

# Wir

*im besten Alter*

für Menschen in der schönsten Lebenszeit

Das Magazin für die Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel, Salzgitter



Veranstaltungen in der Region auf Seite 6 bis 9.

## Titelthema

Alterskrankheiten  
effektiv vorbeugen

Train your brain -  
wer rastet, der rostet

## Gesundes Leben

Poluläre  
Gesundheitstipps -

Wahr oder  
falsch?

## Wohnen & Leben

Leben auf dem Land -  
Für & Wider

Kein Strom - kein Gas  
Wenn die Energiesperre droht

## Aktuelles

Zeitungstellung  
nicht vergessen !

Am 30. Oktober  
eine Stunde zurück

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

Bei einer Sehbehinderung oder Sehbeeinträchtigung spricht man immer häufiger von "Low Vision", was "geringeres Sehen" bedeutet. Low Vision tritt ein, wenn die Sehleistung kleiner als 30 Prozent ist.

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfältigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig.

Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die Vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beein-



Frau Franke, die Low Vision Spezialistin aus dem kompetenten Team von Augenoptik Bock.  
Foto: Augenoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augenoptik Bock in der Schlosspassage 25 in Braunschweig, werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augenoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augenoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augenoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z.B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte.

## Spezialbrillengläser

für altersbedingte  
Makuladegeneration

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern **AMD-(omfort®** von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

Schloßpassage 25 · 38100 Braunschweig · Tel. 0531.455660 · info@optik-bock.de



 **SCHWEIZER**  
www.schweizer-optik.de

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Tage werden kürzer und wir befinden uns – nach den schönen und noch warmen Herbsttagen, die uns verwöhnt haben – plötzlich in der dunklen und kalten Winterzeit: Es ist November und die Tage werden grau, neblig, trüb und feucht. Der Trauermonat hat aber neben dem schlechten Image auch etwas Gutes. Er läßt uns nachdenken und kann auch eine Ruhepause für Leib und Seele bedeuten. Er gibt uns Gelegenheit, der Verstorbenen zu gedenken.

Gemütlich können wir es uns jetzt machen bei Kerzenschein, Musik, das Buch lesen, das schon so lange liegt; innehalten tut jetzt gut. Wir schmücken unsere Wohnungen und freuen uns auf die Adventszeit.

Damit's nicht ganz so traurig wird, beginnt am 11.11. die närrische Zeit mit der Prinzenproklamation und dem Biwak der Karnevalisten auf dem Kohlmarkt. Auch ein Motto für den Karnevalsumzug am 19. Februar 2023 gibt es auch schon: „Schöne Kostüme überall, wir feiern heute Karneval.“

Am nächsten Tag, 12.11., beginnt die karnevalsfreie Zeit und damit die vorweihnachtliche Fastenzeit. Das erklärt auch den traditionellen Brauch des Gänseessens zuvor am 11.11., dem Martinstag.

Wir haben für Sie auch wieder ein buntes Angebot an Veranstaltungen zusammengestellt – Theater, Konzerte und Lesungen sorgen für Abwechslung. Die „Naturwunder der Erde – unsere Welt im Wandel“ zeigt eine Foto-Liveshow. Zudem hält diese Ausgabe wieder viele verschiedene Informationen und Tipps für Sie bereit, zum Beispiel, wie Sie typischen Alterskrankheiten effektiv vorbeugen und etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Das „Für und Wider“ zum Leben auf dem Land erfahren Sie und auch, was Sie tun können, wenn eine Energiesperre droht. Vielleicht haben Sie auch Lust darauf, eine Reise zu unternehmen und es ist bei unseren Reisetipps etwas für Sie dabei. Wenn Sie selbst Themenvorschläge und Anregungen haben oder Wünsche, so finden Sie bei uns immer ein offenes Ohr.

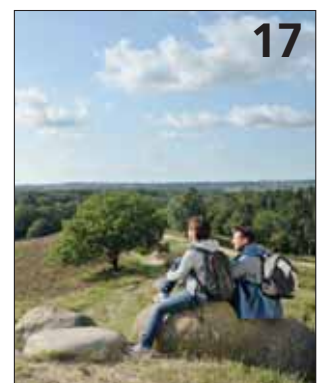
Viel Freude wünschen wir Ihnen mit der Novemberausgabe und viele schöne Erlebnisse in diesem Monat -

**Ihr Team von  
WIR im besten Alter,**  
Ihr Magazin für Menschen  
in der zweiten Lebenshälfte

**Alle zusammen gegen die Grippe: Wenn möglichst viele Menschen geimpft sind, entsteht ein Herdenschutz.**

Die Grippe ist eine ernste und sogar gefährliche Erkrankung – allerdings nicht für jeden. Wer älter, gesundheitlich vorbelastet oder immungeschwächt ist, erleidet häufiger einen schweren Verlauf. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb die Grippeimpfung für Menschen ab 60 Jahren sowie Personen mit erhöhtem Risiko. Arztpraxen und Apotheken informieren, welche Grippeimpfung die STIKO ab

Titelthema .....	Seite 4 - 5
Veranstaltungen .....	Seite 6 - 7
Veranstaltungstipps .....	Seite 8 - 9
Gesundes Leben .....	Seite 2, 10
Verlässliche Partner .....	Seite 11 - 13
Stille Tage im November .....	Seite 14
Wohnen & Leben .....	Seite 15
Aktuelles .....	Seite 16
Reisetipps .....	Seite 17
Kultur .....	Seite 18 - 19
Promi-News .....	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel .....	Seite 21
Horoskop / Buchtipps .....	Seite 22
Service / Veranstalteradressen .....	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	



60 Jahren empfiehlt. Neben dem individuellen Schutz hilft die Grippeimpfung, Gemeinschaftsschutz aufzubauen. Deshalb wird sie auch Beschäftigten in medizinischen und kontaktintensiven Berufen empfohlen sowie Menschen, in deren Umfeld Personen mit erhöhtem Risiko leben. Der beste Zeitpunkt ist zwischen Oktober und Dezember, aber die Grippeimpfung ist noch bis ins Frühjahr hinein sinnvoll.

(djd)

Titelfoto: djd/Sanofii/Getty Images/Sanja Radin

# Typischen Alterskrankheiten effektiv vorbeugen

Mit gesunder Lebensweise gegen Bluthochdruck, Herzprobleme, Demenz und Diabetes

Viele Erkrankungen treten besonders häufig jenseits der 60 auf und gelten deshalb als typische Alterskrankheiten.

Oft haben sie mit der Durchblutung und dem Herzkreislaufsystem zu tun – zum Beispiel Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, periphere arterielle Verschlusskrankheit, vaskuläre Demenz, Herzinfarkt, Schlaganfall und mittelbar auch Diabetes. Zugrunde liegt in der Regel eine Arteriosklerose, also eine Verkalkung der Arterien. Dabei lagern sich im Laufe der Jahre ungesunde Fette in den Blutgefäßen ein. Diese werden dadurch unflexibler und enger, sodass sich die Blutversorgung verschlechtert. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Gefäßverschluss, der fatale Folgen haben kann.

## Einfache Maßnahmen können die Gefäße schützen

Den klassischen Herz-Kreislauf-Leiden im Alter kann man mit einer gesunden Lebensweise aber oft effektiv vorbeugen, auch wenn bereits erste Erkrankungen vorliegen. "Schon mit wenigen Verhaltensänderungen lassen sich im Gefäßschutz große Erfolge erzielen. Mit einer gesunden Ernährung sowie ausreichend Bewegung lassen sich allein fast zwei Drittel der koronaren Ereignisse vermeiden", weiß Dr. Hans-Joachim Christofor, Kardiologe aus Bochum.



Regelmäßige Bewegung ist eines der besten Mittel gegen altersbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Eine gesunde Lebensweise hält auch die Blutgefäße fit.

Fotos (2): djd/Telcor Forschung/Monkey Business - stock.adobe.com

Also runter vom Sofa und raus zum Wandern, Walken, Joggen oder Radfahren. Auch Schwimmen und Indoor-Sport tun der Durchblutung gut – Hauptsache, man ist regelmäßig aktiv. Bei der Ernährung sind Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte vorteilhaft, ergänzt durch Fisch und pflanzliche Öle, Milchprodukte und Fleisch in Maßen. "Dazu bieten moderne wissenschaftliche Erkenntnisse weitere Perspektiven zum aktiven Gefäßschutz", erklärt Facharzt Christofor. So zeigten Studien mit der Nahrungsaminosäure Arginin, dass diese bei regelmäßiger Einnahme die Gefäßfunktionen und die Durchblutung verbessern kann. Mehr dazu findet man auch unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). "In meiner Praxis empfehle ich Patienten deshalb häufig eine natürliche Kombination aus Arginin und B-Vitaminen, wie in 'Telcor Arginin plus' aus der Apotheke", so Hans-Joachim Christofor.

## Weniger Kilos und keine Zigaretten

Bewegung und gesunde Ernährung sind auch die besten Waffen gegen Übergewicht, das einen erheblichen Risikofaktor für "Alterskrankheiten" darstellt. Schon eine relativ geringe Gewichtsreduktion kann hier oft positive Effekte haben. Ebenso wie von überschüssigen Kilos sollte man sich außerdem von Zigaretten verabschieden. Denn ein Rauchstopp beendet nicht nur die schädlichen Auswirkungen des Qualms auf die Gefäße, diese können mit der Zeit sogar wieder elastischer werden. (djd).

# Wer rastet, der rostet!

## Mentale Stimulation und soziale Interaktion schützen vor Demenzerkrankungen

Sei es ein Tanzkurs, das Anlegen eines Gartenteichs oder ein Ausflug in die Berge mit den Enkelkindern: Im Ruhestand aktiv zu sein, macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten. Denn die lässt nach dem Abschied aus dem Arbeitsleben oft schleichend nach, wie eine Studie belegt.<sup>1</sup>



Foto: iStock\_metamorworks

Im menschlichen Gehirn befinden sich mehrere hundert Milliarden Nervenzellen, die für die Verarbeitung von Informationen verantwortlich sind.<sup>2</sup> Verbunden sind sie durch Synapsen, die entstehen, wann immer wir etwas Neues lernen.<sup>3</sup> Dass Nervenzellen im Laufe des Lebens absterben und Synapsen verloren gehen, ist Teil des normalen Alterungsprozesses. Für unsere grauen Zellen gilt dabei das gleiche Prinzip wie für die körperliche Fitness: Wer rastet, der rostet!

Möglichkeiten, den eigenen Horizont zu erweitern, gibt es auch im Rentenalter viele: ein Malkurs, Klavier-Unterricht, Stockschießen oder die Mitgliedschaft in einem Brettspiel-Club bringen Farbe ins Leben.

Unterstützung kommt ebenfalls in Form von Tebonin® aus der Natur.<sup>6</sup> Die pflanzliche Arznei enthält den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® und fördert bei regelmäßiger

Einnahme nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit.<sup>7</sup> Studien belegten außerdem eine gesteigerte Arbeitsleistung und Merkfähigkeit sowie verbesserte Konzentrationsfähigkeit.<sup>8,9</sup>

Um länger geistig fit zu bleiben, ist eine Therapie mit Tebonin® für Menschen im Rentenalter auch dann sinnvoll, wenn noch keine deutlichen kognitiven Einbußen bemerkbar sind. Zu diesem Ergebnis kamen die Wissenschaftler, nachdem sie rund 3.700 Menschen ab 65 Jahren über 20 Jahre hinweg beobachtet hatten.<sup>10</sup> Tebonin® hilft somit dabei, dass der Abschied aus dem Arbeitsleben nicht auch zum Ruhestand fürs Gehirn wird!



Foto: iStock\_Halfpoint

Mancher Experte vergleicht das Gehirn deswegen mit einem Muskel, der trainiert werden muss, um in Form zu bleiben.<sup>4,5</sup> Die gute Nachricht: Gehirnjogging lohnt sich auch in fortgeschrittenem Alter. Denn egal ob mit 20 oder mit 80 – wann immer ein Mensch etwas Neues lernt, wachsen unsere grauen Zellen.<sup>4</sup>



Foto: iStock\_skynesher

1 Gesundheitsrisiko Ruhestand: <https://www.faz.net/aktuell/karriere-hochschule/buero-co/folgen-der-rente-gesundheitsrisiko-ruhestand-17711484.html> (aufgerufen am 03.03.2022); 2 Neues vom Gehirn – Wie wir lernen: [https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q\\_Lernen\\_2.pdf](https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q_Lernen_2.pdf) (aufgerufen am 10.03.2022); 3 Wie lernt das Gehirn? <https://www.br.de/wissen/gehirn-gedaechtnis-lernen-neuronen-netz-100.html#:~:text=Das%20Gehirn%20ist%20ein%20komplexes,es%20wird%20dichter%20und%20gr%C3%B6%C3%9Fer> (aufgerufen am 10.03.2022); 4 Veränderungen im Gehirn: <https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/wasistalzheimer/veraenderungen-im-gehirn/#:~:text=Informationen%20k%C3%B6nnen%20nicht%20mehr%20verarbeitet,Gehirn%20k%C3%B6nnen%20sich%20kaum%20erneuern> (aufgerufen am 22.02.2022); 5 Neues vom Gehirn – Wie wir lernen: [https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q\\_Lernen\\_2.pdf](https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q_Lernen_2.pdf) (aufgerufen am 10.03.2022); 6 Kaschel R.: Focus Alternat Complement Ther 2007; 12 (Suppl 1): 29–30; 7 Cieza A. et al.: Fortschr Med 2003; 121: 5–10; 8 Grass-Kapanke B. et al.: Neuroscience & Medicine 2011; 2: 48–56; 9 Kaschel R. et al.: Journal of Pharmacology and Therapy 2007; 1: 3–9; 10 Amieva et al. Ginkgo biloba extract and long-term cognitive decline: a 20-year follow-up population-based study. PLoSONE 2013; 8: e52755.

# Hier ist was los

**44. KW** *Dienstag, 1. November 2022*

**16:30 Uhr** Feuerwehrmann Sam LIVE! - CongressPark WOB  
**19:30 Uhr** Different, Scharoun Theater WOB  
**19:30 Uhr** Kauz und Chaotin, Komödie am Altstadtmarkt, BS\*  
**20:03 – 23:03 Uhr** Fitzek Live 2022, VW-Halle, BS

*Mittwoch, 2. November 2022*

**19:30 Uhr** Leo Zirkus, Sharoun Theater, WOB  
**19:30 – 22:30 Uhr** eVolution Dance Theater, Theater WF  
**20:00 – 22:30 Uhr** European Outdoor Film Tour 2022, ASTOR Filmtheater, BS

*Donnerstag, 3. November 2022*

**18:00 Uhr** Tide 2.0, Zeichen-Spuren, Martinikirche, BS  
**20:00 – 23:00 Uhr** Gregory Porter & Band, VW Halle, BS

*Freitag, 4. November 2022*

**19:00 – 20:30 Uhr** Löwen Braunschweig vs Alba Berlin, VW Halle BS  
**19:30 Uhr** Vergessen, dass, Theater Kleines Haus, BS\*  
**19:30** American Cajun, Blues & Zydeco Festival, Theater WF\*

*Samstag, 5. November 2022*

**19:30 Uhr** Be Jane, Ku(h)lturstall, Pflanzeneck, Dorfstr. 1, Wense  
**19:30 Uhr** Rheingold, Theater BS, Großes Haus  
**19:30 Uhr** Zauberflöte reloaded, Theater WOB\*

*Sonntag, 6. November 2022*

**18:00 Uhr** Northbound, Abbenroder Mühlencafé, www.abbenroder-muehlencafe.de  
**18:30 Uhr** Nils Wograms Nostalgia - Geburtstags-Tour, Roter Saal, Schloss, BS  
**19:30 Uhr** Siegfried - Eine Bewegung, Theater BS, Großes Haus\*

**45. KW** *Montag, 7. November 2022*

**bis 13. November** 36. Braunschweig International Film Festival, Universum Filmtheater

*Dienstag, 8. November 2022*

**17:00 – 18:00 Uhr** "Kleiner Rabe Socke - Alles Mutig", Brunsviga, BS

*Mittwoch, 9. November 2022*

**10:00 – 13:00 Uhr** Spielevormittag, Stadtbibliothek, Schloss, BS  
**19:00 Uhr** Catherine Le Ray, Brunsviga, BS  
**19:30 Uhr** Schimmelreiter, Theater, WF

*Donnerstag, 10. November 2022*

**16:00 Uhr** Butterkekse und ein Bier, Kulturpunkt West, BS  
**17:00 – 20:00 Uhr** Braunschweig Funtour, Kennelweg 4, BS

*Freitag, 11. November 2022*

**bis 30. Dezember** „Wintertheater“, Spiegelzelt an der Martinikirche, BS  
**19:30 Uhr** Lazy Jackbeats, Ku(h)lturstall, Pflanzeneck, Dorfstr. 1, Wense  
**20:00 Uhr** Erwin Grosche „Warmduscherreport“ Vol. 4, Das Kult, BS

*Samstag, 12. November 2022*

**19:00 Uhr** Sasha - This is my Time, Congresspark, WOB

**20:00 Uhr** Lorient's Dramatische Werke, zum 99. Geburtstag von Vicco v. Bülow, Das Kult, BS

**20:00 Uhr** Herman van Veen, VW Halle BS

**20:00 Uhr** AC/DC Nacht in der KuBa-Halle WF

**20:00 – 22:00 Uhr** Lorient's dramatische Werke, Das Kult, BS\*

*Sonntag, 13. November 2022*

**10:00 – 17:00 Uhr** Weihnachtsbasar, Kulturpunkt West

**11:00 Uhr** Adventsmarkt, Landhaus Seela, Messeweg 41, BS

**15:00 – 18:00 Uhr** Heavysaurus - Tour 2022, Hallenbad, Schachtweg 31, WOB

**16:00 – 18:30 Uhr** Oskar Schindlers Liste, Komödie, BS\*

**46. KW** *Montag, 14. November 2022*

**10:30 – 12:00 Uhr** Die Wichtelmänner, Figurentheater Fadenschein, Büldenweg 95, BS\*

**19:30 Uhr** „Einfachnurrudi“, Ku(h)lturstall im PflanzenEck, Dorfstr. 1, Wense

*Dienstag, 15. November 2022*

**20:00 – 23:00 Uhr** Kraftklub - Live 2022, VW Halle, BS

*Mittwoch, 16. November 2022*

**19:30 Uhr** Rheingold, Theater BS

**20:00 Uhr** Alcarrás - Die letzte Ernte OmU, Hallenbad, Schachtweg 31, WOB

*Donnerstag, 17. November 2022*

**19:00 Uhr** Erzählbühne mit Antje Horn, Hamburger Str. 273/C2, BS

**20:00 Uhr** Ray Wilson, Westand, BS

*Freitag, 18. November 2022*

**bis 25. November** Vogelwache, Naturhistor. Museum, BS

**10:00 Uhr** Die Schneekönigin, Scharoun Theater WOB

**19:00 – 23:00 Uhr** Musical Dinner Show, Landhaus Seela, BS

*Samstag, 19. November 2022*

**18:00 – 21:00 Uhr** Plattsounds Bandcontest - das Finale 2022, Schwartzkopffstrasse 3, BS

**19:30 Uhr** Der ideale Mann, Theater BS

**19:30 Uhr** Maria Clara Groppler – Jungfrau, Brunsviga, BS

**20:00 – 23:00 Uhr** Kings of Floyd @ westand Eventzentrum, BS\*

*Sonntag, 20. November 2022*

**14:30 Uhr** Der kleine Rabe Socke, Theatersaal Gifhorn

**18:00 Uhr** Robin Hood, Theater BS, Großes Haus

**47. KW** *Montag, 21. November 2022*

**11:00 Uhr** Olaf, der Elch (Kitas/Schulen), Theater, WF

**15:45 Uhr** Kinderturnen beim TSV Barmke, HE

*Dienstag, 22. November 2022*

**09:00 Uhr** Der Wunderschlitten, Figurentheater Fadenschein, BS\*

**19:00 – 21:30 Uhr** Natascha Wodin liest "Nastjas Tränen", Hallenbad, Schachtweg 31, WOB

**19:00 Uhr** Großer König Korczak, Sharoun Theater, WOB\*

**20:00 – 22:30 Uhr** Die Küchenbrigade, Schachtweg 31, WOB  
Wolfenbütteler Weihnachtsmarkt, Stadtmarkt 3-6, WF\*

**Mittwoch, 23. November 2022**

**20:00 – 23:00 Uhr** Let's Dance, VW Halle, BS  
**bis 29. Dezember 18:00 – 21:00 Uhr** Braunschweiger  
Weihnachtsmarkt, Dom

**Donnerstag, 24. November 2022**

**19:00 Uhr** Das Hörrohr, Scharoun Theater WOB  
**19:30 – 22:30 Uhr** Der ideale Mann, Theater BS  
**20:00 Uhr** Heinz Erhardt, Parodie, Das Kult, BS

**Freitag, 25. November 2022**

**11:00 – 14:00 Uhr** Trojan Rooms, Theater BS, Kleines Haus  
**19:00 Uhr** Dun Aengus, Ku(h)lturstall, Pflanzeneck, Dorfstr. 1, Wense

**Samstag, 26. November 2022**

**14:00 – 16:00 Uhr** Kräuterspaziergang, Waldforum, BS  
**19:30 Uhr** Der Zauberberg, Sharoun Theater, WOB  
**21:00 Uhr** Kelvin Jones concert, Westand, BS

**Sonntag, 27. November 2022**

**11:00 Uhr** Adventsmatinee: Geowelt, Kulturpunkt West  
**11:00 Uhr** 3. Sinfoniekonzert, Theater BS, Großes Haus

**16:00 – 18:00 Uhr** Richie Arndt und Gregor Hilden, Roter Saal im  
Schloss BS

**17:00 Uhr** Adventskonzert mit Jan Behrens, Abbenroder  
Mühlencafé, [www.abbenroder-muehlencafe.de](http://www.abbenroder-muehlencafe.de)

**19:00 Uhr** Der Graff27, im kleinsten Theater Braunschweigs, im Kult, BS

**19:00 – 21:30 Uhr** Sherlock Holmes - Next Generation, Congress  
Park WOB GmbH

**48. KW Montag, 28. November 2022**

**15:00 – 17:00 Uhr** Spielenachmittag, Stadtbibliothek, Rheinring 12, BS

**15:00 Uhr** Adventliche Märchenstunde, Bahnhof 1, WF

**19:30 Uhr** „H3IDEN“, Ku(h)lturstall im PflanzenEck, Dorfstr. 1, Wense

**20:00 Uhr** 3. Sinfoniekonzert, Theater BS, Großes Haus

**Dienstag, 29. November 2022**

**09:00 Uhr** Weihnachten im Tal der Trolle, Figurentheater  
Fadenschein, BS\*

**20:00 Uhr** Bodo Wartke – Wandelmut, CongressPark, WOB

**20:00 – 23:00 Uhr** Emmi & Willnowsky, Schachtweg 31, WOB\*

**Mittwoch, 30. November 2022**

**20:00 Uhr** Rainer Hersch & die Jingle Bells - A Very British  
Christmas, Westand, BS

**20:00 Uhr** Da kommt noch was, Hallenbad, Schachtweg 31, WOB  
\*weitere Termine

– Änderungen vorbehalten –

Anzeige

## Bee Gees Musical kommt nach Braunschweig!

**Dienstag, 16. Mai 2023, 20 Uhr, VW-Halle Braunschweig**

Massachusetts - Bee Gees Musical lässt sein Publikum in einer mitreißenden musikalisch - biografischen Show mit vielen der Original-Musikern der Bee Gees Live-Konzerte an den wichtigsten Stationen dieser Ausnahme-Band teilhaben.

Von den Anfängen der ersten Single-Veröffentlichung vor 50 Jahren über „To Love Somebody“ und „Massachusetts“, die heiße Saturday Night Fever-Zeit bis zu ihrem letzten großen Album „You Win Again“ Ende der 80er Jahre.

„Die erfolgreichste Familienband aller Zeiten“ stellt das Guinness-Buch der Rekorde fest! Die aus England stammenden Gibb-Brüder gründen sich als Pop-Band 1958 in Australien und landen ihre ersten Hits. 1966 geht es gemeinsam zurück nach Großbritannien – die Teenie-Stars sind jetzt schon mächtig populär. Aber das ist nur der Anfang: In den 70er Jahren jagt ein Welthit den nächsten. 1978 haben die Bee Gees zeitgleich fünf Songs in den Top Ten der US-Charts.



Fotos (2): Gabriel Music Productions

Das Musical „Massachusetts“ ist musikalisch authentisch und auch optisch sowie emotional ganz nah dran am Original – denn die Sänger sind auch drei Brüder. Alle großen Hits werden zu hören sein, die frühen Songs ebenso wie die späten.

Den musikalischen Part übernehmen The Italian Bee Gees, bekannt aus der großen TV-Dokumentation „50 Jahre Bee Gees“. Die ambitionierten italienischen Egiziano-Brüder stehen in engem Kontakt mit der Familie Gibb und sind seit Jahren auf den Spuren ihrer großen Vorbilder unterwegs. Weltweit haben sie sich bereits

eine eingeschworene Fangemeinde ersungen und erspielt und besitzen die alleinige Legitimation der Gibb-Brüder, den Namen und das musikalische Erbe zu repräsentieren. Massachusetts erzählt Geschichte und Geschichten: Kurze Spielszenen, Interviews und Videomitschnitte führen durch die Karriere der Gibb-Brüder. Die Tanzszenen lassen natürlich besonders die Disco-Ära wieder aufleben. Karten bei der Konzertkasse unter 0531 – 16606, an allen VVK-Stellen und online unter [www.bestgermantickets.de](http://www.bestgermantickets.de).

DI. 16.05.23 · 20<sup>00</sup> · BRAUNSCHWEIG · VW-HALLE

# Massachusetts



## BEE GEES

### Musical

mit Originalmusikern der Bee Gees

in memoriam to Robin & Maurice Gibb  
Music performed by the ITALIAN BEE GEES

Tickets: Konzertkasse 0531-16606 u.a. Online: [bestgermantickets.de](http://bestgermantickets.de) ohne Versandgebühr

## Braunschweiger Würze probieren

Leckere Spezialitäten mit der traditionellen Mumme. Am ersten Novemberwochenende locken zahlreiche mit Mumme verfeinerte Gerichte auf den Platz der Deutschen Einheit und den Kohlmarkt. Zusätzlich öffnen die Geschäfte in der Braunschweiger Innenstadt am Sonntag von 13 bis 18 Uhr.



Bei einem Bummel durch die Innenstadt können sich Einheimische und Gäste nicht nur kulinarisch, sondern auch mit der aktuellen Herbstmode auf die kalte Jahreszeit einstellen.

Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

Von Mumme-Gulasch bis zu Schmalzkuchen mit besonderem Schuss: Am ersten Novemberwochenende, 5. und 6. November, bringt die mummegenusmeile der Braunschweig Stadtmarketing GmbH süße und herzhaft Köstlichkeiten mit der Braunschweiger Traditionswürze in die Innenstadt. Als Exportschlager der Löwenstadt erlangte die doppelte Segelschiff-Mumme bereits in der Hansezeit internationale Bekanntheit. Aufgrund des hohen Nährwertgehalts und der langen Haltbarkeit war das ehemals alkoholhaltige Bier ein idealer Proviant für die Seefahrt. Heute verfeinert der nicht-alkoholische Malzextrakt zahlreiche Speisen und Getränke, die BesucherInnen der mummegenusmeile auf dem Platz der Deutschen Einheit und dem Kohlmarkt probieren können.

KIRCHE ST. MARTINI BS ALTSTADTMARKT  
SAMSTAG 05.11.22 12-16.30 UHR

# KUNST kreativ MARKT

- Porzellan • Kalender • Kerzen aus dem Frauenhaus
- Marmelade • Schmuck aus Filz • Nachhaltige Geschenke
- FRIDA FrauenTummet • Handgefertigte Jacken • Decken
- Vielfalt Filz • Filzschwestern • Betten aus Perlen • Halbedelsteine
- Schöne Dinge aus Keramik • Gestrickte Dreiecktücher
- Seifenbrise • Wollschwein • Patchwork
- Schmuck aus Halbedelsteinen und mehr • Löwenhonig
- Keramikarbeiten • Stoffe • Allerlei Geschenkideen
- Ölweihnachtskarten • Sterne • Adventsbausteine
- Wandspiele • Mini-Fußballbälle • Selbstgemachte Kerzen

save the date



Erlöse aus Gunstern  
AWO Frauenhaus

## „Sicher auch Zuhause?“

Das Präventionsteam der Polizei bietet in Kooperation mit dem Haus der Familie eine Informationsveranstaltung an.

Am Montag, 7. November, können sich Interessierte zu den Themen Trickbetrug durch falsche Wasserwerker, falsche Polizeibeamte oder falsche Handwerker informieren. Der Präventionsbeauftragte, Simon Amore, berät darüber hinaus zum sicheren Umgang mit den Medien.

Das Programm richtet sich an alle Altersklassen, wobei auch Senioren explizit eingeladen sind.

Die Anmeldung erfolgt über das Haus der Familie unter dem Link: <https://www.vhs-braunschweig.de/haus-der-familie/kurs-programm/kurs/BVHG57> oder unter der Telefonnummer 0531/2412-512 und -515 im Haus der Familie.

Tagesaktuelle Nachrichten **jetzt NEU**  
finden Sie online unter  
**[news.braunschweigreport.de](https://news.braunschweigreport.de)**  
**Wissen, was los ist!**



## „Braunschweig zeigt Herz“ - Ein Herz für Verkehrssicherheit

Für einen sicheren Verkehr in der Löwenstadt: Am Samstag, 26. November, findet zum zehnten Mal die Spendeninitiative „Braunschweig zeigt Herz“ statt. Einen Tag vor dem ersten Advent können BesucherInnen der Innenstadt Herz zeigen und für den Verein Verkehrswacht Braunschweig spenden. Die Braunschweigische Landes Sparkasse unterstützt die Spendenaktion.

Sicherheit für die jüngsten VerkehrsteilnehmerInnen und alle, die in der Löwenstadt mit dem Fahrrad unterwegs sind. Die Spenden kommen verschiedenen Projekten des Vereins zugute – wie dem Verleih von Kindersitzen, einer Kampagne für mehr Sicherheit im Radverkehr und der Anschaffung eines Fahrradsimulators.

Dafür stehen am Samstag, 26. November, in der Braunschweiger Innenstadt von 12 bis 18 Uhr mehrere Spendenstationen bereit. An den Standorten Kohlmarkt, vor der Burg, Langer Hof, Sack, Schlossplatz sowie in der Touristinfo, Kleine Burg 14, kön-



Am 26. November können BesucherInnen der Braunschweiger Innenstadt wieder Herz zeigen und für die Braunschweiger Verkehrswacht spenden.

Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

nen BesucherInnen einen Betrag ihrer Wahl in die Spendendosen werfen und erhalten als Dankeschön einen Herzluftballon oder ein Lebkuchenherz.

Wer am ersten Adventswochenende nicht in der Innenstadt ist oder bereits vorher etwas spenden möchte, kann auch jetzt schon den Wunschbetrag auf das Spendenkonto der Verkehrswacht Braunschweig überweisen: Verkehrswacht Braunschweig e. V., DE50 2505 0000 0000 5537 43, Betreff: Spende Braunschweig zeigt Herz 2022. Vom 15. November bis zum 15. Februar haben BesucherInnen von Braunschweiger REWE Märkten zusätzlich die Möglichkeit, bei der Aktion „Pfandtastisch“ ihren Pfandbon zu spenden und so zur Spendensumme von „Braunschweig zeigt Herz“ beizutragen. Weitere Informationen gibt es online unter [www.braunschweig.de/zeigt-herz](http://www.braunschweig.de/zeigt-herz).

Seit 2013 sind insgesamt über 125.000 Euro für wohltätige Projekte zusammengekommen. Im Vorjahr erreichte die Spendeninitiative eine Summe von über 18.000 Euro.

## Adventsmarkt Schloß Schliestedt

Am ersten Adventswochenende, 26. und 27. November, jeweils von 11 Uhr bis 17 Uhr, wird es wieder eine Budenstraße an der Kastanienallee zum Schloß sowie einige Stände in den Innenräumen geben. Auch die Kaffeetafel im Saal ist eingeplant.

Die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt selber bietet wieder Bastelarbeiten und einiges mehr an.

Für weitere Standbetreiber gibt es noch Plätze. Unter der Telefonnummer 05332/979-29 von Di. bis Do. zwischen 9.30 Uhr und 16.30 Uhr oder über E-Mail [lehmann@schloss-schliestedt.de](mailto:lehmann@schloss-schliestedt.de) werden gern noch weitere Anmeldungen angenommen.



Das Adventsmarktgeschehen in Schloß Schliestedt aus den Vorjahren.

Foto: Veranstalter

Der Verkaufserlös an den Ständen bleibt in vollem Umfang bei den jeweiligen Standbetreibern, eine Standgebühr wird nicht erhoben.

Neben gutem Wetter wünscht sich die Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt rege Beteiligung für den stimmungsvollen Adventsmarkt in wunderschöner Ambiente.

**Schatzmeister**  
An- und Verkauf

An- Verkauf von Münzen  
Barren  
Schmuck  
Uhren  
Besteck  
Antiquitäten  
Zahngold

*Vergleichen lohnt sich  
Profitieren auch Sie von hohen  
Edelmetallpreisen.  
Gerne machen wir Ihnen ein Angebot.*

Gördelingerstraße 4  
38100 Braunschweig  
Tel.: 0531 - 379 57 383  
[info@schatzmeister-braunschweig.de](mailto:info@schatzmeister-braunschweig.de)  
[www.schatzmeister-braunschweig.de](http://www.schatzmeister-braunschweig.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr  
Mi 09.00 - 13.00 Uhr

**Hotel Waldhaus** ★ ★ ★

Das Haus für Ihre Familienfeiern

Adersheimer Straße 75  
38304 Wolfenbüttel  
Tel. 0 53 31/85 58 55-0  
Fax 0 53 31/85 58 55-85

**Ab sofort wieder bei uns im Programm:**

*Knusprige Enten und Gänse, Grünkohl und  
Wild aus heimischen Wäldern*

Unsere neue **Speisenkarte** und **Öffnungszeiten** finden Sie unter [www.waldhaus-wolfenbuettel.de](http://www.waldhaus-wolfenbuettel.de)

Auch in diesem Jahr bieten wir über die **Weihnachtsfeiertage** wieder unseren **Abholservice** an.

Die Karte und unsere Abholzeiten finden Sie ebenfalls unter [www.waldhaus-wolfenbuettel.de](http://www.waldhaus-wolfenbuettel.de)

**Familien- und Firmenfeiern bis 40 Personen**

Verfolgen Sie uns auch auf Facebook

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.waldhaus-wolfenbuettel.de](http://www.waldhaus-wolfenbuettel.de) · Mail: [kontakt@waldhaus-wolfenbuettel.de](mailto:kontakt@waldhaus-wolfenbuettel.de)

## Wahr oder falsch? - Fünf populäre Gesundheitstipps

Wir alle wollen etwas für unsere Gesundheit tun, die Vitalität stärken und Beschwerden lindern oder vorbeugen. Dabei setzen wir auf bewährte Hausmittel und natürliche Lösungen. Doch nicht alle populären Empfehlungen sind tatsächlich ratsam – mit anderen hingegen kann man sich und seiner Gesundheit Gutes tun. Die DHU gibt zusammen mit Apothekerin Sabine Bäumer aus Karlsruhe Antworten auf fünf brennende Fragen.

### 1. Soll ich wirklich abwarten und Tee trinken?

"Tee zu trinken ist per se schon eine gute Sache", weiß Apothekerin Sabine Bäumer. So wurden in einer Studie mehr als 6000 Menschen ohne kardiovaskuläre Erkrankungen je nach ihrem

Kaffee- oder Teekonsum in Gruppen eingeteilt. Wie sich zeigte, verkalkten die Gefäße der Tee-Vieltrinker deutlich weniger. Sie litten viel seltener an koronaren Erkrankungen. Es gibt viele gute Heiltees, die vom grippalen Infekt über Darmbeschwerden bis hin zur Blasenentzündung hilfreich sein können. Bessern sich Beschwerden nicht rasch, ist ärztlicher Rat gefragt.

### 2. Alkohol desinfiziert. Wirkt er auch bei Wunden oder beginnender Erkältung?

Alkohol auf Wunden zu geben, brennt nicht nur fürchterlich. Er kann die durch die Verletzung ausgelöste Reizung der Haut möglicherweise noch verschlimmern. Besser ist, zu einem Wundspray oder einer Wundsalbe mit desinfizierenden Eigenschaften zu greifen. Bei größeren verunreinigten und tiefen Wunden sollte man zum Arzt gehen, er kann bei Bedarf auch gleich den Tetanusschutz auffrischen. Bei innerer Desinfektion, zum Beispiel bei beginnenden Halsschmerzen, werden die Schleimhäute als wichtige Barriere des Immunsystems eher ausgetrocknet und geschwächt.

### 3. Ist Eisbaden nicht nur cool, sondern tut auch gut?

Eisbaden gilt bei vielen als DER Geheimtipp für ein gesundes, langes Leben. Es gibt tatsächlich Hinweise, dass durch das Eintauchen in die Kälte eine stärkende Wirkung auf die Gefäße und fürs Immunsystem erzielt werden kann. Doch Vorsicht: Machen Sie vor dem ersten Eisbad eine kardiologische Untersuchung, um Herzprobleme auszuschließen. Wichtig: Bei beginnenden und akuten Infekten in jedem Fall aufs Eisbaden verzichten.

### 4. Kann ich bei Bindegewebsschwäche auch "Schüßlern"?

Die bekannten Mineralsalze nach Dr. Schüßler können auch bei Bindegewebsschwäche eingesetzt werden. Das Wirkprinzip: Nach dem Verständnis des Begründers der Therapieform, Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898), geben Schüßler-Salze den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner zur besseren Aufnahme und Verarbeitung essenzieller Mineralstoffe. So können die Selbstheilungskräfte und damit die Gesundheit gestärkt werden. Eine individuelle Beratung, welche Schüßler-Salze wie und wann angewendet werden können, erhalten Sie beim naturheilkundlich versierten Arzt, Heilpraktiker und in der Apotheke. Für einige der Mineralsalze gibt es auch Cremes und Lotionen.

### 5. Hilft heiße Zitrone bei Halsweh?

Die gelbe Zitrusfrucht ist ein wunderbares Hausmittel – aber eher zur Haushaltsreinigung als bei Halsweh. Denn die vielbeschworene Heilkraft der heißen Zitrone – also erhitztem Zitronensaft – ist ein Mythos. Denn erhitzt verflüchtigt sich das Vitamin C der Frucht. Zudem kann ihre Säure in einem wunden Hals als unangenehm empfunden werden. "Besser wäre es, mit Salbeitee zu gurgeln und dazu einen Halswickel zu machen. Wer will, kann dann noch natürliches Vitamin C – etwa aus Acero-lakirsche oder Hagebutte – als Pulver oder Tablette zu sich nehmen. Oder etwas rohe Paprika knabbern, denn die enthält mehr Vitamin C als Zitrone", so die Apothekerin Sabine Bäumer. Speziell für Kinder hat sie einen viel besseren Tipp: "Bei brennenden Halsschmerzen durch eine starke Mandelentzündung hilft auch kaltes Speiseeis, die Schmerzen zu lindern". Das gibt es allerdings nicht in der Apotheke!

Anzeige

## GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

### Massage für den Darm

Ein aufgeblähter, verkrampfter Bauch und ein träger Stoffwechsel beeinträchtigen den Alltag vieler Betroffener. Denn ein gesunder Darm ist die Grundlage für Ihr Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit. In der viszerale Osteopathie stehen die Organe, wie auch der Darm, im Mittelpunkt.



Foto: rubera

#### Was bewirkt eine Bauchmassage?

Eine Bauchmassage ist eine sanfte Methode, um verschiedenen Magen-Darm-Beschwerden entgegenzuwirken. Insbesondere bei Blähungen, Verkrampfungen sowie einem langsamen Stoffwechsel kann eine Bauchmassage die Beschwerden lindern. Durch die hervorgerufene Entspannung der (Massage) Muskulatur von Bauch und Darm,

werden die Verdauung, Entgiftung sowie Durchblutung angeregt. In der Praxis wird mit der natürlichen Kraft der Wärme therapiert. Es werden zusätzlich Farben eingesetzt um die Bauch- und Darmmuskeln sanft zu entkrampfen.

Eine Massagebehandlung, ob Bauch oder Rücken, ist immer eine gute Wahl um Ihre Gesundheit zu unterstützen. Gleichzeitig beschenken Sie Ihre Seele mit wertvoller Zeit der Entspannung und Wohlfühl!

Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881



Praxis für naturmedizinische Therapien

Wendendorwall 22 | 38100 Braunschweig | [www.rubera.de](http://www.rubera.de)

[www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

## Selbstaufopferung Grenzen setzen

Vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause betreut. In den meisten Fällen erfolgt die Pflege durch ihre Angehörigen, denn Kinder oder auch Enkel fühlen sich häufig verpflichtet, ihren Verwandten beizustehen und sie zu unterstützen.

„Auch wenn dieser Gedanke äußerst löblich ist, vergessen sich die Pflegenden häufig selbst oder sie sind mit den Aufgaben schnell überfordert“, weiß Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, und erklärt weiter: „Urlaub oder eigene Erkrankungen werden vernachlässigt beziehungsweise ignoriert. Auf Dauer schadet diese zusätzliche Belastung sowohl der Gesundheit als auch der Psyche.“

### Wissen aneignen

Egal ob durch eine Erkrankung oder das voranschreitende Alter – eine Pflegebedürftigkeit kann viele Ursachen haben. Übernehmen Angehörige die Betreuung, stellt die richtige Vorbereitung einen wichtigen Punkt dar. „Um Unklarheiten zu beseitigen, bieten sich spezielle Ratgeberbücher an. Sie erklären, was bei einer häuslichen Betreuung auf Angehörige zukommt, beispielsweise der richtige Umgang mit Menschen mit Demenz“, erläutert Markus Küffel. Zudem geben solche Ratgeber Betroffenen auch die richtigen Anlaufstellen für weitergehende Fragen an die Hand. Ebenfalls notwendig: ein Gespräch mit dem Pflegebedürftigen, in dem alle Wünsche und Bedürfnisse besprochen werden, damit er sich nicht übergangen fühlt. Damit die Betreuung langfristig gut verläuft, sollten Angehörige auf die Signale ihres Körpers hören. Chronische Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder auch eine anhaltende Motivationslosigkeit beziehungsweise Müdigkeit stellen erste Anzeichen für eine Überarbeitung dar. Regelmäßige Auszeiten oder auch ein Hobby zum Ausgleich helfen Betroffenen abzuschalten und neue Kraft zu tanken.

### Privates und Pflege vereinen

Betreuung von Angehörigen stellt ein zeitaufwändiges und häufig kräftezehrendes Unterfangen dar und kann nicht soeben nebenher bewältigt werden. Nicht nur die körperliche Anstrengung sowie die emotionale Belastung, sondern auch der Spagat zwischen Job und Privatleben führen dazu, dass pflegende Verwandte sich schnell überfordert fühlen. Eine gelegentliche Auszeit ist deshalb sehr wichtig. Betroffene sollten daher ihren gesetzlichen Anspruch auf Verhinderungs- und Kurzzeitpflege – auch Ersatzpflege genannt – unbedingt wahrnehmen. Dabei handelt es sich um eine Vertretung, wenn die eigentliche Pflegeperson krank, im Urlaub oder anderweitig verhindert ist. „Besitzt der Betreuungsbedürftige mindestens den Pflegegrad 2, können insgesamt bis zu acht Wochen Ersatzpflege pro Jahr genommen werden. Die Kosten übernimmt größtenteils die Pflegeversicherung“, weiß Pflegeexperte Markus Küffel. Besonders empfehlenswert: eine sogenannte 24-Stunden-Kraft für diesen Zeitraum engagieren. Die meist osteuropäische Kraft zieht bei den Betroffenen zu Hause ein und unterstützt sie in allen Bereichen. So erhalten pflegende Angehörige den wohlverdienten Erholungsurlaub, wissen ihre Angehörigen aber trotzdem professionell versorgt, ohne dass sie ihr gewohntes Umfeld verlassen müssen. Weitere Infos unter [www.pflegezuhaus.info/verhinderungspflege/](http://www.pflegezuhaus.info/verhinderungspflege/)



**Rudolfstift** Einrichtung für Wohnen und Pflege älterer Menschen - mitten in Braunschweig

Rudolfstraße 21  
38114 Braunschweig  
Tel. 0531-7022470  
[www.rudolfstift.de](http://www.rudolfstift.de)

Das Heim in dem man Zuhause ist!

**Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle**

Stadt- und Landfahrten  
Krankentransporte



[www.rolli-shuttle.de](http://www.rolli-shuttle.de)

Telefonnummer  
**0531 58 08 4444**



**PFLEGE & HAUSWIRTSCHAFT**

Burgbergstraße 54  
Salzgitter-Lichtenberg  
Inhaber Sadik Gökçöz

☎ 05341 / 8363199

[www.ak-grenzenlos.de](http://www.ak-grenzenlos.de)

Ambulante Krankenpflege  
Grenzenlos GmbH

individuelle Beratung • Bereitschaftsdienst

**Wenn die Pflege ausfällt**

**AWO-Pflegenotaufnahme**

Job, Familie, die Pflege meines Vaters.  
Und wenn mir alles über den Kopf wächst?  
Wer pflegt dann meinen Vater?



 Senioren & Pflege  
Pflegenotaufnahme  
[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)

☎ **0800 70 70 117**  
Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

**Verschiedenes**

**Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21**



TRADITION SEIT 1862  
**Paramentenwerkstatt**  
der von Veltheim-Stiftung und Textil-Restaurierung  
beim Kloster St. Marienberg Helmstedt.

**Neuherstellung**  
u.a. Antependien, Talare (Damen & Herren), Taufkleider,  
Totenkleider, Altarwäsche, Wandbehang, Fahnen etc.

**Restaurierung**  
u.a. großformatige und dreidimensionale Textilien,  
Rekonstruktion, Konservierung, Pflege und Wartung

Paramentenwerkstatt der von Veltheim-Stiftung  
Kloster St. Marienberg · www.parament.de  
Klosterstr. 14 · 38350 Helmstedt · Tel. (05351) 75 85  
paramentenwerkstatt-helmstedt@parament.de  
Online-Shop www.parament.shop

**ASB Braunschweiger Land**

- Hausnotruf**  
Seit 25 Jahren Hilfe auf Knopfdruck
- Mobil Ruf**  
Sicher unterwegs
- Rauchmelder-Service**  
in Kooperation mit der Berufsfeuerwehr

Infos unter 0531-19212  
www.asb-bs.de

Wir helfen hier und jetzt.




**Schloß Schliestedt**  
- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

**Adventsmarkt** am 26. und 27.11. von 11 bis 17 Uhr

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt  
Telefon 05332/979-0 · www.schloss-schliestedt.de

**Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:**

- rollender Mittagstisch
- Sozialstation 05332/937874
- stationäre Pflege in allen Pflegegraden
- Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Probewohnen
- gerontopsychiatrische Fachabteilung
- Sinnesgarten & Parkanlage
- Donnerstag nachmittags öffentliche Cafeteria



Anzeige

**Paramente sind auch Bekleidung**



Foto: Paramentenwerkstatt

Die Paramentenwerkstatt der von Veltheim-Stiftung beim Kloster St. Marienberg in Helmstedt ist dafür bekannt, Paramente für Kirchengemeinden und Talare, Stolen und Beffchen für Pfarrer/innen anzufertigen. Weniger bekannt ist, dass wir Bekleidung für den Sterbefall herstellen. Auch für den Beginn des Lebens bieten wir Kleidung an. Zu unserem Angebot gehören Taufkleider und Taufschals, die individuell mit Namen und Taufdatum bestickt werden können. Besuchen Sie dazu auch unseren Online-Shop.

Paramentenwerkstatt der von Veltheim-Stiftung beim Kloster St. Marienberg, Klosterstraße 14, 38350 Helmstedt, Telefon 0 53 51 – 75 85, www.parament.de, paramentenwerkstatt-helmstedt@parament.de · www.parament.shop Führungen buchen: Telefon-Nr. 0 53 51 – 67 69 oder klostermarienberg@gmx.de

**ASB-Rettungshundestaffel in Schloß Schliestedt**

Sieben Vierbeiner mit ihren Zweibeinern aus dem Helmstedter Raum lieferten mit Staffelleiter Henning Thiele beeindruckende Leistungen in der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt. Anhand einer Geruchsprobe im Taschentuchformat wurde das 8,9 Hektar große Gelände inklusive der Gebäude von den sensiblen Hundenasen erschnüffelt und der Weg jeder einzelnen Person nachvollzogen, so dass letztlich alle teilnehmenden BewohnerInnen gefunden wurden. Die Freude war dann groß und die Hunde wurden mit Leckerlies und Streicheleinheiten belohnt. Trotz Regenwetter, verwinkelten Baulichkeiten und weiten Wegen über das Gesamtgelände zeigten die Spürnasen mit Unterstützung der HundeführerInnen als Team ihr Können. Damit die Teams mit den Örtlichkeiten vertraut werden und bleiben, sollen diese Trainingseinheiten etwa vierteljährlich wiederholt werden, worauf sich BewohnerInnen und Mitarbeitende aus Schliestedt sehr freuen.



ASB-Rettungshunde mit den HundeführerInnen vor dem Einsatz. Foto: Privat

Im Internet lesen Sie uns unter [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

## Kein Strom, kein Gas - Wenn die Energiekrise droht

Kein Licht, kein Kühlschrank, keine Heizung – ein Szenario, in dem sich niemand wiederfinden möchte. Angesichts steigender Preise wird dies jedoch zunehmend zur Realität. Denn wenn Energiekosten nicht mehr gezahlt werden können, droht eine Sperre des Versorgers. Doch für das Abstellen von Strom und Gas gelten bestimmte Bedingungen.

„Wer befürchtet, Energierechnungen nicht mehr zahlen zu können, sollte sich unbedingt sofort Hilfe suchen und mit dem Energielieferanten sprechen“, sagt Julia Schröder, von der Verbraucherzentrale, und erklärt: „Gerne unterstützen wir mit unserem neuen Beratungsangebot kostenlos dabei. Denn eine Energiesperre zu verhindern ist in jedem Fall einfacher, als diese wieder rückgängig zu machen.“

Erst wenn VerbraucherInnen mit mindestens dem Doppelten ihres monatlichen Abschlags oder ihrer Vorauszahlung im Rückstand sind und der Versorger die Zahlung bereits angemahnt hat, darf er eine Sperre androhen. Wurde das nicht vereinbart, muss der Rückstand mindestens ein Sechstel der Jahresrechnung betragen, jedoch mindestens 100 Euro.

Um eine angedrohte Sperre letztlich durchsetzen zu dürfen, muss der Energielieferant vier Wochen vorher die Versorgungsunterbrechung nochmals androhen und die Sperre acht Werktage

vorab postalisch ankündigen. Zugleich müsse er eine zinsfreie Ratenzahlungsvereinbarung anbieten und schriftlich darüber informieren, wie eine Unterbrechung vermieden werden kann. Ist die angedrohte Sperrung rechtmäßig, sollte man die Vereinbarung zur Ratenzahlung annehmen. Auch andere Lösungen, etwa eine Stundung der Kosten, ist denkbar. Denn Sperrung und Entsperrung verursachen zusätzliche Kosten. Nach Ansicht der Verbraucherzentrale Niedersachsen dürfen Privathaushalte in der aktuellen Situation nicht allein gelassen werden. Es gehe darum, steigenden Energieschulden der VerbraucherInnen entgegenzuwirken und gleichzeitig Anreize zum Energiesparen zu geben. Sie fordert die Politik auf, Energiesperren auszusetzen. Zudem sei es wichtig, dass vorhandene Hilfen schnell ausgezahlt und weitere Entlastungen beschlossen werden. Eine Möglichkeit wäre ein Energiepreisdeckel, also ein festgelegter Höchstpreis für eine bestimmte Energiemenge. Diese müsste jedoch deutlich unter dem Durchschnittsverbrauch liegen, um weiterhin Sparanreize zu bieten.

Mehr Infos: [www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/strom-gassperre-was-tun](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/strom-gassperre-was-tun).

## Damit Bewegung Freude macht


Anzeige

### Knochen-Knorpel-Formel bei Gelenksbeschwerden

Wenn Gelenksbeschwerden auftreten, sind die Ursachen dafür meist Schäden am Gelenkknorpel, oft verbunden mit einem Mangel an Gelenkflüssigkeit. Eine neue, patentierte und rezeptfrei erhältliche Knochen-Knorpel-Formel mit den Inhaltsstoffen Curcumin, UC-II und Vitamin C kann zu einer verbesserten Beweglichkeit beitragen.

Sämtliche Knochenenden des Skeletts sind mit einer Knorpelschicht umgeben. Sie dämpft perfekt Stöße beim Gehen, Laufen und Springen und vermindert die Reibung beim Beugen und Strecken. Mit zunehmendem Alter können die dauerhaften Belastungen des Knorpels zu Schädigungen führen, seine Elastizität lässt nach, er wird spröde, dünner, kann reißen. Die ersten Bewegungsschmerzen treten auf, irgendwann reibt Knochen auf Knochen bis schlimmstenfalls die Beweglichkeit fast völlig eingeschränkt ist. Die Ursachen können genetische Veranlagung, aber auch Übergewicht, Mangel- oder Fehlernährung und ein Übermaß an Genussgiften wie Nikotin sein. Die neue Knochen-Knorpel-Formel mit Curcumin, UC-II-Kollagen und Vitamin C in curcumin-Loges® arthro plus UC-II® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Das aus der Kurkumawurzel gewonnene Curcumin kann durch seine patentierte Mizellenformulierung eine 185fach höhere Bioverfügbarkeit im Vergleich zu einem herkömmlichen Extrakt erreichen.

Wir verlosen einige Personenwaagen. Senden Sie eine Mail mit dem Stichwort „Bewegung“ und Ihrer Telefonnummer bis zum 10. November an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**WIR MÖCHTEN, DASS SIE  
SO LANGE WIE MÖGLICH  
IN IHRER UMGEBUNG  
BLEIBEN KÖNNEN.**

**Ambulante Krankenpflege:  
Ihr Spezialist für  
Grund- und Behandlungspflege  
Vertragspartner der  
Kranken- und Pflegekassen**

Hubeta e.V.  
An der Schule 10 · 38116 Braunschweig/Lehndorf  
Telefon: 0531 50 00 00 · Fax: 0531 50 00 09  
E-Mail: [tondera-hubeta@posteo.de](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)  
[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)

## In der Lebensphase Sterben nicht alleine bleiben müssen

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass die Themen – Sterben – Tod – Trauer Leser und Leserinnen immer nur innehalten läßt, und die Seite nicht einfach übergangen wird, wenn sie selbst, oder durch Betroffene in ihrem Umfeld, dafür sensibilisiert sind. Also – wenn das so ist, dann ist das hier eine frohe Vornovembertristessbotschaft – denn Sterbebegleitung kann frau und mann lernen.

### Kann „man“ Sterbebegleitung eigentlich lernen?

Seit 21 Jahren bin ich als Leiterin von Vorbereitungskursen zur Sterbebegleitung tätig, immer zusammen mit einer Co-Leiterin, die auch Koordinatorin der Hospizarbeit vor Ort ist. Dieser, sich über 9 Monate erstreckende Kurs hat das Ziel, Ehrenamtliche auf die Begleitung schwerstkranker, sterbender Menschen und ihrer Angehörigen vorzubereiten. Ohne diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter könnte ein Hospizverein seine zentrale Aufgabe, sowohl im ambulanten Hospizdienst wie auch im Hospizhaus, nicht erfüllen.

Aber – wie kann man denn Sterbebegleitung lernen?

Viele Menschen haben in ihrem Leben Erfahrungen mit Krankheit, Sterben und Tod gemacht, in der eigenen Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft. Sie haben ihren Schmerz und ihre Trauer gespürt, ihre Hilflosigkeit und Ohnmacht erlebt, ihren Zorn gefühlt und oft ihre große Sprachlosigkeit empfunden. Bei jeder Sterbegleitung, und besonders, wenn es sich um einen lieben, nahestehenden Menschen handelt, begegnen wir immer

wieder auch unseren eigenen Ängsten vor dem Sterben, dem Tod und Verlusten überhaupt. Darum ist ein **erster integraler Bestandteil** des Konzeptes zur Vorbereitung von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in der Begleitung sterbender Menschen der Themenbereich „Konfrontation und Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusterfahrungen, Trauergeschichten und der eigenen Sterblichkeit“.

Die Gestaltung und Begleitung dieses Themenfeldes obliegt innerhalb des Kurses insbesondere mir, einer erfahrenen Theologin und Trauer- und Sterbebegleiterin. Die Bearbeitung des Themas geschieht in der Auseinandersetzung mit den bisherigen eigenen Trauer- und Verlusterlebnissen; persönliche

Strategien des Umgangs damit, dem Neubeginn aus Krisen, den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Die Erträge aus diesem intensiven Wochenende sind für die weitere Arbeit im Vorbereitungskurs ganz wichtig, bilden quasi eine persönliche Grundlage im Thema.

Als **zweiten Schwerpunkt** zieht sich das Thema Kommunikation durch die gesamte Vorbereitungszeit.

Wie höre ich überhaupt zu? Fühlen sich die Menschen von mir verstanden? Überfalle ich sie sofort mit meiner eigenen Meinung, überschütte ich andere gerne mit meinen Ratschlägen? Wie reden ich mit Trauernden, Sterbenden? Manche Kranken sprechen verschlüsselt. Sie drücken ihr Befinden in Bildern oder Träumen aus. Können wir sie richtig deuten? Oft ist das, was ohne Worte ausgedrückt wird, am wichtigsten. Verbale und non-verbale Kommunikation sind gleichermaßen im Blick.

Die späteren Ehrenamtlichen müssen sich darauf einlassen, in Übungen und Rollenspielen „sich selbst zu erfahren“, ihr Sprach- und Nichtsprechverhalten kritisch zu reflektieren, die Rückmeldungen aus der Gruppe anzunehmen. Sie müssen bereit sein, neues Gesprächsverhalten auszuprobieren und zu üben. Sie entdecken aber auch ihre eigene Spiritualität, ihre Stärken und Fähigkeiten, machen sich bewusst, aus welchen Quellen sie schöpfen, was ihnen Mut und Kraft zu ihrem Dienst geben könnte.

### Kann man Sterbebegleitung lernen? Ja.

Männer und Frauen jedweden Alters und Profession sind in ihrer Unterschiedlichkeit im ehrenamtlichen Dienst am sterbenden Menschen das „wichtigste Werkzeug“, um der Unterschiedlichkeit der Sterbenden würdevoll zu begegnen und ihnen „nicht mehr Tage im Leben, sondern den Tagen mehr Leben zu schenken.“

## Der Tod macht von sich reden

### Worte können trösten

*Mechthild Ludwig-Mayer  
(Dipl.-Theol.)*

*Trauerrednerin und  
Trauerbegleiterin*

*Wilhelm-Raabe-Straße 22  
38302 Wolfenbüttel*


*Tel./Fax: (0 53 31) 7 28 46*

*www.mechthild-ludwig-mayer.de*



## Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Elm** oder den **FriedWald Wolfenbüttel** kennen. FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

 **Aktuelle Termine und Anmeldung:**  
Tel. 06155 848-100 oder unter  
[www.friedwald.de/waldfoehrungen](http://www.friedwald.de/waldfoehrungen)

## Flexibler Sichtschutz ohne Vorhänge

Auf die Privatsphäre, die Vorhänge vor der Fensterscheibe geben, möchten einige Menschen nicht verzichten. Jedoch empfinden viele sie auch als unmodern.



Privatsphäre kombiniert mit Tageslichteinfall - das bieten flexibel schaltbare Verglasungen. Foto: djd-k/REHAU Industries

Eine schaltbare Verglasung ist eine praktikable Alternative. Per Knopfdruck können Hausbewohner damit ihr Wohn- oder Schlafzimmerfenster beispielsweise abends auf eine Milchglas-Option schalten und fremde Blicke damit aussperren. Am nächsten Morgen, wenn es draußen hell ist, wechselt man wieder zur

durchsichtigen Variante. Unter [fenster.rehau.de/smarter-sichtschutz](http://fenster.rehau.de/smarter-sichtschutz) wird die Technik erklärt.

Solche Fensterverglasungen gibt es z.B. in der Rehau Smart-Privacy-Serie in zwei verschiedenen Ausführungen: Entweder verändert sich der Zustand der ganzen Fensterfläche, sodass die Scheibe vollflächig undurchsichtig oder komplett transparent wird. Oder sie kann wie bei den Select-Varianten sowohl zu hundert Prozent als auch in einzelnen Segmenten blickdicht werden. (djd-k)

Möchten auch Sie ...

... Ihr Zuhause nur in vertrauenswürdige Hände geben?

Gemeinsam ein Ziel!

Durch die Bank - Immobilienverkauf mit Herz!  
Morgen kann kommen.

Ihr Experte vor Ort:  
**Christian Buschner**  
05331 889-19101  
Am Herzogstore 12, WF

**Volksbank eG**  
Wolfenbüttel

## Wohnen auf dem Land - im Alter?

Glaubt man den Umfragen, so ist für Senioren das Wohnen auf dem Land weitaus attraktiver als das Leben in der Stadt.

Neben mehr Grün und mehr Ruhe freuen sich viele, die das Arbeitsleben hinter sich haben, auf mehr Platz, wünschen sich aber gleichzeitig die Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten und Ärzten. Verlockend sind oft die Preise, die für Haus, Wohnung oder Baugrundstück aufgerufen werden. Doch ein Umzug kommt für viele ältere Menschen nicht mehr in Betracht, nur ungern verlassen sie ihr soziales Umfeld und die vertraute Infrastruktur hinter sich. Der Verband Privater Bauherren kann eine verstärkte Bewegung älterer Menschen von der Stadt auf das Land nicht bestätigen: „Wer seine urbane Umgebung schätzt, verzichtet auch im Ruhestand eher ungern auf die Dichte kultureller Angebote, gute Einkaufsmöglichkeiten in Reichweite und ein breit gefächertes Spektrum des Gesundheitssektors“, so die Einschätzung der VPB-Bauherrenberaterin und Architektin Irmtraud Swoboda aus dem hessischen Braunfels.

Wer im Alter aus der Stadt hinaus auf das Land ziehen wolle, sollte zuvor sehr gut analysieren, welche Angebote es am geplanten Standort gebe. Wichtig sei es auch, mit klarem Blick in die Zukunft zu blicken. Die eigene Mobilität verändert sich. Auch die Infrastruktur ist nicht in Stein gemeißelt. Gerade im stationären Einzelhandel ist der Wandel stetig – und Wege zum täglichen Einkaufen können weiter werden.“ Insbesondere die Wohnsituation gelte es analytisch anzugehen. Wer sich für eine neue Wohnung oder ein Haus entscheidet, sollte auf eine barrierearme Gestaltung der Räume achten und keine vorschnellen Entscheidungen treffen: Der Kauf einer Immobilie für das Alter will gut überlegt sein und sollte auch nicht ohne den geschulten Blick und professionellen Rat von Fachleuten erfolgen. Diese analysieren eine Immobilie und ihre Lage sorgfältig.

Weitere Infos beim Verband Privater Bauherren (VPB) e.V., Bundesbüro, Chausseestraße 8, 10115 Berlin, [www.vpb.de](http://www.vpb.de).

Alter Stein -  
**Neuer Glanz!**

Marmor Terrazzo Betonwerkstein Natursteinbearbeitung

**GST** [www.steinglanz.de](http://www.steinglanz.de) 30880 Hannover / Laatzen  
Tel.: 05102 89038 60 [info@steinglanz.de](mailto:info@steinglanz.de)

<p><b>Ahrensburg 155</b> ca. 172,44 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.</p>	<p><b>Wolfsburg 146</b> ca. 147,98 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.</p>
<p><b>Hamburg 156</b> ca. 158,07 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.</p>	<p><b>Bornholm 120</b> ca. 119,51 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.</p>

Stein auf Stein, Top-Ausstattung, Attraktive Preise auf Anfrage

**FORUM** Massivhaus Noch mehr schöne Häuser unter:  
[forumhaus.de](http://forumhaus.de) • 0531/889360

# Naturwunder Erde – Unsere Welt im Wandel

Die neue Fotoshow von Markus Mauthe live präsentiert von Geert Schroeder

Die Foto-Liveshow „Naturwunder Erde – Unsere Welt im Wandel“ mit Geert Schroeder lädt das Publikum ein, in die Schönheit der Welt einzutauchen. Die Bilderreise mit den Fotos von Markus Mauthe führt durch alle relevanten Ökosysteme und auf fast alle Kontinente. Durch die profunden Kenntnisse des Referenten gibt die Multivisionsshow fundierte Einblicke in die Kreisläufe des Lebens, ob in den Tropenwäldern des Amazonas oder den Tiefen der Ozeane. Bestechend schöne Motive und einzigartige Geschichten machen die Reportage zu einem audiovisuellen Erlebnis. Doch neben den ergreifenden Bildern von Naturschönheiten ist „Naturwunder Erde – Unsere Welt im Wandel“ auch ein eindringlicher Appell an uns alle, endlich zu handeln und die Zerstörung der ökologischen Vielfalt zu stoppen.

Am **Mittwoch, 16.10.2022** kommt Geert Schroeder mit dieser Foto-Live-Show auch nach Braunschweig, Kulturzentrum Brunsviga, Karlstr. 35. Der Vortrag beginnt um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei



Foto: Markus Mauthe und Greenpeace

Rückfragen bitte an Astrid Schüter, E-Mail: [astrid.schlueter@greenpeace.org](mailto:astrid.schlueter@greenpeace.org). Mobil erreichbar unter: 01715626708  
 Weitere Infos unter <https://www.greenpeace.de/ueber-uns/ausstellung-veranstaltungen/naturwunder-erde-unsere-welt-wandel>

## STELLENMARKT

Zur Verstärkung suchen wir in Vollzeit  
**Shuttlefahrer m/w/d**  
 für Sattelaufleger  
 + Anhängerzüge  
 für den Nahverkehr  
 mit Führerscheinklasse CE

**Salzgitter  
 EuroLogistik GmbH**  
 Tel. 05341/18928-70

**Wir** *im besten Alter*  
 Anzeigenschluss für die Ausgabe Dezember 2022 ist der 15.11.2022.  
**Telefon 0531 / 38 000-10**  
**info@comet-verlag.de**

### Geld verdienen beim Spazierengehen

Wir suchen für verschiedene Gebiete in Ihrem Wohngebiet – auch als Urlaubsvertretung –

### Zusteller (m/w/d) für Monats-Magazin

(SchülerInnen, StudentInnen, Hausfrauen, Pensionäre)

**Haben Sie Interesse?**  
 Dann rufen Sie einfach an  
**☎ 05 31 / 38 000-93**  
 oder per Mail an  
**info@comet-verlag.de**

**CV Comet-Verlag GmbH · Im Remenfeld 5 · 38104 Braunschweig**

**Rentner für Aushilfstätigkeit**  
 als Fahrer/Handwerker auf 450 €-Basis gesucht. Verbünden Sie sich mit einem erfolgreichen Team.

MARAG GmbH Telefon 0531-3800013

Zur Verstärkung suchen wir in Vollzeit  
**Mitarbeiter m/w/d für unsere LKW-Werkstatt**

**Salzgitter EuroLogistik GmbH**  
 Tel. 05341/18928-70



# Vier auf einen Streich - Binnenland Schleswig-Holstein

## Die reizvollen Naturparks beim Wandern entdecken

Nord- und Ostsee sind in jedem Jahr das Ziel zahlloser Strandurlauber. Das Binnenland Schleswig-Holstein hingegen bietet spannende Urlaubserlebnisse in einer faszinierenden Natur- und Kulturlandschaft mit klaren Seen, grünen Wiesen, lauschigen Wäldern sowie charmanten Städten und malerischen Dörfern. Ob allein, zu zweit, als Familie oder in der Gruppe: Die Möglichkeiten, das Binnenland zu erkunden, sind vielfältig. Geführte Exkursionen und attraktive Wissens- und Lernangebote sorgen für besondere Einblicke in die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Ausflüge, Wanderungen und Spaziergänge in den Naturparks sind für Naturfreunde besonders empfehlenswert.



Der Naturpark Aukrug weist einen hohen Waldanteil auf. Pflanzen- und auch Tierfreunde kommen hier auf ihre Kosten. Foto: djd/Schleswig-Holstein Binnenland Tourismus/photocompany

### Paradiese für Pflanzen- und Tierfreunde

Vier Naturparks warten auf ihre Erkundung: an der Schlei, am Westensee, in den Hüttener Bergen und im Aukrug. Das Herzstück des 50.000 Hektar großen Naturparks Schlei und Eldorado für zahlreiche gefährdete Vogelarten ist der Ostseefjord Schlei, der sich von der Ostsee mehr als 40 Kilometer ins Binnenland hinein bis zur Wikingerstadt Schleswig erstreckt. Der Naturpark Hüttener Berge zeichnet sich aus durch den sanften Wechsel von Seen, Wäldern, Mooren und Hügeln. Die höchste Erhebung ist der einhundert Meter hohe Aschberg, der einen außergewöhnlichen Blick über die hier prägende Knicklandschaft bietet. Rund um den namensgebenden Westensee erstreckt sich der Naturpark Westensee, eine eiszeitlich geformte Moränenlandschaft mit Wäldern, Mooren und vielen kleinen Seen. Im Naturpark Aukrug prägen sanfte Hügel, Wälder, Bachläufe und Auen die herrliche Landschaft. Der Boxberg ist ein beliebtes Ausflugsziel und bietet einen Rundblick über die Umgebung. Durch alle vier Naturparks führt der Naturparkwanderweg.

### Naturpark-Wanderweg verbindet auf 180 Kilometern vier Naturparks

Dieser Fernwanderweg führt von Maasholm im Naturpark Schlei durch die Hüttener Berge und am Westensee entlang bis nach Brokstedt im Aukrug und garantiert auf 180 Kilometern Naturerlebnis pur. Die Einteilung in kürzere Etappen und die Erweiterung um zahlreiche Exkursionen ermöglicht eine individuelle Urlaubs- und Tourenplanung. Ein Rundum-sorglos-Paket bietet die Wandertour-Pauschale von Rieseby nach Achterwehr. Umfassende Informationen zum Routenverlauf, zu Rundwegen, Unterkunftsmöglichkeiten und Attraktionen sind unter [www.naturparkwanderweg.de](http://www.naturparkwanderweg.de) verfügbar. Die Wanderroute ist zudem im Routenplaner-Portal Komoot unter [www.komoot.de/user/binnenlandtourismus](http://www.komoot.de/user/binnenlandtourismus) hinterlegt. (djd).

## Zeitreisen

### zwischen Fachwerk, Kirchen und Synagogen

Ein Rundgang durch Halberstadt führt auf eine Zeitreise: Nicht allein der ehemalige Bischofssitz mit dem berühmten Dom hat die Region am Nordrand des Harzes geprägt. Auch die jüdische Gemeinde Halberstadts hat eine mehr als 800-jährige Geschichte, im 18. Jahrhundert war sie eine der bedeutendsten in Mitteleuropa. Ein geführter Spaziergang zeigt wertvolle und versteckte Zeugnisse, etwa die Klaussynagoge, hebräische Inschriften an Fachwerkhäusern, idyllische jüdische Friedhöfe und nicht zuletzt das Café Hirsch, das Spezialitäten der jüdischen Küche serviert. Weitere beliebte Erlebnisführungen sind das Walking Dinner, Radtouren oder Rundfahrten mit der historischen Straßenbahn. Infos unter [www.halberstadt-tourismus.de](http://www.halberstadt-tourismus.de).



Auf dem ältesten der drei jüdischen Friedhöfe stehen noch kunstvolle Barockgrabsteine. Foto: djd/Tourist Information Halberstadt/Ulrich Schrader



**„Der kleine Urlaub“** 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet von Sonntag bis Freitag im Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV und Telefon, 1x Aperitif nach Wahl, 3 x Drei-Gang-Menü, 1 Kännchen Kaffee & ein Stück hausgemachten Kuchen, ausgearbeitete Wandertouren und Wanderkarte, Sauerland-CARD mit kostenloser Linienbus-Nutzung, inklusive Nutzung des neuen Wellnessbereiches "Waldsauna" **p. P. ab 290,- €**

Hotel **Gut Vorwald** <sup>\*\*\*Superior</sup> Schmallenberg-Oberkirchen · Tel. 02975 / 96 61-0  
[www.gut-vorwald.de](http://www.gut-vorwald.de) · [info@gut-vorwald.de](mailto:info@gut-vorwald.de)

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„Zusammen:Halt“ – so heißt das Motto der diesjährigen Friedensdekade.

Das Auge stolpert beim Lesen. Nichts ist mehr selbstverständlich. Zusammenhalt schon gar nicht. Weder in unserer Gesellschaft noch in den kleinen Bezügen unseres Lebens. Halt! Stopp! Was steckt uns nicht alles in den Knochen – in diesem November am Ende des Kirchenjahres? Die Pandemie ist nicht ausgestanden. Der Krieg nicht befriedet. Die Inflation nicht gestoppt. Die Wirtschaftskrise unabsehbar.

Und was mag noch kommen?

Was passiert hier gerade? Lassen wir uns auseinandertreiben? Können wir beieinander bleiben? Wie geht es zusammen weiter? Das sind wichtige Fragen in unserer friedlosen und ungerechten Welt.

Damit wir ein Gelände haben, um an diesem Anspruch nicht zu scheitern, wurde dazu ein Wort aus dem Hebräerbrief (10,24) ausgesucht: **„Lasst uns aufeinander achten und uns zur Liebe und zu guten Taten anspornen.“**  
Gönnen wir uns nicht den Luxus der Hoffnungslosigkeit!

„Zusammen:Halt“.

Lasst uns nicht vereinsamen, resignieren, verbitten. Lasst uns zusammen versuchen, zu verstehen. Lasst uns aufeinander hören und uns gegenseitig ermutigen. Lasst uns bei der Wahrheit bleiben und erzählen.

Kommen Sie heil durch die dunkler werdenden Tage.

Es wird Advent!

Ihre *Dompredigerin*  
**Cornelia Götz**

**Montag bis Freitag - 17:00 Uhr – 5-Minuten-Andacht - auf Radio Okerwelle 104.6**

## Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

**Samstag, 5. November 2022, 14:00 Uhr:** Schwerpunktführung  
"Rund um den Dom", "Die Ostseite des Braunschweiger Doms"

**Dienstag, 8. November 2022, 19 Uhr:** Politische Abendandacht  
„Krieg soll nach Gottes Willen nicht sein“ - Gerechter Friede?!  
Gerechter Krieg?!

**Samstag, 12. November 2022, 14:00 Uhr:** Schwerpunktführung  
"Rund um den Dom", "Die Westseite des Braunschweiger Doms"

**Sonntag, 13. November 2022, 10:00 Uhr:** Gottesdienst, vorletzter Sonntag des Kirchenjahres

**Jede Woche im Dom:**

**Montag bis Freitag – 17.00 Uhr** Abendsegen

Freitag: mit Feier des Abendmahls

**Samstag – 12.00 Uhr** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag – 10.00 Uhr** Gottesdienst

**Öffnungszeiten Dom:** Montag bis Sonntag – 10.00 - 17.00 Uhr  
Zwischen Anfang Januar und Mitte März ist der Dom von 13.00 - 15.00 Uhr geschlossen.

**Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: [www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen](http://www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen)**

**Wir** *im besten  
Alter*

*Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn  
Wolfenbüttel, Salzgitter*

Verlag + Herausgeber:

CV Comet Verlag GmbH

Im Remenfeld 5

38104 Braunschweig

Telefon 05 31/38 000 10

E-Mail: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel

Telefon 0531/38 000 10

Redaktions-/Anzeigenschluß: 15. des Vormonats

WIR im besten Alter erscheint monatlich zum Monatsanfang,  
ist unabhängig und überparteilich.

Für unaufgefordert eingesandte Zuschriften, Fotos und andere Materialien haften wir nicht. Veranstaltungshinweise werden kostenlos abgedruckt. Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen. Die Weiterverwendung der Anzeigen bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnet der Auftraggeber allein verantwortlich. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 18 vom 1.11.2021.

# Braunschweig und die Revolution 1848/49

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

Institut für Braunschweigische Regionalgeschichte und Präsident des Vereins Rettung Schloß Blankenburg e.V.

(Teil 13)

Am 26. März fand in der Aegidienkirche eine Totenfeier zu Ehren der Berliner »Märzgefallenen« statt und anschließend ein Dankfest am Monumentplatz. Hier rief der Literat **Eduard Schmelzkopf** (1814 – 1896) zur Unterstützung des schleswig-holsteinischen Befreiungskampfes auf, woraufhin sich zahlreiche Freiwillige in ausliegende Listen eintrugen.

Trotz weiterer Unruhen im Zusammenhang der Wahlen zur Frankfurter Nationalversammlung, bei denen in Braunschweig der Vertreter des links-liberalen Bürgervereins, August Hollandt, überraschend siegte, blieb es im weiteren Verlauf des Jahres beim ruhigen Verlauf der Revolution im Herzogtum. Vertreter für Frankfurt wurden neben Hollandt noch Pastor Karl Jürgens (1801 – 1860) aus Stadtoldendorf, Friedrich Langerfeldt und Kaufmann Friedrich Stolle (gest. 1864) aus Holzminden. Hollandt und

Stolle zählten zu den linksliberalen Vertretern,

während Langerfeldt und Jürgens dem rechtsliberalen Flügel angehörten. Die Verhältnisse und Entwicklungen der Frankfurter Nationalversammlung führen in unserem Zusammenhang weit über Braunschweig hinaus und endeten letztlich im Erstarken der Reaktion. Sie mögen einer weiteren Betrachtung im Zusammenhang der vorbereiteten Publikation 2023 überlassen bleiben.

Selbstverständlich haben und hatten alle die damit verbundenen Entscheidungen und Handlungen ihre Auswirkungen auch im Braunschweigischen gehabt, würden in ihren Einzelheiten jedoch den jetzigen Rahmen sprengen. Abschließend soll daher nur noch an die Huldigungsfeier für den Reichsverweser Erzherzog Johann am 6. August 1848 erinnert werden, der erneut eine Auseinandersetzung der Bürgerschaft mit Herzog Wilhelm und dem Staatsministerium vorausging, ehe die Bewilligung der Feier erfolgte. Auch diese Stunden machten deutlich, dass es nur eines geringen Anlasses bedurft hätte, um die nach wie vor gärende Unruhe in der Bevölkerung zu einer gewaltsamen Entladung zu bringen. Erneut beruhigte die Regierung die bedrohliche Lage durch Nachgiebigkeit. Heusinger beschreibt diese Entwicklung sachlich und ohne nationales Pathos und schildert schließlich den Höhepunkt des Tages:

»Die Stände hatten in einer frühen Sitzung sich einstimmig für die Huldigung der Truppen nach der vom Erzherzog Reichsverweser vorgeschriebenen Form ausgesprochen, und ein Mitglied des Staatsministeriums hatte der Versammlung Nachricht gebracht, daß der Herzog die Feier in der vorgeschriebenen Form

stattfinden lassen werde. Ohne Säumen wurden jetzt die großartigsten Vorbereitungen getroffen. Schon am frühen Morgen des 6. sah man eine Rührigkeit auf den Straßen, welche auf eine Feier im allergrößten Maßstabe deutete. Die in wenigen Stunden gezeichneten Summen wurden dazu verwendet, das Fest auch für die Minderbegüterten zu einem großen Freudentage zu machen. Der kleine Exercierplatz wurde mit Buden, Erfrischungszelten, langen Speisetafeln, Kletterstangen und vielen andern guten Dingen versehen, wie sie bei einem ächt deutschen Volksfeste unentbehrlich sind. Brauer, Speise- und Schenkwirthe waren schon am Morgen beschäftigt, Speisen und Getränke auf den Platz hinauszuschaffen, wo, außer der städtischen Bevölkerung, Tausende von Fremden sich bei dem großen Brudermale unter freiem Himmel betheiligen wollten. - Mittags 12 Uhr, leider abgesondert von einander, fand die Huldigung von Seiten der Volkswehr und der Truppen auf dem großen Exercierplatze Statt. Der Herzog erschien, von seinem Stabe umgeben, nachdem der Act schon vorüber war, um Truppen und Volkswehr an sich vorüberdefilieren zu lassen, und entfernte sich wieder, nachdem ihm ein Hoch von beiden Truppencorps gebracht worden war. Die Wehrmannschaft vereinigte sich, nachdem sie in die Stadt zurückgekehrt war, etwa nach einer Stunde ohne Waffen wieder, um mit ihren Brüdern, den Soldaten, Arm in Arm im langen Zuge, unter Musikbegleitung und Vortragen der deutschen Fahnen, durch die Stadt nach dem Platze hin zu ziehen, wo die nochmalige Verbrüderung beim Becherklang und beim Klange deutscher Lieder Statt finden sollte. Das Imposante des Zuges wurde um ein Großes durch die bedeutende Anzahl der anwesenden Meßfremden vermehrt, welche sich ihnen, in Landsmannschaften geordnet, mit prachtvollen Fahnen, die Führer mit den deutschen Farben geschmeckt, angeschlossen hatten. Der Preussen waren die meisten, unter denen man an jenem Tage keine Schwarz-Weiße sah. Es war der schönste Beweis, daß es nicht die verschiedenen Volksstämme waren, welche der Freiheit von Deutschland in den Weg traten. Am Abend gewährte der von so vielen Tausenden belebte Platz, wie die Reihe der gegenüber liegenden Gebäude, in ihrer geschmackvollen Erleuchtung einen eigenthümlichen heiteren Anblick. Was aber das Fest, welches bis zum späten Morgen hin dauerte, wie den Braunschweigern, so auch den zahlreichen Fremden unvergeßlich machen wird, das war - die Einigkeit, die auch nicht für einen Augenblick gestört wurde. Die auswärtigen Landsmannschaften ließen, zum Andenken an den deutschen Volkstag, der Volkswehr ihre schönen Banner zurück, von denen die meisten mit der Inschrift geschmückt waren: »Zur Erinnerung an den 6. August.«

Fortsetzung folgt



Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel  
Institut für Braunschweigische  
Regionalgeschichte an der TU  
Braunschweig



Foto: Privat

# Powerfrau mit Geheimnissen

**Gitte Haenning**

**Auch mit 76 Jahren steckt das dänische Energiebündel noch voller Überraschungen**



Gitte Haenning. Foto: highgloss.de

(pst). „Still Crazy“ heißt ihr aktuelles Konzertprogramm, mit dem sie beispielsweise am 24. November in Arnsberg auftritt – ein überraschender und ein bisschen verrückter Mix aus swingenden, rockigen und gefühlvollen Songs. Und so wie ihr Programm ist auch Gitte Haenning nicht auf eine Sache festzulegen. Wüsste sie sich einst als Schlager-Teenie „'nen Cowboy als Mann“, so überzeugte sie später sowohl mit Chansons und Jazz als auch als Musical-Darstellerin und Schauspielerin. Die Liebe führte sie in unterschiedliche Städte wie Hamburg und München. Seit 30 Jahren lebt die energiegeladene Dänin mit dem blonden Strubbelkopf in Berlin. Gerade plauderte sie nun ein langgehütetes Geheimnis aus – nämlich, warum sie in den 1960ern die Zusammenarbeit mit Rex Gildo als Traum-Duo des Schlagers beendete. Man wollte sie damals zur Scheinehefrau des heimlich schwulen Sängers machen. Homosexualität stand in jener Zeit noch unter Strafe. Für Gitte, der Ehrlichkeit wichtig ist, war dieser Vorschlag ein Unding: „Als Person war er ganz bezaubernd, charmant und zuvorkommend. Aber ich wollte mich nicht fremdbestimmen lassen“, erklärte sie jetzt gegenüber „Bild“. Auch die Aussicht auf viel Geld konnte die Künstlerin nicht umstimmen. Und das hat sie dann ja dank ihres Talents immer selbst und ohne Schwindel verdient.

**Sebastian Schweinsteiger**

**Bei der WM steht unser Fußballheld jetzt wieder in den Startlöchern**

(pst). Kaum einer steht so sehr für den deutschen WM-Sieg 2014 wie „Schweini“. Mit blutender Wunde lieferte im Finale das Spiel seines Lebens ab. Jetzt ist Sebastian Schweinsteiger (38) erneut am Start. Ab dem 20. November wird er mit Esther Sedlaczek (36) als Moderatoren- und Expertenduo in der ARD auftreten. Obwohl die Weltmeisterschaft in Katar aufgrund von Menschenrechtsverletzungen in der Kritik steht, ist bei unserem Fußballhelden die Vorfreude groß. Worauf er am meisten hinfiebert, verriet Schweinsteiger jetzt bei der Präsentation des original WM-Pokals auf der FIFA World Cup Trophy Tour in Berlin gegenüber TIKonline: „Eigentlich auf die ganzen Spiele. Unterschiedliche Nationen, Mentalitäten und dass es guten Fußball gibt. Hoffentlich auch von uns.“ Die Chance auf einen deutschen Titelgewinn sieht er skeptisch: „Das ist ein großes Fragezeichen, manchmal spielen sie gut, manchmal nicht.“ So groß indes auch der eigene sportliche Erfolg ist – für seine Kinder wünschen er und seine Ehefrau, Tennisstar Ana Ivanovic (34), sich nicht unbedingt eine sportliche Nachfolge. „Ehrlicher Weise muss man sagen, dass die Welt, in der wir uns beruflich bewegen, nicht immer ganz echt und ehrlich ist“, so Ana im dpa-Interview: „Und wir wollen wirklich, dass sie auf dem Boden bleiben – weit weg von alledem.“



Weltmeister von 2014, Sebastian Schweinsteiger.. Foto: highgloss.de

# Hart am Ball

# Freud und Leid im Ehe-Alltag

**Rebecca Mir**

**Was die „Taff“-Moderatorin über das Leben mit Massimo Sinato verrät**



Rebecca Mir mit Krebspatientin. Foto: highgloss.de

(pst). Sie gelten als absolutes Traumpaar: Seit Rebecca Mir (30) und Profi-Tänzer Massimo Sinato (41) sich in der „Let's Dance“-Staffel 2012 ineinander verliebten, scheinen sie stets auf rosa Wölkchen zu schweben. Letztes Jahr wurde ihr Glück dann noch mit einem Söhnchen gekrönt. Doch auch bei der einstigen „GNTM“-Teilnehmerin – sie erreichte Platz 2 – und ihrem Göttergatten herrscht nicht immer eitel Sonnenschein. So gestand Rebecca kürzlich in einem Interview mit RTL, was sie an Massimo auf die Palme bringt: „Wir haben ja einen Geschirrspüler und ich weiß nicht, warum die Gläser und Teller drüber gestellt werden und nicht rein. Woran liegt das?“ Andersherum gibt es aber auch Eigenschaften, die ihn an seiner Liebsten stören, wie sie zugibt: „Ich bin sehr ungeduldig, was technische Dinge angeht. Wenn irgendwas nicht funktioniert, könnte ich das direkt aus dem Fenster werfen.“ Ihrer Ehe tut das allerdings keinen echten Abbruch. „Massimo und ich sind ein gutes Team. Wir reden sehr viel miteinander, wir lachen sehr viel miteinander. So kann man wirklich jede Situation bewältigen“, verriet die Modellschönheit mal auf YouTube gegenüber „it's in tv“. Ein kluges Liebesrezept. Kein Wunder, dass sie sich vorstellen kann, in ein, zwei Jahren ein zweites Kind zu bekommen. Junge Mutter mit Herz: Model Rebecca Mir engagiert sich für die DKMS Life, die unter anderem Menschen mit Krebs besondere Wünsche erfüllt.

# Oiel Spaß beim RätseIn!

Anzeige

tiefe Männerstimm- lage	▼	römische Göttin der Nacht	seltene Metall	▼	▼	englisch: eins	Kaiser- stadt in Vietnam	griechi- scher Buch- stabe	▼	ein Halb- edelstein	Gefro- renes	poetisch: Hauch	Staat in Süd- amerika	Hand- arbeits- material	▼	englisch: hier	warum, weshalb	▼											
Leid zufügen	▶	▼	▼	▼	▼	Natur- heil- kunde	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
feind- selige Schar	▶	▼	▼	▼	▼	röm. Zahl- zeichen: sechs	▼	Seuche	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	med.: Ohren- ent- zündung	▼	▼										
▶	▼	▼	unver- züglich	▶	Teil des Motors	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	nord- amerik. Indianer- stamm	▶	▼	▼	▼	▼	▼										
flink	▼	Fremd- wortteil: halb	▶	▼	▼	▼	Speise- fisch	▶	▼	▼	alte Hand- feuer- waffe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
drei- atomiger Sauer- stoff	▶	▼	▼	▼	▼	<p>Logisch ... Zeitschriften clever mieten - statt kaufen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bequem</li> <li>• preiswert</li> <li>• zuverlässig</li> </ul> <p>Tel.: 0531/38012-0 Fax: 0531/38012-22</p> <p><b>HETTLING'S LeseZirkel</b> www lesezirkel.com</p>										Holz- stange	▼	Teil der Alpen (Hohe ...)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼				
▶	▼	▼	▼	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Knob- lauch (ugs.)	Verlet- zungen	Stadt- teil von Ham- burg	▼	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Feld- rand	▶	▼	▼	▼	▼	▼
nicht kalt	▶	▼	▼	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	denken- de Seele (Plato)	▶	▼	▼	▼	heftiges Verlan- gen	▼
▶	▼	▼	▼	ein Acker- maß	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Garten- gerät, Rechen	ein Buch- händler	▼	ein Cocktail	▼	▼	▼
Götter- vereh- rung	▼	▼	Abk.: Samstag	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kon- serven- gefäß	▶	▼	▼	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Riese im Alten Testa- ment	▶	▼	▼	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	Gerte	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kose- name e. span. Königin	griechi- scher Sagen- könig	ägypti- scher Sonnen- gott	▶	▼	▼											▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Reise, Ausflug	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
Kerbtier	▼	Kampf- richter (Kw.)	▼	ein Längen- maß (Abk.)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
▶	▼	▼	▼	▼	Farbe der Haut	unbe- weglich	▼	polit. Interes- senver- tretung	▼	Rufname des Trainers Vogts	▼	Taxi in Eng- land	törichter Mensch	▶	'Samba- könig' von London	▼	▼	▼	seitliche Körper- partie										
zwölf Monate	▼	▼	Speise- saal für Studen- ten	▶	▼	▼	▼	genug!	▶	▼	▼	▼	▼	▼	ital. Politiker † 1978 (Aldo)	▼	Stadt an der Yonne, Burgund	▼	▼										
▶	▼	▼	▼	dt. Schau- spielerin (Nadja)	Pflanzen- spross	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Arno- Zufluss (Italien)	▼	Spiel- einsatz	▼	▼	▼	▼	▼										
Angst	▼	▼	Kehricht	▶	▼	▼	▼	Ge- wichts- einheit (Abk.)	▼	aus- spannen im Urlaub	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
▶	▼	▼	▼	▼	Schul- leiter	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schorf- kruste	▶	▼	▼	▼	▼	▼										
kleine Deich- schleuse	▶	▼	▼	▼	Urschrift	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Wasser- stelle in der Wüste	▶	▼	▼	▼	▼										

# Buchvorstellungen

## Sweet & Easy

### Das große Adventskalender-Backbuch

Vorweihnachtszauber mit „Sweet & Easy“ - Adventskalender gibt es mittlerweile viele – auch in Buchform. Doch auf einen „Sweet & Easy“ Adventskalender mussten alle Backfans und Zuschauer:innen der gleichnamigen sixx-Fernsehsendung bislang noch warten. Diese vorweihnachtliche Lücke wird nun mit 48 bunten Rezepten – ganz mit und ohne Spritzbeutel – gefüllt. Backfreude zum Ausprobieren, Schenken und Selbstgenießen ...

Besonderes Highlight: Um es noch spannender zu machen, locken der Nikolausstag und der 24. Dezember mit Seiten zum Auftrennen, sodass sich kein neugieriges Leckermäulchen vorab Inspiration holen kann.



*Sweet & Easy*  
von Ralf Frenzel  
Hardcover, 160 Seiten,  
TRE TORRI Verlag, Preis:  
19,90 €  
ISBN: 978-3-96033-155-1

## Pixi-Buch vom Schlossmuseum



Ab sofort ist ein Pixi-Buch vom Schlossmuseum Braunschweig mit dem Titel „Lola und Leonardo im Museum“ erhältlich. Es erzählt von einem spannenden und lustigen Museumsbesuch, der von der Museumskasse über die Ausstellungsräume bis zum Depot führt. Ziel ist es, das Museum für Familien mit Kindern attraktiv zu gestalten. Darüber hinaus stehen Kindergeburtstage im

Museum neu auf dem Programm sowie Angebote, wie Taschenlampenführungen und Workshops in den Ferien. Das Pixi-Buch kann zu einem Preis von 0,99 Euro im Museumsshop erworben werden und wendet sich an die Altersgruppe der 3 bis 6-Jährigen.

## Das ultimative Energie-Sparbuch Energie sparen im Haushalt leicht gemacht!

Mit diesen Tipps kann jede\*r im Alltag ohne großen Aufwand sehr effektiv Strom, Wärme und Wasser sparen!

Bei der Beleuchtung, beim Kochen, Waschen, Heizen und bei der Nutzung der Technik gibt es viele Möglichkeiten, Energie und Kosten zu sparen. Oft sind es Kleinigkeiten, die man einfach umsetzen kann, wenn man weiß, wie. Dieses Buch hilft dabei mit tollen Tipps und beantwortet dabei Fragen wie zum Beispiel: Wie finde ich versteckte Stromfresser? Wie gelingt ressourcenschonendes Kochen? Wie kann ich mit einer Solaranlage auf dem Balkon den eigenen Strom produzieren? So wird Energiesparen ganz einfach!



*Das ultimative Energie-Sparbuch*  
von Ulrich Wolf, Paperback,  
Christophorus Verlag,  
192 Seiten, Preis: 14,99 €  
ISBN: 978-3838838731

## Die Sterne für November 2022



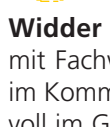
**Steinbock 22.12.-20.1.** Bleiben Sie beharrlich, aber dennoch kompromissbereit. Dann können Sie Ihre ohnehin schon guten beruflichen Chancen noch einmal steigern.



**Wassermann 21.1.-19.2.** Überwiegend positive Wochen stehen Ihnen bevor. Sicher ein Ausgleich dafür, dass in letzter Zeit nicht alles glatt über die Bühne gegangen ist.



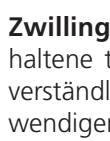
**Fische 20.2.-20.3.** Schrauben Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch. Es droht massiver Ärger am Arbeitsplatz. Private Interessen müssen leider zurückgestellt werden.



**Widder 21.3.-20.4.** Am Arbeitsplatz sind Sie mit Fachwissen und Zuverlässigkeit ganz groß im Kommen. Ist es nicht ein gutes Gefühl, alles voll im Griff zu haben?



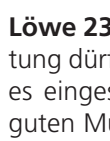
**Stier 21.4.-21.5.** Kurieren Sie eine Erkältung unbedingt aus. Etwas Schlaf außer der Reihe tut Ihnen auch gut. Gönnen Sie sich diesen Luxus ruhig mal ab und zu.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Das für unmöglich gehaltene trifft jetzt ein. Ihre Freude darüber ist verständlich, sollte Sie aber nicht von der notwendigen Arbeit ablenken.



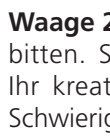
**Krebs 22.6.-22.7.** Sie haben große Kraftreserven und können ungewöhnliche Freizeitaktionen in Angriff nehmen. Schön, dass sich Ihre Freunde mitreißen lassen.



**Löwe 23.7.-23.8.** Das Einhalten einer Verpflichtung dürfte sich als schwieriger erweisen, als Sie es eingeschätzt hatten. Behalten Sie trotzdem guten Mut.



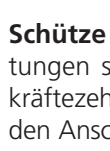
**Jungfrau 24.8.-23.9.** Bieten Sie keine Hilfe an, wenn Sie wissen, dass Sie Ihr Angebot nicht halten werden. Eine ehrliche Absage ist besser als leere Versprechen.



**Waage 24.9.-23.10.** Lassen Sie sich nicht so lange bitten. Sie wissen doch genau, wie sehr man Ihr kreatives Denken für die Bewältigung der Schwierigkeiten benötigt.



**Skorpion 24.10.-22.11.** Wer austellt, der muss auch einstecken können. Sie müssen jetzt Ruhe bewahren und dürfen keinesfalls Panik- oder Fluchtreaktionen zeigen!



**Schütze 23.11.-21.12.** Sie haben einige Verpflichtungen schleifen lassen. Jetzt müssen Sie ein kräftezehrendes Aufholprogramm starten, um den Anschluss nicht zu verpassen!



**DIESE NUMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN**

Apotheken-Notdienst	0800 – 00 22 833
AWO-Pflegeaufnahme	0800 – 70 70 117
Polizei	110
Feuerwehr/Notarzt	112
Rettungsleitstelle	0531 / 19222
Beratung bei Vergiftungen / GIZ Nord	0551 / 19240
Behördenauskunft	115
Corona-Hotline Niedersachsen	0511 / 4505-555
Corona-Impf-Hotline Niedersachsen	0800 / 9988665
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Telefonseelsorge (Katholisch)	0800 111 02 22

<b>BRAUNSCHWEIG</b>	(0531)
Alzheimer Gesellschaft Braunschweig	8 01 10 70
Augenärztlicher Bereitschaftsdienst	70 09-933
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Braunschweig	116 117
Apotheken-Notdienst, Ärztlicher Notfalldienst	4 40 33
Braunschweiger Aids-Hilfe e.V.	1 41 41
Braunschweiger Verkehrs AG Kundenservice	3 83-20 50
Corona-Hotline der Verwaltung	470-7000
Deutsche Bahn Service Hotline	(030) 29 70
Deutsche Post AG	01802 33 33
Braunschweig Versorgungs AG Entstörungsdienst für Strom, Wasser und Wärme	383-24 44
für Erdgas	33 10 90
Bürgerberatung	470-2936/37
Bürgertelefon	4 70 30 00
Diakoniestation	23 86 60
Fernsprechauskunft	118 33
Frauenhaus BS	280 12 34
Fundbüro	470-60 45 u. -60 46
Gesundheitsamt	470-70 22
Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH	699 1778
Kontaktstelle für Selbsthilfe - KIBiS	480-7920
Migrationsberatung	38 94 95 39
Notaufnahme Krankenhaus Marienstift	7011 444
Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum	595-0
Notruf-Fax für Gehörlose	234 54 44
Psychozialer Krisendienst	470 77 77
Rollstuhltaxi	58 08 44 44
Sperrung EC-/Kreditkarte	116 116
Tierschutz Braunschweig	50 00 07
Touristinfo	470 20 40
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst	691 696

<b>WOLFSBURG</b>	(05361)
Ärztendienst	1 92 92
AWO Kreisverband Wolfsburg	05363 / 97 69 19-0
Caritas Wolfsburg	89 00 90
Caritas Seniorenzentrum Detmerode	8 99 77-0
Diakonische Heime in Kästorf e. V.	27 59 26 4
Diakonisches Werk Wolfsburg e. V.	50 10
DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.	826 20
DRK-Seniorenzentrum Vorsfelde	05363 / 80 9 90
Gesundheitsamt	28 20 20
Stadtwerke Wolfsburg AG	18 90
Tagesklinik Wolfsburg	29 82-0
Taxiruf	23 0 23
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	8 99 9 30
Zentralbibliothek	28 25 46

<b>SALZGITTER</b>	(05341)
AWO	43 60 1
Caritas	18 91 6-0
Diakonisches Werk	88 88-0
Paritätischer Wohlfahrtsverband Salzgitter	84 67-0

<b>WOLFENBÜTTEL</b>	(05331)
Gesundheitsamt	84 50 0
Stadtbücherei	900 86-0
Stadtwerke	408-0
Taxiruf	77 77 7
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	86 28 0

Seit 2000 **Wir** *im besten Alter*

**KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN****Über 600 Auslagestellen**

Bürgerberatungen, Verkehrsvereine, Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen, Seniorenbüro, Seniorenkreise und Wohnheime, Apotheken, Märkte, Reformhäuser, Restaurants, Bäcker, Frisöre, Ärzte, Krankenkassen, Banken, Reisebüros, Inserenten, Hettling's Lesezirkel.

**Verteilung**

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.

Falls Sie unser Magazin auch auslegen möchten (natürlich kostenlos), senden Sie bitte eine Mail an: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) (Mindestabnahme 20 Stück).

**Veranstaltungs-Informationen**

**Aha-Erlebnismuseum für Kinder**, Lindener Straße 15, 38300

WF, Tel. 05331 6070377

**Brunsviga**, Karlstraße 35, 38106 BS, Tel. 0531 238040

**Braunschweigisches Landesmuseum**, Burgplatz 1, BS, Tel. 0531 12150

**Das KULT**, Hamburger Strasse 273, 38114 BS, Tel. 0176 23993825

**Figurentheater Fadenschein**, Bültenweg 95, 38106 BS, Tel. 0531 340845

**Haus der Kulturen**, Am Nordbahnhof 1

**Haus der Wissenschaft Braunschweig**, Pockelstraße 11, 38106 BS, Tel. 0531 3912161

**Herzog-Anton-Ulrich-Museum**, Museumstraße 1, 38100 BS, Tel. 0531 12250

**Herzog August Bibliothek**, Lessingplatz 1, 38304 WF, Tel. 05331 808203

**ITZ-Wolfenbüttel**, Am Exer 19a, 38302 WF, Tel. 05331 927847

**Komödie am Altstadtmarkt**, Gördelingerstraße 7, 38100 BS, Tel. 0531 1218680

**Komödie im Heinrich**, Wirtshaus Heinrich, Jasperallee 42, BS, Tel. 0531 1218680

**Kulturpunkt West**, Ludwig-Winter-Str. 4, 38120 BS, Tel. 0531 862564

**KuBa-KulturhalleForum Kultur e.V.**, Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 27787

**Kinder- und Jugendzentrum Mühle**, An der Neustadtmühle 3, 38100 BS, Tel. 0531 17488

**Lindenhalle**, Halberstädter Straße 1A, 38300 WF, Tel. 05331 86130

**LOT-Theater**, Kaffeetwete 4a, 38100 BS, Tel. 0531 17303

**Museum Wilhelm Busch**, Georgengarten 1, 30167 Hannover, Tel. 0511 16999911

**Mütterzentrum**, Hugo-Luther-Str. 60A, 38118 BS, Tel. 0531 895450

**Phaeno**, Willy-Brandt-Platz, 38440 WOB, Tel. 05361 890100

**Roter Saal**, Schlossplatz 1, 38100 BS, Tel. 0531 4704861

**Schlossmuseum Braunschweig**, Schlossplatz 1, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 4704876

**Seniorenbüro**, Kleine Burg 14, 38100 BS, Tel. 0531 470-8206

**Staatstheater Braunschweig**, Magnitorwall 18, 38100 BS, Tel. 0531 1234567

**Stadtbibliothek Braunschweig**, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

**Theater Wolfsburg**, Klieverhagen 50, 38440 WOB, Tel. 05361 267310

**Theatrio**, Großer Kolonnenweg 5, 30163 Hannover, Tel. 0511 8995940

**westand**, Westbahnhof 13, 38118 BS, [www.westand.de](http://www.westand.de)

**Wolfsburger Figurentheater Compagnie**, Am Hasselbach 4, 38440 WOB, Tel. 05361 276237

**Wolters Applaus Garten**, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

**Wir** *im besten Alter*

**ANZEIGENSCHLUSS**

für die Ausgabe

Dezember 2022

ist der 15. November 2022.

Telefon 0531 / 38 000-10 · [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)

**WIR im besten Alter abonnieren**

Sie möchten das Magazin „WIR im besten Alter“ direkt ins Haus geliefert bekommen? - **Dann abonnieren Sie es.**

Für 30 Euro erhalten Sie ein Jahr = 10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.

Bestellung per E-Mail an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 10 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



## Schwerin



**289,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im Boulevard Hotel in Schwerin
- 3 x reichhaltiges Frühstück
- Begrüßungsgetränk bei Anreise im Hotel
- Ticket für die 2-stündige Schifffahrt „Grünkohlzeit im Advent“ inkl. reservierter Sitzplätze, regionalem Grünkohl mit Kasseler, Wurst und Kartoffeln & einem Schnaps am 2. Tag der Reise ab 13 Uhr
- Freie WLAN Nutzung im Hotel

**Termine:** 07.12. – 10.12.2022, 14.12. – 17.12.2022

**Preise:** 289,- Euro pro Person im Doppelzimmer  
419,- Euro pro Person im Einzelzimmer

## Dresden



**ab 199,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im 4\* Maritim Hotel Dresden
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstück
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- Konzertkarte (PK1 oder VIP-Ticket) für ein Galakonzert mit dem DRESDNER RESIDENZ ORCHESTER im Wallpavillon des Dresdner Zwingers am Samstagabend um 17 Uhr
- Kostenfreie WLAN-Nutzung im Hotel

**Termine:** 11.11. – 13.11.2022, 18.11. – 20.11.2022

**Preise:** 199,- Euro pro Person im Doppelzimmer  
249,- Euro pro Person im Einzelzimmer  
15,- Euro Aufpreis VIP-Ticket

## Berlin



**ab 179,- €**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 1, 2 oder 3 Nächte im Maritim proArte Hotel Berlin
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstück
- Weihnachtlicher Glühwein-Empfang im Hotel
- Ticket (PK 1 oder PK 2) für den Friedrichstadt-Palast Berlin für die Grand Show „ARISE – Liebe ist stärker als die Zeit“ am Anreisetag um 19.30 Uhr
- Bettensteuer der Stadt Berlin

**Termine:** 04.12. – 05.12.2022, 18.12. – 19.12.2022, etc.  
Verlängerungsnächte gegen Aufpreis buchbar.

**Preise:** 179 Euro pro Person im Doppelzimmer, inkl. PK2  
229 Euro pro Person im Einzelzimmer, inkl. PK2  
15 Euro Aufpreis zur PK1

**Wir** im besten Alter

CV Comet-Verlag GmbH  
Im Remenfeld 5, 38104 Braunschweig  
E-Mail: info@comet-verlag.de

» CODE: BU-B3jZ «

Reiseinformation und Buchung von Mo. bis Fr. 9 - 16 Uhr  
unter

**Tel.: 0541 98109100**

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Veranstalter und Mittler auf. Der Vertragspartner ist jeweils vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.