

# Belastungskreislauf Psyche und Herz: So durchbrechen Sie ihn

Herzkrankheiten wirken sich nicht nur körperlich aus, sondern können auch die Psyche erheblich belasten. Darauf weist die Stiftung Gesundheitswissen im Vorfeld der European Mental Health Week hin.

Körperliche Symptome wie Brustschmerz und Atemnot seien oft auch mit Ängsten verknüpft. Nach einer Diagnose müssten sich viele Betroffene einer neuen Lebenssituation stellen, etwa wegen Einschränkungen im Alltag oder Beruf. Das könne seelische Anpassungsprobleme zur Folge haben - im Extremfall auch psychische Erkrankungen mit unter anderem folgenden Symptomen:

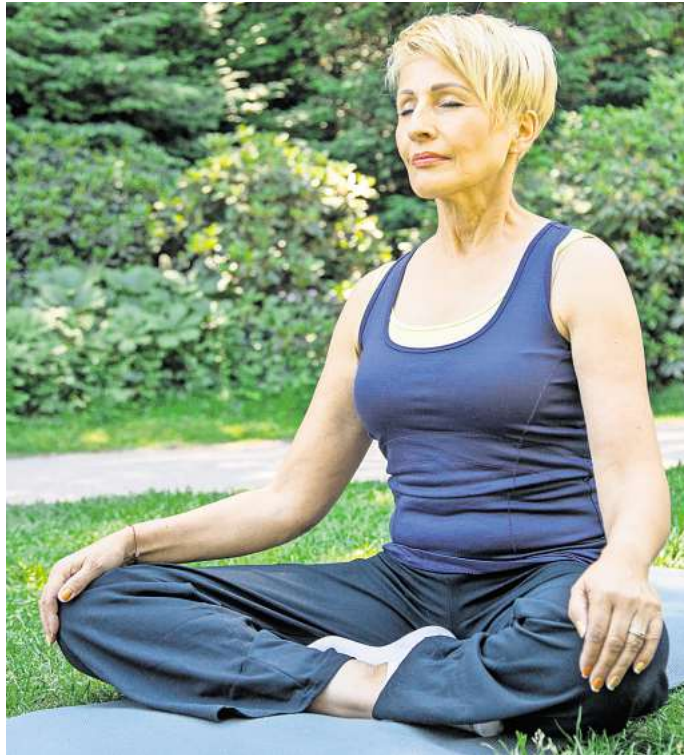
- anhaltende Ängste
- Vermeidung von Anstrengung aus Angst vor Beschwerden
- Angst vor Nebenwirkungen der Medikamente
- wiederkehrende Sorgen aufgrund der Krankheit
- Konzentrations- und Schlafprobleme

Generell ist die psychische Gesundheit eng mit der Herzgesundheit verbunden, so die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Eine Depression oder andere psychische Störungen gelten nicht nur als Risikofaktor für die Entstehung einer Herzerkrankung, sie können auch deren Verlauf negativ beeinflussen.

## Was können Betroffene tun, um einen solchen Teufelskreis zu vermeiden?

Fachleute raten:

- Ängste ansprechen: Wer anhaltende Sorgen oder Niedergeschlagenheit über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen bemerkt, sollte das bei behandelnden Medizinern offen ansprechen, etwa in der Kardiologie oder in der Hausarztpraxis. Sie können Behandlungsbedarf feststellen und Psychotherapie empfehlen.
- In Bewegung bleiben: Körperliche Aktivität wirkt sich güns-



Die psychische Gesundheit ist eng mit der Herzgesundheit verbunden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

tig auf die Herzgesundheit aus. Schon leichte, ärztlich abgestimmte Bewegung kann also helfen, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen.

- Stress gezielt reduzieren: Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder sanftes Yoga können helfen, den Körper zu beruhigen, ebenso progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training. Um herauszufinden, was einem persönlich am besten hilft, rät die Deutsche Herzstiftung: ausprobieren.
- Austausch suchen: Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und sich weniger allein zu fühlen. Gruppen in der Nähe findet man etwa über die Webseite der Deutschen Herzstiftung (<https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/leben-mit-herzkrankheit/herz-selbsthilfegruppe>). (dpa)

## Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – Ihre Chance: Jetzt Gold verkaufen und Spitzenpreise sichern! Schätze aus der Schublade? Machen Sie bares Geld daraus – fair, schnell und sicher!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY**

**Aktueller Goldkurs: 4.765,75 USD/Ounce**

Mai 2026

Braunschweig. Die Welt befindet sich aktuell in einer Phase großer Umbrüche – und das macht sich auch auf den Finanzmärkten bemerkbar. Der Goldpreis ist ein deutlicher Indikator dafür: Seit Monaten erreicht er beeindruckend hohe Werte, die viele Experten überraschen. Diese Entwicklung ist kein Zufall. Geopolitische Spannungen, weltweite Krisenherde, Handelskonflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten treiben die Nachfrage nach Gold als sicherem Hafen für Investoren perspektivisch weltweit in die Höhe.

Dabei sorgt die nervöse Stimmung an den Märkten für spürbare Kurschwankungen. Anleger reagieren sensibel auf Nachrichten und politische Entscheidungen, die Situation bleibt volatil. Doch trotz dieser Schwankungen ist eines klar: Das Kursniveau für Gold liegt historisch hoch. Wer sich mit dem Gedanken trägt zu verkaufen, sollte diese einmalige Gelegenheit nutzen. Denn gerade jetzt lassen sich noch immer außergewöhnlich gute Preise erzielen – auch für kleinere Mengen oder Schmuckstücke, die seit Jahren unbeachtet in Schubladen liegen.

Viele Menschen in Braunschweig und Umgebung haben diesen Trend bereits für sich erkannt. Statt ungenutzten Schmuck weiter zu verwahren, verwandeln sie Erbstücke, Zahngold oder alte Münzen in bares Geld. Diese Entscheidung schafft oft dringend benötigte finanzielle Spielräume – sei es für unerwartete Rechnungen, eine Reparatur, den nächsten Urlaub oder einfach als Plus für die Haushaltskasse. Denn gerade in unsicheren Zeiten ist es sinnvoll, stille Reserven zu mobilisieren und den Wert der eigenen Edelmetalle professionell bestimmen zu lassen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig ist dabei Ihr verlässlicher Partner. Hier stehen Fairness, Transparenz und exzellenter Service



Wir sind  
jetzt auch am  
Samstag von  
10 bis 16 Uhr  
für Sie da!

im Mittelpunkt – Werte, die das Unternehmen seit Jahren auszeichnen und das Vertrauen unzähliger zufriedener Kunden gewonnen haben. Wer mit dem Gedanken spielt zu verkaufen, findet hier die ideale Anlaufstelle: kostenlos, unverbindlich und ohne vorherige Terminvereinbarung können Kunden ihre Schätze bewerten lassen. Das Spektrum ist dabei breit: Ob eine zarte Goldkette aus dem Nachlass, ein Ring aus einer vergangenen Beziehung, vergessene Ohrhinge, Zahngold, Münzen oder sogar ganze Goldbarren – beim der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig wird alles sorgfältig geprüft. Die erfahrenen Fachberater nutzen modernste Analysetechnik, um den Wert exakt und nachvollziehbar zu ermitteln. Grundlage für die Bewertung ist dabei immer der aktuelle Tageskurs.

So stellen wir sicher, dass unsere Kunden einen marktgerechten und fairen Preis erhalten. Eine Kundin hat ein Konvolut mit einem schlichten Armband und ein Paar Ohrhinge verkauft – ohne große Erwartungen. Nach der professionellen Prüfung und Bewertung ging sie mit über 2000 Euro in bar nach Hause. Solche Erfolgsgeschichten sind bei uns längst Alltag. „Viele ahnen gar nicht, welchen Wert ihr alter Schmuck hat“, erklärt das Niedersächsische Goldbörse-Team. „Gerade bei Erbschaften erleben wir immer wieder echte Überraschungen. Es kommt vor, dass Kunden mit Freudentränen reagieren, weil sie mit so viel Geld nicht gerechnet haben.“ Die Gründe für einen Verkauf sind dabei so vielfältig wie die Menschen selbst. Manche wollen eine hohe

Nebenkostenabrechnung begleichen, andere das Auto reparieren lassen oder sich einen langen gehegten Wunsch erfüllen. Auch romantische Anlässe spielen eine Rolle: „So konnte sich ein Ehepaar endlich den lang ersehnten Familienurlaub leisten, indem es alten Schmuck verkaufte, der seit Jahren ungenutzt in der Schublade lag. Aus einem vergessenen Erbstück wurde so eine unvergessliche gemeinsame Zeit. Hinter jedem Verkauf steckt eine persönliche Geschichte – und wir helfen Ihnen dabei, daraus etwas Schönes zu machen.“ Als Partner von Heimerle + Meule, einem der führenden deutschen Edelmetallhändler, steht die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig für Seriosität und höchste Qualitätsstandards. Diese Partnerschaft garantiert nicht nur

Höchstpreise, sondern auch ein Maximum an Transparenz und Vertrauen. Die Abwicklung erfolgt diskret in modernen, einladend gestalteten Räumen, in denen sich unsere Kunden wohl und sicher fühlen.

Ein besonderer Tipp: Zahngold wird oft unterschätzt. Viele wissen nicht, dass es neben Gold häufig auch wertvolle Metalle wie Platin, Palladium oder Silber enthält, die den Gesamtwert zusätzlich steigern. Deshalb lohnt sich eine professionelle Bewertung gerade hier besonders. „Viele sind erstaunt, wie viel selbst kleine Mengen Zahngold einbringen können“, betont das Niedersächsische Goldbörse-Team.

Der anhaltende Goldboom zeigt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist zu verkaufen. Inflation, geopolitische Unsicherheiten und die starke Nachfrage von Anlegern und Zentralbanken treiben die Preise weiterhin nach oben. Doch niemand kann vorhersagen, wie lange dieses Rekordniveau Bestand haben wird. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte daher nicht zögern und sich die aktuell hervorragenden Konditionen sichern.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig setzen wir auf Ehrlichkeit, Fairness und eine Beratung, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Wir nehmen uns Zeit für jede Frage und erklären transparent jeden Schritt der Bewertung. Am Ende steht ein faires Angebot – und wenn Sie möchten, die sofortige Barauszahlung. Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Machen Sie aus ungenutzten Schätzen bares Geld – zuverlässig, seriös und zu Top-Konditionen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – Vertrauen, Erfahrung und Höchstpreise für Ihr Gold. Jetzt vom Rekordhoch profitieren!

Anzeige



Niedersächsische  
**GOLD  
BÖRSE**  
BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE  
GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**  
Damm 38  
38100 Braunschweig  
TEL: 0531/12184200

[braunschweig@goldboerse.gmbh](mailto:braunschweig@goldboerse.gmbh)  
[www.goldboerse-braunschweig.de](http://www.goldboerse-braunschweig.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

**GESCHÄFTSFÜHRER:**  
N. GRANHOLM

**Terminabsprache nicht notwendig  
größere Mengen können natürlich  
vorher telefonisch terminiert  
und besonders diskret behandelt  
werden.**

**DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE  
KAUFT**

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.