

# 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 8.

## Titelthema

Im Alter  
gut vernetzt

Ruhestand  
aktiv gestalten

## Gesundes Leben

Welttag des Hörens  
am 3. März

Tag der Rückengesundheit  
am 15. März

## Wohnen & Leben

Nachhaltig  
leben

Sparen  
beim Einkauf

## Reise & Erholung

Immersive Kunst  
in Dortmund

Besuch im Zisterzienser-  
kloster Walkenried

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



## Berlin



© Operndirektion\_Hans\_Adler

ab **280,-€**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 1 oder 2 Nächte im Hampton by Hilton Berlin City West in Berlin inkl. reichhaltigem Frühstück
- Sitzplatzticket (PK2 oder PK3) für Anne-Sophie Mutter mit Ihrem Solisten- Ensemble am Dienstag, den 20.06.2023 um 20 Uhr in der Berliner Philharmonie, Großer Saal
- City Tax der Stadt Berlin
- Kostenfreie WLAN-Nutzung

» CODE: BU-YNPL «

**Termin:** 20.06. – 21.06.2023  
Vor Anreise gegen Aufpreis buchbar.

**Preise:** ab 280,- Euro pro Person im Doppelzimmer/PK3  
ab 350,- Euro pro Person im Einzelzimmer/PK3

## Münster



© shutterstock  
ab **155,-€**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Hotel Münster Kongresscenter Affiliated by Meliá inkl. reichhaltigem Frühstück
- 1 Flasche Wasser bei Anreise auf dem Zimmer
- Teilnahme an der „Tatort Münster Krimtour“ (ca. 1,5 – 2 Stunden) am Samstag: Eine Spurensuche für Krimi- und Tatort-Münster-Fans
- Stadtplan von Münster
- Freie WLAN-Nutzung

» CODE: BU-YNPL «

**Termine:** 31.03. – 02.04.2023, 07.07. – 09.07.2023,  
14.07. – 16.07.2023, 04.08. – 06.08.2023, etc.

**Preise:** ab 155,- Euro pro Person im Doppelzimmer  
ab 255,- Euro pro Person im Einzelzimmer

## Timmendorfer Strand



© Maximilian  
ab **585,-€**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 3 oder 7 Nächte im Classic-, Comfort- oder Superior-Zimmer im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand
- Täglich reichhaltiges Frühstück und Abendessen im Rahmen der Halbpension
- Begrüßungssekt und Begrüßungspräsent
- Täglich 1 Flasche stilles Mineralwasser auf dem Zimmer nach Bedarf
- Freie WLAN-Nutzung

» CODE: BU-YFHq «

**Termine:** 08.06. – 11.06.2023 oder 04.06. – 11.06.2023

**Preise:** ab 585,- Euro pro Person im Classic-Doppelzimmer  
ab 810,- Euro pro Person im Classic-Einzelzimmer

**Wir** im besten Alter

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

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 evtl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Titelgeschichte unserer März-Ausgabe beschäftigt sich mit der Einsamkeit. Eine Forsa-Umfrage ergab, daß sich viele Menschen in zunehmendem Alter häufig oder zumindest hin und wieder einsam fühlen. Wie man dieses ändern kann, wollen wir Ihnen heute beantworten, denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Lebenssituation zu verbessern. Auch bei Seniorentreffen, Sportgruppen oder anderen Veranstaltungen lassen sich neue Kontakte knüpfen. Ehrenamtlich kann man sich vielfältig einbringen und dazu Gutes tun. Auch befinden sich in allen Stadtteilen Begegnungsstätten oder Nachbarschaftsläden der AWO (Heidelberg) oder Caritas (Böcklerstraße). Und gerade jetzt, wenn der Frühling vor der Tür steht und die Natur erwacht, ist die richtige Zeit, hinaus zu gehen. Wenn die ersten Sonnenstrahlen hervorblinzeln und alles blüht, wächst und gedeiht, steigt auch die Stimmung und die Unternehmungslust.

Unser Kalender verfügt über 365 Tage, die mit sinnvollen, kuriosen oder überflüssigen Gedenktagen belegt sind: In Deutschland können wir im März den „Tag der gesunden Ernährung“, den „Tag der Rückengesundheit“ oder den „Tag des Schlafes“ und den „Weltwassertag“ feiern.

Wichtig ist der Weltfrauentag am 8. März, in diesem Jahr unter dem Motto „Ohne Feminismus wird das nix!“, der auch in Braunschweig mit vielen Veranstaltungen gefeiert wird. Von Amerika übernommen haben wir den Earth Hour Tag am 25. März, der zum Licht ausmachen für das Klima auffordert. 2013 wurde der 20. März offiziell zum Weltglückstag von den Vereinten Nationen ausgerufen, der dafür steht, daß hiermit Ziele für die globale Politik verfolgt werden, und der weltweit ganz im Zeichen des Glücks steht. Dazu passt der „Mach andere glücklich-Tag“ oder der „Welttag der Komplimente“. Es stimmt wirklich, daß nicht nur der andere sich glücklich fühlt, sondern man selbst auch – das schafft eine „Happy Atmosphere“.

Die vorliegende Ausgabe läßt Sie im Frühling durchstarten mit vielen interessanten Themen, Informationen und Tipps rund um Gesundheit, Ernährung und vielem mehr. Und vergessen Sie nicht, die Uhren wieder vorzustellen am Sonntag, 26. März.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe – wir freuen uns auch über Ihre Meinung und Vorschläge –

Ihr Team von  
WIR im besten Alter

*Glück ist Liebe, nichts anderes.  
Wer lieben kann, ist glücklich.*

von Hermann Hesse

Titelthema . . . . .	Seite 4 - 5
Veranstaltungen . . . . .	Seite 6 - 8
Gesundes Leben . . . . .	Seite 9 - 11
Verlässliche Partner . . . . .	Seite 12 - 13
Wohnen & Leben . . . . .	Seite 14 - 15
Ausflugs- & Reisetipps . . . . .	Seite 16 - 17
Kultur . . . . .	Seite 18 - 19
Promi-Nachrichten . . . . .	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel . . . . .	Seite 21
Horoskop / Buchtipps . . . . .	Seite 22
Service / Veranstalteradressen . . . . .	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	



4



13

Titelfoto: Wege zum besseren Hören. Mehr dazu auf Seite 9.

Foto: Cochlear/spp-o

**vhs** ••• Volkshochschule Braunschweig GmbH

**Viele neue Kurse für alle Altersgruppen!**

**Sprachkurse am Vormittag Vorträge**  
**Kreativkurse Ahnenforschung am PC**  
**Körperlich fit bleiben Gesunde Ernährung**  
**Gedächtnistraining**

**Fotografie und Film** 5€ **Staatstheater**

5 € Ermäßigung für Sie!  
Sagen Sie bei der Buchung einfach „im besten Alter“!

www.vhs-braunschweig.de

Tel. 0531 2412-0

\*einmalig pro Person bei Buchung bis 31.3.2023

# Im Alter gut vernetzt

## Trotz Pflegebedürftigkeit mitten im Leben

Viele Menschen erleben mit zunehmendem Alter, dass ihre sozialen Kontakte verschwinden. Eine Forsa-Umfrage ergab, dass sich mehr als jede fünfte Seniorin und mehr als jeder fünfte Senior ab 75 Jahren häufig oder zumindest hin und wieder einsam fühlt. Dabei gibt es für Betroffene unzählige Möglichkeiten, ihre Lebenssituation zu verbessern. Seniorentreffen, regelmäßige Sportgruppen oder neue Bekanntschaften übers Internet – gemeinschaftliche Aktivitäten können das alltägliche Glück steigern.



Markus Küffel.

Foto: Michael B. Rehders

Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, weiß: „Häufig braucht es für den ersten Schritt aus der sozialen Isolation große Überwindung. Für SeniorInnen mit eingeschränkter Mobilität bedeutet dies eine doppelte Herausforderung. Doch auch für sie bestehen Möglichkeiten, den Kontakt zu lieben Menschen zu pflegen und neue Bekanntschaften zu schließen.“



Pflege zu Hause: Vorlesen.

Foto: Michael B. Rehders\_Vorlesen

### Soziale Isolation

In der Regel sprechen einsame Menschen nur sehr ungern über diesen Umstand, denn in unserer Gesellschaft geht Einsamkeit häufig mit großer Scham einher. Dabei sind nicht nur Menschen im hohen Alter betroffen. Auch in jungen Jahren kann der regelmäßige Austausch mit Freunden versiegen. Soziale Kontakte gehen vor allem dann verloren, wenn sich Lebensumstände grundlegend ändern, beispielsweise infolge eines Umzugs, eines Jobwechsels oder einer Trennung. Bei älteren Personen verursachen aber auch andere Faktoren eine soziale Isolation. Markus Küffel erklärt: „SeniorInnen sehen sich durch Todesfälle besonders häufig mit dem Verlust von nahestehenden Personen konfrontiert. Gleichzeitig fällt es vielen schwer, neue Kontakte zu knüpfen, da sich Freundschaften im Alter nicht mehr wie selbstverständlich ergeben.“

### Unter Menschen

Um der Einsamkeit zu entkommen, ist aktives Handeln notwendig. Gemeinsame Aktivitäten ermöglichen es beispielsweise, neue Kontakte zu knüpfen. Für Fitgebliebene bieten sich deshalb altersgerechte Sportgruppen oder ein ehrenamtliches Engagement an. Außerdem empfiehlt es sich, bei der Gemeinde nach Angeboten für SeniorInnen zu fragen. Viele veranstalten regelmäßige Ausflüge und Treffen bei

Kaffee und Kuchen. Aber auch über das Internet lassen sich Gleichgesinnte kennenlernen. In Foren und Gruppen tauschen sich Menschen über gemeinsame Interessen aus und finden dadurch den Kontakt zueinander. Daneben bieten unterschiedliche Organisationen einen Besuchsdienst für Mitbürger im hohen Alter an. Durch gemeinsame Aktivitäten, wie Spaziergänge und Kartenspiele, füllt sich der Tag wieder mit Leben. Auch kleine Gesten fördern das soziale Miteinander – dazu zählen bereits kurze Gespräche mit netten Nachbarn.

### Mit Pflege aktiv

Viele ältere Menschen bewältigen ihren Alltag nicht mehr alleine und benötigen Hilfe. In dieser Situation fällt es besonders schwer, proaktiv nach neuen Kontakten zu suchen, und oftmals stellt der ambulante Pflegedienst die einzige Interaktion mit anderen Menschen dar. Allerdings ersetzen die Besuche der Pflegenden langfristig kein soziales Netzwerk. Häufig empfinden sie bei ihrer Arbeit einen großen zeitlichen Druck und sind deshalb kurz angebunden. Neben ambulanten Dienstleistern existieren aber auch weitere Optionen. Bei der sogenannten 24-Stunden-Pflege ziehen Betreuungskräfte zu Pflegebedürftigen nach Hause. Markus Küffel erklärt: „Auf diese Weise bekommen SeniorInnen auch außerhalb der regulären Pflegetätigkeit viel Aufmerksamkeit geschenkt. Regelmäßiges Einkaufen und Kochen oder der gemeinsame Blick in die Tageszeitung stellen nur einige Beispiele dar. Oftmals übernehmen Betreuungskräfte zusätzlich auch Fahrdienste und ermöglichen so wieder mehr soziale Kontakte mit alten und neuen Bekannten. Trotz Pflegebedürftigkeit muss im Alter niemand auf wohlthuende Geselligkeit verzichten.“

Weitere Informationen unter [www.pflegezuhaus.info](http://www.pflegezuhaus.info)

# Ruhestand aktiv gestalten

## Gut vorbereitet, um den „leeren Schreibtisch“ zu vermeiden

Hunderttausende Babyboomer gehen dieses Jahr in den Ruhestand. Nach einer anfänglichen Phase des Wohlbefindens schleicht sich bei vielen Langeweile oder eine gewisse Antriebslosigkeit ein. Eine gute Vorbereitung hilft gegen diese Ernüchterung; Ruheständlern wird geraten, „sichtbar“ zu bleiben.

### Gezielte Vorbereitung schützt vor Sinnfragen

Im englischen Sprachraum spricht man vom „Empty-Desk-Syndrom“. Der „leere Schreibtisch“ steht sinnbildlich für die fehlenden Aufgaben, die dem eigenen Leben einen persönlichen Sinn geben. Eine gute Vorbereitung auf die Zeit nach dem Beruf verhindert, dass Langeweile und Sinnfragen sich breitmachen.

### „Statuspassage“ Übergang

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zählt den Übergang in den Ruhestand zu den „kritischen Lebensereignissen“\* und bezeichnet ihn als Statuspassage. Während dieser Zeit verlieren die über lange Zeit gelebten sozialen Rollen, z. B. als Arbeitnehmerin oder als Ehemann, ihre Funktion. Damit verbundene Verhaltensweisen und Erwartungen verändern sich. Die BZgA empfiehlt, „das Wissen über die erwartbaren Lebensereignisse und die damit einhergehenden Veränderungen durch Aufklärung und Informationen zu stärken.“

### Wissentlich unvorbereitet

Die mit dem Übergang in den Ruhestand verbundenen Veränderungen sind umfangreich. Sie reichen vom Einkommen bzw. der Rente über den Verlust von Rollen und Aufgaben bis hin zu sich ändernden Situationen in Partnerschaft und Familie. Die Studie „Ruhestand 2040 - So blicken die Rentnerinnen und Rentner der Zukunft auf das Alter“ stellt fest, dass nur ein Fünftel der Befragten ihren Ruhestand aktiv planen. Der Großteil geht unvorbereitet in die neue Lebensphase, wissend, dass sie mehr tun müssten, um für die Zukunft gerüstet zu sein.



Aktiv werden für ein glückliches und erfülltes Leben - dazu gehört es auch, mit seinem Partner, besten Freunden oder liebenden Angehörigen über heikle und sensible Themen wie gesundheitliche Probleme zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. (txn) Foto: pressmaster/123rf/Seni

### Sichtbarkeit im Ruhestand

Eine gezielte Auseinandersetzung auf die Zeit nach dem Beruf kann den Unterschied machen. Bereits 2017 verwies die BZgA auf den Mangel an spezifischen Interventionen, die den Renteneintritt in Vorbereitung und Bewältigung flankieren. Um den Übergang in den Ruhestand bewusst zu gestalten, wird zum Beispiel auf [www.ageforce1.com/selbsttest](http://www.ageforce1.com/selbsttest) ein kostenloser Test zur Verfügung gestellt, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgewählte Thesen zu ihrem neuen Lebensabschnitt bewerten können und direkt im Anschluss eine persönliche Auswertung erhalten. Neben einer guten Vorbereitung sollten Rentnerinnen und Rentner sichtbar sein, denn nur „wer präsent ist, findet statt“. Bei der Sichtbarkeit geht es nicht um die physische Präsenz, sondern um die Wahrnehmung von Persönlichkeit und Kompetenz. Die hieraus resultierenden Ressourcen werden auf vielfältige Weise in unserer Gesellschaft gebraucht. „Talente in Rente“ werden händeringend gesucht, sei es in der Bildung, beim Ehrenamt oder in der Wirtschaft. „Wer aktiv wird und sein Licht nicht unter den sprichwörtlichen Scheffel stellt, hat eine inspirierende Zeit vor sich“, meint Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga und ergänzt: „Das hilft nicht nur gegen die Langeweile, sondern ist auch gut für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.“ Mehr Information unter [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

\*Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung; Band 49

Wenn Sie sich gerne nur mit Menschen in Ihrem Alter austauschen wollen, gibt es auch spezielle Plattformen, die nur für über 60-Jährige gedacht sind. Besonders beliebt sind dabei [feierabend.de](http://feierabend.de), [platinnetz.de](http://platinnetz.de) oder [seniorenportal.de](http://seniorenportal.de). Hier kann man sich mit Gleichaltrigen vernetzen, findet Kulturveranstaltungen der Region oder auch Gruppen zu speziellen Themen wie Finanzen im Alter oder Wandertouren in der Gegend.



Lachen und Liebe sind auch im Alter wahre Fitnesshelfer: Gute soziale Beziehungen motivieren Lernprozesse und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Wer sich dann noch gesund ernährt und bei körperlichen Einschränkungen selbstbewusst beraten lässt, hat viel dafür getan, um den Lebensabend genießen zu können. (txn)

Foto: stylephotographs/123rf/Seni

# Hier ist was los

**9. KW** *Mittwoch, 1. März 2023*

**11:00 Uhr** Hamlet, Theater WF

*Donnerstag, 2. März 2023*

**19:30 Uhr** Der hinkende Teufel / Die Geschichte vom Soldaten, Theater BS \*

**20:00 Uhr** open mic, comedians, DAS KULT, BS

**20:00 Uhr** Der Weg der Arbeitenden Klasse ins Paradies, Theater BS \*

*Freitag, 3. März 2023*

**19:00 Uhr** Frauentanzparty, Haus der Kulturen

**19:30 Uhr** Dog Days, Großes Haus, Theater BS \*

**19:30 Uhr** Niemand wartet auf dich, Theater BS

**19:30 Uhr** Stimmflut – Das A-cappella-Event, Theater WF

*Samstag, 4. März 2023*

**10:00 Uhr** Hexenfrühstück ASF

**15:00 – 17:30 Uhr** Kräuterspaziergang, Waldforum Riddagshausen

**19:00 Uhr** Cuba - Rhythmus, Rum & Revolution, Augustinus-Saal, BS

**20:00 Uhr** Hagelschaden: Singen im Pulk, DAS KULT, BS

**20:30 Uhr** 41. Drehbühnen-Ball 2023, Ganzes Haus, Theater WOB

*Sonntag, 5. März 2023*

**11:00 – 18:00 Uhr** Tag der offenen Tür, Lindenhof, Kasernenstr. 18, BS

**18:00 Uhr** All das Schöne, Aquarium, Theater BS

**19:30 Uhr** Niemand wartet auf dich, Kleines Haus, BS

**10. KW** *Montag, 6. März 2023*

**16:30 Uhr** Empfang zum Internationalen Frauentag, Dornse

*Donnerstag, 9. März 2023*

**15:00 – 16:30 Uhr** Workshop und Erzählcafé, Mütterzentrum, BS

**16:30 Uhr** Das Universum des gelben Drachen, Augustinus-Saal, BS

*Freitag, 10. März 2023*

**11:00 Uhr** Corpus Delicti, Theater WF

**20:00 Uhr** Wild & Tanzbar, DAS KULT, BS

*Samstag, 11. März 2023*

**09:30 Uhr** Internationales Frauenfrühstück, Familienzentrum Muldeweg, BS

**15:00 Uhr** Unduzo: Friede, Freude, Götterfunken, Theater WOB

**19:30 Uhr** Once, Theater WF

**20:00 Uhr** Gerald Wolf, "Endlich wieder normal?" Kabarett, DAS KULT, BS

*Sonntag, 12. März 2023*

**11:00 Uhr** Kammerkonzert, Theater BS

**15:00 Uhr** Einar, der auszog die Welt zu retten, Theater WOB

**11. KW** *Dienstag, 14. März 2023*

**13:00 Uhr** Der Prozess III – Honecker, Dom St. Blasii, BS



*Eine tiefschwarze Komödie von Jan Weiler: „Eingeschlossene Gesellschaft“ am Samstag, 25. März 2023, 19.30 Uhr im Lessingtheater Wolfenbüttel. Vorverkauf und Information: Theaterkasse, Stadtmarkt 7A, 38300 Wolfenbüttel, Telefon 05331 86-501, Telefax 05331 86-507, [www.lessingtheater.de](http://www.lessingtheater.de) | [karten@lessingtheater.de](mailto:karten@lessingtheater.de). Foto: Tanja Weidner*

**18:45 Uhr** Achtung Durchlauf!, Theater BS

**19:30 Uhr** Theaterkreis, Lindenhof, BS

**19:30 Uhr** Komplexe Väter, Theater WOB

*Mittwoch, 15. März 2023*

**19:30 Uhr** Jens Harzer & Ensemble Resonanz: Hyperion oder der Eremit in Griechenland, Theater WOB

*Donnerstag, 16. März 2023*

**19:30 Uhr** Die Walküren, Kleines Haus, Theater BS \*

*Freitag, 17. März 2023*

**09:30 Uhr** Kindertheater, Kulturpunkt West, BS

**19:00 Uhr** Thementage »Ausweitung des Ringgebiets«, Kleines Haus, Theater BS \*

**19:30 Uhr** Ein Maskenball, Theater BS

**20:00 Uhr** Tim Becker, Bauchredner, DAS KULT, BS

**20:00 Uhr** The Tangleheads – Rockklassiker, Kuba Kulturhalle, WF

*Samstag, 18. März 2023*

**19:30 Uhr** Der zerbrochene Krug, Theater WOB \*

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

**19:30 Uhr** Silent Bodies – Loud Voices, Theater BS

**20:00 Uhr** King Leoric – Kuba Kulturhalle, WF

*Sonntag, 19. März 2023*

**11:00 – 15:00 Uhr** Bücherbasar, Kulturpunkt West

**11:00 Uhr** 7. Sinfoniekonzert, Theater BS

**12. KW** *Dienstag, 21. März 2023*

**09:00 Uhr** Der Bär, der nicht da war, Theater Fadenschein, Theater BS

**19:00 Uhr** Wir gegen die Anderen, Hallenbad, WOB

**19:30 Uhr** Der Graf von Monte Christo, Theater BS

**Mittwoch, 22. März 2023**

**10:00 Uhr** Die letzte Pflanze... wird die erste sein, Kleines Haus, Theater BS  
**19:30 Uhr** Schimmelreiter, Theater BS  
**20:00 Uhr** Direktmusik, Aquarium, Theater BS

**Donnerstag, 23. März 2023**

**20:00 Uhr** Meininger Hofkapelle: Friedevoll, Theater WOB

**Freitag, 24. März 2023**

**10:00 Uhr** Rodrigo Raubein und Knirps, sein Knappe, Theater WF  
**19:30 Uhr** Silent Bodies – Loud Voices, Theater BS  
**20:00 Uhr** Buchjubiläum 20 Jahre »Vorkriegsjugend«: Jan Off, Aquarium, Theater BS \*  
**20:00 Uhr** The Beatles Connection, Kuba Kulturhalle WF

**Samstag, 25. März 2023**

**20:00 Uhr** And the Stars Look Very Different Today, Aquarium, Theater BS  
**20:00 Uhr** Tennessee Five, Kuba Kulturhalle WF

**Sonntag, 26. März 2023**

**11:30 Uhr** 11. Brunchkonzert: Barockque-Connection, Theater WOB  
**19:30 Uhr** Der Prozess I – Eichmann, Theater BS

**13. KW Donnerstag, 30. März 2023**

**19:00 Uhr** Bonnie und Clyde Theaterstück, DAS KULT, BS

**Freitag, 31. März 2023**

**19:30 Uhr** Die Walküren, Kleines Haus, Theater BS  
 \* weitere Termine  
 – Änderungen vorbehalten –

 **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 nehmen wir  
**Reservierungen**  
 für die Ostartage entgegen.

Unser **Ostermenü**  
 finden Sie unter  
[www.waldhaus-wolfenbuettel.de](http://www.waldhaus-wolfenbuettel.de)

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat  
 findet unser  
**Biergartentreff** statt.

Unsere neuen  
**Öffnungszeiten:**

Di., Mi. und Fr. von 17 bis 22 Uhr,  
 Sa. von 12 bis 22 Uhr und  
 So. von 11:30 bis 16:30 Uhr.  
 Montag und Donnerstag bleibt  
 unser Restaurant geschlossen.  
[www.waldhaus-wolfenbuettel.de](http://www.waldhaus-wolfenbuettel.de)

## Opera Curiosa und mehr im Lindenhof-Theater BS

Nach der Eröffnung der Spielzeit 2023 im Lindenhof-Theater Braunschweig am 5. März 2023 mit dem Tag der Offenen Tür von 11 bis 18 Uhr musiziert und moderiert der Pianist und Musikkabarettist Burkhard Bauche am 27. März 2023. Insgesamt stehen im Jahr 2023 sechs Termine mit Opera Curiosa auf dem Programm.

Hier der erste Opera Curiosa Termin:  
**27. März 2023, 19.30 Uhr:** Liebestrank & Sokkenschuss" - wer gehört zu wem? Donizetti's. Die Karten zum Preis von 15 Euro können Sie unter [www.lindenhof-braunschweig.de](http://www.lindenhof-braunschweig.de) bestellen. Hier finden Sie auch weitere Termine und Veranstaltungen.

## Celler Handgemacht-Markt

für KunstHandwerk, Design & Kuriosem in der CD-Kaserne am 11. und 12. März



Dekoratives für Haus und Garten.

Foto: Veranstalter

Bereits zum 17. Mal treffen sich am Wochenende 11. und 12. März über 50 ausgesuchte Künstler und Kunsthandwerker und besondere Anbieter, die aus der gesamten Bundesrepublik anreisen zu einem schönen Kunsthandwerkermarkt in Celle unter dem Namen "HANDGEMACHT".

Die CD-Kaserne an der Hannoverschen Straße ist die ideale Location, um dieser hochwertigen Ausstellung einen großzügigen, angemessenen Rahmen zu geben. Die Aussteller sind zum großen Teil professionell arbeitende Kreative, die ihre Werke in der eigenen Werkstatt bzw. dem eigenen Atelier fertigen. Verschiedene Künstler führen ihr Handwerk vor.

Der Markt wird ergänzt durch regionale Spezialitäten wie handgesiedete Seifen, Käse, Schinken- und Wurstspezialitäten, Lakritze, Gewürze und Feinkost. Die Gastronomie der CD-Kaserne bietet verschiedene Getränke und kleine Speisen an.

Der Markt ist am Samstag von 10 bis 18 Uhr, am Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

Der Eintritt kostet 2,50 Euro. Kinder haben freien Eintritt. Das Parken ist ebenfalls frei.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.handgemacht-maerkte.com](http://www.handgemacht-maerkte.com).

**auf nach Celle** in die **CD - Kaserne**  
**DESIGN** 55 Aussteller  
**& KUNSTHANDWERK**  
**LECKEREIEN**  
**SCHÖNE DINGE**  
**11./12. März Handgemacht**  
 Sa. 10-18, So. 11-18 Uhr - Eintritt 2,50 € - [www.handgemacht-maerkte.com](http://www.handgemacht-maerkte.com)

Anzeige

## Fotowettbewerb „VielfALT“ zum Leben im Alter

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) lädt zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ ein. Gesucht werden Fotografien, die die Vielfalt und Potenziale älterer Menschen in der heutigen Gesellschaft dokumentieren und stereotype Altersbilder hinterfragen.

Der Fotowettbewerb findet im Rahmen des „Programms Altersbilder“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) statt und begleitet zugleich die Erarbeitung des Neunten Altersberichts zum Thema „Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen“. Der Fotowettbewerb wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

**Fotos können in vier Kategorien eingereicht werden:**

- Das bin ich. Individuell im Alter.
- Mittendrin. Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter.
- Licht und Schatten. Herausforderungen im Alter.
- Gemeinsam geht was. Jung und Alt im Austausch.

**Teilnahmeschluss ist der 21. Mai 2023.**

Eine unabhängige Jury u. a. aus Mitgliedern der Neunten Altersberichts-Kommission, des Deutschen Zentrums für Integra-

tion und Migration, der Zeitschrift PHOTONEWS, des Berufsverbands FREELENS, des Deutschen Verbands für Fotografie e. V. sowie der BAGSO und des BMFSFJ vergibt Preise in den oben genannten Kategorien im Wert von insgesamt 19.000 Euro.

Die Erstplatzierten der Kategorien erhalten jeweils 2.000 Euro, die Zweitplatzierten jeweils 1.500 Euro und die Drittplatzierten jeweils 1.000 Euro. Hinzu kommt ein Publikumspreis in Höhe von 1.000 Euro. Er wird im Zuge einer Online-Abstimmung im Anschluss an die Einreichungsphase vergeben.

Die Preisverleihung findet am 12. September 2023 in Berlin statt. Bundesseniorenministerin Lisa Paus wird die PreisträgerInnen persönlich auszeichnen. Die prämierten und alle weiteren eingereichten Fotos werden auf der Wettbewerbsseite und der Webseite zum „Programm Altersbilder“ sichtbar gemacht. Die prämierten Fotos werden zudem im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit zum Programm Altersbilder und zum Neunten Altersbericht eingesetzt.

Alle Informationen und Materialien zum Wettbewerb unter: [www.bagso.de/fotowettbewerb](http://www.bagso.de/fotowettbewerb)

Weitere Informationen: <https://www.programm-altersbilder.de/>  
<https://www.neunter-altersbericht.de/>

## Tagesfahrten und Besichtigungen für SeniorInnen

In der ersten Jahreshälfte 2023 werden folgende Tagesfahrten und Besichtigungen angeboten:

Besichtigung des Stadtarchivs in Braunschweig am **Donnerstag, 9. März**. Eine Führung durch die Ausstellung "Mensch und Maschine" im Altstadtrathaus ist für **Freitag, 17. März** vorgesehen. Die "Geheimsprache der Bilder" im Herzog-Anton-Ulrich-Museum steht am **Donnerstag, 13. April** auf dem Programm. Einen Einblick in die Schuhleistenproduktion der Fagus-Werke bietet eine Fahrt nach Alfeld/Leine am **Dienstag, 25. April**. Die Küchenkultur der Ur- und Neuzeit erleben die Teilnehmenden am **Donnerstag, 4. Mai** im

Küchenmuseum Hannover. Ein Besuch des Endlagers in Morsleben und des Kaiserdoms zu Königslutter ist für **Dienstag, 23. Mai** geplant. Zu einer Führung im Schloss Ballenstedt und einer Besichtigung des Cinema-Museums lädt das Reiseteam für **Donnerstag, 8. Juni** ein, und am **Donnerstag, 22. Juni** schließlich soll der Flughafen Braunschweig-Wolfsburg besucht werden.

Weitere Informationen im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, Telefonnummer 4 70-82 06 oder unter [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren). Kartenreservierungen und Verkauf freitags von 10 bis 12 Uhr im Seniorenbüro, Telefonnummer 4 70-82 15.

## Zentrum Würde am Marienstift - Veranstaltungen

Das Zentrum Würde am Marienstift bietet auch im Jahr 2023 wieder umfangreiche Möglichkeiten, um sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer und Tod, aber auch Meditation durch Bewegung und Tanz sowie Validation zu beschäftigen. Für neue Termine kann man sich ab sofort per E-Mail ([Zentrum-Wuerde@marienstift-braunschweig.de](mailto:Zentrum-Wuerde@marienstift-braunschweig.de)) oder telefonisch (0531.7011 409) anmelden.

**Begegnungscafé für Trauernde**

Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken werden Impulse gegeben mit einem Austausch über die Trauer am **10. März, 12. Mai, 9. Juni** von 15 bis 16:30 Uhr, Marienstift Braunschweig

**Letzte-Hilfe-Kurse**

Ein Kurs für alle interessierten Menschen, die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können, die sich mit den Themen „Begleiten und Umsorgen am Lebensende“ sowie mit den Themen über „Tod und Sterben“ auseinandersetzen möchten, am **11. März, 22. April, 3. Juni** von 9.30 bis 13.30 Uhr, Marienstift Braunschweig

**Meditatives Tanzen**

Meditatives Tanzen wird mit einfach zu erlernenden Schrittfolgen in

Kreisform getanzt. Es handelt sich hierbei um ruhige oder beschwingte Tänze, die durch ihre strukturierte Form in stetig wiederkehrenden Bewegungen heilsame Wirkung erfahrbar machen.

Termine am **24. März, 21. April, 26. Mai**, im Gemeindehaus Riddagshausen von 16:30 bis 18 Uhr, am 10. Juni im Kostergarten von 15:30 bis 16:15 Uhr.

**Validations-Workshop** Motto: „Meine Uhren gehen anders“

Bedürfnisorientierte ganzheitliche Begleitung von Menschen mit Demenz nach der Methode der Validation von Naomi Feil und mit Blick auf die Integrative Validation., am **6. Mai** von 9:30 bis 15:30 Uhr, im Gemeindehaus Riddagshausen, Klostersgang 57

**Fastenaktion 2023 der Evangelischen Kirche**

„Leuchten! Sieben Wochen ohne Verzagtheit“

In diesem Jahr lädt die Fastenaktion der evangelischen Kirche dazu ein, sich von Aschermittwoch bis Ostern diesem Motto zu stellen, auf Ängste und Kraftquellen zu schauen, um selbst zu strahlen und dadurch auf andere ausstrahlen zu können.

Termine am **1., 8., 15., 22., 29. März, 5. April** von 16:30 bis 17:15 Uhr, Theodor-Fliedner-Kirche, Marienstift Braunschweig



## Wege zum besseren Hören

Die Welt ist voller Schall. Unser Gehirn ist laufend damit beschäftigt, im Geräusche-Potpourri Muster zu erkennen, die für das menschliche Leben wichtig sind.

Wie grundlegend der Hörsinn ist, merkt man häufig erst, wenn er schwindet und mit ihm die Orientierung im Alltag und damit auch die Lebensqualität. Dann nämlich, wenn Sprache, Musik oder die Laute der Natur (oder des Straßenverkehrs) verblassen.

Hörgeräte können vielen Betroffenen helfen, indem sie den Klang bearbeiten und verstärken. Doch mit zunehmender Schwerhörigkeit kann es dazu kommen, dass selbst leistungsstarke Hörgeräte nicht mehr ausreichen.

Eine Option, insbesondere für Menschen jeden Alters mit hochgradigem bis vollständigem Hörverlust, sind Cochlea-Implantate (CI). Im Unterschied zu Hörgeräten umgehen diese Implantate die bei einem Hörverlust beschädigten Haarzellen im Innenohr (der sogenannten Cochlea) und stimulieren den Hörnerv direkt.

Für viele CI-Träger ist es danach in der Regel möglich, bis zu 55 Prozent mehr als zuvor mit Hörgeräten zu verstehen. Häufig können sie bereits nach sechs Monaten ohne technische Hilfe telefonieren, Musik hören und auch in lauter Umgebung wieder Sprache verstehen. Bei Kindern verbessern Cochlea-Implantate die sprachliche Entwicklung und die schulischen Leistungen. Mehr Infos unter [\(spp-o\)](http://www.ichwillhoeren.de)

## Das Arthroserisiko minimieren **Vorsicht bei Fehlstellungen und Übergewicht**

Bestimmte Faktoren begünstigen die Entstehung einer Arthrose. Dazu gehören Fehlstellungen, etwa O-Beine – besonders in Verbindung mit Übergewicht, wie eine Studie der Universität des Saarlandes nachgewiesen hat. Hier gilt es, früh gegenzusteuern und die Folgen abzumildern. So lässt sich der Gelenkknorpel mit der Einnahme von bioaktiven Kollagen-Peptiden mit Hagebuttenextrakt wie in CH-Alpha



Regelmäßige Bewegung und der Abbau von Übergewicht können bei Arthrose die Beschwerden lindern.

Foto: djd-k/CH-Alpha-Forschung/Africa Studio - stock.adobe.com

Plus Trinkampullen oft effektiv stärken. Schmerzen können reduziert und die Beweglichkeit verbessert werden. Zudem sind die Korrektur von Fehlstellungen durch Operation, Einlagen oder Orthesen passende Optionen. Hinzu kommen Gewichtsabnahme mit kalorienreduzierter, entzündungshemmender Kost sowie gelenkgesunde Bewegung wie Aquafitness und Radfahren. Weitere Tipps unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de). (djd-k)

## Initiative Hörgesundheit 2023

**Bereits ab dem 50. Lebensjahr nimmt bei vielen Menschen die natürliche Hörfähigkeit für bestimmte Frequenzen ab. Diese Entwicklung setzt sich im Laufe des Lebens fort. Doch kaum jemand nimmt das wahr, denn unser Gehirn ist ein Meister im Kompensieren der fehlenden Sinneseindrücke.**

Der Hörverlust kommt schleichend und Betroffene merken oft zuletzt, dass ihr Hörvermögen abnimmt. Denn es sind nur bestimmte Situationen, in denen das Verstehen anstrengender ist als früher. Etwa wenn in Gesellschaft alle durcheinander reden oder wenn zu den Dialogen im Fernsehen eine Hintergrundmusik spielt.

### Gutes Hören hält uns fit.

Studien zufolge beschleunigt ein unbehandelter Hörverlust bei vielen Menschen den

geistigen Abbau. Durch eine Hörminderung wirken weniger Reize auf das Gehirn. Zum einen, weil weniger akustische Signale das Hörzentrum erreichen. Zum anderen, weil die Betroffenen sich oft aus der Gesellschaft zurückziehen. Die Folge ist nicht nur ein geringeres Miteinander, sondern auch eine Unterforderung des Gehirns. Experten empfehlen daher, ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich einen Hörtest zu machen. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto besser kann diese behandelt und negativen Folgen vorgebeugt werden.

Nutzen Sie gerne die Einladung eines OHRWERK Fachgeschäftes zum kostenlosen Vorsorge-Hörtest. Der Hörtest dauert nur wenige Minuten.

[www.ohrwerk-hoergeraete.de](http://www.ohrwerk-hoergeraete.de)

### Einladung zur Vorsorge Hörgesundheit 2023

Experten empfehlen, ein Mal pro Jahr das Gehör überprüfen zu lassen.

Wir laden Sie zum kostenlosen Vorsorge-Hörtest ein. Ergebnis in 15 Minuten – kostenlos und unverbindlich.



**Jetzt Termin vereinbaren und einen kostenlosen Hörtest bei der OHRWERK Hörgeräte GmbH machen in:**

#### Wolfenbüttel

Krambuden 2  
Tel: 0 53 31 - 88 10 41

#### Braunschweig

Langer Hof 4  
Tel: 0531 - 441 39

#### Braunschweig

Damm 2  
Tel: 0531 - 12 94 85 87

**OHRWERK**  
HÖRGERÄTE

# Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

Das Motto des Aktionstags "Rückengesund – mit Herz, Hand und Verstand" ist eine Analogie zur Pädagogik von Johann Heinrich Pestalozzi. "Lernen mit Kopf, Herz und Hand" fasst zusammen, wie erfolgreiches Lernen aus seiner Sicht funktioniert. "Wir wollen mit unserem Aktionstag Aufmerksamkeit und ein Bewusstsein für das Thema Rückengesundheit schaffen", sagt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen.

**Rückenschmerzen sind in Deutschland das Volksleiden Nr. 1**  
Drei von vier Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen: Typisch dabei ist, dass sie plötzlich auftreten und binnen einiger Tage oder Wochen auch wieder verschwinden. Jüngere Menschen sind häufiger betroffen als ältere Personen. Das Beste, was Sie tun können, ist weiter

ihrem Alltag nachzugehen und so gut es geht körperlich aktiv zu bleiben. Genau da wollen seine Kollegen und er ansetzen – ebenso wie beim Thema Prävention.

## Aktionen und Informationen rund um Rückenfitness

Anlässlich des Tages der Rückengesundheit bietet die Aktion Gesunder Rücken Verbrauchern spezielle Informationsangebote. Tipps zu Prävention und Therapie gibt es zudem auch auf der Website der AGR. Diese berücksichtigt dabei alle Lebensbereiche und Altersklassen. Deshalb zertifiziert die AGR nicht nur Produkte, die die Rückengesundheit fördern, mit einem anerkannten Gütesiegel sondern gibt hilfreiche Praxis-Tipps – etwa wie Bürostühle und Autositze rückengesund eingestellt werden sollten und worauf man beim Kauf von ergonomischen Betten achten muss.

## Hallux rigidus: Gezielte Entlastung mit Einlagen beim Gehen und Abrollen

Bei der Arthrose des Großzehengrundgelenks schmerzt der große Zeh beim Gehen - besonders bei der Abrollbewegung - und er kann im fortgeschrittenen Stadium auch versteifen. Für den sogenannten Hallux rigidus gibt es jetzt eine neue orthopädische Schuheinlage von medi. Die Rigidusfeder aus Glasfaser unterstützt die Abrollbewegung, minimiert den Druck und lindert die Schmerzen. Der Fuß wird beim Auftreten natürlich gefedert, das sorgt für eine spürbare Entlastung im Großzehengrundgelenk. Der atmungsaktive Hydrofresh-Bezug aus 100 Prozent Microfaser reguliert das

Klima im Schuh, er beugt Gerüchen vor und sorgt für eine Extraportion Frische. Die Einlage ist in verschiedenen Varianten erhältlich, z.B. in einer schmalen Form für Business-Schuhe. Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit orthopädische Schuheinlagen verordnen. Sie werden im medizinischen Fachhandel individuell angepasst. Informationsmaterial zu den orthopädischen Einlagen und der Newsletter „medi post“ zu vielen Gesundheitsthemen kostenlos beim medi Verbraucherservice, Telefon 0921 912-750 oder E-Mail an [verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de). Mehr Infos unter [www.medi.de](http://www.medi.de).



**Einlagen aber richtig!**

Nur von Ihrem Sanitätshaus in der Region 38.

**Richtig ausgemessen**

Unsere hoch qualifizierten Orthopädietechniker:innen vermessen Sie mit Erfahrung und neuester Technik.

Dabei sehen wir uns Ihre Füße genau an, damit Ihre Einlagen auch perfekt sitzen!

**Persönliche Beratung**

Wir nehmen uns Zeit und beraten Sie umfassend vorort in Ihrer nächsten Filiale. Auch bei Beschwerden oder Anpassungen sind wir für Sie da.

**Kommen Sie vorbei:**

BRAUNSCHWEIG  
- Marstall 4-5  
- Leipziger Str. 25  
- Vorlingskamp 4  
WOLFENBÜTTEL  
- Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 25

**Optimal angepasst**

Bei der Einlagenanfertigung kommt es auf viele Aspekte an.

- Wie ist Ihr Laufverhalten?
- Welche Schuhe tragen Sie?
- Wo liegen Ihre Schmerzen?

Wir passen Ihre Einlagen optimal an Ihre Bedürfnisse, Füße und Schuhe an.









**Sanitätshaus C. W. Hoffmeister**

T: 0531 123 33 0  
0531 123 33 55  
[www.cwhoffmeister.de](http://www.cwhoffmeister.de)

# 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

Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

## Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht **05304 / 5214**  
**0157 / 71521214**

### 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](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen hier und jetzt.

### 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?

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

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

Tagesaktuelle Nachrichten finden Sie online unter **news.braunschweigreport.de**  
Wissen, was los ist! **jetzt NEU**

## Wussten Sie ...?

... wie Sie sich vor dem Enkeltrick per Messenger schützen können?

Viele kennen den Enkeltrick per Telefon, bei dem Betrüger ältere Menschen anrufen, sich als deren Kinder oder Enkel ausgeben und wegen einer angeblichen Notlage nach einer Geldüberweisung fragen. Inzwischen versuchen es die Täter auch über Messenger wie WhatsApp. Meist wird so vorgegangen: Die Betrüger schicken als angebliche Verwandte eine Nachricht per SMS oder Messenger, in der sie behaupten, ihr Handy sei kaputt und darum bitten, ihre neue Nummer abzuspeichern sowie per Messenger Kontakt aufzunehmen. Geht das Opfer darauf ein, geben die Betrüger beispielsweise vor, mit dem neuen Smartphone dringend eine Echtzeit- oder Sofortüberweisung tätigen zu müssen. Weil das Onlinebanking aber noch nicht funktionieren würde, bitten sie ihr Opfer, die Zahlung für sie zu tätigen und versprechen, das Geld zeitnah zurückzuzahlen.

Zum Schutz vor dieser Betrugsmasche ist es wichtig, nicht vorschnell zu handeln: Fremde Nummern sollten Smartphone-Nutzer nicht sofort auf dem Handy abspeichern. Stattdessen empfiehlt es sich, unter der bereits bekannten Nummer anzurufen, um sicherzugehen, dass es sich wirklich um den Verwandten handelt. Falls der Betroffene das Geld bereits überwiesen hat, gilt: Schnell Kontakt mit der Bank aufnehmen, denn je weniger Zeit vergeht, desto höher ist die Chance, dass der Betrag zurückgeholt werden kann. Außerdem sollte das Betrugsoffer Anzeige bei der Polizei erstatten und Chatverläufe nicht löschen, da sie als Beweismittel dienen.

*Percy Wippler, Ideal Versicherung*



*Percy Wippler ist Leiter des Bereichs IT.*

*Foto: IDEAL Versicherung*

## Ab 70:

Geriatrische Reha ohne Prüfung durch Krankenkasse

Erfüllen sie die Voraussetzungen, können PatientInnen ab 70 eine geriatrische Reha ohne vorherige medizinische Überprüfung – unter bestimmten Voraussetzungen - durch die Krankenkasse genehmigt bekommen. In diesen Fällen ist eine Abklärung mit entsprechender Dokumentation durch behandelnde MedizinerInnen ausreichend.

„Ziel einer geriatrischen Reha ist es, die Eigenständigkeit von SeniorInnen wiederherzustellen und möglichst langfristig zu erhalten, um eine frühzeitige Pflegebedürftigkeit zum Beispiel nach einer Operation oder schweren Krankheit zu verhindern“, weiß Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig. Eine solche Reha darf zwar weiterhin nur von ÄrztInnen verordnet werden, aber nun reicht es aus, wenn sie anhand vorgegebener Kriterien eine medizinische Notwendigkeit feststellen und dokumentieren. Bei weiteren Fragen zur geriatrischen Reha oder anderen Reha-Themen helfen die BeraterInnen des SoVD in Braunschweig gerne unter 0531 480 760. Weitere Kontaktdaten auf [www.sovd-braunschweig.de](http://www.sovd-braunschweig.de).



*Kai Bursie. Foto: SoVD*

# Schneeschippen

kann fürs Herz gefährlich werden

Risiko für Herzinfarkt und Plötzlichen Herztod steigt – Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Herzpatienten  
Körperliche Anstrengung bei Minusgraden belastet das Herz. Gerade kurze, schwere Belastungen wie Schneeschippen können für Herzpatienten gefährlich werden, insbesondere wenn Betroffene ansonsten schlecht trainiert sind. Einer weltweiten Beobachtungsstudie in 27 Ländern zufolge ist das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, an extremen Kältetagen um 33 Prozent erhöht. „Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße und der Blutdruck steigt. Kommt dann noch eine ungewohnt starke Anstrengung dazu, kann das für Herzpatienten gefährlich werden“, warnt Prof. Dr. med. Axel Schmermund, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Der Herzspezialist rät Patienten dazu, große Anstrengungen bei Kälte



*Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten große Anstrengungen bei Kälte vermeiden und das Schneeschippen besser gesunden Menschen oder professionellen Räumdiensten überlassen.* Foto: Herzstiftung

zu vermeiden und das Schneeschippen besser gesunden Menschen oder professionellen Räumdiensten zu überlassen. Was Herzpatienten im Winter beachten sollten und bei welchen Warnsignalen sie unbedingt den Notruf 112 wählen sollten, erfahren Sie unter [www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte](http://www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte) beziehungsweise unter [www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen](http://www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen).

# Steuererklärung wird einfacher

Viele RentnerInnen erhalten in diesen Tagen Post von der Rentenversicherung. Darin erfahren sie die Höhe der Beträge, die für eine Steuererklärung wichtig sind: nämlich die Bruttorente und die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge für das vergangene Jahr. Diese Daten werden mittlerweile automatisch auch an das Finanzamt übermittelt und müssen deshalb nicht mehr zwingend in den Vordrucken angegeben werden, teilte die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover jetzt mit.

Auch RentnerInnen können verpflichtet sein, eine Steuerklärung abzugeben. Mit dem Schreiben der Rentenversicherung wird sie einfacher: So wissen die EmpfängerInnen, welche Daten dem Finanzamt gemeldet wurden.

Die Bescheinigung der Rentenversicherung kann unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung) angefordert werden. Wer sie schon einmal angefragt hat, erhält sie automatisch. Übrigens: Die im Dezember 2022 ausgezahlte Energiepreispauschale ist in der Meldung nicht aufgeführt, auch wenn sie dem Finanzamt mitgeteilt wurde.

## Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21



## Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Seit über 70 Jahren für Sie da!

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt

Telefon 05332/979-0 · [www.schloss-schliestedt.de](http://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

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



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)

# NACHHALTIG LEBEN

Wer nachhaltig genügend Nahrungsmittel erzeugen will, muss auf effektive Anbauverfahren und eine bedarfsgerechte Düngung setzen. Eine große Rolle spielen dabei Mineraldünger, die auf weitgehend naturbelassenen Rohstoffen basieren wie Kaliumsulfate. Die Millionen Jahre alten natürlichen Mineralien werden im Bergbau gewonnen und nach dem Abbau zu Mineraldüngern sowie anderen nutzbringenden Produkten verarbeitet. Infos gibt es unter [www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de).

Fotos: didi-K/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/Birn/Sandra



Fotos: didi-K/Swero.de



Mit einer Thermobehandlung werden selbst Tannen und Fichten so robust und widerstandsfähig, dass sie mit Tropenhölzern vergleichbar sind. Allein mit konstant hohen Temperaturen, ohne Chemikalien oder Zusätze, verwandelt der Hersteller Swero hochwertige Weißtanne in ein langlebiges Baumaterial für Terrasse, Garten und die Fassadengestaltung: [www.swero.de](http://www.swero.de).

Die Schreibgerätemarke Pilot Pen spendet pro verkauftem Gelschreiber Bottle 2 Pen in diesem Jahr zehn Cent an den Verein „Ozeankind“, der sich für ein stärkeres Bewusstsein im Umgang mit Einwegplastik engagiert. Der Stift besteht zu 89 Prozent aus recyceltem Kunststoff (ohne Verbrauchsmaterial), der in erster Linie aus alten PET-Flaschen gewonnen wird.

Braunschweig  
Löwenstadt

# Aktion Stadtputz

## 11. März 2023

Am 10. März ist Schulputztag · Jetzt anmelden: 8862-142 · [www.braunschweig.de/stadtputz](http://www.braunschweig.de/stadtputz)



# Sparen beim Einkauf -

## auf welche Lebensmittel verzichtet werden kann und wo man lieber nicht spart

Der Ukrainekrieg hat auch auf die deutschen Supermarktregale Auswirkungen: Die anhaltende Inflation lässt die Preise immer weiter steigen. Einzelne Lebensmittel werden teilweise bereits rationiert, weil verschiedene Rohstoffe immer knapper werden. Mit weiteren Preissteigerungen ist zu rechnen. Das bringt die Menschen dazu, zu sparen, wo es nur geht.



Jan Bahmann. Foto: o.H.

"Auch bei der Ernährung zählt für viele Haushalte jeder Cent", weiß Fitness- und Ernährungsberater Jan Bahmann. "Das ist natürlich absolut in Ordnung – so lange nicht an den falschen Enden gespart wird. Denn Lebensmittel sind mehr wert als ihr Preis. Wer beim Essen sparen muss, sollte vor allem auf eine gute Planung setzen. Zudem gibt es durchaus Lebensmittel, auf die man guten Gewissens verzichten kann und sollte." Im Folgenden verrät Jan Bahmann, wie das Sparen beim Einkaufen gelingt, ohne auf Kosten der eigenen Gesundheit zu gehen.

### Bei Obst und Gemüse auf Bio verzichten

Viele Verbraucher setzen im Alltag auf Bio-Lebensmittel. Ein lobenswerter Ansatz, doch wissen viele Menschen nicht, dass bei Obst und Gemüse getrost auf das Bio-Label verzichtet werden kann. Der Grund: Auch bei Bio-Lebensmitteln kommen Pestizide zum Einsatz – nur sind es in diesem Fall Pestizide natürlichen Ursprungs, wie beispielsweise Kupfersulfat. Dieses Pestizid ist für den Menschen und die Umwelt allerdings deutlich toxischer als viele synthetisch hergestellte Pestizide. Wer sein Obst und Gemüse im Supermarkt kauft, sollte daher am besten auf Bio-Produkte verzichten. Herkömmliche Lebensmittel sind in diesem Fall ebenso gut und wesentlich günstiger. Bei tierischen Produkten ist das etwas anderes: Hier ist nicht nur die Tierhaltung wesentlich besser, sondern es werden auch weniger Antibiotika eingesetzt. Wer die Möglichkeit hat, kann alternativ auch bei einem regionalen Bauern kaufen, der gar keine Pestizide benutzt. Bei Obst und Gemüse lohnt es sich außerdem, darauf zu achten, saisonal und regional einzukaufen, um Geld zu sparen. Denn außerhalb der Saison sind Lebensmittel meist deutlich teurer.

### Weniger Fleisch essen und auf Leitungswasser umsteigen

Auch, wer seinen Fleischkonsum reduziert, kann viel Geld sparen. Allgemein ist es für die Gesundheit und das Tierwohl empfehlenswert, so wenig Fleisch wie möglich zu essen. Viele Verbraucher täten gut daran, ihren Fleischkonsum auf ein- bis zweimal pro Woche zu reduzieren. Auch macht es nur selten Sinn, auf Markenprodukte zu setzen, die in den meisten Fällen keineswegs besser sind als No-Name-Produkte. Dasselbe gilt für Wasser aus dem Supermarkt: Je nachdem, wo man wohnt, kann es viele Vorteile haben, auf Leitungswasser umzusteigen. Viele Menschen täten außerdem gut

darin, ihren Einkauf besser zu planen, um weniger Lebensmittel wegschmeißen zu müssen. Dadurch lässt sich nicht nur Geld sparen, sondern auch Verschwendung vermeiden.

Incl. Wärmepumpe

FORUM  
Massivhaus

 <b>Brunntal 111</b> ca. 125,22 m <sup>2</sup> Wfl./Nfl.	 <b>Berlin 132</b> ca. 121,35 m <sup>2</sup> Wfl./Nfl.
 <b>Wolfsburg 146</b> ca. 147,98 m <sup>2</sup> Wfl./Nfl.	 <b>Amrum 110</b> ca. 110,41 m <sup>2</sup> Wfl./Nfl.

Stein auf Stein, Top-Ausstattung, Attraktive Preise und viel mehr

Info: 0531/889360 · [www.forumhaus.de](http://www.forumhaus.de)



Zeitschriften mieten statt kaufen!

HETTLING'S

# LeseZirkel

Meins

Tel.: 0531-882 08 88-0 · Web: [www.lesezirkel.com](http://www.lesezirkel.com)  
Fax: 0531-882 08 88-20 · Mail: [info@lesezirkel.com](mailto:info@lesezirkel.com)

Stadtwerke Celle

...well wechseln und sparen

... Sie unseren Tarifrechner auf [www.stadtwerke-celle.de](http://www.stadtwerke-celle.de)

www.lesezirkel.com

Tel.: 0531/ 380 12 - 0

E-Mail: [lesezirkel@hettling.de](mailto:lesezirkel@hettling.de)

# Besuch im ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried

**Stille Stunde** – nur mit Voranmeldung

Erleben Sie am 3. März ab 19:15 Uhr in den Abendstunden den durch Kerzenschein erleuchteten Kreuzgang in Stille und Schweigen und verabschieden Sie sich für eine Stunde vom Lärm des Alltags. Nutzen Sie die besinnliche Schweigezeit – ganz in der Tradition der Zisterzienser – für innere Einkehr und Ruhe. Dauer 1 Stunde, Eintritt frei, Spenden willkommen.

**Führung „Mit Kreuz und Spaten“**

Entdecken Sie mit uns das Kloster und die Ausstellung und erfahren Sie mehr über das Alltagsleben der Weißen Mönche sowie Herkunft, Aufstieg und Krise des mittelalterlichen Klosterkonzerns Walkenried – einst eines der bedeutendsten Wirtschaftsunternehmen Norddeutschlands.



Dauerausstellung. Foto: Günter Jentsch

Termine: 4.3. | 5.3. | 11.3. | 12.3. | 18.3. | 19.3. | 25.3. | 26.3. jeweils 13.45 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde 15 Minuten, Kosten: 10 / 8 Euro ermäßigt (inklusive Eintritt)

**Führung im Kerzenschein**

Der stimmungsvolle Rundgang beginnt nach Einbruch der Dunkelheit auf



Führung im Kerzenschein. Foto: ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried, A. Behnk

dem Klostervorplatz vor der beeindruckenden Kulisse von gotischer Klausur und Kirchenruine. Er führt durch den einzigartigen Kreuzgang und die angrenzenden parterre liegenden Räume, die einst nur den Mönchen vorbehalten waren. Umhüllt von Dunkelheit und Kühle des mittelalterlichen Kreuzgangs, eingetaucht in das warme Licht Hunderter Kerzen, erfahren die Gäste von der bewegten Geschichte der Walkenrieder Gottesmänner und ihres Klosters. Mindestalter zehn Jahre.

Termine: 3.3. | 4.3. | 10.3. | 11.3. | 17.3. | 18.3. | 24.3. | 25.3. 18 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde, Kosten: 11 / 9 Euro ermäßigt. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Veranstalter: ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried  
Anmeldung: spätestens einen Tag vorher unter 05525-95 99 064 / info@kloster-walkenried.de

  
**ROMANTISCHES HOTEL  
MENZHAUSEN**  
★★★★



- ★ 2 x Übernachtungen
- ★ 2 x Langschläferfrühstück
- ★ 1 x Empfangscocktail
- ★ 1 x Anreisegeschenk
- ★ 2 x Kaffee- und Kuchenbuffet
- ★ 2 x 3-Gang-Überraschungsmenue
- ★ Freie Benutzung: Solling-Wellness-Oase, Parkplatz und Fahrräder

# 199,-

pro Person

**Lange Straße 12 37170 Uslar**  
**Tel 05571/92 23-0 Fax 05571/92 23-30**  
**www.hotel-menzhausen.de**

# Von der Sonne verwöhnt

Wenn auf den Alpengipfeln noch Schnee liegt, blüht auf den Bergwiesen um Nesselwang schon der Löwenzahn. In dem bayerischen Luftkurort beginnt die Sommersaison besonders früh, nicht umsonst ist Nesselwang auch als Aussichtsterrasse des Allgäus bekannt. Von dort bringt die Alpspitzbahn Wanderer und Ausflügler auf 1.500 Höhenmeter, fast bis zum Gipfel der Alpspitze. Dort warten eine fabelhafte Aussicht und zahlreiche Wanderwege von leichten Runden für die ganze Familie bis zu anspruchsvollen Bergtouren. Direkt vor der Haustür starten auch zahlreiche Radwege, sowohl für Genussradler wie auch für Mountainbiker.



Dank der Alpspitzbahn kommen auch kleine Kinder hoch hinaus auf den Hausberg von Nesselwang.

Foto: dj-d-k/Markt Nesselwang/W. Pfisterer

Im Tourenplaner unter [www.nesselwang.de](http://www.nesselwang.de) sind zahlreiche Wander- und Radwege mit Beschreibungen, Einkehrtipps und Höhenprofilen zu finden. (dj-d-k)



## Phoenix des Lumières: Immersive Kunst zum Eintauchen

Paris, New York, Amsterdam und nun auch in Dortmund: Im Januar 2023 feierte das neue Zentrum für immersive Kunst „Phoenix des Lumières“ in Deutschland Premiere. BesucherInnen können hier seitdem etwas ganz Besonderes erleben: mit allen Sinnen in die Kunst von Gustav Klimt (1862 - 1918) und des Malers und Architekten Friedensreich Hundertwasser (1928 – 2000) eintauchen. Ikonische Werke wie Klimts „Der Kuss“ werden großformatig digital projiziert und laden dazu ein, die Meisterwerke aus neuen Perspektiven zu betrachten. Für das emotionale Raum- und Klang-Erlebnis sorgen rund 100 Videoprojektoren, die großflächig die Bilder und Werke der Meister auf 5.600 qm Projektionsfläche werfen. Musikalisch begleitet wird die Darstellung mit Hilfe von 28



Hundertwasser.

Foto: Culturespaces / Eric Spiller

Lautsprechern und 10 Subwoofern. Die genau abgestimmte Musik verleiht dem Erlebnis eine lebendige Wirkung und komplettiert den einmaligen Gänsehaut-Effekt. Als eindrucksvolle Location dient das historische Gebäude der ehemaligen Gasgebläsehalle Phoenix-West. Zudem ist eine Sonderausstellung mit zeitgenössischen Kompositionen zu sehen: „Journey“, eine digitale Reise zur Erforschung der Ent-

stehung von Photonen.

Der Kartenverkauf für „Phoenix des Lumières“ Dortmund findet online über <https://tickets.phoenix-lumieres.com/> statt.

Weitere Informationen zu „Phoenix des Lumières“ und Culturespaces unter Website: [www.phoenix-lumieres.com](http://www.phoenix-lumieres.com), Instagram: [phenixdeslumieres](https://www.instagram.com/phenixdeslumieres) ; [culturespace](https://www.instagram.com/culturespace)

## Je spleeniger, desto beliebter **Berühmte Maler und ihre Marotten** - Fortsetzung

### Andy Warhol: Die Quasselstrippe

Das Erste, was der legendäre Popartkünstler Andy Warhol (\*1928) von 1967 bis zu seinem Tod 1987 an jedem Wochentag machte, war zum Hörer greifen und seine langjährige Freundin und Mitarbeiterin Pat Hackett anrufen. Zu besprechen hatte der Einwanderersohn Andrew Warhola, der 1928 in Pennsylvania geboren wurde, genug – er ließ in der New Yorker Szene kaum eine Party aus. Hackett notierte die Ereignisse des Tages und machte daraus ein Tagebuch – zum einen als Ausgaben-Nachweis für das Finanzamt, zum anderen schuf sie damit ein intimes Porträt Warhols („The Andy Warhol Diaries“, 1989).

### Pablo Picasso: Hände hoch!

Inspiziert vom umstrittenen französischen Schriftsteller Alfred Jarry, der Ende des 19. Jahrhunderts bei jungen, in Paris ansässigen Künstlern Kult war, trug Pablo Picasso (1881-1973) um diese Zeit eine mit Platzpatronen gefüllte Pistole bei sich. Wie sein Idol, das aus Protest auf unliebsame Personen gern einmal einen Schuss abgab, nutzte auch Picasso diesen symbolischen Akt, um seine Langeweile über Menschen auszudrücken, die die Bedeutung seiner Kunst infrage stellten. Bekannt sind Fotos von Picasso in seinem berühmten Ringelshirt mit einem Revolver in der Hand.

### Salvador Dalí: Wenn die Kreativität erwacht

Um möglichst tief in die Weiten des Surrealen einzutauchen, nutzte der spanische Künstler Salvador Dalí (1904-1989) ein

besonderes Werkzeug, den hypnagogischen Schlaf. Die These: In dem kurzen Moment vor dem Einschlafen zwischen Bewusstsein und Träumen ist der Verstand weitestgehend ausgeschaltet und es entsteht Platz für freie Ideen, derer man sich in der Wachphase erinnert und die als Vorlage für neue Kunstwerke dienen. Dalís Technik: Den täglichen Mittagsschlaf machte der Künstler stets mit einem Löffel zwischen Daumen und Zeigefinger und einem Teller, der direkt darunter auf dem Boden stand. Entspannte sich der Körper kurz vor dem Einschlafen, fiel der Löffel auf den Teller und erzeugte ein Geräusch, das den Künstler genau in dem Moment des hypnagogischen Zustands aufwachen ließ.

### Vincent van Gogh: Genie und Wahnsinn

Ist Vincent van Gogh (1853-1890) als Begründer der modernen Malerei in erster Linie durch seine Kunst bekannt? Oder hat ihn erst die Geschichte um den Verlust seines Ohres berühmt gemacht? Der Niederländer, der erst mit 27 Jahren seine Bestimmung in der Kunst fand und bereits mit 37 Jahren starb, führte ein turbulentes Leben, das von Ängsten und Depressionen geprägt war und in einem spektakulären Akt der Selbsterstörung gipfelte: Am 23. Dezember 1888 schnitt sich Van Gogh Teile seines linken Ohres ab. Manche glauben, dass ein Streit mit seinem Künstlerkollegen Paul Gauguin ihn dazu getrieben hat. Einige glauben sogar, dass Gauguin der Täter war. Wie auch immer, van Gogh konnte sich an nichts erinnern und lieferte sich nach dem Vorfall selbst in eine Nervenheilanstalt ein. In dieser Zeit entstanden zahlreiche Selbstporträts. Zwei Jahre später setzt er seinem Leben ein Ende.

# Liebe Leserin, lieber Leser,



Von Kurt Marti, einem Schweizer Theologen stammt das Zitat: „*Nicht Ägypten ist Fluchtpunkt der Flucht, das Kind wird gerettet für härtere Tage. Fluchtpunkt der Flucht ist das Kreuz.*“

So stand es in einer Weihnachtskarte, auf der eine griechisch orthodoxe Weihnachtsikone abgebildet war. Es war wie ein Rausreißen aus dem Moment, an dem man doch eigentlich gerade an der Krippe ankommen will. Es war ein Herausreißen aus der Hoffnung, dass es jetzt heller, wärmer und freundlicher wird hier unter uns.

Es war die Erinnerung: Zu Weihnachten und immer geht es nicht nur um uns, sondern um die ganze Welt. Reminisce, erinnere dich, heißt der erste Sonntag im März und er bietet Gelegenheit, uns bewusst zu machen, wie oft wir vergessen, wovon wir uns eigentlich hätten treiben und bewegen lassen wollen, was uns berührt hat, wovon wir glaubten, dass es uns verändern würde.

Diese Erinnerung gibt unserem Suchen und Fragen einen neuen Fluchtpunkt, genau die Wochen durch die Passionszeit auf Karfreitag und Ostern zu. Sie werfen uns darauf zurück, uns zu fragen; was uns denn hindert, jetzt endlich anders zu leben.

Kurt Marti erinnert mit seinem Vers an den großen Bogen der Geschichte. Ihre Bewegung hört hier unter uns nicht auf, wie der Weg von Maria und Josef nicht in Ägypten zu Ende war.

Noch gehen wir auf den Fluchtpunkt zu: das Kreuz.

Ihre Dompredigerin **Cornelia Götz**

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

## Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

**Samstag, 25. Februar 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 26. Februar 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**11:30 Uhr:** Familiengottesdienst

**Dienstag, 28. Februar 2023, 19:00 Uhr:** Politische Abendandacht

**Samstag, 4. März 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 5. März 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst mit Abendmahl

**17:00 Uhr:** Bachzeit, Kantate "Was Gott tut, das ist wohlgetan" (BWV 99)

**Samstag, 11. März 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 12. März 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**11:30 Uhr:** Familiengottesdienst

**Samstag, 18. März 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 19. März 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**17:00 Uhr:** Vorstellungsgottesdienst der KonfirmandInnen

**Samstag, 25. März 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 26. März 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst

**17:00 Uhr:** Sinfoniekonzert des Dom-Sinfonie-Ochesters

**Montag bis Freitag – 17.00 Uhr** Abendseggen

Freitag: mit Feier des Abendmahls

**Öffnungszeiten Dom:**

Vom 21. Januar bis 14. März 2023 gelten die Winteröffnungszeiten:

- Montag: 15 bis 17 Uhr

- Dienstag bis Sonntag: 10 bis 13 Uhr & 15 bis 17 Uhr

Öffentliche Führungen finden in dieser Zeit nicht statt.

**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)

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. 19 vom 1.1.2023.

# Oswald Spengler

„Erstmals der Versuch gewagt, Geschichte vorauszubestimmen“

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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



Oswald Spengler.

Foto: Archiv

„Herr Doktor, wenn ich Ihre zwei Bücher vom Untergang des Abendlandes heute herausgeben dürfte, so hätte ich ein Motto gewußt, das ich gern darüber gesetzt hätte. Spengler fragte: Welches. Ich antwortete ihm: Jesaja 40: Alles Fleisch ist wie Gras und all seine Güte wie des Grases Blume. Das Gras ist verdorret, und die Blume ist abgefallen. - Denn in diesem Prophetenwort ist bereits der Grundgedanke ihrer Kulturschau wiedergegeben, daß nämlich eben alles Leben wie

das der Pflanze ist, seine Zeiten hat - Frühling, Sommer, Herbst und Winter - und zugrunde geht, wenn es im Winterstadium angelangt ist.“ So berichtete 1942 der ehemalige evangelische Landesbischof von Hamburg über ein Gespräch, das er mit Oswald Spengler geführt hatte. Es sind solche persönliche Aufzeichnungen, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben bei den literarischen und archivalischen Spurensuchen zu Persönlichkeiten der braunschweigischen Regionalgeschichte. Allerdings wird Spengler fast ausschließlich mit seinem Werk „Untergang des Abendlandes“ und darüber hinaus mit seinem Wohnort München verbunden, aber braunschweigisch? Und doch: Oswald Arnold Gottfried Spengler wurde am 29. Mai 1880 in Blankenburg am Harz geboren. Sein Vater war der Postsekretär Bernhard Spengler, seine Mutter Pauline eine geborene Grantzow. Die Eltern waren ein Paar ganz gegensätzlicher Naturen und es war ein problematisches Elternhaus, das Oswald Spengler erleben musste. Er erinnerte sich an seine Jugend als eine stets durch „Kopfschmerzen“ und „Lebensangst“ geprägte Zeit. Bereits früh richtete er seine reiche Phantasie auf historische Themen und füllte schon als 15-Jähriger Heft um Heft mit detaillierten Angaben zu Geschichte, Geografie und Verwaltung zweier fiktiver Reiche. Spengler bildete sich neben der als eng empfundenen Schule intensiv autodidaktisch weiter. Nach Abitur und Studium unterrichtete er notgedrungen als Lehrer, bis nach dem plötzlichen Tod seiner Mutter im Jahr 1910 eine kleine Erbschaft Spengler die Möglichkeit eröffnete, als freier Schriftsteller seinen literarischen Ambitionen nachzugehen. Er zog im März 1911 nach München, wo er bis zu seinem Tod 1936 lebte. Blankenburg aber

und sein Elternhaus blieben sein bevorzugtes Feriendomizil. In München entstand sein Hauptwerk „Der Untergang des Abendlandes“. Es war eines der erfolgreichsten und umstrittensten Werke der Zeit. Der Titel wurde zum geflügelten Wort. Das Buch beginnt mit den Worten: „In diesem Buche wird zum erstenmal der Versuch gewagt, Geschichte vorauszubestimmen. Es handelt



Spenglers Elternhaus in Blankenburg.

Foto: Florian Arnold

sich darum, das Schicksal einer Kultur, und zwar der einzigen, die heute auf diesem Planeten in Vollendung begriffen ist, der westeuropäisch-amerikanischen, in den noch nicht abgelaufenen Stadien zu verfolgen.“ Die internationale Resonanz war groß. Vor allem die Deutschen waren durch den Schock des Ersten Weltkriegs empfänglich für Niedergangstimmungen, wie Spengler sie mit seiner These vom vorherbestimmten Untergang der abendländischen Kultur verbreitete. Die Reaktionen auf Spenglers kulturpessimistische Geschichtstheorie schwankten zwischen uneingeschränkter Zustimmung und völliger Ablehnung. Thomas Mann etwa lobte das Werk als ein „Buch voller Schicksalsliebe und Tapferkeit der Erkenntnis, worin man die großen Gesichtspunkte findet, die man heute gerade als deutscher Mensch braucht“ und der berühmte britische Universalhistoriker Arnold J. Toynbee, bewunderte Spengler zeitlebens, was sich auch in seinen eigenen Büchern niederschlug.

Ähnlich verhält es sich heute, auch wenn der 1880 geborene und 1936 verstorbene Oswald Spengler in der Öffentlichkeit kaum noch bekannt ist. Eine Renaissance erlebte Spenglers Gedanken gut zuletzt, nachdem Samuel P. Huntington in den 1990er Jahren mit seinem Werk „Der Kampf der Kulturen“ Spenglers Vorstellung weitgehend autonomer Kulturkreise wieder aufgriff und in seinem Modell einer neuen Weltordnung verwendete. Der nationalkonservative Spengler verließ im Oktober 1935 demonstrativ den Vorstand des Nietzsche-Archivs, weil er sich mit der Neudeutung Nietzsches im Nationalsozialismus nicht abfinden wollte. Alte Geschichte, Ur- und Frühgeschichte, Weltgeschichte und Alt-Asien sind erwähnenswerte Stichworte, ebenso wie am 14. Juni 1933 der Ruf auf den Lamprecht-Lehrstuhl in Leipzig, den er aber ablehnte. Am 6. Mai 1931 hielt Spengler im Deutschen Museum seinen grundlegenden Vortrag „Kultur und Technik“ aus dem das Buch „Der Mensch und die Technik“ entstand, bevor er am 7. Mai 1936 an Herzschwäche in München starb.

Der Untergang des Abendlandes ist ein auch heute aktuelles und lesenswertes Werk und es empfiehlt sich, den Blankenburger Schriftsteller neu zu entdecken. Gerade die derzeit erzwungenen Zeiten der sozialen Distanz und des Rückzugs ins Private bieten dazu literarisch eine ideale Gelegenheit, in Blankenburg aber sollte zumindest mit einer Erinnerungstafel an diesen bedeutenden Sohn der Stadt gedacht werden.



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

# Zeit für die Liebe

Wotan Wilke Möhring

Der vielbeschäftigte Schauspieler verbindet auch mal Arbeit und Privates



Wotan Wilke Möhring. Foto: highgloss.de

(pst). Was kann der Mann eigentlich nicht? Er schauspielert, schreibt, musiziert und ist so „ganz nebenbei“ noch engagierter Vater von drei Kindern. Wotan Wilke Möhring (55) hat wirklich viel um die Ohren. Glücklicherweise findet er trotzdem noch Zeit für die Liebe: Nachdem Anfang 2020 die Trennung von Freundin Cosima bekannt wurde, tauchten nun letztes Jahr erste Kuschel-fotos mit einer neuen Frau auf. Die Gerüchteküche brodelte und man munkelte, dass Wotan für die erst 24-jährige Regieassistentin Anna Moszczynski entflammt sein soll, gefunkt habe es am Arbeitsplatz. Und im Gespräch mit Annika Lau bei „Gala“ gibt der „Tatort“-Kommissar denn auch zu: „Also, ich glaube, man trifft den Partner da, wo man am meisten Zeit verbringt – und das ist dann tatsächlich bei der Arbeit.“ Das trifft auf ihn wohl ganz besonders zu, denn gerade er ist offensichtlich ein echter Workaholic. Wie schön, wenn er das mit der Liebe verbinden kann ... Der große Altersunterschied zwischen ihm und der Neuen ist hingegen kein Thema für Wotan: „Ich bin halt einfach fitter. Ist so“, sagt er. Und überhaupt: „Das sind alles so technische Details, die haben ja nichts mit Liebe zu tun.“ Genau, Hauptsache glücklich! Omnipräsent: Wotan Wilke Möhring ist derzeit mit „Asbest“ in der ARD-Mediathek und mit „Caveman“ im Kino zu sehen.

Désirée Nick

# Außen hart, innen zart

Deutschlands „spitzeste Zunge“ hat viele Facetten

(pst). Vor ihr ist niemand sicher. Gnadenlos zog Désirée Nick schon über so manche Promis her – von Helene Fischer über Heidi Klum bis zu Katja Burkhard. Legendär ist ihr fast 20 Jahre währender Zickenkrieg mit Anouschka Renzi, der schließlich vor Gericht und in einer einstweiligen Verfügung für Nick gipfelte. Erst im letzten Jahr versöhnten sich die beiden Erzfeindinnen. Anouschka fand gegenüber „Bild am Sonntag“ sogar versöhnliche Worte: „Wir sind beide sehr empathisch. Und Désirée ist sogar viel empathischer, als ich dachte.“ Tatsächlich hat die 66-Jährige auch eine weiche Seite, die sie allerdings meist verborgen hält. Nur selten zeigt sie sich so gefühvoll, wie wenn es um ihren inzwischen erwachsenen Sohn geht, auf den sie unendlich stolz ist: „Der Kraftquell bist alleine du, Oscar“, so Désirée auf Instagram. Oscar entstammt ihrer langjährigen Beziehung mit Heinrich Prinz von Hannover, in der sie wohl stark gelitten hat. So verriet sie in ihrem Podcast „Lose Luder“: „Ich hatte mehrere Phasen, in denen es mir dreckig ging – und das hing immer mit der Familie von Hannover zusammen. Die hat mich körperlich und psychisch krank gemacht.“ Die Nick ist offenbar zarter besaitet als gedacht. Gewohnt scharfzünftig, tabulos und schillernd zeigt sich die Kabarettistin jedoch derzeit mit ihrer Show „The Forbidden Material“ im Tipi am Kanzleramt von ihrer glamourösen Seite.



Trash-Ikone und Kult-Diva Désirée Nick. Foto: highgloss.de

# Schüchterner Star

Rick Okon

Die private Seite des Kommissars aus dem Dortmund-„Tatort“



Rick Okon. Foto: highgloss.de

(pst). Nach außen hin wirkt er meist cool, taff und fast ein wenig unnahbar, zugleich aber auch innerlich von großen Emotionen beherrscht. Kein Wunder, dass Rick Okon (33) schon in vielen unterschiedlichen Rollen überzeugte – ob als Transsexueller, Nazi, leidenschaftlicher Liebhaber, Kommissar oder Kapitänleutnant („Das Boot“). Vor der Kamera gibt er eben alles. Tatsächlich bezeichnet der Schauspieler, der dicht an der deutsch-polnischen Grenze geboren wurde, sich selbst aber eher als schüchtern: „Gerade in einem Umfeld, in dem ich neu bin, bin ich erst einmal der beobachtende Typ“, gestand er gegenüber „tag24.de“. Richtig aus sich heraus kommt er beim Tanzen. Da sei er begnadet, verriet seine Freundin, Kollegin Amy Mußul („SOKO Leipzig“). Rick lachend: „Wenn sie das sagt, dann freue ich mich natürlich. Wir sind gern lange auf der Tanzfläche. Das macht mir super viel Spaß und ich glaube, ich habe ein gewisses Rhythmusgefühl. Ich lasse die Musik auf mich wirken und dann macht mein Körper, worauf er Lust hat.“ Heiraten allerdings ist für die beiden kein Thema: „Wir brauchen da keine Hochzeitsglocken. Wir wollen miteinander sein. Dass wir uns lieben, wissen wir auch so.“, meinte Amy einmal zur „B.Z.“. Obwohl die beiden bereits seit Jahren ein Paar sind, sieht man sie selten zusammen in der Öffentlichkeit.

# Oiel Spaß beim Rätseeln!

Anzeige

Sprengkörper	Apfelsorte		altchin. Erfinder des Papiers	Knoblauch (ugs.)	Singvögel	König im persischen Epos	serbischer Frauenname	dt. Kabarettist † (Günter)	Vorname des engl. Filmstars Guinness	männlicher Vorfahr	Stamm in Ghana				
Einsicht				Lufthülle der Erde											
			chem. Zeichen für Neodym	Initialen des Autors Camus	Initialen von Kästner	dt. Arbeiterführer † 1913				Hauptstadt von Tibet					
Himbelsbrot im A.T.	kolorieren							Wolfsjunges							
			Materialstärke			russisches Landhaus					ein alkoholisches Getränk				
Bühnenrolle	Stammvater der Griechen	kleine Rechnungen	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">Behrens Bestattungen</h2> <h3 style="margin: 0;">Respekt und Würde in Wort und Tat</h3> <p style="margin: 0;">Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig</p> <p style="margin: 0;">24-Stunden-Service: 0531/83204</p> <p style="margin: 0;"><a href="http://www.behrens-bestattungen.de">www.behrens-bestattungen.de</a></p> </div>					Kfz-Versicherung	landwirtschaftliche Arbeit	Stützsubstanz im Skelett					
Paradiesgarten															
ugs.: dicker Bauch	Materialverlust am Reifen	hoher schmaler Schuhabsatz													
Vorname des Sängers Illic													Energieteilchen	Initialen von Welles	
deutsche Sängerin (Mary)													Abchnitt des Korans		
								Spinnfaden					kaukasischer Volksstamm	in Salz eingelegtes Ei	
Spielsatz	Luftwiderstandsbeiwert												niederl. Maler † 1676		südamerikanisches Haustier
festes Seezeichen													fair, anständig	Theaternalspiel	franz. Komponist † (Daniel)
Wassersportler	Ausgeber von Aktien	Nähfaden (Mz.)													
				Comedy-Star (Stefan)	in diesem, hierin	sudan. Metropole am Nil	Marinedienstgrad	Fleischgericht	Vogel-laut						
Hauptstadt von Albanien		nach oben offene Halle	nördlichster US-Bundesstaat				italienischer Weinort			katalanischer, mallorq. Artikel					
				belgischer Maler † 1949	dt. Handelsbund im MA.				Wegkrümmung	vorbei, überholt (franz.)					
Sprengstoff (Abk.)			offizieller Ratgeber				italienisch: gut	Produkt aus Kokosnüssen							
			norddeutsch: Illtis			Kfz-Z. Elbe-Elster-Kreis	ein Weißswal			US-Presses-agentur (Abk.)	alter Klavierjazz (Kw.)				
Vogelschwanz	ägyptische Schutzgöttin				Hunnenkönig			chem. Zeichen für Rubidium	heutiger Name des antiken Thyrus						
			Departement-hptst. (St. ...)		griech. Vorsilbe: gut, wohl		Reizleiter			Kurort in Belgien					
Luftreifen	griechische Vorsilbe: klein					eine Backmasse									

# Buchvorstellungen

## Der Verjüngungs-Plan

Erscheinungstag:  
3. April 2023

**Nina Ruges neues Buch mit 70 Rezepten aus den 25 besten Anti-Aging-Superfoods**

Wissenschaftsjournalistin Nina Ruge und Spitzenkoch Stephan Hentschel zeigen in diesem Buch, wie wir unsere Ernährung dauerhaft auf Verjüngung umstellen. Die Wissenschaft liefert erste spannende Hinweise, dass sich dies tatsächlich lohnt. Mit einer optimierten Ernährung ist es beispielsweise einer 60-jährigen Frau möglich, noch acht gesunde Jahre „rauszuholen“, einem gleichaltrigen Mann sogar 13 Jahre. Zusammen mit renommierten Forschern ihres Fachs legen die Autoren nicht nur dar, wie wir vom Pizza-Fleisch-Kuchen-Esser zum Gemüse-Fan werden, sondern liefern auch die absolute Hitliste der verjüngenden Gemüsesorten. Und die 70 einfach zuzubereitenden Rezepte beweisen, wie köstlich Verjüngungsküche ist!



*Der Verjüngungs-Plan*  
von Nina Ruge und  
Stephan Hentschel  
Verlag Gräfe & Unzer,  
192 Seiten, Preis: 29,90 €  
ISBN: 9783833889424

## NotAufnahme - Die lustigsten Patientengeschichten



*NotAufnahme*  
von Ralf Podszus und  
Ann-Catherin Karg  
Verlag Riva, 208 Seiten,  
Preis: 16 €, ISBN: 978-3742322326

Ralf Podszus, Moderator des erfolgreichen Podcasts »NotAufnahme«, nimmt uns mit auf eine Reise zu den lustigsten Patientengeschichten.

*Wir verlosen für unsere LeserInnen einige Exemplare des Buches „NotAufnahme“. Schreiben Sie uns eine Mail an info@comet-verlag.de mit Ihrer Telefonnummer bis zum 10.3.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

## Die Sterne für März 2023



**Steinbock 22.12.-20.1.** Ihr Nervenkostüm ist ein wenig löchrig geworden. Spannen Sie am Wochenende unbedingt aus und lassen Sie sich von nichts und niemandem dabei stören.

**Wassermann 21.1.-19.2.** Aus einer flüchtigen Begegnung kann schon bald mehr werden, wenn Sie Geduld aufbringen können. Die Unterstützung der Sterne ist Ihnen sicher.



**Fische 20.2.-20.3.** Jede Art von Kommunikation ist in dieser Woche gut für Ihre Seele: Verkriechen Sie sich keinesfalls in den eigenen vier Wänden!

**Widder 21.3.-20.4.** Konzentrierte Arbeit ist wichtiger als die Teilnahme an Endlosdiskussionen: Während andere noch reden, schaffen Sie lieber Fakten.



**Stier 21.4.-21.5.** Mit Ihrer Lebenserfahrung können Sie einem anderen Menschen eine große Stütze sein. Aber Sie müssen warten, bis er Sie um Ihre Hilfe bittet.

**Zwillinge 22.5.-21.6.** Wer glaubt, dass nichts Wesentliches zu erwarten sei, irrt sich gewaltig. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich Ihnen in dieser Woche bietet.



**Krebs 22.6.-22.7.** Halten Sie sich am besten aus der Gefahrenzone heraus: Sie laufen sonst Gefahr, gleich von zwei unterschiedlichen Seiten angegriffen zu werden.

**Löwe 23.7.-23.8.** Sie brillieren durch Ihren Sprachwitz, den Sie zur Erheiterung Ihrer Umgebung oder für die wortgewaltige Durchsetzung Ihrer Pläne einsetzen können.



**Jungfrau 24.8.-23.9.** Verfolgen Sie zielstrebig Ihre Pläne, auch wenn andere nicht an Ihren Erfolg glauben. Am Ende werden Sie es sein, dessen Portemonnaie sich füllt.

**Waage 24.9.-23.10.** Warum machen Sie sich das Leben unnötig schwer? Wenn Sie etwas diplomatischer vorgehen, könnten Sie eine Reihe von Reibungspunkten vermeiden.



**Skorpion 24.10.-22.11.** Lesen Sie jetzt unbedingt das Kleingedruckte. Sie laufen derzeit Gefahr, sich bei Verhandlungen allzu schnell täuschen zu lassen.

**Schütze 23.11.-21.12.** Sie haben in der Liebe freiwillig den abenteuerlichsten Weg gewählt: Jetzt dürfen Sie sich nicht beklagen, wenn es besonders turbulent wird.



**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
Psychosozialer 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
Seniorenservicebüro	86-436/437
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**, Büntenweg 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  
April 2023  
ist der 15. März 2023.  
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)



## FRÜHBUCHER-PLUS PAKET

-  GETRÄNKEPAKET EASY PLUS
-  INTERNETPAKET BROWSE

## DIE NORWEGISCHEN FJORDE IM SOMMER 2023 INKL. FRÜHBUCHER-PLUS PAKET

Entdecken Sie die Naturwunder Norwegens an Bord unserer brandneuen **MSC Euribia** bei einer 7-Nächte-Kreuzfahrt. Mit unserem Frühbucher-Plus Paket genießen Sie an Bord ein erfrischendes Getränk, wann immer Sie möchten, und bleiben dank des Internetpakets mit Ihrer Familie und Freunden in Verbindung.

**Entdecken Sie die Zukunft der Kreuzfahrt**



### NORWEGISCHE FJORDE

#### MSC EURIBIA

Sommer 2023 | 8 Tage - 7 Nächte

ab/bis Kiel

Julii - September 2023



Kreuzfahrtpreis ab **831,- € p.P.\***  
+ Hotel-Servicegebühr 84 € p.P.

**GESAMTREISEPREIS AB 915,- € p.P.\***

\*Kreuzfahrt-/Gesamtreisepreis inkl. Hotel-Servicegebühr ab/bis Hafen pro Person in Euro bei Standard-Doppelbelegung. Frühbucher-Plus Paket anwendbar bei Neubuchungen auf ausgewählte Abfahrten. Das Paket ist buchbar bis 31.03.2023 und gültig für alle Abfahrten ab 01.07.2023, vorbehaltlich der Verfügbarkeit. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Veranstalter: MSC Cruises S.A., Avenue Eugène-Pittard 16, 1206 Genf (Schweiz).