

Bildung für die Balance

Die **Volkshochschule** Salzgitter bietet im Herbst vier Wochenkurse für Berufstätige an

Salzgitter. „Wer Stress im Alltag und Beruf nicht mehr möchte, könnte bei den vier neuen Bildungsurlauben der Volkshochschule (VHS) Salzgitter richtig liegen. Im zweiten Halbjahr stehen in diesen Kursen die Gesundheitsförderung und Prävention auf praktische und informative Weise im Mittelpunkt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

„Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining“ heißt es vom 4. November bis 8. November jeweils von 8.30 bis 16 Uhr in der VHS Lebenstedt. Zum Inhalt: Schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining wird die geistige Fitness verbessert. Die Menschen können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren und bleiben emotional stabiler im Job und im Alltag. Die Gruppe erfährt, was konkret getan werden kann, um einen bestmöglichen Input und Output an Gehirnleistung zu erzielen. Der Bildungsurlaub kostet 213 Euro. Wer den Anspruch auf Bil-

dingsurlaub nutzen will, muss sich bis zum 7. Oktober anmelden.

„Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt“ ist der Titel für die Woche vom 11. bis 15. November jeweils von 9 bis 16.30 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Mach es wie der Bambus – denn dieser gilt als widerstandsfähigste Pflanze der Welt. Sie wächst extrem schnell und lässt sich auch durch Barrieren nicht davon abhalten, ihre Wurzeln weiter zu treiben.

Die Teilnehmenden lernen trotz belastender Ereignisse die eigene Widerstandskraft zu trainieren, ihre Handlungsfähigkeiten zu erweitern, mit Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen und mit Energie spendern die Lebensqualität zu erhöhen. Die Teilnahme kostet 213 Euro. Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen möchten, ist der 30. September.

„Fit bleiben in Alltag und Beruf – Präventive Gesundheits-



Gesundheitsförderung, Prävention und bewusste Ernährung stehen im Mittelpunkt: Die pädagogischen Mitarbeiterinnen Paula Grüneberg und Kerstin Breshler-Moser stellen die neuen Bildungskurse der Volkshochschule Salzgitter vor.

FOTO: STADT SALZGITTER

förderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise“ ist Thema im Halbtagsangebot vom 25. bis 29. November jeweils von 9 bis 12.15 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Die statt und kostet 98 Euro. Anmeldeschluss ist der 21. Oktober.

Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten, stellt

für viele Menschen eine große Herausforderung dar. In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen. Weiterhin betrachten sie die individuellen Gewohnheiten und suchen nach Strategien zur Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil.

„Burn ist out!“ heißt es vom 2. Dezember bis 6. Dezember jeweils von 8.30 bis 17 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung und Resilienz stärken möchten, im beruflichen wie persönlichen Bereich. Es sind dafür keine spezifischen Voraussetzungen erforderlich. Die Teilnehmenden lernen Stress erkennen und verstehen sowie den Aufbau von Resilienz. Dabei werden praktische Schritte gelehrt, um langfristig widerstandsfähiger zu werden und persönliches Wachstum zu fördern. Die Woche kostet 195 Euro. Anmeldeschluss für Berufstätige mit Antrag auf Bildungsurlaub ist der 28. Oktober.

Die ausführlichen Informationen rund um die neuen Bildungsurlaube finden sich auf der VHS-Internetseite der Volkshochschule. www.vhs-salzgitter.de. Wer Fragen zu hat, kann sich an die Volkshochschule unter Telefon (05341) 839-3604 wenden.

Medizin

ANZEIGE

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff *Viscum album* auch bei Arthrose helfen kann!¹

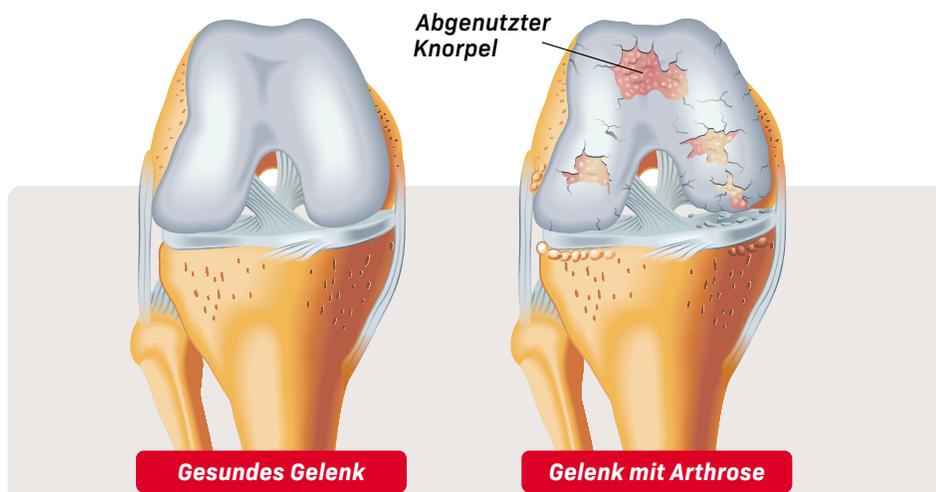
Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander.

Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Der vielversprechende Wirkstoff *Viscum album*

Der Wirkstoff *Viscum album* kann auch bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, was den Wirkstoff *Viscum album* hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich.



Tipp für unsere Leser

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13%* sparen!



pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Hedge et al. (2011) *Viscum album* Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of *Viscum album*. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: *Viscum album* Ø. 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. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing