

**BITTE
MITNEHMEN**

Wir

im besten Alter
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

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

Titelthema

Von Hasen und Eiern

*Wir feiern
23
Jahre*
Gesundheit · Wohnen · Reise · Kultur

Verlässliche Partner

**Keine Wucherpreise
beim
Schlüsseldienst**

Reisetipps

*Strandurlaub
auf Usedom*

Ihr E-BIKE-Spezialist in Braunschweig!



***Wir
haben
auch jetzt
eine große
Auswahl an
E-Bikes auf
Lager!***

**Über 600 m²
Verkaufs-
fläche!**

Individuelle Beratung,
beeindruckende
Ausstellung, aktuelle
Modelle und pro-
fessioneller Service.



E-Bikes,
Trekking-Bikes,
City-Bikes,
Rennräder,
Kinderräder,
Speed-Bikes,
Cross-Bikes u.v.m.

www.rad-spezi.de

**Rad Spezi Mesmer • Inhaber: Eugen Mesmer
Hauptstrasse 51 • 38110 Braunschweig / Wenden
Tel. 05307 / 9405094 • www.rad-spezi.de**

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem der März mit seinem Wetter schon gemacht hat, was er wollte – und nicht, was wir gern gehabt hätten, gehen wir nun dem April fröhlich entgegen in Erwartung, was er uns bescheren wird.

„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte. Süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land ...“ Diese Hymne verfasste einst der Dichter Eduard Mörike. Wenn kleine weiße, violette und gelbe Köpfchen aus dem Erdboden hervorlugen und die besonders imposanten Blütenmeere aus Krokussen und Narzissen uns erfreuen, erwacht das Leben wieder und alles fällt leichter. Ein Anblick, der das Herz erwärmt, die Laune hebt und ein wohliges Gefühl auslöst. Jedes Jahr überrascht uns die Natur von Neuem. Die lästige und unnütze Zeitumstellung haben wir mal wieder hinter uns gebracht und mancher leidet noch darunter, daß uns eine Stunde geklaut wurde. Wenn uns dann morgens Vogelgezwitscher weckt statt des ungeliebten Weckers, fällt auch das frühe Aufstehen leichter.

Aber jetzt steht Ostern vor der Tür und die ersten Sträucher in den Gärten sind schon mit Ostereiern geschmückt. Leider ist der Sinn des Osterfestes vielfach verlorengegangen und die Ostergeschenke stehen im Vordergrund. Nichts gegen Oster-eierfärben und Ostereiersuche. Dabei sollte aber die tiefe Bedeutung des Osterfestes in der christlichen Religion nicht vergessen werden.

Von Hasen und Eiern handelt auch unsere Titelgeschichte in dieser Ausgabe.

Die Veranstaltungen im April sind wieder so wechselhaft wie das Wetter, aber bieten sicherlich für jeden Geschmack etwas.

Neben der Gesundheitssprechstunde, die sich mit aktuellen Leserfragen befasst, finden Sie weitere Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Planen Sie schon Ihren Sommerurlaub – vielleicht auf der Ostsee-Insel Usedom? Dann lesen Sie unsere Reiseseite.

Der legendäre Schnelltriebwagen „Eierkopf“ fährt jetzt als Museumszug durch die Lande, und Sie können damit im April auf große Fahrt gehen!

Vielleicht lieben Sie es aber auch besinnlich und möchten am Ostersonntag die Nacht mit einem stimmungsvollen Programm im Kloster Walkenried im Harz verbringen?

Wenn Sie selbst Veranstaltungsankündigungen haben oder Themenvorschläge, finden Sie immer ein offenes Ohr in der Redaktion.

Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe und schöne Osterfeiertage im Kreise Ihrer Lieben -

**Ihr Team von
WIR im besten Alter**

Titelthema	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 6 - 7
Veranstaltungstipps	Seite 8
Gesundes Leben	Seite 9 - 10
Verlässliche Partner	Seite 11 - 14
Wohnen & Leben	Seite 15
Ausflugsziele	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	

Wir suchen ein Haus in BS & Umgebung 0531-428 78 646

Titel: Familienfeste mit allen Sinnen genießen: Reden, lachen, schmecken und alles hören können, gehören hier einfach dazu. Mehr zu diesem Thema auf Seite 9.

Foto: djd/audiibene/Shutterstock/Drazen Zigic



Von Hasen, Eiern und Tulpen - Ostern ohne? Unvorstellbar!



**„2023
steht ganz
im Zeichen
des Hasen,“**

... zumindest wenn es nach der chinesischen Astrologie geht. Ähnlich wie im Westen gibt es in dem asiatischen Kulturkreis zwölf Tierkreiszeichen. Mit dem Unterschied allerdings, dass sie sich nicht wie in der hiesigen Systematik monatlich abwechseln, sondern gleich das Leben eines ganzen Jahres beeinflussen sollen. Wer daran glaubt, blickt wahrscheinlich hoffnungsvoll auf 2023, denn der Hase verspricht Langlebigkeit, Frieden und Wohlstand.

Mit Tulpen holt man sich einen echten Frischekick und viel Freude ins Haus.

Fotos (2): TPN/ibulb

Bei uns haben die Langohren zwar nicht monatelang, dafür aber traditionell jedes Jahr zu Ostern ihren großen Auftritt. Wieso das so ist, weiß heute niemand mehr so ganz genau. Eins ist aber sicher: Bis sie sich als alleinige Lieferanten von Ostereiern etabliert hatten, dauerte es eine gewisse Zeit. Lange machten ihnen in einigen Regionen Deutschlands nämlich Füchse, Hähne und sogar Störche Konkurrenz.

Manche vermuten, dass die Tradition der Ostereier aus dem Heidentum übernommen wurde, denn in vorchristlicher Zeit war es üblich, Eier zu Ehren „Ostaras“ - Göttin der Morgenröte - zu verschenken. Andere sehen in den Eiern eher ein Symbol für Auferstehung und damit eine enge Verbindung zum christlichen Osterfest.

Wie dem auch sei: Etwa um 1800 kam es in Mitteleuropa in bürgerlichen Kreisen in Mode, für die Kinder an den Ostertagen bunt gefärbte Eier zu verstecken. Da im Frühling vermehrt ausgehungerte Hasen auf Nahrungssuche in den Gärten zu beobachten waren, erzählte man den Kleinen gern,



Was wäre eine österliche Tafel ohne Eier, Hasen und Tulpen?

dass die sonst so scheuen Tiere gekommen seien, um diese besonderen Eier zu bringen.

Mittlerweile gehören Eier und Hasen-Figuren zu den beliebtesten Accessoires, wenn es darum geht, die eigenen vier Wände für die Ostertage fröhlich zu dekorieren. Da das Fest immer in den ersten Frühlingswochen begangen wird, dürfen natürlich auch frische Blumen nicht fehlen. Besonders beliebt sind jetzt Tulpen - und das liegt nicht nur an ihren eiförmigen Blüten. Auch was den Farbenreichtum angeht, können sie mit den Ostereiern auf jeden Fall mithalten: Es gibt sie von Dunkelviolett über Knallrot und Gelb bis hin zu zarten Pastelltönen und Weiß. Manche sind sogar zwei- oder mehrfarbig und zeigen interessante Musterungen. Ganz gleich, ob man sich bei einem Strauß

nun auf eine Tulpensorte konzentriert, einige wenige, farblich aufeinander abgestimmt kombiniert oder aus dem Vollen schöpft und bunt mischt - mit den Frühlingsblumen holt man sich einen echten Frischekick und viel Freude ins Haus.

Weitere Informationen gibt's unter: www.tulpenzeit.de.

Die Psychologie des Schenkens

Kreativ und individuell: Die Mehrheit der Deutschen liebt es personalisiert

Beim Schenken geht es um viel mehr als materielle Dinge: Einen anderen Menschen mit einem Präsent zu überraschen, bringt Verbundenheit und emotionale Nähe zum Ausdruck. Entscheidend sind die damit verbundene Geste sowie der persönliche Bezug. Denn in einem Punkt sind sich fast alle einig: Personalisierte Geschenke sind in jedem Fall unoriginellen Standardpräsenten vorzuziehen. Das sagen 83 Prozent der Menschen in Deutschland in einer aktuellen repräsentativen Umfrage des Online-Fotoservices Pixum. Drei von vier haben zudem bereits einmal etwas Personalisiertes verschenkt. Am wenigsten Zeit investieren die Deutschen bei persönlichen Geschenken für die Schwiegereltern und Arbeitskollegen.

Auf den Überraschungseffekt und eine persönliche Note kommt es an

„Doch warum sind die Präsente mit persönlicher Note so beliebt?“

Am häufigsten wurde auf diese Frage geantwortet, dass die Befragten etwas Einzigartiges verschenken wollen (59 Prozent), einem lieben Menschen eine große Freude machen möchten (53 Prozent) sowie der anderen Person

damit zeigen, wie viel er oder sie dem Schenker bedeutet (51 Prozent). Schenken hat eben viel mit Psychologie zu tun.



Schenken mit persönlichem Bezug: Vor allem individuelle Fotopräsente sind laut Umfrage beliebt. Foto: dj-d-k/Pixum.de

Das gilt noch mehr für Präsente, die nicht wirklich gefallen. Viele lassen sich dies nicht anmerken, um die andere Person nicht zu enttäuschen. Ihre Meinung zu unbeliebten Geschenken bringen lediglich 39 Prozent der Frauen zum Ausdruck, während Männer mit 58 Prozent tendenziell ehrlicher sind. Vier von zehn würden sogar ein Präsent, das nicht gefällt, dennoch in ihrer Wohnung aufstellen. (dj-d-k)

HETTLING'S LeseZirkel Meins
 Tel.: 0531/380 12-0 • Web: www.lesezirkel.com
 Fax: 0531/380 65-20 • Mail: info@lesezirkel.com

Stadtwerke Celle
 Zeitschriften mieten statt kaufen!

www.lesezirkel.com
 Tel.: 0531/ 380 12 - 0
 E-Mail: lesezirkel@hettling.de

Einfach gute Suppe...
 In 'n grooten Pott

...die Suppen-Bar
 auf dem Kohlmarkt
 montags - freitags 10 - 18 Uhr
 samstags 10 - 16 Uhr
 www.suppenbar-kohlmarkt.de
 suppenbar@online.de

Weilchelt s Eintöpfe hausgemacht!

Hausgemachte Eintöpfe auch zum Mitnehmen

*Wir vom Team
 Wir im besten Alter
 wünschen Ihnen*

Frohe Ostern

Hier ist was los

13. KW

Samstag, 1. April 2023

- ab 14. 14:00 Uhr** Öffnung Schloss Blankenburg, 15:30 Uhr Vortrag zur Schlossgeschichte, Prof. Biegel
- 19:30 Uhr** NDR 2 Springside Festival, Volkswagen Halle, BS
- 19:00 Uhr** Onute Grazinyte, Prinzenpalais, WF
- 19:30 Uhr** Dante, Theater BS, Großes Haus*
- 19:30 Uhr** Die Walküren, Theater BS, Kleines Haus
- 20:00 Uhr** Tom Ehrlich "Und was nun?", Das Kult, BS
- 20:00 Uhr** And the Stars Look Very Different Today, Theater BS, Aquarium
- 20:00 Uhr** The Tips, Jugendzentrum B58, BS

Sonntag, 2. April 2023

- 10:00 – 17:00 Uhr** Osterbasar, Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4, BS
- 16:00 Uhr** Die letzte Pflanze... wird die erste sein., Theater BS, Kleines Haus
- 19:00 Uhr** The Bar Stool Preachers, Braunschweig, KufA Haus, BS
- 19:30 Uhr** Professor Mamlock, Theater BS, Großes Haus*

14. KW

Montag, 3. April 2023

- 17:00 Uhr** Bibi & Tina - Die verhexte Hitparade, VW Halle, BS
- 19:00 Uhr** Braunschweiger gesundheitspolitisches Gespräch – zwischen Ärztemangel und Überregulierung, Berliner Platz 3, BS

Dienstag, 4. April 2023

- 19:30 Uhr** Woyzeck, Theater BS, Großes Haus

Freitag, 7. April 2023

- 15:00 Uhr** Als Adam Engelbrecht so richtig wütend wurde, Theater Fadenschein, BS
- 17:00 Uhr** Konzert Chiara Ducombe u. Lesung, St. Petrikirche BS
- 17:00 Uhr** Buxtehude: Membra Jesu nostri<, Braunschweiger Dom, BS

Samstag, 8. April 2023

- 19:00 Uhr** Final Cry, KufA Haus, BS
- 19:30 Uhr** Der Diamantenherzog und das brennende Schloss, Theater BS, Großes Haus*

Sonntag, 9. April 2023

- 21:00 Uhr** Hip-Hop Jam, KufA Haus, BS
- 23:00 Uhr** Fluid Chamber #41 w/ KOVEN, Stereowerk, BS

15. KW

Montag, 10. April 2023

- 14:00 Uhr** Große Oster Zauber Show, Das Kult, BS
- 19:30 Uhr** Clare Sands, Braunschweiger Residenzschloss, BS

Dienstag, 11. April 2023

- 19:30 Uhr** Jugend ohne Gott, Theater WOB

Mittwoch, 12. April 2023

- 09:00 Uhr** Zuckerland, Theater WOB, Hallenbad
- 18:00 Uhr** SpielKlub, Theater BS, Aquarium*



Die Oper „Dog Days“ von David T. Little und Royce Vavrek gastiert am 13. April um 19:30 Uhr im Theater Braunschweig, Großes Haus. „Dog Days“, uraufgeführt 2012, zeichnet das Portrait einer amerikanischen Familie in unmenschlichen Lebensumständen. Eines Tages erscheint ein Mann in einem Hundekostüm auf ihrem Grundstück. Die New York Times schrieb: »Mal ehrlich: Wann ist Ihnen das letzte Mal eine neue Oper so unter die Haut gegangen wie ein Schauspiel von Edward Albee?«.

Foto: Thomas M. Jauk

Donnerstag, 13. April 2023

- 17:00 Uhr** „Pflegeversicherung“, Seniorenbüro, Anmeldung 0531 470-3385 oder 3342
- 19:30 Uhr** Vokalensemble The Present: „A theatre for the ears“, Theater WOB
- 19:30 Uhr** Dog Days, Theater BS, Großes Haus
- 19:30 Uhr** Ein Kapitel für sich, Theater WF, Großer Saal
- 20:00 Uhr** Schmyt, westand Kultur- und Eventzentrum, BS

Freitag, 14. April 2023

- 11:00 Uhr** Bewegung im Kopf, Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4, BS
- 19:00 Uhr** tanzwärts, Theater BS, Kleines Haus*, 19:00 Uhr Pressemitteilung,
- 19:30 Uhr** Schimmelreiter, Theater BS, Großes Haus*
- 19:30 Uhr** Der letzte Ritt nach San Fernando, Theater WOB
- 20:00 Uhr** Fizzy Lizzy - Rock- & Soul-Classics der 70er und 80er, Brunsviga, BS
- 20:15 Uhr** Völkerball - A Tribute To Rammstein, Millenium Event Center, BS

Samstag, 15. April 2023

- 15:00 Uhr** Die Perlen der Cleopatra, Theater WOB
- 19:00 Uhr** Voktett Vokalensemble Meisterwerken, Kirche St. Petrus Wolfenbüttel, WF
- 20:00 Uhr** Meisterkonzert, Theater BS*

Sonntag, 16. April 2023

- 11:00 Uhr** 8. Sinfoniekonzert, Theater BS*
- 15:00 Uhr** Emil und die Detektive, Theater WOB
- 20:00 Uhr** Der Weg der Arbeitenden Klasse ins Paradies, Theater BS, Aquarium*

16. KW**Montag, 17. April 2023****17:00 – 20:30 Uhr** TÁR, Hallenbad, WOB***Dienstag, 18. April 2023****18:30 Uhr** „Demokratie braucht Demokraten“, Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel IBR. Anmeldung: geschichtsdidaktik@tu-braunschweig.de**11:30 Uhr** Regarding the Bird, Theater WOB, Hinterbühne**10:00 Uhr** Jugendkonzert, Theater BS, Großes Haus**19:30 Uhr** Die Präsidentensuite, Theater WOB,**19:30 Uhr** Sissi goes Elisabeth – Kaiserin der Herzen, Lessingtheater, WF**Mittwoch, 19. April 2023****17:00 Uhr** Rodrigo Raubain und Knirps, sein Knappe, Theater WOB**Donnerstag, 20. April 2023****11:00 Uhr** Fake Voices, Theater BS, Laut Klub***19:30 Uhr** Die Walküren, Theater BS, Kleines Haus***20:00 Uhr** NDR Radiophilharmonie, Theater WOB**Freitag, 21. April 2023****09:30 - 12:40 Uhr** Jahresversammlung der Braunschweigischen Wissenschaftlichen Gesellschaft, Altstadtmarkt 7, BS**16:00 – 17:00 Uhr** Tatorte Wolfenbüttel, Löwenstraße 1, WF**18:00 Uhr** SpielKlub, Theater BS, Aquarium**18:00 Uhr** Was du siehst – Perspektiven einer Hip-Hop-Jugendbegegnung, Kulturpunkt West, BS**19:30 Uhr** Der hinkende Teufel / Die Geschichte vom Soldaten, Theater BS, Kleines Haus**19:30 Uhr** Die Kempowski Saga: Ein Kapitel für sich, Theater WOB**20:00 Uhr** SWING Flüsterparty mit der Kleinen Swingbrause, Das Kult, BS**Samstag, 22. April 2023****09:00 – 17:00 Uhr** Braukurs - Traditionell handgebrautes Bier, Lessingtheater, WF**19:30 Uhr** China, mein Vater und ich, Theater BS, Kleines Haus**20:00 Uhr** Bodo Wartke – Antigone, Theater BS, Kleines Haus**20:00 Uhr** Pop Meets Classic, Volkswagen Halle***Sonntag, 23. April 2023****10:30 Uhr** Babykonzert, Theater BS, Hausbar**11:15 Uhr** Stolz und Vorurteil* (*oder so), Theater BS, Kleines Haus**19:00 – 22:00 Uhr** Friedemann Weise – BINGO, Brunsviga**19:30 Uhr** Liederabend, Theater BS, Kleines Haus**17. KW****Montag, 24. April 2023****20:00 Uhr** Kitty, Daisy & Lewis, Hallenbad, WOB**Dienstag, 25. April 2023****11:00 Uhr** Malala – Mädchen mit Buch, Theater WOB, Hallenbad**19:30 - 22:30 Uhr** Die Frau im Nebel, Kultur am Schachtweg, WOB***Donnerstag, 27. April 2023****10:00 Uhr & 16:00 Uhr** Die drei kleinen Schweinchen, Lessingtheater, WF**17:00 Uhr** „Ambulante Dienste“, Seniorenbüro, Anmeldung 0531 470-3385 oder 3342**17:45 Uhr** Achtung Durchlauf!, Theater BS, Großes Haus**Freitag, 28. April 2023****20:00 Uhr** Support: YAGO, KufA Haus, Westbahnhof 13, Braunschweig**22:00 Uhr** Das Meer, Lessingtheater, WF**Samstag, 29. April 2023****16:00 Uhr** Annie, Theater BS, Großes Haus***19:30 Uhr** Rainer Sliepen, Lessingtheater, WF**20:00 Uhr** Die Unbeugsamen – Über den Aufbruch im Iran, Theater BS, Aquarium**Sonntag, 30. April 2023****17:00 Uhr** St. Katharinenkonzert „Missa Votiva“**19:00 – 22:00 Uhr** Rock the Circu, CongressPark Wolfsburg GmbH**19:30 Uhr** Niemand wartet auf dich, Theater BS, Kleines Haus**20:00 Uhr** Rockabilly Night No23, KuBa-Kulturhalle, WF

* weitere Termine

– Änderungen vorbehalten –

Skulptur „Love hate“



Die 2-jährige Frieda ließ sich als Erste vor der Skulptur fotografieren.

Foto: Schlossmuseum Braunschweig

Im Rahmen der aktuellen Sonderausstellung „Liebe! Beziehungsstatus: kompliziert.“ des Schlossmuseums Braunschweig steht nun die weltbekannte Skulptur LOVE HATE der deutschen Konzept- und Performancekünstlerin Mia Florentine Weiss auf dem Braunschweiger Schlossplatz. Sie ist dort bis zur Finissage der Ausstellung am 17. September 2023 zu sehen.

Die Skulptur LOVE HATE zählt zu den meistfotografierten Kunstwerken im öffentlichen Raum.

Die Skulptur hat die Form eines Ambigramms; spiegelbildlich kann sie von vorne und hinten gelesen werden und zeigt auf der einen Seite „Love“, und auf der anderen „Hate“. Die Künstlerin wirbt mit ihrem Werk für Engagement und Veränderung und will dazu inspirieren den allgegenwärtigen Hass in der Welt in Liebe zu verwandeln. Mia Florentine Weiss setzt, wie einst Robert Indiana mit der Gestaltung von vier Buchstaben ein unverwechselbares Zeichen.

Wir zeigen starke Szenen

Neues Kombiticket der großen Kulturnachbarn Staatstheater Braunschweig und Herzog Anton Ulrich-Museum.

„Wir zeigen starke Szenen“ ist das Motto einer langfristigen Kooperation der großen Kulturnachbarn in Braunschweig, dem Staatstheater Braunschweig und dem Herzog Anton Ulrich-Museum. Die beiden Institutionen haben sich zusammengetan und bieten ihren Gästen ab sofort ein Kombiticket an: Bei Vorlage eines Tickets vom selben Tag oder Vortag des jeweiligen Partners erhalten Theaterbesucherinnen im Herzog Anton Ulrich-Museum den ermäßigten Eintrittspreis (gilt nicht für Burg Dankwarderode) und MuseumsbesucherInnen bekommen im Staatstheater 15 Prozent Ermäßigung.

Dagmar Schlingmann, Generalintendantin des Staatstheaters Braunschweig: „Es ist ein Glücksfall, eines der wichtigsten Museen im norddeutschen Raum in direkter Nachbarschaft zu haben. Wir werden auch in Zukunft in engem Austausch bleiben und gemeinsame Projekte angehen. Unsere Kampagne ist



Patrick Hamiltons *Gaslicht* am Staatstheater BS. Foto: Herzog Anton Ulrich-Museum/Staatstheater Braunschweig

außerdem eine tolle Gelegenheit, überregionales Publikum für einen kombinierten Besuch beider Häuser nach Braunschweig zu locken“.

Dr. Thomas Richter, Direktor des Herzog Anton Ulrich-Museums: „Starke Szenen auf Bildern und im Theater – und mitunter wird auch das Museum

selbst zur Bühne für Tanz, Musik und Schauspiel. Denn unsere Kooperation mit dem Staatstheater Braunschweig geht weit über gemeinsamen Ticketverkauf hinaus. Wir setzen gemeinsame Projekte um und überwinden damit eine künstlerische ‚Trennung‘, die es so in der Geschichte nie gegeben hat!“

Spielesachmittag im Heidberg

Ein Spielesachmittag für SeniorInnen findet am Dienstag, 25. April, von 15 bis 17 Uhr, in der Zweigstelle Heidberg der Stadtbibliothek, Weimarstraße 4, statt. Gemeinsam können alte und neue, bekannte und unbekannte Gesellschaftsspiele ausprobiert werden. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen unter Telefon 26 30 94 73. Die Öffnungszeiten der Stadtbibliothek im Heidberg, sind Dienstag und Freitag von 10 bis 18 Uhr.

Spanisch für den Alltag

Ein Anfängerkurs in Spanisch, für alle, die sich in Alltagssituationen im Urlaub verständigen möchten, findet in der Begegnungsstätte im Achilleshof in Watenbüttel jeden Dienstagvormittag von 10 bis 11:30 ab dem 11. April statt. Anmeldungen unter Telefon 0157 33565747 oder Mail: Bettina.Krueger@ambet.de.

ZisterzienserMuseum Termine

Termine für April 2023 für das ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried – Mehr Infos unter: www.kloster-walkenried.de.

Nacht der Offenen Pforte: 9.4. (Ostersonntag), 19.30 bis 23.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr).

Führung „Mit Kreuz und Spaten“: dienstags bis sonntags, jeweils 13.45 Uhr, ca. 1 Stunde 15 Minuten, nur mit Voranmeldung, spätestens einen Tag vorher, unter 05525-95 99 064 / info@kloster-walkenried.de.

Führungen im Abendlicht: 1.4. | 7.4. | 8.4. | 14.4. | 15.4. | 21.4. | 22.4. | 28.4. | 29.4. (freitags und samstags), jeweils 17 Uhr, ca. 1 Stunde, nur mit Voranmeldung, spätestens einen Tag vorher, unter 05525-95 99 064 / info@kloster-walkenried.de.

Telefonberatung Sozialrecht

Der Sozialverband SoVD in Braunschweig veranstaltet am Mittwoch, 26. April 2023, von 10 bis 11.30 Uhr eine offene Telefonberatung zu allen Fragen des Sozialrechts. Fragen rund um die gesetzliche Renten-, Pflege-, Kranken- und Unfallversicherung werden beantwortet. Außerdem werden die Themen Existenzsicherung, Schwerbehindertenrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht behandelt. Der Bereich Existenzsicherung umfasst die Leistungen aus der Erwerbsminderungsrente, aus Arbeitslosengeld 1 und dem Bürgergeld, aus der Grundsicherung und Sozialhilfe sowie aus dem Wohngeld. Interessenten können sich unter der Festnetz-Telefonnummer 0531-2 444 192 kostenlos über die Themen informieren. Am Telefon wird Kai Bursie, Experte im Sozialrecht und Regionalleiter des SoVD, die Fragen beantworten. Bei stärkerem Beratungsbedarf können im Anschluss auch persönliche Gespräche, eine Videoberatung oder weiterführende Telefonate vereinbart werden.

Tagesfahrt nach Morsleben

Für die Tagesfahrt nach Morsleben am Dienstag, 23. Mai 2023, zum Endlager für radioaktive Abfälle sind für SeniorInnen noch einige Restkarten zum Preis von 25 Euro erhältlich. Die Fahrt umfasst außerdem eine Führung durch den Kaiserdom in Königslutter sowie Kaffee und Kuchen. Nähere Informationen im Seniorenbüro, Kleine Burg 14, unter der Telefonnummer 470-8206. Der Kartenverkauf findet freitags in der Zeit von 9 bis 13 Uhr statt.

Tagesaktuelle Nachrichten
finden Sie online unter

news.braunschweigreport.de

Wissen, was los ist!

NEU

Gesundheitssprechstunde

Aktuelle Leserfragen



Dr. med. Mandana M. Namari.

Foto: MN Aesthetics

Paula T. (46): „Ich leide unter sehr schmalen Lippen, was mich verunsichert. Daher möchte ich sie mit Hyaluronsäure verschönern. Worauf kommt es bei einer solchen Behandlung an?“

„Die Lippenunterspritzung sollte im Ergebnis mehr Fülle und eine schöne Definition hervorbringen, wobei die natürliche Lippenform bewahrt wird. Sonst wirkt es künstlich. Mit der richtigen Technik lassen sich zudem Unebenheiten sowie Asymmetrien ausgleichen und als angenehmen Nebeneffekt lästige Oberlippenfältchen beheben. Um das Ergebnis lange zu erhalten, empfehlen sich regelmäßige Folgebehandlungen, noch bevor der Körper die Hyaluronsäure abbaut. Wer viel Flüssigkeit in Form von Wasser trinkt, der beeinflusst die Langlebigkeit des Präparats ebenfalls positiv. Obwohl die Lippenunterspritzung einen medizinischen Eingriff darstellt, verläuft sie in der Regel schmerz- und risikoarm. Das liegt vor allem an der richtigen Technik und einem qualitativ hochwertigen Präparat. Nach etwa 15 Minuten kehren Patienten in ihren gewohnten Alltag zurück und kleine Schwellungen verschwinden in der Regel innerhalb von zwei bis fünf Tagen.“

Experte: Dr. med. Mandana M. Namari, Ärztin für Dermatologie und Gründerin von MN AESTHETICS in Bochum. Infos: www.mn-aesthetics.de



Dr. med. Abdi Afsah.

Foto: SI-BONE,
Pascale Pathe

Paula W. (58): „Ich leide unter Schmerzen im unteren Rücken und habe gelesen, dass oftmals das Iliosakralgelenk als Auslöser gilt. Wie äußern sich durch das ISG verursachte Beschwerden?“

„Kommt es beispielsweise durch Stürze, plötzliche Stoppbewegungen oder Verhebungen zu einer Reizung und dadurch gegebenenfalls zu einer Blockade des ISG, verspüren Betroffene oft Schmerzen im unteren Rücken die über die Oberschenkelrückseite bis zum Knie ausstrahlen können. Bereits einfache Tätigkeiten wie Bücken, längeres Gehen, Treppensteigen oder das Tragen schwerer Lasten können bei einem ISG-Syndrom starke Beschwerden auslösen. Unbehandelt verstärken sich diese Schmerzen. Wärmebehandlungen, Physiotherapie oder Akupunktur lindern in der Regel ISG-Beschwerden. Wenn konservative Maßnahmen keine Wirkung erzielen, kann bei entsprechendem Leidensdruck ein minimalinvasiver Eingriff durchgeführt werden. Viele Fachärzte nutzen sogenannte iFuse-Implantate, um das Iliosakralgelenk wieder zu stabilisieren. Patienten erhalten in einer kurzen Operation drei dreieckige Fusionsimplantate, die nacheinander in das Kreuz-Darmbein-Gelenk eingesetzt werden. Sie verwachsen dank ihrer porösen Oberflächenbeschaffenheit mit dem umliegenden Knochen, führen zu einer Stabilisierung des Kreuz-Darmbein-Gelenks und sorgen so für neuen Halt.“

Experte: Dr. med. Abdi Afsah, Facharzt für Neurochirurgie, aus der Neurochirurgischen Gemeinschaftspraxis Rheinmain in Wiesbaden. Infos: www.si-bone.de

Ergotherapiepraxis



Dehdasht

**Physische und Psychische
Wiedereingliederung ins
Arbeits- und Alltagsleben**

Auch Hausbesuche

Inh.: Asita Dehdasht
Hauptstraße 10a
38110 Braunschweig/Wenden
www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de

Tel. 05307- 20 16 322
Fax 05307- 20 15 636

Anzeige

GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH

Aktiv und gesund mit starkem Immunsystem



Foto: rubera

Ihr Immunsystem ist auf eine gesunde Darmflora und einen gesunden Darm angewiesen, denn nahezu 80 % aller Immunzellen befinden sich im Darm!

Eine krankhafte Darmflora kann Bauchweh, Blähungen aber auch chronische Müdigkeit verursachen.

Ohne die guten nützlichen Darmbakterien würde der Mensch sogar unter einem Vitamin- und Nährstoffmangel leiden.

Eine gestörte Darmflora kann den Körper und Ihr Immunsystem schwächen, dadurch kann zusätzlich eine chronische Infektanfälligkeit entstehen. Eine gesunde Ernährung und der Aufbau einer gesunden Darmflora können Ihr gesamtes körpereigenes Immunsystem stärken, damit Sie gegen Krankheiten Widerstand leisten können.

Eine Darmflora-Analyse kann Auskunft darüber geben, wie viele gute bzw. schlechte Bakterien und Pilze sich im Darm befinden.

Éva Baars Heilpraktikerin | Telefon 0531 / 48 112 881

rubera Praxis für naturmedizinische Therapien
Wendendorwall 22 | 38100 Braunschweig | www.rubera.de

Feiertage, Familientreffen und Co.

Auch mit Schwerhörigkeit teilhaben

Es gibt viele Anlässe für geselliges Zusammensein. Doch ob nun an Feiertagen wie Weihnachten oder Ostern oder zum Geburtstag – für Menschen mit Hörverlust bringt dies Probleme mit sich. Sie können Gesprächen schwer folgen, wenn der Geräuschpegel durch Musik und Stimmengewirr hoch ist. Die Folgen sind oft sozialer Rückzug und Einsamkeit. Das muss nicht sein. Denn mit Hilfe moderner Hörgeräte ist es möglich, Geselligkeit wieder mit allen Sinnen zu genießen – und das ganz diskret und unauffällig. Wer sich etwa unter www.audibene.de mit einem Kundenberater in Verbindung setzt, kann per Telefon einen kostenlosen Hörtest machen und anschließend bei Bedarf zum Beispiel einen der bundesweit über 1.300 mit audibene verbundenen Hörakustiker aufsuchen. Damit man beim nächsten Osterbrunch auch wieder alles mitkriegt. (djd)



Der Darm wird oft als Abwehrchef des Körpers bezeichnet. Rund 80 Prozent aller Immunzellen sitzen dort. Mit der richtigen Ernährung kann man Immunsystem und Darm unterstützen. Wichtig ist eine gute Versorgung mit Ballast- und Mikronährstoffen, etwa die Vitamine C und D sowie Zink. Da Vitamin D nur in wenigen Lebensmittel in nennenswerten Mengen enthalten ist, kann man hier sinnvoll mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org etwa gibt es dazu nähere Informationen.

Foto: dj-d-k/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Westend61

GESUND GENIEßEN

Perfekt zum Braten: Butterschmalz ist geklärte Butter, die in der Pfanne weniger spitzt und hoch erhitzbar ist. Das Grundprinzip der Herstellung ist schon Jahrhunderte alt. Dieses Verfahren wurde für Butaris in moderne Produktionstechnik überführt. Es ist frei von Konservierungsstoffen, Farbstoffen, Laktose und Gluten und enthält die Vitamine A, D und E.



Fotos: dj-d-k/Bubaris

Mit einer gesunden, möglichst mediterranen Ernährung tut man einiges dafür, um Bluthochdruck zu vermeiden. Für dessen hohes Auftreten wird unser Salzverzehr verantwortlich gemacht. Nach Ansicht von Ökotrophologin Ulrike Gonder ist diese Annahme allerdings zu einseitig – unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr zum Thema.



Fotos: dj-d-k/Verband der Kalt- und Salzindustrie/Getty Images/Miodrag Ignjatovic



Foto: dj-d-k/Forum Trinkwasser

Fastet man, muss die Flüssigkeitszufuhr mit dem Wasser ergänzt werden, das der Körper sonst aus der festen Nahrung bezieht. Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser sagt: „Experten empfehlen, bei normaler Ernährung 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag aufzunehmen, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, der durch Schwitzen, Atmen und unsere Ausscheidungen entsteht.“

Faire Vielfalt: Ob Süßkartoffeln mit Feta, ein Bananenbrot oder Espresso-Julep: Mit fair gehandelten Zutaten lassen sich viele Köstlichkeiten zubereiten. Verbraucher finden in Supermärkten, Weltläden und im Naturkosthandel zahlreiche Lebensmittel aus fairem Handel. Zu erkennen sind sie etwa am grün-blau-schwarzen Fairtrade-Siegel. Unter www.fairtrade-deutschland.de/produkte gibt es eine Übersicht über erhältliche Produkte sowie faire Rezeptideen.



Fotos: dj-d-k/Fairtrade/Frederike Lenz

Selbsthilfegruppe „Schlaganfall - was nun?“

Gruppe für Betroffene und Angehörige ist offen für neue Teilnehmende.

Nach einem Schlaganfall ist vieles anders. Körperliche Einschränkungen treten auf, welche die Betroffenen oftmals über eine lange Zeit begleiten. Für sie selbst, für ihre Angehörigen und Freunde gibt es viele offene Fragen: Was wird aus meinem Beruf? Kann ich weiterhin in meiner Wohnung leben? Hält meine Beziehung diese Belastung aus? Wie bewältige ich meinen Alltag?

In der Selbsthilfegruppe „Schlaganfall – was nun?“ treffen sich Betroffene und Angehörige jeden 2. Montag im Monat um 18 Uhr in der Juliusstraße 2, die Räumlichkeiten sind barrierefrei zu erreichen. Im Vordergrund der Treffen steht der Austausch über Erfahrungen im persönlichen und im medizinischen Bereich.

Weitere Informationen zu dieser und weiterer Selbsthilfegruppen erhalten Interessierte bei der KIBiS, der Kontakt- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) per Telefon (0531) 4 80 79 20 (Mo bis Mi von 9 bis 12 Uhr, Di von 14 bis 16 Uhr sowie Do von 14 bis 17 Uhr), per E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de oder unter www.selbsthilfe-braunschweig.de

Neue exam. Altenpflegerinnen in Schloß Schliestedt

Nach vierjähriger zusätzlicher Ausbildungszeit haben jetzt die beiden langjährigen Mitarbeiterinnen Melanie Kanitz und Petra Klapper ihr Examen bestanden. Mit Unterstützung der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt besuchten sie in Teilzeit die Altenpflegeklasse des Diakonie-Kolleg in Wolfenbüttel um das Examen zu erlangen.



Die beiden frisch gebackenen Altenpflegerinnen Petra Klapper (li. und Melanie Kanitz (re.) der Seniorenbetreuung Schloß Schliestedt zwischen dem Pflegedienstleiter der Sozialstation, Michael Voges (ganz li.) und Einrichtungsleitung Sabine Resch-Hoppstock (ganz re.) direkt nach der Zertifikatsüberreichung.

Foto: Privat

Rudolfstift

Einrichtung für Wohnen und Pflege älterer Menschen - mitten in Braunschweig

Rudolfstraße 21
38114 Braunschweig
Tel. 0531-7022470
www.rudolfstift.de

Das Heim in dem man Zuhause ist!

Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:

Frohe und gesunde
Ostern
2023

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

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

Omega-3-Fettsäuren Allrounder für gesundes Älterwerden

Die Lebenserwartung der Deutschen hat sich in den letzten 20 Jahren um etwa fünf Jahre erhöht. Aber was hält in diesen späteren Jahren die Blutgefäße flexibel, das Hirn aufnahmefähig, die Augen stark, das Herz leistungsfähig und geschützt? Es gibt Ernährungsbestandteile, auf die unser Körper nicht verzichten kann. Sogenannte „essentielle“ Stoffe, die er lebenslang von außen mit der Nahrung erhalten muss. Hierzu gehören vor allem die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA (Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure), die hauptsächlich in fetten Meerestischen vorkommen. Um auf die geforderten 300 bis über 1.000 mg pro Tag zu kommen, sollten bewusste Konsumenten nicht nur auf Geschmacksneutralität und hohe Konzentration, sondern auch auf eine sorgfältige Herstellung aus nachhaltigem Fischfang achten (Doppelherz System Omega-3 Konzentrat, rezeptfrei in Apotheken).

Wir sind an Ihrer Seite.
Würdevoll und zeitgemäß.

Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht 05304 / 5214
0157 / 71521214

Braunschweiger Rollstuhl - Shuttle



Stadt- und Landfahrten

Krankentransporte

www.rolli-shuttle.de

Telefonnummer

0531 58 08 4444

Wann sollten Senioren nicht mehr Auto fahren?

Der Führerschein behält in Deutschland lebenslang seine Gültigkeit. Eine Verpflichtung zur Abgabe besteht nur bei einem ärztlichen Fahrverbot, etwa aufgrund eines Schlaganfalls, einer Alkoholsucht oder einer unbehandelten Schlafapnoe. Dennoch ist ein freiwilliger Verzicht auf Autofahren ratsam, sobald eine Gefährdung für die eigene Person, Mitfahrer und andere Verkehrsteilnehmer besteht. Anzeichen dafür sind beispielsweise: ein wesentlich schlechteres Seh- beziehungsweise Hörvermögen, Unsicherheitsgefühl oder hohes Stresslevel beim Autofahren sowie Konzentrationsprobleme. Für eine erste Einschätzung der persönlichen Fahrtauglichkeit gibt es kostenlose Onlinetests, beispielsweise vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat. Hiermit lassen sich verschiedene körperliche und geistige Fähigkeiten überprüfen. Aber Achtung: Ein solcher Test ersetzt keinen Sehtest beim Augenarzt oder Optiker und auch nicht den Hörtest beim HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker. Wer eine Verschlechterung bei sich bemerkt, sollte sich außerdem zeitnah untersuchen lassen. Ein verlässlicheres Ergebnis als Onlinetests bieten Fahr-Fitness-Checks beim TÜV und bei Automobilclubs wie dem ADAC mit einer verkehrsmedizinischen und verkehrspsychologischen Untersuchung. Bei Bedarf ist es auch möglich, einen praktischen Fahr-Check zu machen.

Wichtig: Die Ergebnisse der Fahrtauglichkeitsprüfungen werden von allen Anbietern vertraulich behandelt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden. Zum Schluss erhalten die Teilnehmer eine individuelle Empfehlung.

Stefanie Thon, Ideal Versicherung

Fit im Auto"-Seminar für Senioren ab 65 Jahren - Termine 2023 von der Verkehrswacht Braunschweig

Das Fahrtraining für Senioren ab 65 Jahren bietet die Möglichkeit, zusammen mit der Verkehrswacht Braunschweig e.V. das eigene Können hinter dem Steuer praktisch zu testen und gemeinsam mit Experten zu hinterfragen.

Ganz unter Gleichgesinnten. Ganz ohne Stress und Druck. Und garantiert ohne Angst, den Führerschein abgeben zu müssen.

Es gibt noch freie Termine am 19. Juli, 16. August, 11. Oktober und 15. November 2023 von 9 bis 14 Uhr bei der Öffentlichen Versicherung Braunschweig.

Kosten: 40 Euro pro Person.

Im Internet lesen Sie uns unter
www.wir-braunschweig.de

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.

WALDBESTATTUNG CREMLINGER HORN

Waldführungen



Bei unserer kostenlosen Führung erhalten Sie alle Informationen zum Thema Waldbestattung.

Termine 2023:
02. + 23.04. / 07. + 21.05. 18.06.

jeweils sonntags um 11 Uhr
(Änderungen vorbehalten)

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Ihre Anmeldung: Telefon 05306 - 928 02 59 oder über www.waldbestattung-cremlingen.de

Unsere Führungen sind auch für Menschen mit Gehbehinderungen geeignet. Der Friedhof ist gut mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Buslinie 430 (Braunschweig – Bornum) hält in ca. 600 Metern Entfernung, der flexo-Bus direkt auf dem Parkplatz Försterei.

Waldbestattung Cremlinger Horn
Hauptstraße 40
38162 Cremlingen



Wucherpreise beim Schlüsseldienst

Anzeige

Wer ohne Schlüssel vor der eigenen Wohnungstür steht, hat nur noch einen Wunsch: möglichst schnell wieder in die Wohnung zu gelangen. Diese Notlage wird immer wieder von unseriösen Schlüsseldiensten ausgenutzt, die Wucherpreise von mehreren Hundert Euro in Rechnung stellen. Zwei Betreiber übertrieben es und wurden zu Haftstrafen verurteilt.



Foto: wsf-sh/Shotshop/uniVersa

Das Landgericht Kleve hat zwei Betreiber eines Schlüsseldienstes in die Schranken verwiesen, die teilweise mehr als 1.000 Euro für eine Notfallöffnung verlangten, und sie unter anderem wegen Wucherpreisen zu mehrjährigen Haftstrafen verurteilt (Az. 118 KLS 1/20). Der Bundesgerichtshof hatte zuvor entschieden, dass ein bloßes Aussperren bereits eine Notlage darstellt, die nicht mit Wucherpreisen ausgenutzt werden darf. Für eine einfache Türöffnung werden rund 100 Euro als angemessen angesehen, zuzüglich Material und Fahrtkosten. Bei einem Einsatz in der Nacht oder am Wochenende und an Feiertagen kann es auch schnell das Doppelte kosten.

Eine preisgünstige und sichere Alternative zum Türöffnen bietet ein Haus- und Wohnungsschutzbrief, erklärt die uniVersa Versicherung. Er kann meist problemlos in einer Hausratversicherung mit eingeschlossen werden. Bei der uniVersa kostet er beispielsweise rund 15 Euro pro Jahr. Im Notfall reicht ein Anruf bei der Schadenhotline, die 24 Stunden erreichbar ist. Dann wird das Öffnen der Wohnungstür durch eine Fachfirma vor Ort organisiert und die Kosten – auch für ein provisorisches Schloss – bis zu 500 Euro übernommen. Das spart Zeit und Nerven und schützt vor überzogenen Kosten. Meist sind im Schutzbrief noch weitere nützliche Leistungen enthalten, die etwa bei einem verstopften Rohr, einer defekten Sanitär- und Heizungsanlage inklusive Notheizung sowie zur Schädlingsbekämpfung oder Entfernung von Wespen- und Hornissennestern in Anspruch genommen werden können.

Verschiedenes

Fliesenleger: Telefon 0531 - 122 88 21

SICHER DAHEIM - RUND UM DIE UHR

SCHNELLE UND ZUVERLÄSSIGE HILFE
IM NOTFALL

HAUSNOTRUF

- Sicherheit per Knopfdruck
- 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Einfache Bedienung

ANMELDUNG UND INFO:

<p> PARITÄTISCHE DIENSTE BRAUNSCHWEIG</p> <p>Saarbrückener Straße 255 38116 Braunschweig Tel.: 0531 - 4 80 79 10 E-Mail: info@paritaetischer-bs.de www.paritaetischer-bs.de</p>	<p> ambet ambulante Krankenpflege</p> <p>Am Grasplatz 5c 38112 Braunschweig Tel.: 0531 256 57 314 E-Mail: hausnotruf@ambet.de www.ambet.de</p>
---	--

JETZT EINEN
MONAT
KOSTENLOS
TESTEN!

Im Internet lesen Sie uns unter
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
www.hubeta.de

Ruhe bitte! Schallabsorber sorgen auch in Privatwohnungen für Ruhe

Vermehrter Krach ist ein Problem in unserer Gesellschaft: Er kann auf Dauer krank machen. Doch gibt es alltagstaugliche Lösungen, um einerseits den eigenen Lärm zu mindern und andererseits Belästigungen von außen auszuschließen.

Schallabsorber beispielsweise kommen in verschiedenen Formen und Materialien heutzutage auch immer öfter in Privatwohnungen zum Einsatz, zum Beispiel von aixFOAM als



Schallabsorber sorgen dafür, dass die Mitbewohner ihre Ruhe haben, wenn man selbst laut ist.

Foto: djd-k/www.aixfoam.de//Getty Images/Aaron Amat

Türdämmset, als selbstklebende Modelle, als Wandbilder und Akustikrahmen bis hin zu Hänge- und Seilsystemlösungen. Welche Alternative die beste für die eigenen Bedürfnisse ist, kann in einer persönlichen Akustikberatung geklärt werden. Auch ein interaktiver 3D-Raumplaner wie unter www.aixfoam.de ist eine praktikable Lösung, um ohne akustische Vorkenntnisse den passenden Schallschutz zu finden. (djd-k)

Jede helfende Hand ist gefragt Hilfsorganisationen brauchen Unterstützung



Bei Katastrophen und Krisen ist jede helfende Hand gefragt.

Foto: djd-k/

ORCA AFFAIRS/Enrico Di Cino - stock.adobe.com

Ob bei der Flutkatastrophe im Ahrtal 2021 oder im Ukraine-Krieg: Viele Menschen halfen und helfen hier spontan - mit Sachspenden oder direkter Unterstützung vor Ort. Neben der einmaligen Spontanhilfe besteht die Möglichkeit, sich

längerfristig ehrenamtlich zu engagieren. Der Vorteil? Mit ehrenamtlichen Helfenden können Behörden gut planen und somit strukturiert in den Einsatz gehen. Und dabei ist jeder und jede gefragt.

Beim Katastrophen- und Bevölkerungsschutz etwa bringen sich rund 1,7 Millionen ehrenamtliche Helfende aller Altersgruppen mit unterschiedlicher Herkunft und vielseitigem beruflichen Hintergrund sowie ganz individuellen Fähigkeiten im Team freiwillig ein.

Unter www.mit-dir-fuer-uns-alle.de können Interessierte herausfinden, welches Ehrenamt zu ihnen passt. (djd-k)

STELLENMARKT

Wir suchen ab sofort
zur Verstärkung unseres Teams
für unsere Spedition einen

**Buchhalter (m/w/d)
in Vollzeit/Teilzeit**

wenn möglich mit
Datev-Kenntnissen

**Salzgitter EuroLogistik
GmbH**

Tel. 05341/18928-71
a.liersch@sz-eurologistik.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres
Teams zu sofort oder später

**Medienberater (m/w/d)
im Anzeigenverkauf**

Bewerbung bitte an:

CV Comet Verlag GmbH
Im Remenfeld 5 · 38104 Braunschweig
info@braunschweigreport.de

**Berufskraftfahrer/in
für Nah- und
Fernverkehr**

Führerscheinklasse CE
Fahrerkarte inkl. Module
sucht ab sofort

**Salzgitter
EuroLogistik GmbH**
Tel. 05341/18928-71

Geld verdienen beim Spazierengehen

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

Zusteller (m/w/d) für Zeitungen + Prospekte
(SchülerInnen, StudentInnen, Hausfrauen, Pensionäre)

Haben Sie Interesse?

Dann rufen Sie einfach an unter Telefon **05 31 / 38 000-93**
oder per Mail an info@comet-verlag.de

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 Mai 2023
ist der 15.4.2023.

Telefon 0531 / 38 000-10
info@comet-verlag.de

Frühjahrsputz für Sofa, Sessel & Co.

Anzeige

Wenn sich die ersten Sonnenstrahlen des Jahres Bahn durch die Wohnzimmerfenster brechen, merkt man bisweilen erst, wie fleckig die eigenen Polstermöbel sind. Schließlich sind Couch, Sessel und Co. über die düsteren Wintermonate meist besonders viel in Benutzung. Krümel finden sich in den Sofaritzen, vielleicht ist irgendwann ein Getränk umgekippt — und auch Haustiere mit ihrem haarigen Winterfell haben viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht. Der Chemiespezialist Caramba verrät, wie beim Frühjahrsputz die Herzensstücke wieder auf Vordermann gebracht werden.



Alle Arten von Verschmutzungen auf Textilien und Polsteroberflächen lassen sich gut mit einem Polsterreiniger reinigen. Weitere Informationen unter www.caramba.eu. Foto: Caramba

Flecken an den Kragen gehen

Um ungeliebte Flecken zu entfernen, werden zunächst die Polster entweder mit einem feuchten Tuch abgewischt oder mit einem Staubsauger von grobem Schmutz befreit. Dann sollte man das jeweilige Mittel und dessen Wirkung an einer kleinen, unauffälligen Stelle testen. „Bei der Reinigung gilt es, auf aggressive Chemikalien zu verzichten. Stattdessen sollte man auf ein möglichst mildes Reinigungsmittel zurückzugreifen“, so Andrea Lammers, Produktmanagerin bei Caramba. „Hier empfiehlt sich zum Beispiel unser Caramba Polsterreiniger: Er entfernt wirkungsvoll Verschmutzungen wie Lebensmittelrückstände, Nikotinablagerungen und Fett aus allen Arten von Textilien und Polsteroberflächen, ohne sie zu beschädigen.“ Ist klar, dass das Mittel den Stoff nicht angreift, kann es auf den Flecken aufgetragen und einmassiert werden. Nach einer kurzen Einwirkzeit wird das Polster mit klarem Wasser und einem Schwamm abgewischt, danach sollte es gut trocknen.

Tierhaare entfernen

Auch bei haarigen Hinterlassenschaften der geliebten Vierbeiner können ein Staubsauger oder ein feuchtes Tuch oft bereits gute Arbeit leisten. Meist sind die kleinen, drahtigen Haare jedoch hartnäckiger. Dann empfiehlt sich der Einsatz

von Kleintierbürsten oder Fusselrollen, mit denen Haare normalerweise in wenigen Durchgängen rückstandslos entfernt werden können. Auch Gummihandschuhe oder Nylonstrümpfe helfen, da sie sich nicht statisch aufladen und sich die Haare deshalb damit abrubbeln lassen. Im Anschluss wird die Oberfläche auch hier mit einem Polsterreiniger behandelt, um weitere Schmutzrückstände zu beseitigen. „Durch die Festigkeit des Schaums des Caramba Polsterreinigers fällt dabei auch die Reinigung von vertikalen Flächen spielend leicht“.

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

KOSTENLOS LESEN

on | line

www.braunschweigreport.de
www.wir-braunschweig.de

Eigentumswohnung gesucht von Privat
0531-42878602

Incl. Wärmepumpe

FORUM Massivhaus

 <p>Brunntal 111 ca. 125,22 m² Wfl./Nfl.</p>	 <p>Berlin 132 ca. 121,35 m² Wfl./Nfl.</p>
 <p>Wolfsburg 146 ca. 147,98 m² Wfl./Nfl.</p>	 <p>Amrum 110 ca. 110,41 m² Wfl./Nfl.</p>

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

Info: 0531/889360 · www.forumhaus.de

„Nacht der Offenen Pforte“ im Kloster Walkenried

Die „Nacht der Offenen Pforte“ am Ostersonntag, dem 9. April, ist ein idealer Ausflugstipp, um im Kloster Walkenried mit Familie und Freunden in die faszinierende Welt des Mittelalters einzutauchen.

Lauschen Sie im Schein hunderter Kerzen gregorianischen Wandelgesängen, virtuoser Harfen-Musik oder Lesungen aus berühmten mittelalterlichen Handschriften. Besuchen Sie die Schreibwerkstatt der Mönche oder lassen Sie sich in die Geheimnisse mittelalterlicher Handwerkskunst einführen.

Im Welterbe-Infozentrum direkt gegenüber vom Kloster erwartet Sie eine spannende interaktive Ausstellung und Live-Jazz Musik, die zum Verweilen einlädt.



Nacht der Offenen Pforte. Foto: ZisterzienserMuseum Kloster Walkenried

Genießen Sie eine Nacht lang Klosterkultur, Musik und klösterliche Kulinarik in außergewöhnlicher Atmosphäre – ein unvergessliches Erlebnis!

Tickets sind auch bereits im Vorverkauf erhältlich. Nutzen Sie dazu neben der Kasse des ZisterzienserMuseums Kloster Walkenried bitte auch die Vorverkaufsstellen in den Tourist-Informationen Bad Sachsa, Bad Lauterberg und Goslar. Der Eintritt kostet 5 Euro (für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren ist der Eintritt frei).

Einlass ist am 9. April ab 19 Uhr. Von 19.30 bis ca. 23.30 Uhr wird ein stimmungsvolles Programm geboten.

Infos unter: www.kloster-walkenried.de

Mit dem Museumszug durchs Harzvorland

Der legendäre Schnelltriebwagen VT12.5. der ehem. Deutschen Bundesbahn kehrt nun als Museumszug ins Harzvorland zurück! Liebevoll auch „Eierkopf“ genannt, standen diese Triebwagen aus der Wirtschaftswunderzeit der 1950er-Jahre in der Region Braunschweig und im Harzvorland, insbesondere in Goslar und Bad Harzburg, noch bis 1984 im täglichen Einsatz. Der Museumszug wurde vom DB Museum auf den Namen „Stuttgarter Rössle“ getauft und ist üblicherweise im süddeutschen Raum unterwegs. Nun bietet sich die einmalige Gelegenheit den Charme dieses Sonderzuges mit seinen gemütlichen Polstersitzen auf gleich vier verschiedenen Tagesfahrten miterleben: Am 15. April geht's auf große Fahrt nach Berlin! Nicht minder interessant ist die Reise am 22. April zur Elbmetropole Hamburg. Zu einer kleinen Rundreise durchs Harzvorland lädt der Museumszug am 23. April nach Einbeck ein. Ziel der letzten Fahrt am 29. April ist Stolberg im Harz, zuvor wird eine große Runde rund um den Nord- und Ostharz bis zum Südkharz gefahren. Die Sonderfahrten beginnen am frühen Morgen zwischen 6:30 Uhr und 9 Uhr und enden am Abend zwischen 21 Uhr und 23:30 Uhr. Genaue Informationen und Fahrkartenbestellungen telefonisch unter 0 20 41 - 34 84 668 oder unter www.nostalgie zugreisen.de.

Die Fahrkarten kosten für die jeweilige Hin- und Rückfahrt in der 2. Klasse für Erwachsene ab 69 bis 95 Euro, für Kinder von 4 bis 16 Jahren ab 49 bis 65 Euro. Stadtführungen, Museumsbesuche etc. sind nicht im Fahrkartenpreis enthalten.



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

203,-

pro Person

Lange Straße 12 37170 Uslar
Tel 0 55 71/92 23-0 Fax 0 55 71/92 23-30
www.hotel-menzhausen.de

Strandurlaub

auf der Ostsee-Insel Usedom

Ein 40 Kilometer langer und bis zu 70 Meter breiter Strand: Was will man mehr für einen entspannten Strandurlaub? Die Sonneninsel Usedom bietet genau das. Endlos lange weiße Sandstrände finden Sie zum Beispiel in Zinnowitz, Trassenheide, Karlshagen und Koserow. Die bekanntesten Städte der Insel aber sind die drei Kaiserbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin. Die deutsch-polnische Ostseeinsel bietet nicht nur einiges für Outdoorfreunde, auch Familien mit Kindern kommen auf ihre Kosten.

Die Kaiserbäder

Selbst wenn Sie Ihre Unterkunft nicht in einer der drei Kaiserbäder gebucht haben: Ein Besuch zumindest einer dieser drei bekanntesten Städte der Insel ist unbedingt Pflicht. Sowohl in Ahlbeck als auch in Bansin und Heringsdorf wird das Bild bestimmt durch die zahlreichen weißen Villen, in denen einst die High Society residierte. Heute sind die drei Kaiserbäder als Heilbäder bekannt. Die schönsten Fotomotive der drei Seebäder sind die Seebrücken. Besonders interessant ist die 280 Meter lange Seebrücke in Ahlbeck, denn sie gilt als die älteste ihrer Art in ganz Deutschland. Nicht nur ein Spaziergang auf der Seebrücke ist ein schönes Erlebnis; von hier aus starten auch diverse Schifffahrten zu nahe gelegenen Zielen in der Ostsee. Beliebt ist eine Fahrt nach Swinemünde, denn hier kann man recht preisgünstig einkaufen. In Heringsdorf sollten Sie sich ein weiteres Highlight nicht entgehen lassen: Hier befindet sich der XXL Strandkorb, der Platz für bis zu 90 Menschen bietet. Der größte Strandkorb der Welt befindet sich in direkter Nähe zur Seebrücke von Heringsdorf. Nehmen Sie am besten direkt im Strandkorb Platz und schießen Sie ein unvergessliches Urlaubsfoto!

Das Wasserschloss Mellenthin

In Mellenthin gibt es neben dem Botanischen Garten noch eine weitere top Sehenswürdigkeit. Das Wasserschloss in Mellenthin ist ein alter Backstein-



bau und eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten der Insel. Auch wenn Sie einen reinen Strandurlaub planen:

Ein Besuch des Wasserschlosses sollte unbedingt auf Ihrem Urlaubsplan stehen. Die imposante Schlossanlage stammt aus dem Jahr 1575 und befindet sich mitten in einem Naturpark. Das Wort mellenthin stammt aus dem Slawischen und bedeutet so viel wie Mittelpunkt. Tatsächlich befindet sich das Wasserschloss ziemlich genau in der Mitte der Insel. Heute ist im Schloss ein Hotel untergebracht. Das Café im Schloss können Sie allerdings auch dann besuchen, wenn Sie kein Hotelzimmer gebucht haben.

Die Rankwitzer Fischräucherei

Bei einem Urlaub an der See gehört der Genuss von frischem Fisch unbedingt dazu. Die bekannteste Fischräucherei der Insel befindet sich in Rankwitz. Das kleine und familiengeführte Traditionsunternehmen finden Sie im Hafen von Rankwitz. Fischrestaurants und Imbissbuden gibt es auf der Insel genügend; die kleine Fischräucherei ist aber definitiv etwas Besonderes. Der Fisch wird hier traditionell über Buchenholz geräuchert und hat daher ein unverwechselbares Aroma. In der Gaststätte werden Ihnen sowohl Gerichte mit Koch- oder Bratfisch als auch Fischsalate und diverse andere Delikatessen serviert. Von der Gaststätte aus haben Sie einen malerischen Blick auf das Achterwasser: Allein deshalb lohnt ein Besuch.

Infos unter https://www.fremdenverkehrsamt.com/reisefuehrer/touristinfo/insel_usedom/strandurlaub_auf_der_ostseeinsel_usedom/index.html

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ein freundlicher Mensch hat mir einen „Wegweiser“ durch die Fastenzeit geschenkt. Es sind Gedanken und Illustrationen, die sich wie ein Kaleidoskop für diese Wochen vor Ostern entfalten – man kann hindurch sehen und es beiseitelegen. Beim nächsten Mal greife ich ein bisschen anders zu, anders gestimmt oder von woanders herkommend und schon verschoben sich die Bilder, seh und finde ich etwas Neues. So geht es mit dem Wegweiser.

Viele Mal überblättert und dann doch gefunden: eine kleine Legende.

Ein junger Mann kommt zu einem Rabbi mit der Frage: „Was kann ich tun, um die Welt zu retten?“ Der Weise antwortet: „So viel, wie du dazu beitragen kannst, dass morgen die Sonne aufgeht.“ – „Aber was nützen dann alle meine Gebete und meine guten Taten, mein ganzes Engagement?“, fragt der junge Mann. Darauf der Weise: „Sie helfen dir, wach zu sein, wenn die Sonne aufgeht.“

Wach sein, wenn die Sonne aufgeht.

Am Ostermorgen und dem Tag danach.

Zur Konfirmation.

Wenn der Frühling kommt.

Wenn sich leise etwas ändert.

So bekommen die Tage, unser Tun und Lassen, unser Singen und beten ein menschenfreundliches Vorzeichen. Mögen wir das erleben. Im April.

Ihre Dompredigerin
Cornelia Götz

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

Veranstaltungen im Braunschweiger Dom

Samstag, 1. April 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 2. April 2023,

10:00 Uhr: Gottesdienst mit Palmsonntags-Prozession

17:00 Uhr: Bachzeit, J. S. Bach: Kantate BWV 182 „Himmelskönig, sei willkommen“

Donnerstag, 6. April 2023, 19:00 Uhr: Vortrag: Das Heilige Kreuz in der Braunschweiger Domkirche – zur Geschichte des Imervardkreuzes

Karfreitag, 7. April 2023,

10:00 Uhr: Gottesdienst,

17:00 Uhr: Dietrich Buxtehude: Membra Jesu Nostris

Karsamstag, 8. April 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet ... und die Orgel schweigt

23:00 Uhr: Osternacht mit Abendmahl

Ostersonntag, 9. April 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl

Ostermontag, 10. April 2023, 11:00 Uhr: Familiengottesdienst mit Blumenkrenz

Samstag, 15. April 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 16. April 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst mit der Ev. Stiftung Neuerkerode

Samstag, 22. April 2023,

12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

18:00 Uhr: Rüstgottesdienst mit Abendmahl zur Vorbereitung auf die Konfirmation

Sonntag, 23. April 2023, 10:00 Uhr: Festgottesdienst mit Konfirmation

Samstag, 29. April 2023, 12:00 Uhr: Musikalisches Mittagsgebet

Sonntag, 30. April 2023, 10:00 Uhr: Gottesdienst

Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: 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 · 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.

Osterfeuer - ein Osterbrauch, der weit zurückreicht

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

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

In diesem Jahr werden sie wieder brennen, die vielen hundert Osterfeuer im Land Niedersachsen. Eine jahrhundertalte Tradition wird fortgesetzt.

Osterfeuer reichen weit zurück in vor- und frühgeschichtliche Zeiten. Sie entsprangen einer heidnisch-germanischen Sitte, wurden von den Römern übernommen und von der christlichen Kirche wegen ihrer Popularität im Brauchtum für die eigene Religion reklamiert. Eine frühe Nachricht zum Osterfeuer gibt es aus der römischen Zeit. Der berühmte Kaiser Konstantin der Große, der sich kurz vor seinem Tode (337 n.Chr.) noch taufen ließ, veranstaltete jeweils in der Nacht vor Ostern gewaltige Freudenfeuer. Allerdings war dies kein christlicher Brauch, sondern dem Kaiser durch jene Truppenteile bekannt geworden, die im Grenzgebiet zum heidnischen Germanien stationiert waren. Dennoch betrachtete der Kaiser diese Feuer als einen besonderen Bestandteil des Osterfestes. Die erste

Nachricht aus christlichen Kreisen verdanken wir Bonifatius, der bei seinem Aufenthalt in Deutschland im Osterkult der Kirche das Osterfeuer (ignis pachalis) fand und offenbar wenig damit anfangen konnte. Daher hat er in einem Brief im Jahr 751 an Papst Zacharias (741 – 752) über diesen „deutschen“ Brauch Hinweise erbeten, wie er sich dazu verhalten solle. Die Antwort der Curie machte deutlich, daß es sich um einen heidnischen Kult aus vorchristlicher Zeit handelte, der nur in abgewandelter Form von der „deutschen“ Kirche übernommen worden sei.

Aus weiteren Quellen, wie etwa von dem Helmarshäuser Benediktiner Conrad Fontanus aus dem 13. Jahrhundert, wissen wir, daß der Brauch des Osterfeuers besonders in Niedersachsen und Westfalen, ausgeübt worden ist. Fontanus berichtete aus Südhannover, auf dem Retberg zwischen Retberg und Wiebrechtshausen habe das Volk am Ostertag „mit der Sonnen Untergang noch bei Menschengedenken das Osterfeuer gehalten, welches die Alten Bockshorn geheißten“. Der ursprünglich heidnische Brauch feierte die Auferstehung der Natur, er sollte den Winter endgültig „zum Schmelzen“ bringen und dem Frühling den Weg ebnen. Fröhlichkeit, Freude und Gesang waren damit verbunden, band sich selbst die Kirche mit ihrem Auferstehungsfest in diesen Brauch ein.

So überlieferte der Wolfenbütteler Schulrektor Reiskius 1696 einen anschaulichen Bericht: „Dahero noch heute zu Tage, sonderlich bei den Baptisten, am 1. Ostertage abends ein Feuer unter freiem Himmel von zusammengetragenem Holz bei großem Zulauf alter und junger Leute angezündet, ein

deutsch oder lateinisch Lied dabei gesungen und endlich mit Ueberspringen die Lust so lange fortgesetzt wird, bis das Feuer nach verbranntem Gehölze ausgelöscht, darauf ein jedweder nach seinem Hause sich verfüget und einen Brand mit dahin eintraget aus abergläubischer Meinung, es werde hierdurch vom Donnerwetter unbeschädigt und er nebst den Seinigen von schädlichen Feueranzündungen also bewahret sein“. Damit erfährt man, daß sich christlicher Brauch und heidnischer Aberglaube stets miteinander verbunden hatten.

Lange vor Ostern wurde das Holz gesammelt, denn im Land entwickelte sich sehr bald ein regelrechter Wettstreit zwischen den benachbarten Dörfern um den größten „Osterberg“ und das stärkste und hellste Osterfeuer. Zahlreiche und regional unterschiedliche Bräuche waren mit dem Osterfeuer verbunden, so das Tanzen, Springen, Singen, Fackelschwingen, Raketen-schießen und Anschwärzen mit der Holzkohle des Feuers. Das Fackelschwingen war ein besonderer Brauch etwa im Lande Braunschweig, während die übrigen Aktivitäten in ganz Norddeutschland verbreitet waren und stets waren mit dem Brauch des Osterfeuers Aberglaube und Hoffnungen verbunden.



Eine historische Aufnahme von einem Osterfeuer in Zeven – einige Jungs haben sich die Gesichter geschwärzt.

Foto: Archiv KWSBB



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

So verband man mit dem Osterfeuer die Erwartungen, daß

- so weit das Licht der Feuer auf dem Land reichte, so weit sollten die Felder fruchtbar werden und reiche Ernte liefern.
- die Asche konnte auch im Trinkwasser für das Vieh aufgelöst werden und dann das Vieh vor Seuchen schützen.

Und die staatliche Obrigkeit? Am 7. März 1647 verordnete der Welfenherzog August d. J., daß alle Feiertagsgelage, bei denen Knechte und Mägde gemeinsam feierten, tranken und tanzten, verboten seien, „ingleichen die Osterfeuer sollen ganz und gar abgeschaffet werden“. Von der Obrigkeit zwar verboten, von den Menschen jedoch bis in die Gegenwart gepflegt, wurden Jahr für Jahr Osterfeuer angezündet, deren Licht das Ende des Winters, aber auch Hoffnung symbolisiert, vor allem Hoffnung auf Gesundheit. Und diesem Wunsch kann man sich in unseren Tagen wieder hoffnungsvoll anschließen und so will ich in diesem Sinne an den Brauch erinnern.

Schöner Schwede ganz hässlich

Zuletzt musste der Schauspieler auf Eitelkeit verzichten

Alexander Skarsgård



Alexander Skarsgård mit Co-Star Mia Goth. Foto: highgloss.de

(pst). Groß, blond, durchtrainiert und hochattraktiv: Kein Wunder, dass er in seiner Heimat gleich fünfmal zum „Sexiest Man“ Schwedens gewählt wurde! Alexander Skarsgård erlebte seinen internationalen Durchbruch mit den Serien „Generation Kill“ und „True Blood“ und lässt seither die Frauen schmachten. Doch der 46-Jährige ist weit mehr als nur schön, sondern talentiert als Darsteller, Drehbuchautor und Regisseur. Wie wandelbar der Sohn von Schauspiel-Star Stellan Skarsgård ist, zeigen seine jüngsten Filme. Während er in „The Northman“ den kriegerischen Wikinger gibt, spielt er in dem Science-Fiction-Horrorthriller „Infinity Pool“, den er gerade auf der Berlinale vorstellte, einen entmannten Looser – abgründig hässlich in jeder Hinsicht. Ist er gar nicht eitel? „Eitelkeit macht mir Angst, sie ruiniert jede Kreativität“, erklärte er gegenüber dem „Tagesspiegel“. „Ich versuche, darüber nicht zu viel nachzudenken. Auch ich habe meine Zweifel und will natürlich, dass mich alle unglaublich talentiert und attraktiv finden. Aber ich lasse mich davon nicht aus der Fassung bringen.“ So offen der skandinavische Hüne dies gesteht, so verschwiegen ist er bezüglich seines Privatlebens. Hier gibt es nur Gerüchte. So wurde er kürzlich auf Paparazzi-Bildern der „Daily Mail“ mit seiner angeblichen Freundin Tuva Novotny (43) in New York gesichtet – mit Baby auf dem Arm. Auf der Berlinale stellte Alexander Skarsgård kürzlich mit Co-Star Mia Goth seinen aktuellen Film „Infinity Pool“ vor.

Leonie Benesch

Heiß begehrte Quatschmacherin

Wie tickt die Schöne aus „Der Schwarm“ eigentlich privat?

(pst). Tja, diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn Leonie Benesch gibt nicht gern viel von sich preis. Gerade sorgt die rothaarige Schöne als eigensinnige Wissenschaftlerin im ZDF mit „Der Schwarm“ für Furore – und wurde zudem auf der Berlinale als „Shooting Star“ ausgezeichnet. Für ihre Rolle in „Der Schwarm“ lernte Leonie Benesch extra das Tauchen. Doch über die private Leonie ist wenig bekannt. Zu ihrer Familie sagt sie: „Ich habe drei Brüder und zwei Eltern.“ Das war's. Immerhin plauderten die 31-Jährige und ihre Kollegin Aylin Tezel (39) im Doppel-Interview mit der „BamS“ mal ein wenig aus dem Nähkästchen. So erzählten sie, dass ein Freund sie einander vor Jahren in London vorstellte. Dort lebten die Zwei zu der Zeit. „Wir haben beide das gleiche Level von Quatschmachen. Das wusste er und wollte uns zusammenbringen“, so Leonie. Hat geklappt! Bei gemeinsamen Dreharbeiten zu „Der Club der singenden Metzger“ wohnten die Frauen sogar zusammen und Aylin fand heraus: „Leo ist morgens sehr schlecht gelaunt. Man darf eigentlich gar nicht mit ihr sprechen, sie am besten nicht mal angucken.“ Der Freundschaft hat das nicht geschadet. Inzwischen ist Leonie Benesch allerdings zurück nach Berlin gezogen – wegen des Brexits und „der Zerstörung des Landes, die die Tories in den letzten zwölf Jahren angerichtet haben“, sagte sie der „FAZ“. Umso besser, so ist die heiß begehrte Jungmimin ja viel näher dran an der heimischen Filmszene.



Attraktiv und engagiert: Leonie Benesch. Foto: highgloss.de

Exzentriker mit treuer Seele

Was der erfolgreiche Schauspieler über Beruf und Liebe denkt

Lars Eidinger



Lars Eidinger ist Künstler durch und durch. Foto: highgloss.de

(pst). Er ist einer der besten und meistbeschäftigten Schauspieler Deutschlands. Ob als Serienkiller im Kieler „Tatort“, exzentrischer Unternehmensspross in „Babylon Berlin“, als „Jedermann“ bei den Salzburger Festspielen oder überspannter Autor kürzlich im Film „Die Zeit, die wir teilen“: Lars Eidinger überzeugt nahezu immer durch sein eindringliches Spiel. Der gebürtige Berliner ist aber nicht nur für seine Darstellungskunst bekannt, sondern auch für seine Exzentrik. Mal klebt er sich bei seinen Auftritten als DJ bunte Punkte ins Gesicht, mal trägt er die Haarspange seiner Tochter im Haar oder malt sich die Fingernägel schwarz an. Er scheut sich nicht, nackt auf der Bühne zu stehen, und gibt etwa gegenüber der „Zeit“ Statements ab wie „Mein Beruf ist wie Sex.“ Tatsächlich ist der 47-Jährige in Interviews meist erstaunlich offen und zugänglich. Nur was sein Privatleben betrifft, hält er sich eher bedeckt. Daraus ist wenig bekannt. Immerhin verriet er einmal der „Cosmopolitan“ über seine Angetraute, die Opernsängerin Ulrike Eidinger: „Ich habe meine Frau mit 23 kennengelernt, wir sind jetzt seit 20 Jahren zusammen.“ Und Treue ist ihm wichtig. „Obwohl ich sehr vielen Frauen begegne, habe ich mich noch nie in eine andere als meine eigene verliebt.“ Ein echter Bilderbuchgatte!

Oiel Spaß beim RätseIn!

Anzeige



kleine Panne	▼	Speckstein	▼	▼	Kerb-tier	▼	Com-puter-taste	Frage-wort	▼	franzö-sischer Staats-mann †	▼	Frauen-kose-name	Wild-schwein-schar	▼	Figur der Oper 'Tief-land'	Teil von Groß-britan-nien	▼	bibl. König von Magog										
an Jahren zu-nehmen	▶						ein Karne-vals-tag					▼																
▶					italie-nische Tonsilbe		Ge-wichts-einheit (Abk.)	englisch: nach, zu		afrika-nische Völker-gruppe						russi-scher Dichter † 1963												
Aal-gabel		ge-künstelt	▶										langsam	▶														
▶					ein Edelgas	▶				das Klare im Hühner- ei	▶							Organi- sationen, Clubs										
eng- lische Graf- schaft		Gatte und Bruder der Isis			Figur in 'Die Fleder- maus'		<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">Behrens Bestattungen</h2> <p style="font-size: 2em; margin: 10px 0;">Respekt und Würde in Wort und Tat</p> <p style="font-size: 1.2em;">Ekbertstraße 20, 38122 Braunschweig Sonnenstraße 9, 38100 Braunschweig</p> <p style="font-size: 1.2em;">24-Stunden-Service: 0531/83204</p> <p style="font-size: 1.2em;">www.behrens-bestattungen.de</p> </div>										dünner Pfann- kuchen	Frauen- name		monu- mentale Kirchen- eingänge								
Gerichts- hof der Kurie	▶																											
Sport- schuh- nagel	Orkney- Insel			Altbe- kanntes (,olle ...')																								
▶																												
den Mund betref- fend																												
Zwerg in der nord. Sage																												
▶					Ewigkeit in der griech. Antike																							
spani- scher Männer- name		spani- scher Artikel	▶																									US- Zeichner † (Walt)
Speise- fische																												
Marge, Differenz	laut weinen	Demon- tage																										
▶							das Ich (Mz.)		faulende Pflan- zen- reste	Felsen		trockene Back- ware		Frauen- name	griech. Göttin der Zwie- tracht													
offenes Auto (Kw.)		Akten- zeichen		dt. Schau- spieler (Götz)								Jäger- rucksack				englisch: auf												
▶							Lebe- wesen (Mz.)		widerlich finden, sich vor etwas ...					von jenen		kuban. Arbei- ter- führer												
franzö- sisch: Wasser				unteres Rumpf- ende																								
▶					latei- nisch: Götter				indiani- sche Sprach- familie	ein Werk- zeug								engli- scher Männer- name										
Erd- aushub	wilde Acker- pflanze							italie- nische Haf- enstadt						Abk.: Seine Exzel- lenz	Vorname der Dago- ver † 1980													
▶				persön- liches Fürwort				Hühner- produkt			griech. Göttin der Kunst					Amts- sprache in Laos												
Schön- ling (franz.)	Gutsver- walter im MA.																											
										Ruin	▶																	

Buchvorstellungen

Herzschweißen

Erfolgreich, lebensfroh und unabhängig: Das ist Isabella Mahler, eine Frau von 57 Jahren, Chef-Interviewerin und Kolumnistin einer großen Tageszeitung. Die Liebe ist für sie kein Thema mehr, die Mutter zweier erwachsener Söhne geht ganz in ihrem Job, ihren Reisen und ihrem unkonventionellen Leben in einer WG auf. Bis sie im Frühstücksfernsehen Christoph Regner, den Chef von Amnesty International, sieht. Er berührt etwas in ihr. Sie schreibt ihm ein Mail, das er sofort erwidert. Zwischen den beiden entwickelt sich eine Sprache voller Zärtlichkeit und Poesie. Nach Hunderten Mails und zwei Begegnungen ist Isabella außer sich vor Glück. Doch dann bricht Christophs Sprache plötzlich ein und er verschwindet aus ihrem Leben. Als sie sich auf die Suche nach ihm macht, dringt sie in sein und auch ihr Innerstes vor.



Herzschweißen
von Conny Bischofberger
Buch, 320 Seiten,
edition a Verlag, Preis: 22 €
ISBN: 978-3990014622

Hinter Liebfrauen

Niedersachsen-Krimi

Kommissar Wim Schneider erholt sich in einer Harzer Kurklinik von den Strapazen seiner Tumoroperation, als der Versicherungsangestellte Berthold Maschke von einem Hochhaus am Braunschweiger Hauptbahnhof in den Tod stürzt. Der angebliche Selbstmord wirft Fragen auf. Wims Kollegin Kommissarin Rosalie Helmer, übernimmt den Fall. Was haben die Anwohner beobachtet und woher rühren die ungewöhnlichen Verletzungen an der Leiche? Währenddessen wird Wims Ermittlerinstinkt geweckt, als seine Yoga-Lehrerin tödlich verunglückt. Kurz zuvor wurde sie bei einem Streit mit einem Unbekannten beobachtet. Wim beginnt heimlich Nachforschungen anzustellen und setzt dabei auf die Unterstützung seiner Kollegin Biggi Höfgens, die ihn im Harz besuchen kommt. Doch Biggi hat mit persönlichen Problemen zu kämpfen und überrascht nicht nur Wim mit ihrem Verhalten. Als Rosalie und Wim auf Parallelen zwischen ihren beiden Fällen stoßen, geraten nicht nur ein Restaurant und die Familie der Yoga-Lehrerin in den Fokus, sondern auch die tragischen Schicksale einiger Frauen.



Hinter Liebfrauen Niedersachsen-Krimi von Mario Bekeschus
Taschenbuch, 362 Seiten,
GMEINER Verlag, Preis: 16 €
ISBN: 978-3-8392-0358-3

Die Sterne für

April 2023



Steinbock 22.12.-20.1. Unklarheiten im Gefühlsbereich bereiten Ihnen mehr Probleme als Sie sich eingestehen wollen. Sie müssen unbedingt etwas Abstand gewinnen.



Wassermann 21.1.-19.2. Sie wissen, dass es einer Person schwerfällt, sich ein- bzw. unterzuordnen. Umso mehr verwundert Sie deren derzeitige Kompromissbereitschaft.



Fische 20.2.-20.3. Für die Ziele rackern Sie sich ab – doch manche meinen, Sie machten alles „mit links“. Zeigen Sie, dass Ihr Erfolg auf harter Arbeit beruht.



Widder 21.3.-20.4. Zeigen Sie sich in diesen Wochen einen Tick mutiger, tatkräftiger und entschlossener! Sie müssen nicht immer sanft wie ein Reh sein.



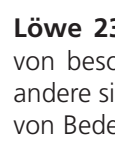
Stier 21.4.-21.5. Sie haben sich mal wieder auf Ihren Instinkt verlassen und sind damit bestens gefahren. Kritische Anmerkungen brauchen Sie nicht zu beachten.



Zwillinge 22.5.-21.6. Sie haben jetzt einen richtig guten Riecher: Deshalb kommt in Ihrem Umfeld jetzt ordentlich Schwung auf. Da kann sich eine Menge entwickeln.



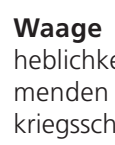
Krebs 22.6.-22.7. Was man von Ihnen fordert, ist nicht mehr als billig. Besser hätte es aber ausgesehen, wenn Sie das Gewünschte freiwillig von sich aus gewährt hätten.



Löwe 23.7.-23.8. Ihr Glück hängt doch nicht von besonderen Statussymbolen ab! Und was andere sich leisten, sollte für Sie nicht unbedingt von Bedeutung sein.



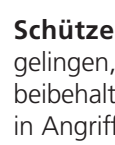
Jungfrau 24.8.-23.9. Sie wollen dominieren und müssen diesen Anspruch mit außerordentlichen Leistungen und überdurchschnittlichem Organisationstalent untermauern.



Waage 24.9.-23.10. Sie sollten an Ihrer Überheblichkeit arbeiten. Denn gerade in den kommenden Wochen können Sie störende Nebenkriegsschauplätze gar nicht gebrauchen.



Skorpion 24.10.-22.11. Auch wenn Sie anderes vorhaben: Sie dürfen die Aussprache über ein Familienproblem nicht hinauszögern – sonst verschärft sich die Situation.



Schütze 23.11.-21.12. Vieles kann Ihnen jetzt gelingen, wenn Sie den Blick fürs Wesentliche beibehalten. Finanzielle Pläne können Sie ruhig in Angriff nehmen.



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

BRAUNSCHWEIG	(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

WOLFSBURG	(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

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

WOLFENBÜTTEL	(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 (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

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
Mai 2023
ist der 15. April 2023.
Telefon 0531 / 38 000-10 · 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 oder unter Tel. 0531/38 000 10 · www.wir-braunschweig.de

IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



Dresden



ab **435,-€**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 3 Nächte im Grandhotel Bilderberg Bellevue Hotel Dresden im DZ / Zwei Bett oder EZ
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1x Sitzplatzticket (PK1 oder PK2) für die Oper „Der Freischütz“ in der Semperoper Dresden am Freitag, 07.07.2023 um 19 Uhr, Werkeinführung, 45 Minuten vor Beginn der Vorstellung im Opernkeller
- Stadtrundgang (ca. 2 Std.) am Samstag, 08.07.2023

Termin: 06.07. – 09.07.2023

Preise: ab 435,- Euro pro Person im Doppelzimmer / PK2
ab 535,- Euro pro Person im Einzelzimmer / PK2

Bremen



146,-€
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Maritim Hotel Bremen
- Täglich reichhaltiges Maritim-Frühstück
- 1 x Abendessen am 14.05.2023 (Muttertag) 3-Gang-Menü oder Buffet, nach Wahl des Küchenchefs
- 1 x Begrüßungsgeschenk bei der Anreise
- Kostenfreie Schwimmbadnutzung
- Kostenfreie WLAN-Nutzung

Termin: 13.05. – 15.05.2023

Preise: 146,- Euro pro Person im Doppelzimmer
195,- Euro pro Person im Einzelzimmer

Borkum



ab **555,-€**
p.P. im DZ

Ihre Inklusivleistungen:

- 7 Nächte im Hotel „Villa Weststrand“ auf Borkum im Doppelzimmer der Economy-Kategorie oder der Standard-Kategorie
- Täglich reichhaltiges Frühstück
- 1 Flasche Piccolo-Sekt auf dem Zimmer zur Begrüßung
- 1 x Leihfahrrad pro Person für den gesamten Aufenthalt
- Freie WLAN-Nutzung

Termine: 24.06.23 – 01.07.23, 08.07.23 – 15.07.23, 15.07.23 – 22.07.23,
29.07.23 – 05.08.23, 05.08.23 – 12.08.23, 12.08.23 – 19.08.23,
19.08.23 – 26.08.23, 30.09.23 – 07.10.23

Preise: 555,- Euro pro Person im Doppelzimmer Economy / DZE (16m² groß)
615,- Euro pro Person im Doppelzimmer Standard/ DZS (19m² groß)

Wir im besten
Alter

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

» CODE: BU-gwLz «

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.