: den eigenen Atem.



Hakki Türezen bei einer Atemübung.
Foto: Brothwork Hannover.

Kontakt

Hakki Türezen
Breathwork- & Systemischer Coach
I Breath & Mind
www.breathmind.de
30519 Hannover

¹ Robert Koch-Institut (2026): *Wahrgenommener Stress und Coping bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse aus dem Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024.*

² Sanchez-Bracero, D. et al. (2026): *How is dysfunctional breathing characterised in the clinical literature? A scoping review.* *Respiratory Medicine*, 251, 108546.

³ Laborde, S. et al. (2022): *Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis.* *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 138, 104711.

Alltagshilfe Fischer

Unsere Leistungen

- Unterstützung im Haushalt
- Einkaufen
- Begleitung und Fahrdienst
- Betreuung
- Postalisches

Alles kostenfrei über die Pflegekasse abgerechnet, bereits ab Pflegestufe 1, ohne Kürzung Ihrer sonstigen Leistungen

Rufen Sie uns noch heute an,
oder schreiben Sie uns eine Mail.

Besuchen Sie uns auf der Messe

Tel.: 0511 6539 6023 • info@alltagshilfe-fischer.de



Ihr Beitrag macht Forschung möglich

Klinische Studien bei Fraunhofer

Das Fraunhofer ITEM in Hannover sucht regelmäßig gesunde Probandinnen und Probanden sowie Patientinnen und Patienten mit Vorerkrankungen:

- COPD
- Asthma
- Allergien
- Neurodermitis
- Gesunde

Für die Teilnahme an unseren Studien erhalten Sie eine angemessene Aufwandsentschädigung.

E-Mail: studienzentrale@item.fraunhofer.de
Tel.: 0511 / 5350 - 8181
@fraunhofer.item

www.probanden.fraunhofer.de



Gesund durchs Leben.
Wir sind dabei!

The Super
PATCH COMPANY™
— AFFILIATE —

INHALTS-
STOFFFREI

Wenn die **Haut**
mit dem **Gehirn**
spricht.

Inhaltsstofffrei. Intelligent. Innovativ. Unterstützend.



Weniger
Schmerzen



Besserer
Schlaf



Weniger
Stress



Mehr Energie &
Ausgeglichenheit



Für Körper
& Geist



BESUCHT UNS AUF DER MESSE
GESUND DURCHS LEBEN
Wir freuen uns auf dich! ♥



Unser Team
ist für euch da! ♥



100 % INHALTSSTOFFFREI

KÖRPER. GEIST. IM EINKLANG.



Lauert der Säbelzahn timer heute überall?

Früher war Stress überlebenswichtig. Stell dir vor, du bist vor tausenden Jahren unterwegs und plötzlich steht ein Säbelzahn timer vor dir. Dein Körper schaltet sofort auf Alarm: Der Sympathikus wird aktiviert, die Muskulatur spannt sich an, Herzschlag und Blutdruck steigen, Energie wird bereitgestellt und Stresshormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet. Alles mit einem Ziel: kämpfen oder fliehen. Und heute? Der Säbelzahn timer ist verschwunden – der Stress ist geblieben. Nur lauert die vermeintliche Gefahr heute an ganz anderen Stellen: Das Handy vibriert, eine neue E-Mail erscheint, die To-do-Liste wird länger, der Chef erwartet eine Antwort, die Kinder brauchen

Aufmerksamkeit und am Abend möchte eigentlich auch noch der Haushalt erledigt werden. Wir sind ständig erreichbar, ständig informiert und häufig gedanklich schon bei der nächsten Aufgabe.

Unser Körper kann dabei kaum unterscheiden, ob tatsächlich ein Säbelzahn timer vor uns steht oder ob lediglich eine E-Mail mit dem Betreff „Dringend!“ eingegangen ist. Der Sympathikus bleibt aktiv. Wir funktionieren, organisieren, leisten und reagieren. Dabei brauchen wir nach jeder Anspannung auch wieder Entspannung. Hier kommt der Parasympathikus ins Spiel. Er ist sozusagen unser körpereigenes „Bremsensystem“. Er hilft uns dabei, nach einer Belastung wieder herunterzu-

fahren: Die Muskulatur kann sich entspannen, der Herzschlag normalisiert sich, Verdauung und Regeneration werden unterstützt – der Körper kommt zurück in einen Zustand der Erholung.

Das Problem: Wir geben unserem Körper heute oft zu wenig Gelegenheit dafür. Wir beantworten noch um 21 Uhr E-Mails, schauen kurz vor dem Einschlafen aufs Handy oder nehmen die nächste Aufgabe in Angriff, obwohl wir eigentlich längst erschöpft sind. Gerade Frauen stehen zusätzlich häufig unter dem Druck, Beruf, Familie, Partnerschaft und die eigenen An-

sprüche unter einen Hut zu bekommen.

Stressprävention bedeutet deshalb nicht, Stress vollständig vermeiden zu wollen. Das wäre im Alltag kaum möglich. Es geht viel-

mehr darum, bewusst wieder für Ausgleich zu sorgen.

Den Säbelzahn timer können wir heute nicht mehr besiegen – aber wir können lernen, unserem Körper zu signalisieren: Du bist sicher. Du darfst jetzt wieder runterfahren.



Säbelzahn timer früher

Foto: KI-Bild Nicole Kowal

Vielleicht ist genau das eine der wichtigsten Formen von Selbstfürsorge: nicht immer noch mehr leisten, sondern rechtzeitig die eigene innere Bremse zu betätigen.

Nicole Kowal – Einklang by Nicole

20 Jahre Patientenuniversität

Gesundheitswissen, das Menschen stärkt

Seit ihrer Gründung im Jahr 2006 verfolgt die Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) ein Ziel: Gesundheitswissen verständlich, wissenschaftlich fundiert und für alle zugänglich zu machen.

Wie kann man Krankheiten vorbeugen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und wie findet man sich im Gesundheitssystem zurecht? Auf diese und viele weitere Fragen geben Expertinnen und Experten aus Medizin, Pflege, Psychologie, Gesundheitswissenschaften und anderen Fachbereichen Antworten. Sie vermitteln Wissen zu Gesundheit, Krankheit, Prävention und Versorgung – verständlich und auf Augenhöhe.

Dabei geht es um mehr als reine Wissensvermittlung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen Gesundheitsinformationen verstehen, kritisch bewerten und für eigene Entscheidungen nutzen können. Die Förderung von Gesundheitskompetenz ist daher ein zentraler Bestandteil der Patientenuniversität.

In 20 Jahren hat sich das Angebot kontinuierlich weiterentwickelt. Neue Gesund-

heitsthemen und digitale Formate kamen hinzu. Heute können die Vorträge nicht nur vor Ort besucht, sondern auch per Livestream verfolgt und anschließend auf dem YouTube-Kanal der Patientenuniversität zeit- und ortsunabhängig angesehen werden. Geblieben ist der Anspruch, Bürgerinnen und Bürger direkt mit wissenschaftlich fundierten Informationen zu erreichen.

Gerade in Zeiten einer stetig wachsenden Flut an Gesundheitsinformationen im Internet und in sozialen Medien ist dies wichtiger denn je. Verlässliche Informationen von Werbung, Fehlinformationen und wissenschaftlich nicht belegten Aussagen zu unterscheiden, wird zunehmend zu einer Herausforderung.

„Unser Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, Gesundheitsinformationen zu verstehen, einzuordnen und auf dieser Grundlage selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen“, sagt Professorin Marie-Luise Dierks, Leiterin der Patientenuniversität. Lernen Sie die Patientenuniversität auf der Messe „Gesund durchs Leben“ kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Standbereich 2

Kostenlose Analyse am Liege-Simulator

Finde heraus, welche Matratze dein Körper braucht

Bei schlafTEQ Hannover erhältst du deine individuell angepasste Matratze, die zu 100% auf deinen Körper und spezifische Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich abgestimmt ist. Außerdem gibt es auch Part-

nermatratzen, bei der die linke und die rechte Seite unabhängig voneinander an dich und deinen Partner angepasst werden. Als Basis dient eine kostenlose Analyse am Liege-Simulator, der den Druck auf die Matratze misst.

VORTRAG AM 19.9.26 · 12 UHR

Mein Körper, meine Matratze und ich

Richtig liegen, ruhiger schlafen

Jennifer Stricker

Zertifizierte Schlafexpertin nach Institut Proschlaf

24680401_000126

Praxis für umfassende Zahnheilkunde



Zahnarzt Dilbrin Khelo

Ab sofort können Sie ganz bequem Ihren Termin online über unsere Webseite

www.zahnarzt-laatzten.de

per Mail buchen!

Selbstverständlich ist auch weiterhin eine telefonische Terminvereinbarung möglich!

Tel. 0511/82 20 26

Zahnarztpraxis **D. Khelo**

Albert-Schweitzer-Str. 1, 30880 Laatzen

☎ 0511/82 20 26

✉ info@dent-khelo.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung!

SPRECHZEITEN

Mo-Di: 8:00 – 18:00 Uhr

Mi: 8:00 – 13:00 Uhr

Do: 8:00 – 18:00 Uhr

Fr: 8:00 – 14:30 Uhr



24730801_000126

Medizinischer Fortschritt

IM FOKUS: klinische Studien zu COPD, Asthma, Allergien und Neurodermitis

Neue Medikamente entstehen nicht allein im Labor. Bevor sie Patientinnen und Patienten helfen können, müssen sie in klinischen Studien sorgfältig untersucht werden. Dafür braucht es Menschen, die bereit sind, Forschung aktiv zu unterstützen.

Am Fraunhofer ITEM in Hannover nehmen jedes Jahr zahlreiche Freiwillige an klinischen Studien teil. Gesucht werden sowohl gesunde Freiwillige als auch Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen. Die Gründe für eine Teilnahme

sind vielfältig: Manche möchten zur Entwicklung neuer Therapien beitragen. Andere schätzen die Möglichkeit, sich medizinisch untersuchen und von erfahrenen Fachärztinnen und Fachärzten betreuen zu lassen. Für die Teilnahme wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt.

„Die Menschen, die zu uns kommen, sind oftmals überrascht, wie viel Zeit wir uns für Gespräche und die Aufklärung nehmen“, sagt Studienarzt Dr. Philipp Badorrek. „Uns ist wichtig, dass die Teilnehmenden ge-

nau verstehen, worum es in einer Studie geht und was die Teilnahme bedeutet.“

Dabei gelten in Deutschland strenge Regeln. Bevor eine klinische Studie beginnt, müssen die zuständigen Behörden und eine unabhängige Ethikkommission sie prüfen. Die Teilnahme ist freiwillig und kann seitens der Studienteilnehmer jederzeit ohne Angabe von Gründen beendet werden.

Wer das Studienzentrum erstmals besucht, erwartet vielleicht eine nüchterne Forschungsumgebung. Tatsächlich

aber ist die Atmosphäre dort freundlich und entspannt. „Wir erleben immer wieder, dass Teilnehmende gerne wiederkommen“, berichtet Dr. Badorrek. „Das liegt nicht nur an ihrem Interesse an der Forschung, sondern auch daran, dass sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.“

Klinische Studien sind ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu neuen Medikamenten und Therapien. Wer daran teilnimmt, leistet einen persönlichen Beitrag zum medizinischen Fortschritt und erhält zu-



Gut aufgeklärt, sorgfältig untersucht und bestens betreut – im klinischen Forschungszentrum des Fraunhofer ITEM.

Foto: © Fraunhofer ITEM, Nick Neufeld

gleich Einblick in die Forschungsarbeit.

Wer mehr über Studien am Fraunhofer ITEM erfahren möchte, kann das Studienteam auf der Gesundheitsmesse treffen oder sich unter www.probanden.fraunhofer.de informieren. Aktuell werden unter anderem Teilnehmende für die COPD-Studie „BICOS“ gesucht, bei der kein Prüfmedikament verabreicht wird.

Mit uns sind Sie goldrichtig beraten.

Büro
Melanie Meyer und Kollege

Heinkelstraße 6
30827 Garbsen
Telefon 05131 4537635

Deutsche Vermögensberatung

24677501_000126

SOMNOW
Zahnärztliche Schlafmedizin Hannover
Dr. Justus Hauschild

DEINE FARBE.
DEINE ENERGIE.
DEIN STRAHLEN.

Diana-Samantha Kibbel
spirituelle Farb- & Stilberaterin

Komm in dein Strahlen

0157 58469221
www.gluecks-farben.de

glückesFarben
Diana-Samantha Kibbel

24592401_000126

Eine starke Stimme für PATIENTINNEN und PATIENTEN sowie pflegebedürftige Menschen

- Der Niedersächsische Landespatientenschutz ist Ihre unabhängige Anlaufstelle für Fragen, Anliegen und Beschwerden rund um Gesundheit und Pflege.
- Besuchen Sie unseren Messestand und informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten sowie über die Themen Organspende und Herz-Lungen-Wiederbelebung.
- Ihre Gesundheit. Ihre Fragen. Ihre Stimme.
- Der Niedersächsische Landespatientenschutz freut sich auf Ihren Besuch an unserem Messestand.

Besser schlafen. Besser leben.

Dr. Justus Hauschild, DGZS-zertifizierter zahnärztlicher Schlafmediziner und Spezialist für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFDt)



Schnarchen & Schlafapnoe



Zahneknirschen, CMD & Tinnitus



Individuelle Therapielösungen

VORTRAG

„Paarschlaf – Er schnarcht, sie leidet. Oder umgekehrt.“

20.09.2026
15:00 Uhr

auf der Gesundheitsmesse Hannover



Aronstabweg 2
30559 Hannover

0511 22011350

www.somnow.de

Terminbuchung auch online über Doctolib

24673801_000126

PATIENTENSICHERHEIT
PFLEGE
UNTERSTÜTZUNG
FAIR
BERATUNG
QUALITÄT
BEHANDLUNG
LÖSUNGEN
WERTSCHÄTZUNG
PRÄVENTION
UNABHÄNGIG
PROBLEMLÖSUNG
HILFE
ZUHÖREN
SICHERHEIT
ANGEHÖRIGE
ALTER
SOZIAL
FÜRSORGE
DEMENZ
ETHIK
REHABILITATION
PATIENTENFÜRSORGE
GEWALTVERHÜTUNG
SELBSTHILFE
HILFE ZUR SELBSTHILFE
PFLEGEDIENST
THERAPIEVERSTÄNDNIS
PATIENTENSCHUTZ

WWW.PATIENTENSCHUTZ.NIEDERSACHSEN.DE

23034301_000126

Warum chronische Beschwerden selten nur eine Ursache haben

Wenn Beschwerden länger anhalten, beginnt häufig die Suche nach der einen Ursache: Liegt es an der Ernährung? An einem Nährstoffmangel? Am Stress? An den Hormonen? Am Darm? Doch unser Körper funktioniert nicht in voneinander getrennten Schubladen. Seine Systeme stehen ständig miteinander in Verbindung und beeinflussen sich gegenseitig.

Ein einfaches Beispiel: Wer über längere Zeit schlecht schläft, fühlt sich nicht nur mü-

de. Schlaf beeinflusst unter anderem Konzentration, Stoffwechsel, Immunsystem und Stressregulation. Dauerhafte Anspannung kann wiederum den Schlaf verändern, die Verdauung beeinflussen oder dazu führen, dass wir uns weniger bewegen. So können sich verschiedene Faktoren mit der Zeit gegenseitig verstärken.

Gerade bei länger bestehenden Beschwerden lohnt es sich deshalb, den Blick etwas weiter werden zu lassen.

Wie steht es um Schlaf und Regeneration? Gibt es anhaltende Belastungen? Wie regelmäßig bewege ich mich? Wie gut bin ich mit wichtigen Nährstoffen versorgt? Welche Rolle spielen Ernährung oder Umwelteinflüsse? Und bekommt mein Nervensystem überhaupt noch ausreichend Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen? Das bedeutet nicht, hinter jedem Symptom möglichst viele Ursachen suchen zu müssen. Manchmal gibt es eine klare medizini-

sche Erklärung, die entsprechend behandelt werden sollte.

Doch Gesundheit entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Prozesse. Deshalb kann es hilfreich sein, nicht nur auf die Stelle zu schauen, an der der Körper gerade Beschwerden zeigt.

Vielleicht lautet eine der wichtigsten Fragen deshalb nicht nur: „Wo tut es weh?“

Sondern auch: „Was könnte meinen Körper als Ganzes gerade beeinflussen?“

Du möchtest herausfinden, welche Zusammenhänge hinter körperlichen Beschwerden stecken können? Dann besuche uns auf der Gesund durchs Leben Messe und komm mit uns ins Gespräch.

Kontakt

Nina Köhler Gesundheitscoach ·
Free & Heal Yourself
Dompfaffweg 5a
31515 Wunstorf

Physiotherapie & Achtsamkeit in Hannover

Birgit Zimmermann

hams
therapie & coaching



ScanMe

**SALSA
WALZER
BACHATA
COMMERCIAL
ZUMBA
KINDERTANZ
BALLETT
HIPHOP
DISCOFOX
CONTEMPORARY
PAARTANZ
YOGA
TANGO
SALSAFIT
LINEDANCE
TANZFIT
60+
BOOGIE
LADYSTYLE
UND NOCH
VIEL
MEHR!**

Nutzt unsere
Messeangebote
vor Ort -
anmelden und
sparen.

Bothe
HIER TANZT HANNOVER.

STRETCHBAR

**Drauflegen.
Durchatmen.
Loslassen.**

DHUC

Deine Auszeit für
Nacken, Schultern
und Rücken.



Für deinen täglichen Wohlfühlmoment.

Jetzt STRETCHBAR entdecken
dhuc.de/stretchbar



FIENE
Mehr Power für Ihren Körper

Wir bieten individuelle Lösungen
für Gesundheit und Mobilität

Einlagen
für beste Unterstützung
und Entlastung

Laufanalysen
für einen optimalen Bewegungsablauf

Bandagen
für Stabilität und
Schutz im Alltag

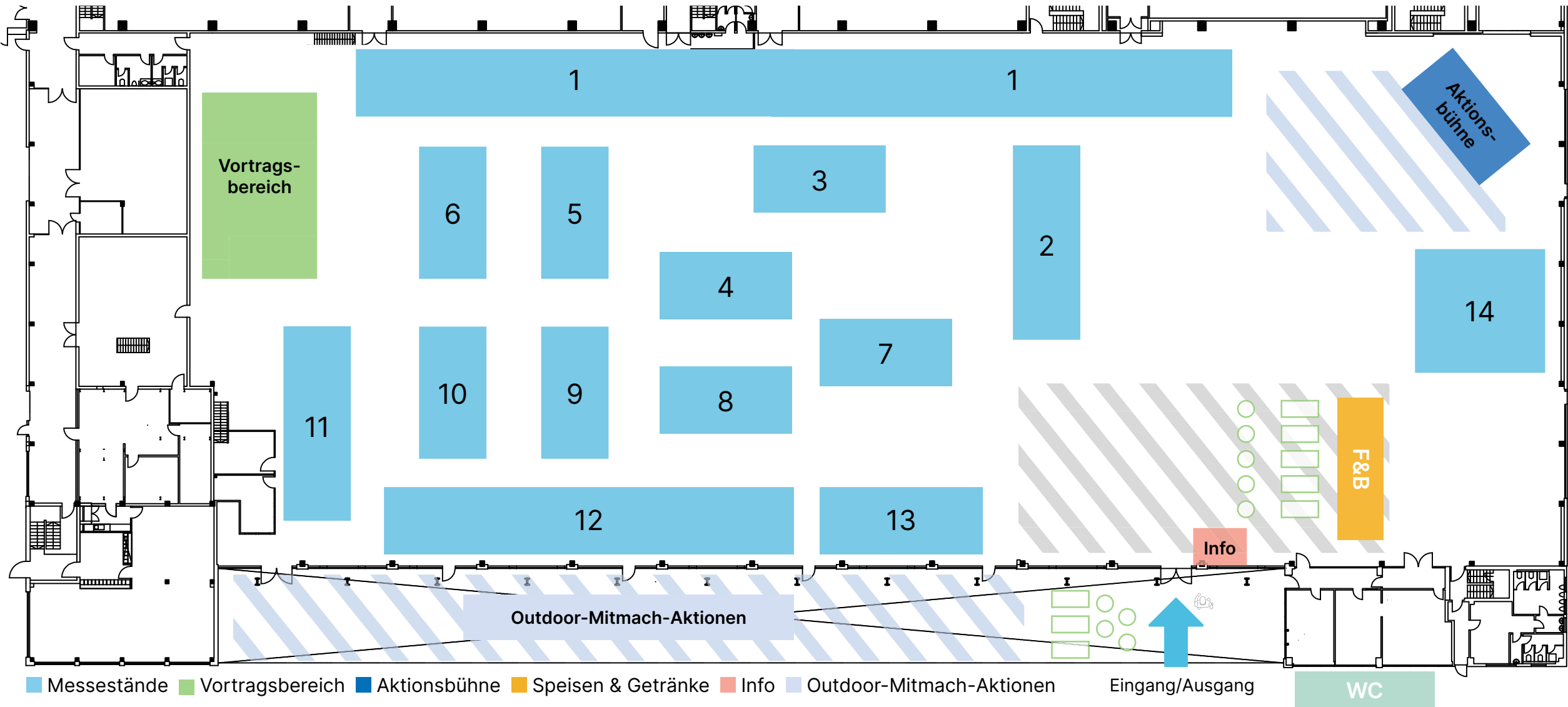
Maßschuhe
passgenau nach Fußmaß

Kompression
individuell angepasst und fachgerecht versorgt



Standplan – Gesundheitsmesse

Dieser Standplan gibt Ihnen einen Überblick über alle Aussteller. Zusätzlich finden Sie hier unsere Aktions- und Vortragsbühnen, auf denen regelmäßig Vorträge und Aktionen stattfinden.



Standbereich 1: Tanzschule Bothe | Christa Brühl – Autorin + Keynote Speakerin | Streckbar DHUC Lukas Deike | Till Duve – Business & Performance | Nds. Sozialministerium | Energie Physio Therapie – Jana Gänsslen | Free & Heal Your Self | hamstherapie & Coaching B. Zimmermann

Standbereich 2: VfL Eintracht Hannover | Kampf-Kunst – Center Hannover, Master Kerim Duygu | Ringana, Michaela Saemann | Melnik Health Academy | Melnik Care | schlafTEQ Hannover, Jennifer Stricker

Standbereich 3: SuperPatch, Team Nicole Kowal | Einklang by Nicole, Nicole Kowal | Wohlbefinden Pur, Martina Neumann Rätzke | Physio Next GmbH, Philipp Riebe | Glücksfarben Diana-Samantha Kibbel | Sylvia Seitz, Marmeladen, Liköre und Geeles | Epassi Firmenfitness | Sportraum Hannover UG

Standbereich 4: MHH Patientenuni | Chance by Katharina Höchemer GmbH | Good Vibes by Sarah | Förderverein ALTHEA e.V. | Edelschmaus, Sigrid Bruch | Abnehmen in Hannover, Annette Grupe

Standbereich 5: Fraunhofer Gesellschaft | Curamed 24 Pflegedienst GmbH | Breath & Mind, Hakki Türeyen | Tee-Blatt, Tee aus aller Welt | Vilsa Brunnen | Atomy, Eugen Schenfisch

Standbereich 6: Dharamleen Ayurveda + Yoga, Kerstin Ostendorf | Praxis für Ergo-Kunsttherapie, Vanessa Waldeck | Heilpraktiker Uwe Schewe | IVFG e.V. | Bela Aqua Beratungscenter, Weißbrod | Monat Global Ltd., BKK Coaching | AB arts & crafts GmbH

Standbereich 7: Brandes & Diesing | Lavalites, Sigfried Skowron | Suraya, Claudia Bödeker | Resilienz am Steinhuder Meer, S. Kunz | Entwicklung von Brettspielen, Nicole Lüddemann | Alltagshilfe Fischer

Standbereich 8: Fiene Orthopädie Schuhtechnik und Sanitätshaus | Juice Plus, Kyra Tinnemeyer | Die Kosmetikpraxis Hannover, Nicole Schmidt-Hager | Somnow, Dr. J. Hauschild | Psychologische Beratung, Nicole Gronewold | Bemer Group, A. Wein

Standbereich 9: Die Gemüsekiste, Hartmann & Rönicke OHG | Expertise Gesundheit, Ilona Radtke | Ancenasan Naturprodukte GmbH | Termomix, Elke Doko | Aquion Trinkwasser-Veredelung | Treppenlifte Nord, Hornbostel GmbH

Standbereich 10: Chiropraktikzentrum Hannover | Hyla Vertrieb, Sarah Thierbach | Vitalität Leben | doTerra, Julia Hüge | Waldsynapse, Melanie Altenberend | Schuhhaus Menze, orthopädische Schuhe

Standbereich 11: Hannoversche Wohnberatung, Sascha Glade | Johanniter Unfall Hilfe e.V., Hausnotruf

Standbereich 12: KIKlangschalenwelle | Reico – Spasspfoten | Fasten- & Gesundheitsreisen | Deutsche Vermögensberatung, Melanie Meyer | laura: RESET, Schlafsysteme & Balance Sprays

Standbereich 13: Hörmobil, Hörgeräte Korallus GmbH

Standbereich 14: HAZ / NP Mediastore | Der Vorsorgeordner

* Änderungen behalten wir uns vor



DIE ALTE DRUCKEREI befindet sich auf dem Betriebsgelände der Madsack Mediengruppe in der August-Madsack-Straße 1. Sie erreichen Sie über die Bemeroder Straße stadtauswärts und mit der U-Bahnlinie 6. Kostenlose Parkplätze sind auf dem Firmengelände vorhanden.

Mehr zur Eventlocation Alte Druckerei erfahren Sie unter: www.altedruckerei-hannover.de

******Bei der Aktionsbühne handelt es sich größtenteils um Mitmachaktionen. Gerne eigene Yogamatten oder andere passende Utensilien mitbringen.
*******Für die Inhalte der Vorträge sind die jeweiligen Referent verantwortlich. Begrenzte Sitzplatzkapazitäten – keine Sitzplatzgarantie. Programmänderungen vorbehalten.

Programm Aktionsbühne**

Sonnabend, 19. September 2026

Uhrzeit	Name/Firma	Aktion
11 Uhr	VfL Eintracht	Gemeinsam in Bewegung – Turnen, Tanz & Akrobatik – Ein Einblick in die Vielfalt des Turn- und Vereinsports – Gemeinschaft, Vertrauen und Zusammenarbeit
12 Uhr	Claudia Bödeker/Suraya	Yin Yoga
13 Uhr	Hakki Türeyen/Breath & Mind	Breathwork – Erlebe die Kraft deines Atems
14 Uhr	Tanzschule Bothe	Salsa Fit
15 Uhr	Tanzschule Bothe	TanzFit und LineDance 60 +
16 Uhr	Dr.S. Melnik/Melnik Health Academy	Keine Zeit für Bewegung? Brauchst Du auch nicht. Dein Alltag ist längst dein Trainingsraum – du nutzt ihn nur noch nicht.
17 Uhr	Dilek Gülec Türeyen/Breath & Mind	Yin Yoga + Entspannung – Zeit für Dich

Sonntag, 20. September 2026

Uhrzeit	Name / Firma	Aktion
11 Uhr	Kerim Duygu/KKC Hannover	Selbstverteidigung für Erwachsene mit Master Kerim. Ein praxisnahes Mitmachtraining für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag
12 Uhr	Tanzschule Bothe	LineDance
13 Uhr	Tanzschule Bothe	Fitness Shape & Tone
14 Uhr	Tanzschule Bothe	Kindertanz
15 Uhr	Kerim Duygu/KKC Hannover	Kinder & Jugendliche: stark, sicher und selbstbewusst mit Master Kerim. Praktische Übungen und Impulse zu den Themen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und mentale Stärke.
16 Uhr	VfL Eintracht	Gemeinsam in Bewegung – Turnen, Tanz & Akrobatik – Ein Einblick in die Vielfalt des Turn- und Vereinsports – Gemeinschaft, Vertrauen und Zusammenarbeit

Vortragsbühne Programm***

Sonnabend, 19. September 2026

Uhrzeit	Name/Firma	Vortrag
11 Uhr	Marianne Baum	Die unsichtbare Pandemie – warum so viele Menschen sich selber verloren haben und wie echte Heilung beginnen kann
11.30 Uhr	Louis Langheim/Förderverein Althea	Gesundheit neu verstehen – Ursachen statt Symptome
12.00 Uhr	Jennifer Stricker/Schlafteq	Mein Körper, meine Matratze und ich – richtig liegen, ruhiger schlafen
12.30 Uhr	Uwe Schewe/Heilpraktiker, Ayurvedamediziner	Hashimoto-Thyreoiditis – Neue Perspektiven auf Heilung und Balance
13 Uhr	Uwe Steljes/Vitalität Leben	Die Balance entscheidet – Omega 6 zu Omega 3 – Der Schlüssel für unsere Zukunftsgesundheit
13.30 Uhr	Dr. Korallus/Hörgeräte Korallus	Tinnitus verstehen, Tinnitus behandeln: Woher das Geräusch kommt- und wie man es lindert. Rauschen, Piepen, Brummen – Tinnitus belastet Millionen Menschen. -Tinnitus ist keine Einbahnstraße.
14 Uhr	Melanie Meyer/DVAG	Vorsorge, die jeder braucht – aber viele aufschieben. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Co.
14.30 Uhr	Dr. G. Seidel/MHH Patientenuni	Besser Leben mit einer chronischen Erkrankung - Wie INSEA dabei unterstützt
15 Uhr	Kerstin Ostendorf/Heilpraktikerin	Wenn Bewusstsein den Körper berührt – Von der Behandlung zur seelischen Befreiung
15.30 Uhr	Dr. Philipp Badorrek / Fraunhofer ITEM	Klinische Studien bei Fraunhofer – gemeinsam für den medizinischen Fortschritt
16 Uhr	Christa Brühl	Familie hat Bauchgefühl – und der Darm redet mit! Alle müssen mal! POethik und Darmgesundheit für die ganze Familie
16.30 Uhr	Bünjamin Samast/Till Duve Business & Performance	Die Formel für mehr Energie und Langlebigkeit
17 Uhr	Eugen Schenfisch	Gesund durchs Leben – Warum Nahrungsergänzung (k) eine Lösung ist
17.30 Uhr	Melanie Altenberend/Waldsynapse	Zurück zu Dir. Wie Natur und Pferd neue Klarheit und Verbindung schenkt

Vortragsbühne Programm***

Sonntag, 20. September 2026

Uhrzeit	Name/Firma	Vortrag
10.30 Uhr	Kerstin Ostendorf/Heilpraktikerin	Weisheit auf dem Teller: Wie ayurvedische Basisprinzipien Speisen in Medizin verwandelt
11 Uhr	Ilona Radtke/Heilpraktikerin	Stress meets Darm – wenn Symptome Sinn ergeben
11.30 Uhr	Nicole Kowal/Einklang by Nicole	Zurück zu Dir – Vom Funktionieren zum Wohlfühlen
12 Uhr	Prof.Dr. M.L. Dierks/MHH Patientenuni	Dr. Google oder Patientenuniversität - Gesundheitswissen, dem Sie vertrauen können
12.30 Uhr	Uwe Schewe/IVFG e.V.	Der IVFG e.V. (Interdisziplinärer Verband für Gesundheitsberufe) stellt sich vor – Interdisziplinär für ein besseres Gesundheitswesen
13 Uhr	Hakki Türeyen/Breath & Mind	Dein Atem – Dein Nervensystem: Wie Atmung unser Wohlbefinden beeinflusst
13.30 Uhr	Hr. Hornbostel/Treppenlifte Nord	Stufen und Treppen überwinden – welche Optionen gibt es.
14 Uhr	Philipp Riebe/PhysioNext	Gesund und leistungsfähig: Wie gezieltes Training Beschwerden vorbeugt und Bewegung langfristig Freude macht.
14.30 Uhr	Nina Köhler/Free & Heal Yourself	Dein Körper spricht mit Dir – Signale verstehen statt nur Symptome bekämpfen
15 Uhr	Dr. J. Hauschild/Praxis Somnow	Paarschlaf: Er schnarcht, Sie leidet – oder umgekehrt
15.30 Uhr	Dr. S. Melnik/Melnik Health-Academy	Was deine Augen über deine Gesundheit, Hormone & Performance verraten – erfahre mit einfachen Selbsttest und Übungen, wie du deine Augen entlastest.
16 Uhr	Dr. Korallus/Hörgeräte Korallus	Hör gut, bleib fit: Die Ohr - Hirn Connection als Team für Ihre Lebensqualität. Das Gehör ist ein zentraler Gesundheitsfaktor für Körper und Gehirn

Stress und Darm

Warum Belastung mehr als **KOPFSACHE** ist

Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien können den Alltag erheblich beeinflussen. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Verstopfung oder das Gefühl, immer weniger Lebensmittel zu vertragen, gehören für viele Betroffene dazu. Stress wirkt dabei häufig als Verstärker, doch die Zusammenhänge reichen weiter.

Denn Stress findet nicht nur im Kopf statt. Über das vegetative Nervensystem verändert er zahlreiche Körperfunktionen – darunter Darmbewegung, Verdauung und Durchblutung. Stresshormone und Immunreaktionen beeinflussen ebenfalls das Milieu im Darm. Auch das Darmmikrobiom steht damit in Wechselwirkung.

Doch diese Verbindung funktioniert auch in die andere Richtung. Der Darm steht

über Nervenbahnen, Immunbotenstoffe und Stoffwechselprodukte in ständigem Austausch mit dem Gehirn. Der Vagusnerv spielt als Teil des vegetativen Nervensystems eine wichtige Rolle. Ein großer Teil seiner Nervenfasern leitet Informationen aus den inneren Organen zum Gehirn – auch der Darm ist also keineswegs nur Empfänger von Stresssignalen.

Verdauungsstörungen, immunologische Reaktionen oder individuell schlecht verträgliche Nahrung können den Organismus belasten und Signale an das Nervensystem senden. So kann ein Kreislauf entstehen: Stress beeinflusst den Darm – und Belastungen aus dem Darm können ihrerseits auf die Stressregulation zurückwirken.

Das bedeutet weder, dass jedes Darmproblem durch



Foto: Ilona Radtke

Stress entsteht, noch dass hinter jeder Unverträglichkeit dieselben Mechanismen stehen. Reizdarm, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben unterschiedliche Ursachen und müssen differenziert betrachtet werden.

Die Darm-Hirn-Achse zeigt, warum der Blick in nur eine Richtung oft zu kurz greift: Darm, Nervensystem, Immunsystem und Stressregulation arbeiten nicht unabhängig voneinander. Sie sind Teile eines Systems, das fortlaufend aufeinander reagiert.

Ilona Radtke
IR Expertise Gesundheit

Zum Vortrag: Sa. 12:30 – Uwe Schewe

Hashimoto-Thyreoiditis – Neue Perspektiven auf Heilung und Balance

15 Jahre praktische Erfahrung mit Ayurvedamedizin bei Schilddrüsenerkrankungen / Uwe Schewe, Heilpraktiker, Ayurvedamediziner

Immer mehr Menschen leiden an einem Hashimoto-Syndrom und bei ca. 8 % der Bevölkerung lassen sich erhöhte Auto-Antikörper im Blut feststellen. Laut Schulmedizin ist Hashimoto-Thyreoiditis unheilbar. Betroffene bekommen von den behandelnden Ärzten eine Empfehlung zur lebenslangen Hormoneinnahme. Viele Betroffene fühlen unter der Hormoneinnahme nicht wirklich besser. Bei manchen Patienten verschlimmern sich unter den Hormongaben sogar die Symptome.

„Hashimoto zählt seit Jahren zu den Krankheitsbildern, mit denen Patienten seit 15 Jahren meine Praxis für Traditionelle Indische Medizin aufsuchen“, erzählt der erfahrene Ayurvedaexperte und Heilpraktiker Uwe Schewe.

Aus ayurvedischer Sicht beginnt die Hashimoto-Thyreoiditis mit dem Verlust des natürlichen Gleichgewichts. Außerdem entstehen stetige Stoffwechselrückstände und Toxine, die sich in diesem Fall vor allem in der Schilddrüse ansammeln.

In diesem Vortrag zeigt Ihnen der Heilpraktiker Uwe Schewe:

Was sind mögliche Ursachen und Auslöser für Hashimoto?

Wieviele Selen und Jod braucht man bei Hashimoto?

Welche Lebensmittel sollte man meiden?

Warum ist es so wichtig, die Nebennierenrinde mit zu berücksichtigen?

Wie sieht die Behandlung mit der ayurvedischen Medizin aus?

Er berät mit viel praktischer Erfahrung über Alternativen, Prognosen und Heilungsmöglichkeiten dieser vermeintlich unheilbaren Krankheit.

Uwe Schewe Heilpraktiker / AYAM – Ayurveda Yoga Achtsamkeit

Meditation / Praxis für Traditionelle Indische Medizin

Rumannstr. 15 / 30161 Hannover / Telefon: 0511 34083677

info@ayurveda-hannover.org / www.ayurveda-hannover.org

Gutes Bauchgefühl für Darmgesundheit

Vortrag und Buchlesung

Am Samstag, 19.09.2026 um 16.00 Uhr

Christa Brühl

Autorin · Keynote-Speakerin · zu finden im Standbereich 1



24591201_000126

Curamed24
PFLEGEDIENST GmbH
menschlich. nah. kompetent.



1:1-INTENSIVPFLEGE ZU HAUSE

Festes Team im 12-Stunden-Dienst, rund um die Uhr, inklusive Beatmungspflege.



24-STUNDEN-BETREUUNG MIT GRUND- & BEHANDLUNGSPFLEGE

Individuell abgestimmt, verlässlich.



EINGLIEDERUNGSHILFE & ASSISTENZ

Schulbegleitung und Alltagsassistent für mehr Teilhabe.



0511 44458214
curamed24.de
Ständehausstr. 1,
30159 Hannover

VON DER KLINIK
NACH HAUSE.
Wir begleiten Sie auf jedem Schritt.



PFLEGE MIT HERZ. KARRIERE MIT ZUKUNFT.



FAIRE VERGÜTUNG
Leistung, die sich lohnt.



FLEXIBLE DIENSTPLANUNG
Dein Leben. Dein Plan.



FORT- & WEITERBILDUNG
Wir fördern deine Entwicklung.



WERTSCHÄTZENDES TEAM
Zusammenhalt, der zählt.

LERN UNS KENNEN!
Wir freuen uns auf dich.

0177 834 84 19
jobs@curamed24.de



24675201_000126

KOMFORTSCHUHE
auch für lose Einlagen
klassisch - sportlich - modisch - Schick

ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN
individuelle Anpassung - ganz ohne Termin

SCHUHZURICHTUNGEN
Wir passen Konfektionsschuhe Ihren Bedürfnissen an.

SCHUHREPARATUREN

Menze
gute Schuhe

Podbielskistraße 2
30163 Hannover

Lister Platz

www.schuhhaus-menze.de



24822501_000126



SURAYA
BY CLAUDIA BÖDEKER

Suraya Massage • Kurse • Events
Yoga • Schwangerschaft Massage

Pavillonstr. 11
30451 Hannover/Linden
Tel. 0179 - 140 76 44
hallo@suraya.info
www.suraya.info

@suraya_by_claudia



24590801_000126



Inselgespräche
Das Spiel, das verbindet



Das Spiel für Gespräche,
die bleiben

Echte Verbindung. Neue Perspektiven. Mehr Verständnis.

Jetzt entdecken & verbinden: inselgespraeche.com



24787601_000126

Was, wenn dein Symptom nicht dein Gegner ist?

Wenn unser Körper Beschwerden macht, ist der erste Gedanke oft: Wie bekomme ich das möglichst schnell wieder weg? Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Verspannungen, Erschöpfung oder innere Unruhe stören unseren Alltag – verständlicherweise wünschen wir uns, dass sie verschwinden.

Doch vielleicht lohnt sich manchmal eine zusätzliche Frage: **Was, wenn mein Körper nicht gegen mich arbeitet, sondern versucht, auf etwas aufmerksam zu machen?**

Unser Körper reagiert ständig auf das, was wir erleben. Auf Schlaf und Ernährung, Bewegung und Regeneration, äußere Belastungen und ebenso auf Stress. Auch unser Nervensystem spielt dabei eine wichtige Rolle. Vieles davon geschieht, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Ein Symptom ist deshalb zunächst einmal ein Signal. Es sagt noch nicht, warum etwas geschieht und ersetzt selbstverständlich keine medizinische Abklärung. Doch gerade bei wiederkehrenden oder länger bestehenden Beschwerden kann es hilfreich sein, den Blick zu erweitern.

Wann tritt die Beschwerde besonders häufig auf? Was war in den Stunden oder Tagen davor? Wie gut schlafe ich? Wie viel Erholung bekommt mein Körper? Gibt es Situationen, in denen es mir deutlich besser geht? Was verändert sich dann?

Wer beginnt, den eigenen Körper auf diese Weise zu beobachten, entdeckt manchmal Zusammenhänge, die vorher kaum sichtbar waren.

Vielleicht müssen wir unseren Körper deshalb nicht immer nur fragen: „Wie bekomme ich dieses Symptom weg?“

Eine ebenso spannende Frage könnte sein: „Was möchtest du mir gerade zeigen – und was brauchst du von mir?“ Denn je besser wir unseren Körper kennenlernen, desto leichter kann es werden, gemeinsam mit ihm für unsere Gesundheit zu sorgen.

Du möchtest die Signale deines Körpers besser verstehen und neue Zusammenhänge entdecken? Dann besuche uns auf der Gesund durchs Leben Messe und komm mit uns ins Gespräch.

Wir freuen uns auf deinen Besuch an unserem Stand.



Foto: Nina Köhler

Kontakt

Nina Köhler / Gesundheitscoach · Free & Heal Yourself
Jens Köhler / Free & Heal Yourself
Dompfaffweg 5a · 31515 Wunstorf

Zum Vortrag: So., 11:30 Uhr – Einklang by Nicole

Vortrag:

Zurück zu Dir –
Funktionieren
zum Wohlfühlen
Vom Funktionieren
zum Wohlfühlen – Zeit, wieder
bei dir anzukommen
Kennen wir
das nicht alle?
Der Tag ist ge-
schafft. Alle Mails



Foto: Nicole Kowal

sind beantwortet, die Kinder zum Sport gebracht, im Job haben wir unseren Mann oder unsere Frau gestanden – und dazwischen gab es noch unzählige andere Dinge, die erledigt werden wollten. Eigentlich könnten wir am Ende des Tages zufrieden auf das zurückblicken, was wir alles geschafft haben. Doch wo bist du an diesem Tag geblieben? Was hast du für dich getan? Wann hast du innegehalten, durchgeatmet und einfach einmal auf dich gehört? Zwischen den vielen Aufgaben, Erwartungen und Verpflichtungen verlieren wir uns selbst oft aus dem Blick. Die Folgen sind schleichend! Vom Funktionieren zum Wohlfühlen setzt genau hier an.

Einklang by Nicole Kowal

Jeder Mensch ist anders.
Wir kombinieren die passenden Bausteine für Deine individuelle Situation. Privat oder beruflich. Alleine oder im Team.
Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Wir nehmen uns die Zeit.
Wohlbefinden Pur.
Prävention und persönliches Wachstum für jeden.

Martina Neumann-Rätzke
☎ 0151-672 619 05
martina@wohlfinden-pur.de
www.wohlfinden-pur.de

wohlfinden pur

24590201_000126

Stress meets Darm
... wenn Symptome Sinn ergeben. ♥

Stress • Erschöpfung • Darmbeschwerden

Zusammenhänge erkennen
Regulation sichtbar machen

Ilona Radtke
Expertise-Gesundheit
www.expertise-gesundheit.de

Zu meinem Messeauftritt

24581501_000126

physionext
MODERNE PHYSIOTHERAPIE IN HANNOVER
WEITER ALS SCHMERZFREI.
ANALYSE • THERAPIE • TRAINING

Aktiv zurück in Bewegung –
stärker für Alltag und Sport.

TERMINE KURZFRISTIG BUCHBAR
physionext-hannover.de

SCANNEN & BUCHEN

24590101_000126

SPORTRAUM®
TRAINING RECOVERY HEALTH
Stärker. Gesünder. Du.
GANZHEITLICH. INDIVIDUELL. NACHHALTIG.

PERSONAL TRAINING
EMS TRAINING
EISSAUNA
ROTLICHT-THERAPIE

BESUCH UNS AUF DER
GESUNDHEITS
MESSE
PERSONLICH
REGIONAL
FÜR DEIN
WOHLBEFINDEN

SPORTRAUM | Gesundheit. Leistung. Lebensqualität.
sportraum.de | 0176 20737701

24225701_000126

NEU im aquaFit

SENSOPRO

Dein schnelles, in sich geschlossene Training um funktionelle Bewegungen in den Alltag oder Sport zu übertragen.

Drei einfache Schritte:

1. Aufsteigen
2. Programm auswählen
3. Loslegen

Kostenfreies Probetraining und Beratung
unter 0511.860 249-40 vereinbaren.

aquaFit
Freude an Gesundheit

aquaLaatzium Freizeit-GmbH | Hildesheimer Str. 118 | 30880 Laatzen | www.aquafit-laatzten.de

24200801_000126

HEUTE ORDNEN, WAS SPÄTER WICHTIG IST.



Vorbeikommen
und direkt
mitnehmen!

**ERHÄLTlich AUF DER
GESUNDHEITSMESSE**

19. – 20. September 2026
Alte Druckerei, Hannover

Der VorsorgeOrdner gibt Orientierung bei wichtigen Fragen rund um Gesundheit, Pflege und persönliche Vorsorge. Auf der Gesundheitsmesse „Gesund durchs Leben“ von HAZ und NP können Sie ihn vor Ort ansehen und direkt erwerben.

Was passiert, wenn ich nach einem Unfall oder aufgrund einer Erkrankung plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer darf dann für mich handeln? Welche Wünsche habe ich für meine medizinische Versorgung und Pflege? Und wissen meine Angehörigen eigentlich, wo sie im Ernstfall alle wichtigen Unterlagen finden?



MADSACK Medienagentur

liche Vorsorge strukturiert anzugehen und alle relevanten Informationen an einem Ort zu bündeln. Von Versicherungen und Rente über Vorsorgeuntersuchungen und Pflege bis hin zu Testament, Patientenverfügung, Bestattungswünschen und digitalem Nachlass finden Sie darin umfassende Informationen sowie praktische Checklisten, Musterschreiben und Vorlagen.

So können Sie die verschiedenen Themen Schritt für Schritt und in Ruhe bearbeiten. Der VorsorgeOrdner hilft dabei, sich einen Überblick zu verschaffen, Entscheidungen zu treffen und die Dinge zu regeln, die für die eigene Lebenssituation wichtig sind. Gleichzeitig wissen Angehörige im Ernstfall, wo wichtige Informationen und Unterlagen zu finden sind.

DEN VORSORGEORDNER AUF DER MESSE KENNENLERNEN

Auf der Gesundheitsmesse „Gesund durchs Leben“ können Sie sich den VorsorgeOrdner an einem eigenen Stand in direkter Nachbarschaft zum Stand von HAZ und NP ansehen. Dort können Sie in Ruhe durch den Ordner blättern und sich selbst ein Bild davon machen, wie er aufgebaut ist und welche Themen er behandelt. Wenn Sie den VorsorgeOrdner für Ihre persönliche Vorsorge nutzen möchten, können Sie ihn direkt am Stand erwerben und gleich mitnehmen.

Nutzen Sie Ihren Messebesuch, um sich mit Ihrer persönlichen Vorsorge zu beschäftigen und den VorsorgeOrdner direkt mit nach Hause zu nehmen.

Vorsorge betrifft viele Lebensbereiche, und doch werden wichtige Entscheidungen häufig auf später verschoben. Dabei kann es für einen selbst und für die Familie eine große Entlastung sein, Wünsche, Dokumente und Vollmachten rechtzeitig zu ordnen und festzuhalten. Wer wichtige Entscheidungen frühzeitig trifft, schafft Klarheit und entlastet die Menschen, die einem im Ernstfall zur Seite stehen.

ALLES WICHTIGE AN EINEM ORT

Genau dabei unterstützt Sie der VorsorgeOrdner von HAZ und NP. Er hilft Ihnen, Ihre persön-

Ihr VorsorgeOrdner im Überblick

- ✓ verständliche Formulare
- ✓ alle wichtigen Unterlagen gebündelt an einem Ort
- ✓ praktische Hilfen rund um Pflege, Vorsorge und Notfallplanung
- ✓ individuell erweiterbar, etwa um eigene Dokumente, Briefe oder Fotos
- ✓ zusätzliche digitale Formulare im VorsorgePortal: vorsorge.haz.de



**Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit für
verständliche und verlässliche Informationen
im Gesundheitsbereich.**

Sie können nicht auf der Messe dabei sein?

Der VorsorgeOrdner kann auch bequem von zu Hause aus bestellt werden und wird dann direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

**Infos und Bestellungen online unter
vorsorge.haz.de oder telefonisch
unter 0511/518 3000 (Mo. – Fr. 9 – 15 Uhr).**

**QR-Code scannen
und bestellen!**



Hörst du noch auf deinen Bauch oder leidet schon dein Kopf?

Psychische Erkrankungen sind längst **VOLKSKRANKHEITEN**

Über 40,9 % der Erwachsenen in Deutschland erhielten 2024 mindestens eine ambulante Diagnose einer psychischen Störung.

Nach aktuellen Schätzungen der WHO leben weltweit rund 332 Millionen Menschen mit Depression. Doch während wir psychische Erkrankungen vor allem im Kopf suchen, übersehen wir einen entscheidenden Gesprächspartner: den Darm.

Er meldet sich leise. Blähungen. Verstopfung. Durchfall. Bauchschmerzen. Der Alltag läuft weiter. Der Kopf funktioniert. Noch.

Und dann ist da all das, was wir „schlucken“: Stress, Konflikte, Sorgen, Ängste – emo-

tional Unverdautes. Es schlägt uns „auf den Magen“, wir müssen Erlebnisse „verdauen“, etwas bereitet uns „Bauchschmerzen“.

Unsere Sprache beschreibt eine Verbindung, die die Wissenschaft heute entschlüsselt. Darm und Gehirn stehen permanent im Dialog. Die Darm-Hirn-Achse kommuniziert bidirektional.

Mitten im Geschehen: unser Mikrobiom. Billionen Mikroorganismen mischen mit. Deren Signale laufen über Vagusnerv, Stresshormone, Immun- und Entzündungswege sowie mikrobielle Stoffwechselprodukte. Vom Gehirn zum Darm. Vom Darm zurück zum Gehirn.

Wie eng beide verbunden sind, zeigt sich bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen: Nach einer IBD-Diagnose steigt das Risiko für Depression. Doch der Krimi hat eine zweite Spur: Menschen mit Depression zeigten in einer Metaanalyse ein etwa doppelt so hohes Risiko, später eine IBD zu entwickeln.

Wer war zuerst da: Darm oder Psyche? Huhn oder Ei?

Vielleicht suchen wir nach dem falschen Täter.

Denn Gesundheit bedeutet nicht nur, auf unsere Gedanken zu achten. Sondern wahrzunehmen, was Stress, Gefühle und Belastungen mit unserer Körpermitte machen – bevor aus Flüstern Symptome werden. Schluck nicht alles runter. Verdau deinen Alltag. Lebe bewusst. Hör auf deinen Bauch.

Denn Gesundheit beginnt mit Reflexion: Was kann ich heute loslassen, damit Körper und Kopf es morgen nicht für mich tragen müssen?

Kontakt

Dr. Sofia Melnik, MSc.
Melnik Health-Academy
Hohenzollernstr.11
30161 Hannover



Dr. Sofia Melnik, MSc.
Komplementärmedizinerin,
Psychologin, Osteopathin
Foto: Fr. Dr. Sofia Melnik

Besuchen
Sie uns auf
der Messe



Brandes & Diesing
V I T A L C E N T R U M

Ihr Sanitätshaus seit über 100 Jahren
in Hannover und Region

info@brandes-diesing.de - www.brandes-diesing.de



GEMÜSEKISTE
25 Jahre. bio. Vielfalt.

**BIO DIREKT
AN DIE HAUSTÜR**

Jetzt
10%
sichern!



Über 3000
Bio-Produkte
online bestellen
keine Vertrags-
bindung

Jetzt probieren mit 10%* Preis-Rabatt
auf die ersten 4 Lieferungen!



www.gemuesekiste.com @gemuesekistler

epassi
Wellbeing that works.

**Bring mehr
Wellbeing in
deinen Alltag.**

Mitarbeiter-Benefits mit Epassi.

aus **HANSEFIT** wird **epassi**



Jetzt hier
informieren



Wenn der Schlaf zum Paarproblem wird

Was **SNARNCHEN**, **ATEMAUSSETZER** und **KIEFERBESCHWERDEN** miteinander zu tun haben

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase unseres Körpers. Umso belastender kann es sein, wenn die Nachtruhe regelmäßig gestört wird. Schnarchen, Atemaussetzer, Tagesmüdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer oder morgendliche Kopfschmerzen sind häufige Hinweise darauf, dass der Schlaf nicht so erholend ist, wie er sein sollte.

Schnarchen allein ist zunächst nicht zwangsläufig krankhaft. Treten jedoch Atempausen, ausgeprägte Tagesmüdigkeit oder ein dauerhaft nicht erholsamer Schlaf hinzu, empfiehlt sich eine medizinische Abklärung. Dabei sollte insbesondere eine obstruktive Schlafapnoe ausgeschlossen werden.

Auch das Kausystem kann eine Rolle spielen. Nächtliches Zähneknirschen und Pressen, sogenannter Bruxismus, kann mit Beschwerden der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke sowie mit Kopf- oder Nackenschmerzen einhergehen. Bei manchen Menschen können zudem funktionelle Zusammenhänge zwischen Kiefergelenken, Kaumuskulatur und Tinnitus bestehen. Schlaf, Atmung und Kausystem sollten daher bei entsprechenden Beschwerden nicht immer isoliert betrachtet werden.

Eine mögliche Therapie bei Schnarchen und obstruktiver Schlafapnoe sind individuell angepasste Unterkieferprotrusionsschienen (UPS). Sie können insbesondere bei einer leicht- bis mittelgradigen Schlafapnoe eingesetzt werden oder eine Behandlungsalternative darstellen, wenn eine CPAP-Therapie nicht ausreichend vertragen wird. Die geeignete Therapie sollte dabei immer individuell und auf Grundlage einer entsprechenden Diagnostik entschieden werden.



Dr. Justus Hauschild

Foto: Dr. Justus Hauschild

Wenn einer schnarcht, leidet häufig auch der andere

Schlaf ist nicht selten eine Angelegenheit für zwei. Schnarchen, Atemauffälligkeiten oder nächtliche Unruhe eines Partners können die Schlafqualität des anderen erheblich beeinträchtigen. Doch nicht nur der hörbar betroffene Partner kann Beschwerden entwickeln. Auch beim zunächst vermeintlich „nicht betroffenen“ Partner können nicht erholsamer Schlaf, Tagesmüdigkeit oder nächtliches Pressen und Knirschen eine Rolle spielen.

Deshalb kann es sinnvoll sein, bei entsprechenden Beschwerden die Schlafsituation beider Bettpartner in die Betrachtung einzubeziehen. Denn guter Schlaf ist nicht nur eine Frage der individuellen Gesundheit – er kann auch die gemeinsame Lebensqualität beeinflussen.

Vortrag auf der Gesundheitsmesse

Wie sich Schlaf, Schnarchen und die Gesundheit von Bettpartnern gegenseitig beeinflussen können, ist auch Thema auf der Gesundheitsmesse „Gesund durchs Leben“ am 19. und 20. September 2026. An beiden Messetagen informiert Dr. Justus Hauschild in seinem Vortrag „Paarschlaf – Er schnarcht, sie leidet (oder umgekehrt)“ über dieses häufig unterschätzte Zusammenspiel.

Dr. Justus Hauschild ist Zahnarzt und Spezialist für Funktion, sowie zertifizierter zahnärztlicher Schlafmediziner.

Entdecke neue Wege zu dir

Internationale kinesiologische Ausbildungsmodule jetzt neu in Hannover. Auch mit Neurotraining.

Praxis für Kinesiologie Ergo- und Kunsttherapie

Jetzt informieren www.ergo-kunsttherapie-hannover.de

DER MUT, SICH SELBST ZU LIEBEN

Psychologische Beraterin & Selbstliebe-Trainerin

Kinesiologie & Hypnose

Nicole Gronewold

www.psychologischeberatung-wellness.de

0172 43 68 93 6

Wir sind dabei - Standbereich 4

ABNEHMEN IN HANNOVER | HAMELN

DEIN ZIEL. DEIN PLAN. DEIN ERFOLG.

ENTDECKE DIE REVOLUTION DES ABNEHMENS!

Bei uns erreichst du deine Ziele ganz ohne Anstrengung – bequem im Liegen!

INNOVATIVE TECHNOLOGIE | FÜR DEINEN KÖRPER | DEINEM WUNSCHGEWICHT ETWAS NÄHER KOMMEN

JETZT INFORMIEREN UND TERMIN SICHERN!

0179 50 99 220 | hallo@slimone.fit

Studio Hannover | Thielenplatz 5 | 30159 Hannover

14.09. – 02.11.2026:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!*

Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

*Gültig vom 14.09. bis 02.11.2026. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



JOHANNITER



Diagnose Krebs - Und wer kümmert sich um die Seele?

PSYCHOONKOLOGIE - Ein Anker in schweren Zeiten

Eine Krebserkrankung kann jeden treffen. Jährlich erhalten mehr als 500.000 Menschen in Deutschland eine Erstdiagnose. Aber auch andere schwere Erkrankungen können dazu führen, dass das Leben der Betroffenen aus den Fugen gerät. „Nichts ist mehr wie es war.“ „Es ist, als habe mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen.“ „Was kommt

auf mich und die Familie zu?“ „Wieviel Zeit bleibt mir noch?“ und „Was muss geregelt werden?“ Mit diesen und vielen ähnlichen Gedanken ihrer Patienten begleitet Nicole Drees sie als Psychoonkologin (DKG), Systemische Familientherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin durch sämtliche Phasen einer Krebserkrankung und -behandlung. Im Rahmen ihrer 30-jährigen kli-

nischen Tätigkeit, unter anderem auf einer Palliativstation, für ein Onkologisches Zentrum sowie in ihrer Praxis, begleitet sie täglich viele individuelle Schicksale. Vielfältige sorgenvolle Gedanken kreisen durch die Köpfe der Menschen und können zu einer zusätzlichen Belastung während der Therapie und Behandlung einer Krebserkrankung werden.

Ungünstige Begleitbeschwerden wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität, Ängste, oder Antriebslosigkeit zu identifizieren und zu reduzieren kann eine psychoonkologische Begleitung ermöglichen. Operationen, Chemo-, Immun- oder Strahlentherapien verlangen Patienten körperlich wie seelisch über einen langen Zeitraum viel ab. Daher kann es hilfreich sein,

im Rahmen einer psychoonkologischen Begleitung zu schauen, wie sich weitere Belastungsfaktoren reduzieren lassen. Das beginnt manchmal bei der Regelung einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung und Hilfestellung bei vielfältigen sozialrechtlichen Fragen.

Weiter geht es auf Seite 16!



Foto: Nicole Drees - Psychoonkologie

Breath & Mind
FIND CALM. LIVE FULLY.

Was verändert sich, wenn du deinen Atem veränderst?

Breathwork · Nervensystem · Yoga · Coaching
Workshops · Retreats · 1:1 Coaching
Firmenprogramme

STAND 5

MEHR ENTDECKEN

MARIANNE BAUM
eine andere Art des Reisens

Ganzheitliche Fasten- und Gesundheitsurlaube

Wir sind dabei!

Warum fühlt sich ein gutes Leben manchmal nicht gut an?
-eine Reise zu den Ursachen statt zu den Symptomen.

Kostenloser Vortrag am 18.09.26 im Leibniz Theater, Hannover ab 19 Uhr

Voranmeldung wünschenswert via 0162-7658744 | www.mariannebaum.de

Wir sind dabei

Ihr Anbieter zur Unterstützung im Alltag gem. § 45a/b SGB XI

Hannoversche Wohnberatung®
BERATEN, BEGLEITEN, ZUHAUSE WOHNEN BLEIBEN

Handelsvertretung, Wohnberatung & Haushaltsnahe Dienstleistungen

Telefon: 0511 / 568 08 10

www.hannoversche-wohnberatung.de
info@hannoversche-wohnberatung.de

20 JAHRE PATIENTEN-UNIVERSITÄT

Patenten UNIVERSITÄT

IHRE GESUNDHEIT BESSER VERSTEHEN

Verständliche Vorträge zu Krankheiten & Therapien –
Fragen stellen, diskutieren, gemeinsam entscheiden.

Kostenlos - ohne Anmeldung · jeweils Di. ab 18.00 Uhr
Präsenz MHH, Online & YouTube

MHH Medizinische Hochschule Hannover

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
www.patienten-universitaet.de

Terve!

Wenn draußen alles im Wandel ist, findest du bei uns Ruhe und neue Kraft. Wärme, die bleibt. Finnische Saunakultur. Besondere Aufgüsse. Natürliche Düfte. Momente, die nur dir gehören.

Willkommen in deiner Auszeit.

aquaLaatzium

Hier geht's zum Onlineshop!

www.aqualaatzium.de

Fortsetzung von Seite 15

Die Begleitung ermöglicht aber auch Entlastungs- Stabilisierungsgespräche z.B. über Prognosen oder Körperbildveränderungen durch die Erkrankung, Auswirkungen auf die Paarbeziehung oder Familienplanung und oder weitere existentielle Themen. Aber auch das Anleiten von Atem- oder Entspannungsübungen, Achtsamkeitstrainings und das Erarbeiten persönlicher Ressourcen, um trotz bestehender Belastungen und Einschränkungen eigene Kraftquellen wieder zu aktivieren, gehört zum Handwerkszeug der Psychoonkologin. Individuelle, positive und realistische Ziele, kleine Auszeiten für Körper, Geist und

Seele sind für Erkrankte wie Angehörige oft stärkend und entlastend zugleich. Manchmal braucht es Mut und Kreativität etwas Neues zu entwickeln. Viele Patienten sind so gefangen in ihrer Situation, dass es die Hilfe und Erlaubnis von außen braucht etwas Schönes tun zu dürfen. Viele Menschen spüren dann wieder mehr Energie, die schwere Zeit besser durchzustehen. Lebensqualität zu erhalten und zu stärken ist für Erkrankte sehr wichtig. Durch die Erkrankung verschieben sich Tagesabläufe, haltgebende Normalität fehlt, alles dreht sich oft nur noch um die Krankheit. Daraus entsteht bei Patienten häufig eine Ohnmacht und Hilflosigkeit, gut für sich selbst zu sorgen.

Ähnliche Verunsicherung im Umgang mit Erkrankten entsteht oft bei nächsten Angehörigen oder Freunden. In der psychoonkologischen Beratung frage ich Menschen, was ihnen in vergangenen schwierigen Situationen gutgetan hat. Ein kurzer Spaziergang durch den Wald, ein schöner Platz in netter Begleitung, das Meer, ein bunter Blumenstrauß oder eine schöne Musik kann helfen, wieder Kraft für die nächsten Schritte zu schöpfen.

Nicht erkrankt aber mitbetroffen

„Bereits zu Beginn meiner Beratung erkundigte ich bei meinen Klienten nach deren sozialer Einbindung. Aufgrund meiner systemischen/familien-therapeutischen Ausrich-

tung nutze ich als Metapher gern das Bild eines Tisches, an dem man mit seinen Liebsten sitzt und plötzlich nimmt sich die Erkrankung einen Stuhl und setzt sich ungefragt dazu. Jeder muss aus seiner Perspektive mit dieser neuen Situation einen umzugehen lernen.“ Die Erfahrung zeigt, dass nahestehende Menschen häufig versuchen, sich in solchen Situationen wechselseitig zu schützen. Dieses gutgemeinte Verhalten, eigene Sorgen und Ängste auszuspähen, um den anderen nicht noch mehr zu belasten, kann zu einer zusätzlichen Verunsicherung und Veränderung in der Paarkommunikation führen. Nur weil Gedanken nicht ausgesprochen werden, bedeutet es nicht, dass sie nicht vorhanden sind. Ein entlastendes psychoonkologisches Gespräch mit einer Person, die nicht in das persönliche Umfeld gehört, kann helfen Themen erst einmal für sich zu ordnen, um danach vielleicht den Mut zu finden, mit dem Partner/Partnerin zu sprechen. „Ein Gespräch kann wie ein Ventil wirken und ist dann für alle Beteiligten wichtig.“ sagt Nicole Drees. Besonders für Kinder, bei denen ein Familienmitglied erkrankt ist, kann eine Gesprächs- bzw. eine altersgerechte Ausdrucksmöglichkeit wichtig sein. Dafür sensibilisiere ich Familien und arbeite dann häufig mit den Kindern. Je nach Alter fühlen sie sich manchmal schuldig oder ver-



Foto: Nicole Drees – Psychoonkologie

antwortlich, Jugendliche ziehen sich häufiger zurück. Fragen zu beantworten, Ängste einzuordnen und ggf. Austausch- und Entlastungsmöglichkeiten mit Kindern ähnlichen Alters zu ermöglichen, kann diesen jungen Menschen helfen in einem geschützten Rahmen zu erleben, dass sie nicht allein mit ihrer Situation sind.

Manche erkrankte Menschen sind alleinstehend und wünschen sich Begleitung. Hier hilft eine gute Vernetzung und das Wissen um regionale Unterstützungsmöglichkeiten für Krebserkrankte, sagt Nicole Drees. Das können Selbsthilfegruppen, Besuchsdienste, Kreativangebote oder Seminare von Krebsberatungsstellen oder anderen Anbieter sein.

Einen Blick auf die gesamte individuelle Situation eines Klienten zu entwickeln, um ihm dann die möglichst beste Unterstützung oder Entlastung zu geben, die es braucht um durch die Zeit zu kommen, das sei das Ziel. Dies betont Nicole Drees auch immer wieder im Rahmen ihrer Lehraufträge für angehende Psychoonkologen oder palliativ Tätige, denn eine Krebsbehandlung ist Teamarbeit.

DEIN KÖRPER SENDET SIGNALE – LERNE SIE ZU VERSTEHEN.

Ganzheitliche Gesundheitsbegleitung
bei chronischen Beschwerden.

- ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN
- DEM KÖRPER WIEDER VERTRAUEN
- NEUE WEGE ENTDECKEN

FREE & HEAL
YOURSELF

VERSTEHE DEINEN KÖRPER. VERTRAUE DIR SELBST.
GESTALTE DEIN LEBEN.



KOSTENLOSER MINIKURS

Dein Körper spricht mit dir -
Symptome verstehen, statt bekämpfen
Lade Dir unseren kostenlosen
Minikurs herunter und erfahre,
warum Dein Körper so reagiert
und was er Dir sagen möchte.



QR Code scannen
& starten

Wunstorf-Luthe www.free-and-heal-yourself.de
0176-30442837 [heal_with_nina](https://www.instagram.com/heal_with_nina)

**Gesund
durchs Leben**

Über
80 Aussteller

**19. + 20.
September 2026**

Alte Druckerei
August-Madsack-Straße 1
30559 Hannover



Die Gesundheitsmesse von HAZ und NP

Entdecken Sie **neue Impulse für Ihre Gesundheit** mit Vorträgen, Mitmachaktionen und innovativen Angeboten für ein gesundes Leben.

Gesundheit

Bewegung

Ernährung

Vorsorge

Mentale Gesundheit

25% Rabatt auf Eintrittspreise
mit Abo von HAZ oder NP!

**Jetzt
Tickets
sichern**



QR-Code scannen und
Tickets kaufen.

Weitere Informationen auf
gesunddurchsleben-messe.de