

LUST AUF GUT & Gesund

REPUBLIC OF CULTURE Special | **Rund um Gesundheit** | 45

Das Hintergrund-Magazin für Freiburg und drum herum

Fitness, Medizin, Ernährung, Therapie, Ruhe, Wohlbefinden, Optik, Vorsorge, Natur

Republic of Culture, www.lust-auf-gut.de

TELL YOUR STORY


TELL
YOUR
STORY

Ein möglichst langes, gesundes, unbeschwertes und erfülltes Leben führen – das wünschen wir uns alle. Dies klingt aber oftmals leichter, als es ist. Natürlich spielen hier unsere Gene eine Rolle, und an denen können wir ja nun mal nichts ändern.

Die gute Nachricht ist allerdings: All die anderen wichtigen Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit haben wir selbst in der Hand. Lebensstil, sportliche Aktivitäten, Ernährung, ärztliche Versorgung, Schlaf und viele Arten von Therapien für Körper und Geist.

In dieser Ausgabe von Lust auf Gut zeigen wir Ihnen die faszinierende Vielfalt der Möglichkeiten hier in der Region.

Viel Spaß beim Erkunden all dieser Angebote und bleiben Sie gesund.



Jörg Frey
Geschäftsführer Lexware

LEXWARE
Einfach machen

www.lexware.de

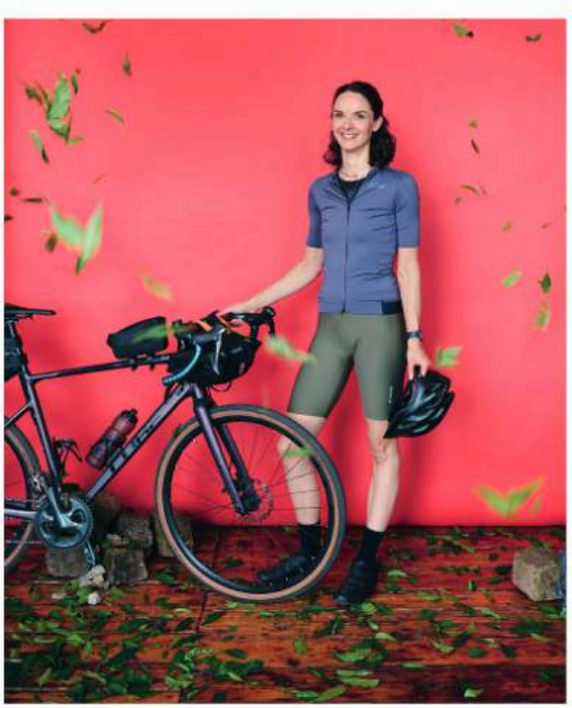
GUT(e) Leute hat das Land.



Melissa Fauth
Junior Scrum Masterin & Yoga-Liebhaberin



Yalun Meng
Senior Online Marketing Manager & Boulder-Talent



Lydia Knoerle
Scrum Masterin & Gravel-Bikerin



Leon Kroher
Dualer Student & Downhill-Biker

„Wir halten Unternehmen den Rücken frei.
Damit sie Erfolgsgeschichten schreiben können.“

Fotos: Johannes Meger, www.johannesmeger.com



Marco Andris
Talent Sourcer & Bogenschütze



Andreas Meinel
Data Product Owner & Langläufer



Marco Glootz
Produktspezialist & Fußballspieler

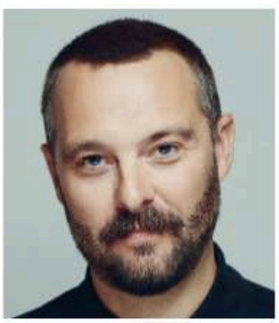


Sarah Hoy
Requirements Engineer & leidenschaftliche Wanderin

We tell your story

Du willst auch Rückenfreihalter werden?
Dann komm in unser Team: **lexware.de/bewerben**

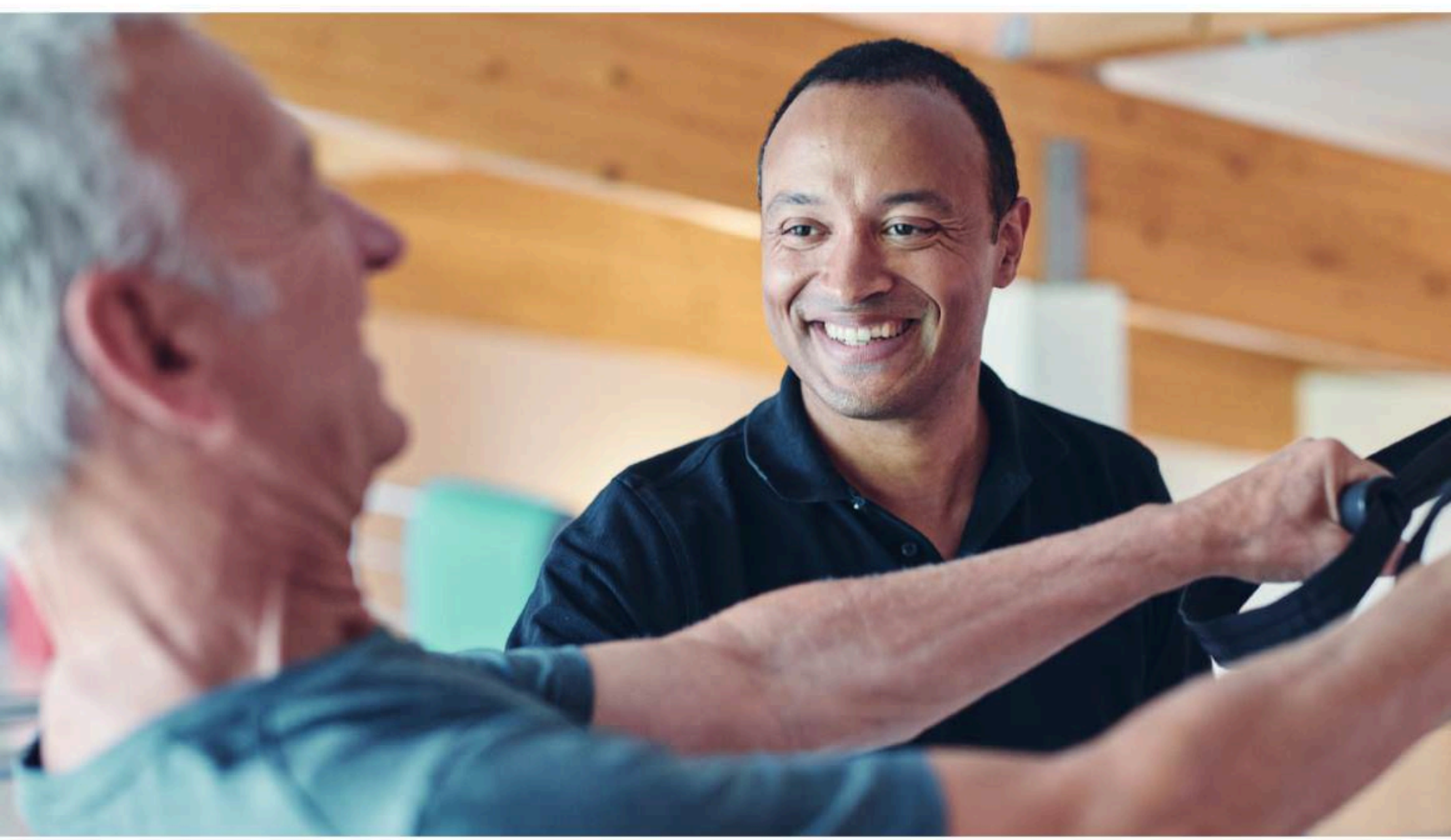
24 15 25 15 16 15





Genau 210 Jahre Erfahrung



31 16 12 16 25



in Rehabilitation & Training



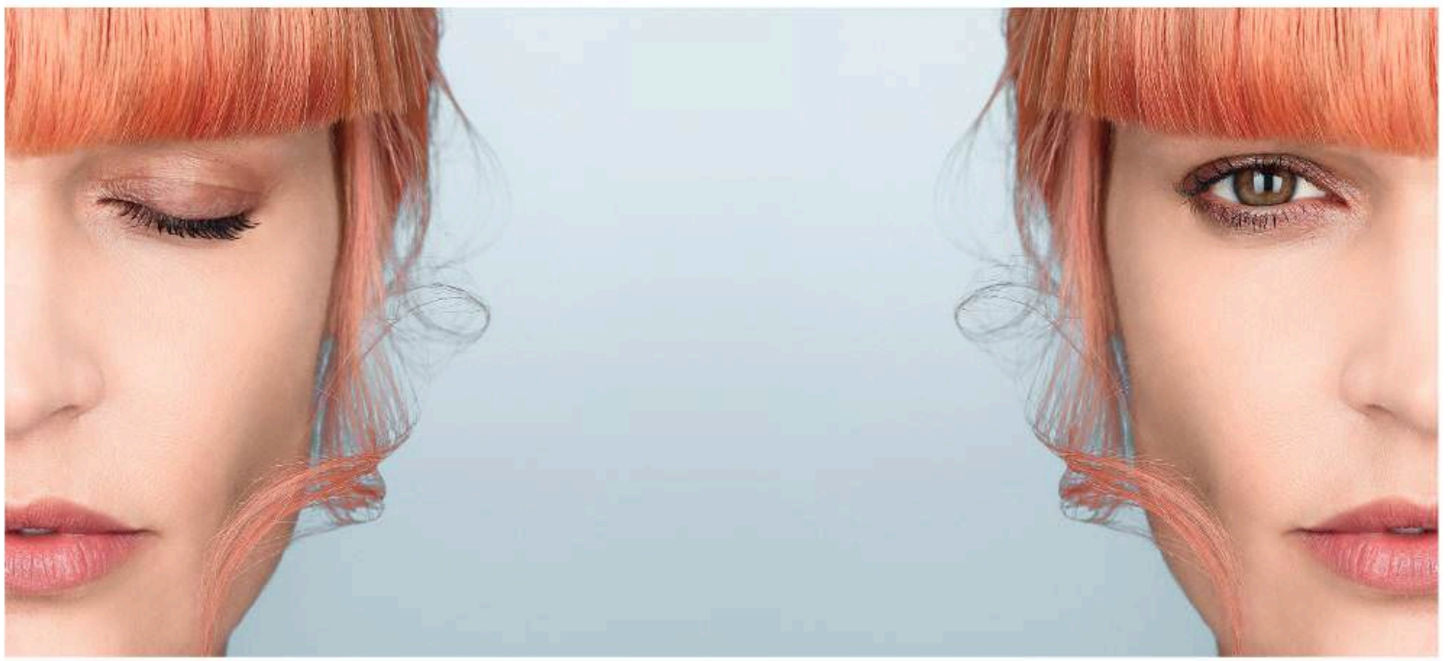
20 Jahre
physiozentrum freiburg

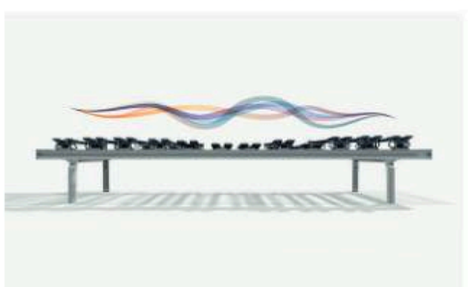
Privatpraxis für Physiotherapie und Training

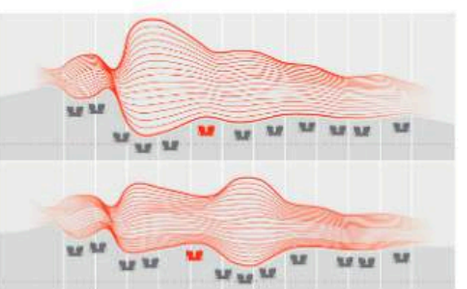
www.physiozentrum-freiburg.de

Wiesentalstraße 48, 79115 Freiburg, T: +49 761 881 46 96

Foto: Felix Groteloh, www.felixgroteloh.com









Schlaf nach Maß

PHILROUGE – STREAM – AUS DER SCHWEIZ
Das erste Schlafsystem, das zu 100 % einstellbar ist – wie ein Maßanzug. Jetzt bei uns.

Floating-Zone-System
Aus unterschiedlichsten Körperkonturen, -größen und -gewichten werden individuelle Ergonomiewerte für eine präzise, passgenaue Unterfederung ermittelt.

Individueller Komfort
Zur vollen Entlastung für die sensible Rücken-, Schulter- und Nackenpartie werden alle Körperparameter bei der persönlichen Anpassung genau berücksichtigt.

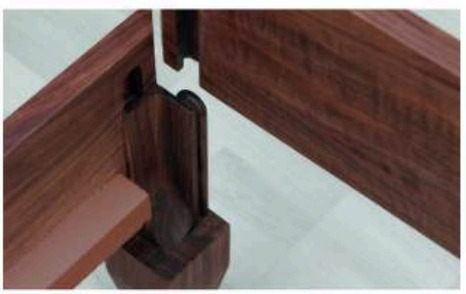
DREAM-BIG-Traumtechnologie
Nur wer Kraft aus der Ruhe schöpft, kann große Träume verfolgen.

Fotos: Philrouge, www.philrouge.ch; außer kleines Foto rechts: Mathias Osti, www.osti-foto.com









LUXLET-Betten – aus Südtirol. Seit 1956 entstehen in der Tischlerei Gasser im Sarntal hochwertigste Betten aus Holz in traditioneller Handwerkskunst. Die LUXLET-Betten sind mit metallfreien Steckverbindungen oder Holzschrauben ausgestattet und wurden mehrmals ausgezeichnet, wie z. B. das Bettmodell „mariella" mit dem Preis „Holz.Werk". Unsere LUXLET-Betten sind mit Ganzkörperschräglage erhältlich und sorgen so für gesunden Schlaf.

PSSST
Bettenhaus Freiburg

www.bettenhausfreiburg.de

Basler Straße 109, 79115 Freiburg
T: +49 761 49 92 17, E: info@bettenhausfreiburg.de
bettenhausfreiburg bettenhaus.freiburg PSSST Bettenhaus Freiburg

Öffnungszeiten:
Di – Fr 9.30 – 18.30 Uhr, Sa 10 – 16 Uhr
Montags sind wir nach Terminvereinbarung für Sie da
Freie Parkplätze direkt vor dem Eingang

kleine Fotos: Luxlet, www.luxlet.it

Betriebliches Gesundheits-Management neu denken:

BGM umdenken!
Bislang bedeutet BGM häufig noch Obstkörbe und Trinkwasserspender. Die Personaltrends 2024 werden aber mit den Wünschen: Umgang mit Unsicherheiten, gesundheitliche Mehrwerte und Absicherung sowie persönliche Entwicklung durch Coaching deutlich angeführt.
Letztendlich haben nicht nur Vorstände, Geschäftsführer und Unternehmer getaktete Kalender, sondern auch Mitarbeiter, der Familienvater oder die Business-Mama. Alle haben eine Gemeinsamkeit: begrenzte Zeit! Jeder scheint gestresst!

Bei Antje und Thomas Kölblin-Herzig ist BGM keine Oberflächenbehandlung. Ihr Ansatz lautet: Gesundheit neu denken durch Verständnis der Ursachen.

Warum Impuls-Tankstelle, Frei-Denken oder Weitblick, auch ohne Yoga-Matte, elementar helfen können?
Das Verstehen schafft das spürbare gute Gefühl.

BGM neu denken.
Handlungsfähig werden und bleiben.



Antje & Thomas Kölblin-Herzig

Wirtschaftspsychologie und Coaching

www.koelblin-herzig.de

79206 Breisach, T: +49 160 92 22 23 33



Tiefe Analysen – denn Stress und Schmerzen sind bereits der Anfang vom Ende der Gesundheit.

Festes Anpacken für
psychische Fitness und
Gesundheit in der Achterbahn
stetiger Veränderung.



Work-Life-Balance-Feinschliff für
den Familienvater oder die Business-Mama.

Scharfe Ideen für Teams wie Impuls-Tankstelle, Frei-Denken
oder Weitblick, auch ganz ohne Yoga-Matte.

Guter Aufhänger – nicht an Altlasten hängen bleiben. Und sich über
das andere, neue BGM-Konzept freuen. Bei dem nicht das Unternehmen,
sondern auch der Mensch gewinnt.

Fotos: www.freepik.com / Portrait: www.blendwerk-freiburg.de

Sensibilisieren, irritieren und orientieren

Alle reden mittlerweile von Nachhaltigkeit, Werten, ihrer „Philosophie“ und sozial-ökologischem Wandel. Aber wovon reden wir da eigentlich? Und wie können wir auf ehrliche, wirksame und vielleicht sogar freudvolle Weise zu diesen wichtigen Zielen beitragen?

Um diese Fragen in Ruhe zu vertiefen, sich hierzu berufs- und hierarchieübergreifend weiterzubilden und neue Lösungswege zu entwickeln, fehlt es in unserer Arbeitswelt und Gesellschaft bislang an Reflexions- und Begegnungsräumen.

Daher wurde im Jahr 2013 die Thales-Akademie für angewandte Philosophie gegründet. Die gemeinnützige Bildungsorganisation mit Sitz in Freiburg bietet Weiterbildungen in Wirtschaftsethik, Medizinethik und Digitalethik sowie das Junge Führungskolleg an. Außerdem begleitet die Thales-Akademie Unternehmen, Hochschulen und NGOs mit maßgeschneiderten Workshops und Austauschformaten – etwa zur Weiterentwicklung des Leitbilds, der Unternehmenskultur und der gelebten Führungspraxis.

Die Thales-Akademie ist von der Überzeugung geleitet, dass wir die alltägliche Praxis in Organisationen und der Gesellschaft als Ganzes nur verändern können, indem wir auch eingeübte Denkmuster und Handlungsroutinen hinterfragen und neu ausrichten. Kurzum: Sie möchte mit ihrer Arbeit nicht missionieren, sondern sensibilisieren, irritieren und orientieren.

Übrigens: Die berufsbegleitende Weiterbildung Wirtschaftsethik ist deutschlandweit einzigartig und wurde 2023 mit dem Innovationspreis für Erwachsenenbildung ausgezeichnet. Sie richtet sich an Menschen, die die Zukunft unserer Wirtschaft aktiv mitgestalten wollen und hierfür nach wissenschaftlich fundiertem Hintergrundwissen und inspirierender Orientierung suchen. Die Weiterbildung findet in Kooperation mit der Universität Freiburg statt und schließt mit einem international anerkannten Certificate of Advanced Studies (CAS) in Wirtschaftsethik ab. GUTE Informationen zur Thales-Akademie finden Sie hier: www.thales.akademie.de.









Berufsbegleitende Weiterbildung Wirtschaftsethik

Thales-Akademie

für angewandte Philosophie

www.thales-akademie.de

Holbeinstraße 16, 79100 Freiburg
T: +49 761 290 800 10

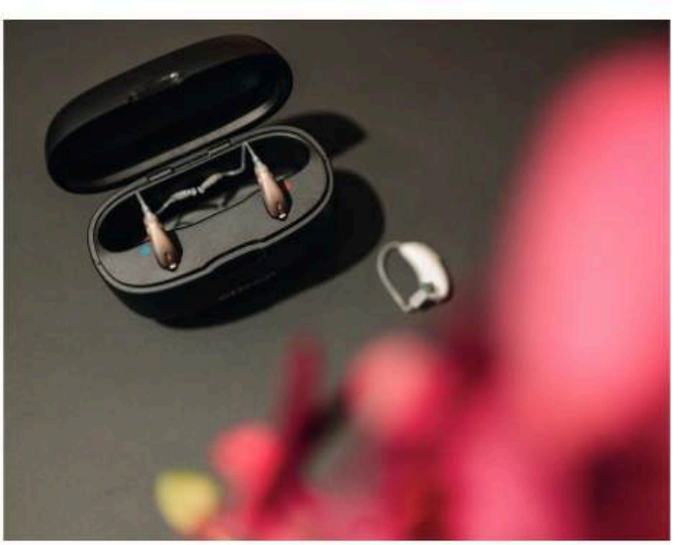
Foto: Black Forrest Collective, www.bfc.film

Es ist gut, wenn man sich auf etwas verlassen kann.

Optik und Akustik in Perfektion.

Akustik: www.hoergeraete-nosch.de







Fotos: Johannes Meger, www.johannesmeger.com



Optik: www.optik-nosch.de

Anzeige | Just-auf-gut.de | Just-auf-gut.de |

Nosch

Optik mit Augen-Check

www.optik-nosch.de

Bertoldstraße 2, 79098 Freiburg
T: +49 761 36 80 60

Akustik mit Ohren-Check

www.hoergeraete-nosch.de

Bertoldstraße 2, 79098 Freiburg
T: +49 761 36 80 681

Auch in: Bad Krozingen, Breisach, Denzlingen, Donaueschingen, Emmendingen, Kehl, Kirchzarten, Merzhausen und Umkirch



Hey Doc.
Hier ist Gesundes für gesund Machende.

Als Gesundheitsspezialist steht die SDK als private Krankenversicherung gerne an Ihrer Seite.

Fotos: Wolfgang Armbruster, www.blendwerk-freiburg.de, adobe stock

Spezialist für Spezialisten

- Erstklassige Leistungen? Gern. Individuelle und bedarfsgerechte Absicherung mit zahlreichen Optionen zur Anpassung.
- Attraktive Beiträge? Na klar. Der 20%-Ärzterabatt gilt nicht nur für Sie, sondern AUCH für Ihre Familie.
- Im Alter weniger zahlen? Natürlich. Für exzellente Leistungen durch passgenaue Vorsorge zahlen Sie spürbar weniger.
- Kompakttarif? Nö. Bei der SDK suchen Sie sich Ihre eigene Leistung aus. Nach dem Baukastenprinzip.
- Versteckte Eigenleistungen? Gibt's nicht. Offener Heil-und-Hilfsmittelkatalog, keine Begrenzung auf die GOÄ, GOZ u.v.m.

Sie helfen Menschen dabei, gesund zu werden. Und wie ist das bei Ihnen selbst? Wer weiß besser als SIE, wie wichtig Ärzte und Ärztinnen sind und wie wertvoll es ist, wenn die Behandlung und die Methoden entsprechend vergütet werden? Ihre gesundheitliche und finanzielle Sicherheit ist bei der SDK in besten Händen. Finden Sie heraus, ob die Leistungen der SDK zu Ihnen passen.

Scannen &
Termin buchen

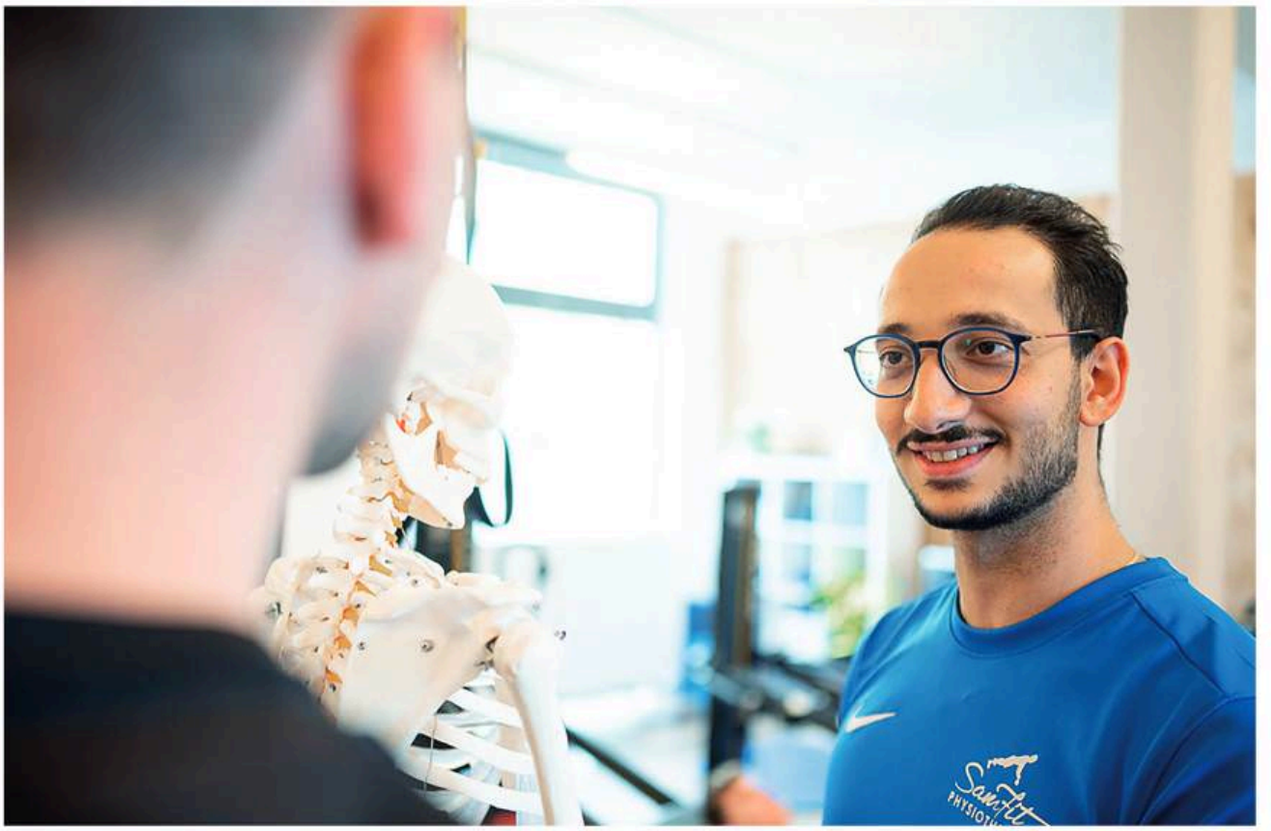


SDK

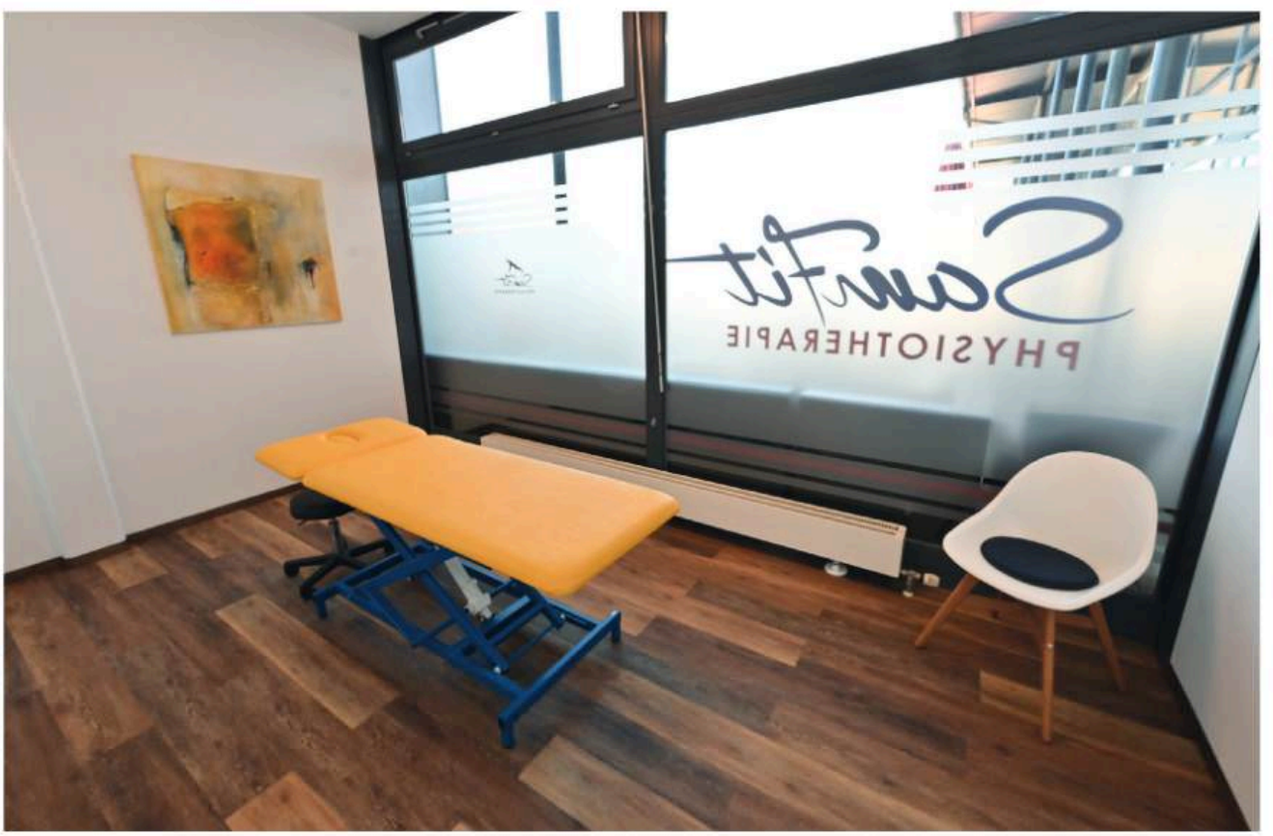
Einfach für Ihr Leben da.
Süddeutsche Krankenversicherung a. G.

www.sdk.de

Jessica Zieger, Gebietsleiterin der SDK
T: +49 152 2850 1864, jessica.zieger@sdk.de



Stark, aktiv, motiviert.





Für Ihre Gesundheit.

Physiotherapie
Physiotherapie am Gerät
Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage
Trainingsplanung

SAMfit

Physiotherapie

www.samfit-physiotherapie.de

Ensisheimer Straße 5, 79110 Freiburg
T: +49 761 707 63 63

samfit_physiotherapie




ust-auf-gut.de | Anzeige | Just-au

ElzLand Hotel Pfauen

Vitalis & Spa

www.elzland-hotel-pfauen.de

Pfauenstraße 6
79215 Elzach-Oberprechtal
T: +49 7682 947 910



Gesund inklusive Genuss

In Elzach, im Ortsteil Oberprechtal, unweit von Freiburg und Baden-Baden im Dreiländereck, liegt das 4-Sterne-ElzLand Hotel Pfauen Vitalis & Spa. Als Kombination aus Wellnesshotel und Gesundheitszentrum bietet es Ruhesuchenden, Genussliebhabern und Aktivurlaubern ein nachhaltiges Erholungserlebnis. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept vereint bewusste Ernährung, Bewegung und Entspannung für einen Urlaub mit Mehrwert. Erleben Sie maßgeschneiderte Kuren wie das genussvolle Basenfasten und die Präventions-Gesundheitswoche. Basenfasten ist eine besonders sanfte und genussvolle Methode, mit der selbst chronische Krankheiten gelindert werden können. Als einziges Hotel in Deutschland wird hier die zellbiologische Regulationstherapie® angeboten. Diese verbindet Naturheilkunde und Schulmedizin auf effektive Weise. Basierend auf den vier Säulen Bewegung, Ernährung, Entschlackung und Entspannung werden dem Gast im Vitalis ZRT® Gesundheitszentrum Maßnahmen zur Bewahrung und Verbesserung der Gesundheit geboten. Genießen Sie wohltuende Massagen, schweben Sie schwerelos im Floatingbekken und nehmen Sie am abwechslungsreichen Aktivprogramm teil.

ElzLand Hotel Pfauen

Vitalis & Spa

www.elzland-hotel-pfauen.de

Pfauenstraße 6, 79215 Elzach-Oberprechtal
T: +49 7682 947 910

Fotos: Roland Krieg, www.krieg-fotodesign.de















3 x GUT

Gesunde Bewegung
kybun Schuh und kybun Therapie – dank der kybun Schuhe können die Kunden wieder ohne Beschwerden und Einschränkungen gehen und laufen.

Gesunder Schlaf
SAMINA Schlafsystem und Bett – erholsamer Schlaf ohne Rückenschmerzen und nächtlichen Störungen.

Gesunder Atem
Wasserplasma für ganzheitliches Wohlbefinden – ergänzend zu ärztlichen, physiotherapeutischen oder naturheilkundlichen Therapien. Entspannung inhalieren.

Dem Schmerz davonlaufen.



Der Freizeitschuh
Meilen Gold

Gesunde Bewegung

kybun und SAMINA Shop Freiburg

www.gesundebewegung.de

Kaiser-Joseph-Straße 282, 79098 Freiburg
T: +49 761 100 40 961



Move on Tour

Die komplette B3 von Buxtehude vor den Toren Hamburgs bis Basel:
840 km, 4600 Höhenmeter in 16 Tagen, 22. August – 07. September 2024

Für den guten Zweck: Wir versuchen, Sponsoren zu finden für jeden von uns gefahrenen Kilometer. Die Spendengelder sollen regionalen Projekten für Kinder und Jugendliche mit Adipositas (Übergewicht) zugutekommen. Unterstützt werden wir hierbei von der BNI Foundation.

Move on Tour
Kathrin und Thomas Zimber

www.moveontour.de

T: +49 151 624 559 42

Sie bewegen – ganz Freiburg.



Outdoor-Training | Running
Events | Workshops | Retreat Girona

Fit mit Kim und ’m Haberströhle

Kim Erat & René Haberstroh

www.fitmitkim.com

Sternwaldwiese, Freiburg

k.ii.m

Foto: Mateo Wastrak, www.mediateo.de

Potenzial entdecken.
Hindernisse überwinden.



- Kindercoaching
- Kinder-Glücksstunden
- Mentales Training
- systemische Aufstellungen
- Reittherapie ab 2025

Sarah Pietsch

Kindercoaching

www.sarah-pietsch.de

Basler Landstraße 107, 79111 Freiburg
T: +49 761 36 80 60, info@sarah-pietsch.de

GUT balanciert statt burned out.

Ich zeige Ihnen, wie.



Hannes Kern
Der Coach

Spezialist für Coaching, Körpersprache und Moderationen; Erfolgsautor

www.hannes-kern.de

hannes-kern

lust-auf-gut.de | Anzeige | lust-auf-gut.de



Dr. Henryk Kuhlemann
Arzt für Naturheilverfahren &
Akupunktur

Foto: Vorname Name, www.xxxxxxxxxxx.de

Alte Weisheiten für neue Zeiten in neuer Adresse*

Traditionelle Chinesische Medizin
Akupunktur
Naturheilverfahren
Bioresonanz

Dr. med. Henryk Kuhlemann

Arzt, Akupunktur, Naturheilverfahren

www.tcm-praxis-kuhlemann.de

*Mozartstraße 28, 79104 Freiburg
T: +49 761 88 79 49 21-0
E: info@tcm-praxis-kuhlemann.de

Behandlungsschwerpunkte:
Schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen, Migräne, Allergien, Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Reizdarmsyndrom, Tinnitus, Übergewicht, Stärkung des Immunsystems, Erkrankungen des Auges, z. B. Makuladegeneration, Burnout-Syndrom, gynäkologische Erkrankungen (Zysten, Myome, Endometriose und Hitzewallungen) sowie Inkontinenz



Foto: Johannes Meger, www.johannesmeger.com



Wasserteiche mit Schwimmpflanzen | Botanischer Garten

Botanischer Garten

der Universität Freiburg

www.botanischer-garten.uni-freiburg.de/multimedia
www.botanischer-garten.uni-freiburg.de/Informationsschriften

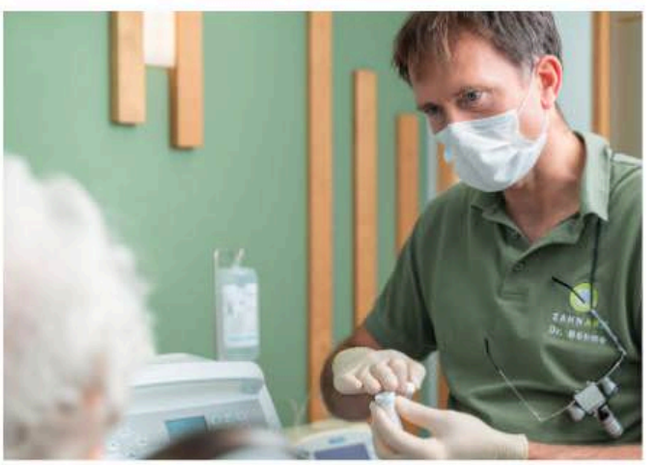
Schänzlestraße 1, 79104 Freiburg

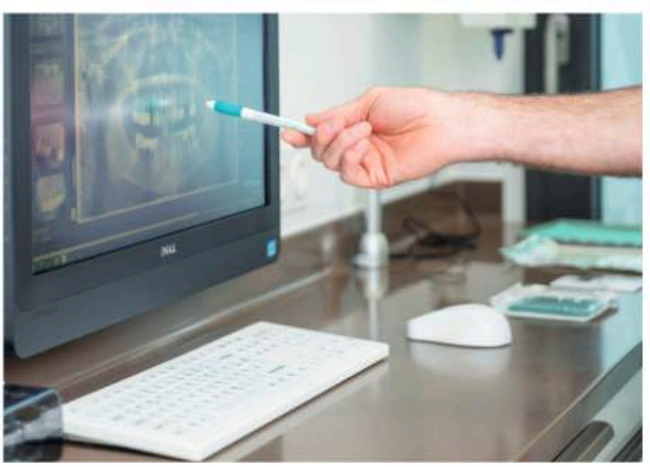


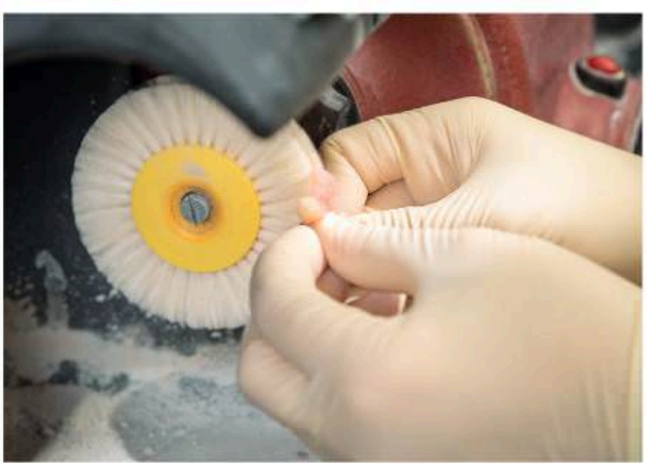












Kein Abdruck nötig mit dem CEREC-Verfahren. Schnell und gut im hauseigenen Labor und mittels neuster Technologie gefertigt.

Fotos: Wolfgang Armbruster, www.blendwerk-freiburg.de

So künstlich kann echt sein.

Ganz Zahn, ganz Zahnwurzel, ganz künstlich.
Implantate sind „künstliche Zahnwurzeln“,
die in Ihren Kiefer eingepflanzt werden und die
nahezu so belastbar sind wie Ihr eigener Zahn.
Sie bestehen aus Titan, Keramik oder einer
Kombination aus beidem und bieten Kronen,
Brücken und Prothesen fest verankerten Halt.
Auf ein Anschleifen gesunder Nebenzähne
kann verzichtet werden.
Ganz Zahn, ganz Zahnwurzel, ganz künstlich.

Ganz

Dr. Gunnar Böhme & Kollegen

Zahnarztpraxis Freiburg

www.zahnarztpraxis-freiburg.de

Sessenheimer Straße 12
79110 Freiburg
T: +49 761 8 55 25
kontakt@zahnarztpraxis-freiburg.de

zahnarzt_freiburg

Hört, hört.

Abo all-inclusive.

Die Hightech-Hörgeräte aus dem Programm von iffland.hören. kann man auch im praktischen Abo nutzen. Alle laufenden Kosten sind dabei bereits inklusive. Das Allerbeste: Wenn man ein Folge-Abo abschließt, erhält man ein neues Modell zu einem besonders attraktiven Preis.

In der Innenstadt von Freiburg gibt es eine umfangreiche Auswahl modernster Hörgeräte führender Hersteller wie Signia*, Widex, Oticon, Phonak und weiteren.



***z. B. im Hörabo: Signia Hörgerät – Silk Charge&Go IX**

Foto: www.signia.net

iffland.hören.

Hörgeräte in Freiburg Mitte

www.iffland-hoeren.de

Julian Ponce-Schneider
Oberlinden 4, 79098 Freiburg
T: +49 761 22 6 33, fr-mitte@iffland-hoeren.de

Jedes Kind hat den natürlichen Impuls, lernen zu wollen!



Foto: Wolfgang Armbruster, www.blendwerk-freiburg.de

Tanja Walter

Systemische Lerntherapeutin (DIL)
Zertifiziert in der Angsttherapie (Bernhardt-Methode)

www.mitdir-lerntherapie.de | www.anders-angstfrei.de

Industriestraße 1 b, 79232 March, T: +49 171 475 50 91

So wird ein Schuh draus.

Ausdauernd. Belastbar. Stilecht. Nicht immer bequem. Mehr als Komfort. Für sicheren Stand. Resistent. Trittfest. Starkes Profil. Passgröße 48.

Bildende Kunst. Chöre. Theater. Tanz. Jazz. Rock. Pop. Kulturelle Bildung. Interkultur. Museen. Festivals. Kulturpflege. Literatur. Kunst im öffentlichen Raum. Stadtgestaltung. Architektur. Stadtentwicklung. Denkmalschutz. Erinnerungskultur. Nachtkultur. Kultur im Stadtteil. Soziokultur. Subkultur.



Wir kümmern uns. 9. Juni 2024. Kulturliste wählen.

Kulturliste Freiburg

www.kulturliste-freiburg.de

Friedrichstraße 58, 79098 Freiburg
T: +49 761 3824 64



„Ich habe keine Höhenangst, haben Sie meine Schuhe gesehen!?“

(Carrie Bradshaw)

Mit Kindern über Krebs sprechen

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, ist das für das ganze Familiensystem sehr belastend. Wie es gelingen kann, den Kindern von der eigenen Erkrankung zu erzählen, weiß das Tigerherz-Team. Beim Angebot „Tigerherz … wenn Eltern Krebs haben“ des Tumorzentrums Freiburg – CCCF am Universitätsklinikum Freiburg widmen sich Ina Heinzelmann, Dr. Stefanie Pietsch, Theresa Niewiadomski und Jörg Stern den Bedürfnissen betroffener Kinder.

LUST AUF GUT: Was bedeutet es für Kinder, wenn ein Elternteil die Diagnose Krebs bekommt?
Tigerherz-Team: Das ist für die Kinder eine existenzielle Bedrohung. Denn bis dahin gelten die Eltern meist als unverwundbar. Manche Kinder reagieren mit Wut, Schlafproblemen oder Rückzug. Jede Reaktion ist erst mal in Ordnung. Sie zeigt, dass sich das Kind mit dem Thema auseinandersetzt.

LAG: Früher hieß es, man solle Kinder aus dem Krankheitsprozess heraushalten. Ist das sinnvoll?
TT: Nein, Kinder und Jugendliche haben unglaublich sensible „Antennen“ und ein großes Bedürfnis nach Information, um Veränderungen einordnen zu können. Sie spüren schnell, dass etwas nicht stimmt. Oft haben sie dann das Gefühl, selbst etwas falsch gemacht zu haben. Meist spüren die Eltern auch, dass es gut wäre, die Kinder einzubeziehen, trauen aber ihrem Gefühl nicht. Da können wir als Fachpersonen unterstützen. Das Gespräch übernehmen können wir aber nicht.

LAG: Wie kann ein erstes Gespräch über die Erkrankung gelingen?
TT: Wir raten, die Kinder von Anfang an altersentsprechend in den Krankheitsprozess einzubeziehen. Das entlastet auch die Eltern. Benutzen Sie das Wort „Krebs“, erklären Sie, was das ist und was Ärztinnen und Ärzte tun können. Ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen und Gefühle zu zeigen. Verbergen Sie nicht Ihre eigenen Gefühle. Kinder signalisieren sehr gut, wann es ihnen zu kompliziert oder zu belastend wird. Das muss man dann selbstverständlich akzeptieren.

LAG: Wie helfen Sie bei „Tigerherz … wenn Eltern Krebs haben“ betroffenen Kindern und Jugendlichen?
TT: Das Wichtigste ist die Beziehungsarbeit. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich hier angenommen und wohl fühlen. Über gemeinsames Spielen und verschiedenste kreative Methoden finden viele einen Zugang zu ihren Gefühlen und können die belastende Situation besser be- und verarbeiten. Das Tun steht im Vordergrund und über das Tun kommen wir mit den Kindern und Jugendlichen ins Gespräch. Manchmal bleibt es aber auch einfach beim Tun. In jedem Fall dürfen die Kinder hier auch lachen, toben und Spaß haben. Natürlich begleiten wir die Kinder und Jugendlichen auch über den Tod des Elternteils hinaus, je nachdem, was ihnen guttut.

„Tigerherz … wenn Eltern Krebs haben“ …
… unterstützt seit 17 Jahren Familien und vor allem die Kinder, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Die Kinder können zu uns in Einzelbetreuungsstunden kommen. Außerdem bieten wir in den Schulferien Gruppenangebote an. Die Kinder und Jugendlichen können hier eine schöne Zeit verbringen und die schwierige Familiensituation für ein paar Stunden vergessen.



Von links: Ina Heinzelmann, Theresa Niewiadomski, Jörg Stern, Dr. Stefanie Pietsch

Universitätsklinikum Freiburg

Tumorzentrum Freiburg – CCCF

www.uniklinik-freiburg.de
www.uniklinik-freiburg.de/cccf/patienten/tigerherz.html

Hugstetter Straße 49, 79106 Freiburg, T: +49 761 270 360 90

Spendenkonto: Tigerherz **Empfänger:** Universitätsklinikum Freiburg, Sparkasse Freiburg – Nördlicher Breisgau, IBAN DE04 6805 0101 0015 0001 50, BIC: FRSPDE66XXX
Verwendungszweck: Tigerherz 34 11 72 45 05

MANY CULTURES
MANY HOPES
MANY RELIGIONS
MANY DREAMS
MANY OPINIONS
MANY ETHNICITIES
MANY COLOURS
MANY SIMILARITIES
MANY DIFFERENCES
MANY TRADITIONS
MANY POSSIBILITIES
MANY COMMUNITIES
MANY GENDERS
MANY IDEAS
MANY PIONEERS
MANY OPTIMISTS
MANY WISHES
MANY DEMOCRATS

GER**MANY**

WE ARE THE MANY.

We stand up for living together without hate. For a country in which all people are welcome and can feel at home. Without fear, without dogmatic or hatred agitation. Because we believe in our democracy. We are Germany.



Ulrich von Kirchbach
Erster Bürgermeister für Kultur, Integration und Soziales

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt Gesundheit als einen Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Gesundheitsförderung wird demnach als wesentlicher Bestandteil unseres alltäglichen Lebens gesehen.

Bei uns in Freiburg und Umgebung gibt es vielfältige Möglichkeiten, Aktivitäten zur Gesundheitsförderung im Alltag wahrzunehmen: sei es durch Bewegung, gesunde Ernährung oder ein soziales Miteinander in einem der vielen ortsansässigen Vereine.

Darüber hinaus ist die Gesundheitswirtschaft insgesamt eine der wichtigsten Zukunfts- und Wachstumsbranchen in der Region.
Freiburg verfügt über eine Vielzahl von hochqualifizierten Einrichtungen aus den Bereichen Prävention und medizinischer Versorgung – von Kurangeboten bis hin zur Hochleistungsmedizin. Das Zentrum der medizinischen Versorgung bildet die Universitätsklinik, die mit rund 15.000 Mitarbeitenden Forschung, Lehre und Krankenversorgung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft verbindet.

Ich kann Sie nur ermuntern, alle Möglichkeiten der persönlichen Gesundheitsvorsorge, die unsere von der Natur verwöhnte Region bietet, auszuschöpfen. Egal ob alleine oder in geselliger Runde, ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad: Bleiben Sie in Bewegung – ich bleibe es auch!

Herzlichst
Ihr Ulrich von Kirchbach
Erster Bürgermeister für Kultur, Integration und Soziales

20 x Gutes

Botanischer Garten
Schänzlestraße 1, 79104 Freiburg
www.botanischer-garten.uni-freiburg.de

Dr. Gunnar Böhme & Kollegen
Sessenheimer Straße 12, 79110 Freiburg
www.zahnarztpraxis-freiburg.de

ElzLand Hotel Pfauen
Pfauenstraße 6, 79215 Elzach-Oberprechtal
www.elzland-hotel-pfauen.de

Fit mit Kim und 'm Haberströhle
Kim Erat & René Haberstroh
www.fitmitkim.com

Gesunde Bewegung
Kaiser-Joseph-Straße 282, 79098 Freiburg
www.gesundebewegung.de

iffland.hören.
Oberlinden 4, 79098 Freiburg
www.iffland-hoeren.de

Hannes Kern – Der Coach
www.hannes-kern.de

Dr. med. Henryk Kuhlemann
Mozartstraße 28, 79104 Freiburg
www.tcm-praxis-kuhlemann.de

Antje & Thomas Kölblin-Herzig
79206 Breisach
www.koelblin-herzig.de

Kulturliste Freiburg
Friedrichstraße 58, 79098 Freiburg
www.kulturliste-freiburg.de

Move on Tour
Kathrin und Thomas Zimber
www.moveontour.de

Nosch
Bertoldstraße 2, 79098 Freiburg
www.optik-nosch.de

physiozentrum freiburg
Wiesentalstraße 48, 79115 Freiburg
www.physiozentrum-freiburg.de

Sarah Pietsch – Kindercoaching
Basler Landstraße 107, 79111 Freiburg
www.sarah-pietsch.de

PSSST Bettenhaus Freiburg
Basler Straße 109, 79115 Freiburg
www.bettenhausfreiburg.de

SAMfit
Ensisheimer Straße 5, 79110 Freiburg
www.samfit-physiotherapie.de

SDK
Jessica Zieger, Gebietsleiterin der SDK
www.sdk.de

Thales-Akademie
Holbeinstraße 16, 79100 Freiburg
www.thales-akademie.de

Universitätsklinikum Freiburg
Hugstetter Straße 49, 79106 Freiburg
www.uniklinik-freiburg.de

Tanja Walter
Industriestraße 1b, 79232 March
www.mitdir-lerntherapie.de

Impressum

RoC-Botschaft Freiburg: Medirata, Agentur für Kommunikation, Margot Hug-Unmüßig, Sergei Zeitler, www.medirata.de
Herausgeber: Republic of Culture Frankfurt, www.lust-auf-gut.de | **Konzept, Idee:** Thomas Feicht
Grafik: Viele gute Gestalter, Heike Clement, Annika Niceus, Rebekka Trefzer
Organisation: Uschi Kubitza | **Fotos:** siehe Fotocredits direkt an den Bildern, Titel: Adobe Stock
Lektorat: Julia Heinecke, Freiburg, www.die-schreibstatt.de | **Druck:** Hofmann Druck, Emmendingen
Erscheinungstermin: April 2024 | **Rechte, Nutzung und Copyrights:** Alle Rechte liegen bei Medirata, Agentur für Kommunikation, Freiburg. Republic of Culture ist ein eingetragenes Markenzeichen der Republic of Culture Internet und Marketing UG. Auszug und Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung. Für die Beiträge der Teilnehmer liegt jegliche Verantwortung beim Teilnehmer selbst. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Verantwortung für den Inhalt oder eventuelle Urheberrechtsverletzungen.



www.lust-auf-gut.de/freiburg


Katrin Gray,
Gründerin Mermaid Kat Academy
„Mein Traum:
eine Meerjungfrauen-
Schule.“
Lass dich nicht unterkriegen.
Damit Katrin mit ihren Schülerinnen entspannt in ihre Unterwasserwelt abtauchen kann, braucht sie einen freien Kopf. Aufwendige Rechnungsabwicklung würde sie nur runterziehen. Für große Träume braucht es jemanden, der dir den Rücken freihält. www.lexware.de
LEXWARE
Einfach machen