»Hallo Muskeln, bewegt euch!«

Ja, wie schön wäre das: Du befiehlst deinen Muskeln einfach, endlich mal mit dem Fitnesstraining zu beginnen, während du selbst es dir auf dem Sofa gemütlich machst, um die nächste Serie auf Netflix zu schauen. Auch im Zeitalter von KI und Virtual Reality wird das wohl immer ein Traum bleiben …

Realität ist aber: Bewegung ist einer der wichtigsten Schlüssel zur Gesundheit, für das Wieder-Gesundwerden oder das lange Gesundbleiben im Alter. Das ist uns in der Redaktion noch einmal richtig klar geworden, als wir diese Frühlingsausgabe vor Drucklegung quergelesen haben. In nahezu jedem Artikel spielt das Thema Bewegung eine bedeutende Rolle: selbstredend in unserem großen Interview mit Nina Ruge, natürlich in den Artikeln zur Sturzprophylaxe, den Mobilitätstagen – und erst recht bei „Senioren in die Muckibude!", „Fitness für alle Generationen" und den neuen Rehabilitations-Angeboten von aktivo: Bewegung ist immer ein bedeutender Baustein unserer Gesundheit …

… und kann natürlich auch viel Freude bereiten: per pedes, auf dem E-Bike oder Bio-Bike (wie das gute alte Fahrrad heute neudeutsch heißt), allein oder in der Gruppe auf gemeinsamer Tour. Entdecken Sie doch mal den nahen Drömling – dort warten der Frühling, viel Natur und geführte Touren zu Fuß oder mit dem Rad auf Sie.

Also, lesen und bewegen Sie sich gesund – mit Freude.

Ihr Redaktionsteam

redaktion@gesund-in-braunschweig.de

IMPRESSUM
»gesund in Braunschweig« erscheint vierteljährlich in einer Auflage von über 12.000 Exemplaren und liegt in der Region u. a. in Arztpraxen, Kranken- und Sanitätshäusern, Gesundheits- und Fitness-Einrichtungen, dm-Drogerie- und Görge-Frischemärkten und Buchhandlungen aus. Zusätzlich in 130 Präsentern der newcitymedia/FUNKE Medien.

Interesse an einem Artikel, Advertorial oder einer Anzeige?
Bitte wenden Sie sich gerne an
Norbert Gabrysch, Kontakt wie Verlag

Herausgeber und Verlag
Brunswick Publishers GmbH
Keplerstraße 4, 38114 Braunschweig
Tel. 0151 72157127
mail@brunswickpublishers.de

Mediadaten: www.gesund-in-braunschweig.de/mediadaten oder über den Verlag

Redaktion: Tel. 0151 72157127
redaktion@gesund-in-braunschweig.de
V. i. S. d. P. Norbert Gabrysch
Brunswick Publishers GmbH

Layout, Produktion:
oeding magazin GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig

Druck: oeding print GmbH, Braunschweig

Bildnachweis: Titel und Seite 12: Markus Hintzen (beste Grüße!)

Haftungsausschluss: Verlag und Redaktion haben alle Inhalte in diesem Heft sorgfältig recherchiert und überprüft. Dennoch können wir keinerlei Haftung oder Verantwortung für unrichtige oder fehlerhafte Angaben, insbesondere in zugesandten Texten, übernehmen. Wir bitten um Verständnis. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion oder des Verlages.

Geschichte(n) über den Drömling, Bewegung und Naturerlebnis …

… kombiniert mit einzigartiger Landschaft und Stille – das erleben Sie im UNESCO-Biosphärenreservat Drömling

unesco Biosphere Reserve

Biosphärenreservat Drömling

Fotos: Karlheinz Reichert

Der Drömling ist eine historisch gewachsene Kulturlandschaft mit Moorcharakter an der Grenze zwischen Niedersachsen und Sachsen-Anhalt mit einer Flächengröße von 45.370 ha.

Die naturnahe Kulturlandschaft mit einem stetigen Wechsel von Gräben, Äckern, Wiesen, Baumreihen und Hecken erleben Sie am besten mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Die Natur- und Landschaftsführer*innen begleiten Sie gerne dabei.

Zu Fuß: eine Wanderung in Stille

Vielfältige Angebote halten die Umweltexperten für Besucher*innen und Einheimische im und rund um den Drömling bereit.
Wie wäre es zum Beispiel mit einer „Wanderung in Stille"? Dieses gesundheitsfördernde Angebot lässt Sie den Naturraum Drömling mit allen Sinnen wahrnehmen und Sie können bewusst entspannen. Das sind die **nächsten Termine 2025:**
5. April | 14 Uhr Breitenrode
10. Mai | 14 Uhr Breitenrode
21. Juni | 15 Uhr Rühen
5. Juli | 15 Uhr Rühen

Weitere Termine und Details finden Sie auf unserer Homepage.

Mit dem Rad: die Drömlings-Erlebnistour

Auf den monatlichen Drömlings-Erlebnis-Fahrradtouren erleben Sie die Einzigartigkeit der Drömlingslandschaft hautnah und lernen Partnerbetriebe des Biosphärenreservates mit ihren regionalen Produkten kennen.

Die nächsten Termine 2025:
9. April, 14. Mai, 11. und 22. Juni, 9. Juli

Weitere Termine und Details finden Sie auf unserer Homepage.

Junior-Ranger, Märkte und Feste: Die Natur lädt ein!

Kräuterwanderungen, Themenexkursionen, Regionalmärkte oder das Drömlingsfest vom 12.–14.09.2025 rund um das Schloss Wolfsburg erweitern die Angebotspalette und stärken die Verbundenheit und das Netzwerk aller Akteure im und um das UNESCO-Biosphärenreservat.

Naturbegeisterte Kinder und Jugendliche laden wir ein, Junior-Ranger zu werden: Spuren suchen, Forschen, Rätseln, Bauen und vieles mehr. Es macht Spaß, mit anderen Kindern gemeinsam etwas zu erleben. Kommt doch einfach mal zum Schnuppern. Und eure Eltern genießen in dieser Zeit die Stille der Landschaft bei einem Spaziergang.

Neugierig? Dann melden Sie sich. Buchungen oder Anfragen sind im Biosphärenreservat Drömling, Bahnhofstr. 32, 39646 Oebisfelde, unter der Rufnummer 03 90 02 85 011 oder per Mail: poststelle-obf@biores.mwu.sachsen-anhalt.de möglich.

Sie erhalten dann eine Rückmeldung bzw. eine Buchungsbestätigung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Weitere Informationen finden Sie auf:

biosphaerenreservat-droemling.de.